

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- **Воспитание гибкости у детей шестого года жизни**
- **Развитие движений детей раннего возраста**
- **Обучение дошкольников игре в настольный теннис**
- **Праздник Нептуна**
- **Летняя олимпиада «Солнечные зайчики»**

№2/2009

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

Содержание

2009, № 2

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Ольхова Е.В.

Воспитание гибкости у детей шестого года жизни
в статических упражнениях 4

Лезжова Г.Н.

Влияние двигательной активности на состояние
здоровья дошкольников 9

Исса О.Ф.

Оптимизация двигательной активности дошкольников
в подвижной игре 13

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Фасыкова Э.Х., Шамшурова И.Г.

Сюжетные занятия по физической культуре в ДОУ 18

Кузьменко М.В.

Образно-игровая ритмическая гимнастика
на занятиях по физкультуре 30

Лапаева А.А.

Система работы по развитию движений детей
раннего возраста 44

Шульгина Е.В.

Знакомство с настольным теннисом 49

Зюзгина Л.А.

Движения в развитии ребенка 57

Физкультурно-оздоровительная работа

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

Физическая культура в ДОУ разного вида 63

Ларкина Н.В.

Организация оздоровительной работы с детьми
в условиях ДОУ 69

Храмцова О.И.

Праздник Нептуна 73

Голубина Т.С., Григорьева С.Н., Новикова О.А.

День здоровья «Неболейка» 79

Холкина О.А.

Летняя олимпиада «Солнечные зайчики» 82

Коррекционная работа

Бабенкова Е.А.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми,
имеющими отклонения в состоянии здоровья 88

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Дьякова Т.А.

Взаимодействие с семьей по вопросам физического
воспитания и укрепления здоровья детей 100

Взаимодействие со специалистами

Егорова Е.А., Адекова Т.Л.

Индивидуальный подход к детям в физкультурно-
оздоровительной работе специалистов ДОУ 106

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Файзуллина Э.Г., Драпеза М.Б., Нуреева И.Н.

Игры с мячом для родителей и детей с особыми
образовательными потребностями 112

Мичри О.В.

Сенсомоторная гимнастика для детей дошкольного
возраста 118

Кружки, секции

Ермолаева В.В.

Программа дополнительного образования
«Азбука мяча» 120

Книжная полка 123

Как подписаться 127

Анонс 128

Уважаемые коллеги!

Мы благодарны вам за искренние отклики и добрые пожелания в адрес нашего журнала. Нас очень радует та заинтересованность, которую проявляют читатели к изданию, а также желание делиться своим опытом с коллегами на страницах журнала. Значит, мы вместе осуществляем важную и нужную работу и будем стараться, чтобы журнал становился еще более интересным и приносил реальную помощь в работе специалистам по физическому воспитанию дошкольников.

Скоро лето — прекрасный оздоровительный период, время надежд и больших возможностей для укрепления организма детей. Поэтому не случайно в этом номере журнала мы представляем материал, который поможет в организации летней оздоровительной работы с дошкольниками. Так, например, автор О.А. Холкина делится своим опытом по проведению летней олимпиады для детей старшего дошкольного возраста.

Как всегда особое место в журнале отводится работе с ослабленными и часто болеющими детьми. Статья Е.А. Бабенковой посвящена организации оздоровительной работы с дошкольниками, имеющими нарушения в состоянии здоровья. Опыт разработки и реализации комплекса оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий во всех возрастных группах представлен в статье Н.В. Ларкиной.

Несомненно, большое значение для развития ребенка имеет воспитание психофизических качеств. Особенности воспитания такого важного психофизического качества, как гибкость, рассматриваются в статье Е.В. Ольховой.

Без учета индивидуальных особенностей ребенка невозможно достичь успехов в работе по физическому воспитанию. Об индивидуальном подходе к детям в физкультурно-оздоровительной работе специалистов ДОУ рассказывают авторы Е.А. Егорова и Т.Л. Адекова.

Вопросы организации сюжетных физкультурных занятий с детьми подробно рассматривают в своей статье Э.Х. Фасыкова и И.Г. Шамшурова. Представляет интерес статья Е.В. Шульгиной по обучению дошкольников игре в настольный теннис. Предлагаемый материал будет полезен специалистам по физкультуре.

Друзья! Мы ждем Ваших писем и предложений! Задавайте вопросы, которые вас волнуют, а мы на страницах журнала постараемся на них ответить.

Желаем всем солнечного лета и хорошего отдыха! До новых встреч!

Редакция журнала

Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях

Ольхова Е.В.,

канд. пед. наук., главный специалист Западного окружного управления образования Департамента образования Москвы

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей человека и оздоровление всего организма писали многие отечественные и зарубежные ученые: В.В. Белинович, Ж. Демени, Э.А. Городниченко, П.Ф. Лесгафт, В.И. Лях, Э.Я. Степаненкова и др.

По утверждению Н.А. Бернштейна, воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, а недостаточное развитие какого-либо из которых снижает двигательные возможности ребенка, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений.

Несмотря на значимость гибкости для жизнедеятельности человека, особенности воспитания этого психофизического качества у старших дошкольников мало изучены. С одной стороны, физиологами доказано, что гибкость как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата во многом зависит от врожденных биологических факторов (С.И. Гальперин, Ю.И. Данько, И.П. Павлов, И.М. Сеченов и др.); с другой — при целенаправленном систематическом воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие гибкости (Б.А. Ашмарин, Е.Н. Вавилова, А.В. Кенеман, Л.Е. Любомирский и др.).

Наиболее успешно гибкость воспитывается в физических упражнениях.

В исследованиях отечественных и зарубежных ученых рассматривается положительное воздействие статических упражнений на воспитание гибкости человека,

в процессе которых происходит постепенное растягивание мышц, преодолевается их рефлексорное сокращение. Это позволяет увеличивать амплитуду движений.

В то же время в процессе физического воспитания дошкольников используются в основном динамические упражнения, которые способствуют развитию мышечной силы, но лишь косвенно влияют на гибкость и не позволяют достигать оптимального уровня воспитания этого психофизического качества.

Исследований, посвященных изучению возможностей воспитания гибкости дошкольников в статических упражнениях, нет.

Таким образом, наблюдается противоречие между значимостью и необходимостью воспитания гибкости, наличием предпосылок для использования статических упражнений для воспитания этого психофизического качества у детей шестого года жизни и недостаточной научно-методической разработкой этой проблемы.

Теоретический анализ физиологической, медико-биологической и специальной физической литературы выявил различные взгляды ученых на воспитание гибкости, которая рассматривается как качество, наделяющее человека умением совершенного владения своим телом (Н.А. Бернштейн); суммарная подвижность в суставах всего тела (В.И. Лях); психомоторное свойство, тождественное пластичности (В.В. Никандров).

В психолого-педагогической литературе гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Ее измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах — сантиметрах, (В.М. Зациорский, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова).

По мнению физиологов, педагогов (М.Ф. Иваницкий, А.Н. Крестовников, П.Ф. Лесгафт, В.М. Ткачева), гибкость зависит от анатомического строения опорно-двигательного аппарата, эластичности, упругости, вязкости мышц и связок, функциональных состояний организма, а также обуславливается центрально-нервной регуляцией тонуса мышц ЦНС.

Анализ различных подходов к воспитанию гибкости позволяет выделить статические упражнения как одно из средств воспитания этого психофизического качества. Исследования В.М. Коца, В.С. Фарфеля, S. Vasco, C. Oswald показывают, что в процессе воспитания гибкости удержание растянутых мышц в статическом положении способствует снижению величины рефлекса на обратное сокращение и обеспечивает дальнейшее их расслабление. Таким образом можно увеличить амплитуду движений, поскольку расслабленные мышцы легче поддаются действию растягивающих сил.

На констатирующем этапе эксперимента изучалось состояние исследуемой проблемы в практике дошкольных учреждений Москвы, определялись показатели гибкости у детей шестого года жизни.

Для определения гибкости у детей в дошкольных учреждениях используется тест «Наклон вперед, сидя», позволяющий измерить активную гибкость позвоночника вперед. Также измеряли гибкость позвоночника при наклоне назад и в сторону из положения стоя.

Для определения гибкости плечевого сустава использовались тесты «Отведение руки назад сверху, снизу», позволяющие измерить угол отведения руки в градусах. Измерение проводилось с помощью гониометра.

Гибкость тазобедренного сустава также определялась в угловых измерениях в тестовых заданиях «Отведение прямой ноги в сторону, вперед, назад».

Для оценки статического равновесия использовался модифицированный тест «Поза Ромберга», описанный Э.Я. Степаненковой.

Анализ состояния работы в практике дошкольных учреждений показал, что воспитанию гибкости у детей старшего дошкольного возраста уделяется мало внимания. Решение этой задачи осуществляется в процессе выполнения динамических упражнений. Статические упражнения используются лишь в некоторых дошкольных учреждениях

в играх малой интенсивности для восстановления дыхания.

Анкетирование позволило сделать выводы, что педагоги неточно определяют понятие гибкости, сводят его к пластичности и не отождествляют с амплитудой движений, испытывают затруднения при определении условий, способствующих воспитанию гибкости.

Программа экспериментально-педагогической работы включала в себя три взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа.

На **первом этапе** решались следующие задачи: отобрать статические упражнения, которые будут являться средством воспитания гибкости у детей шестого года жизни; определить их место в рамках организованной двигательной деятельности детей; вызвать интерес к выполнению статических упражнений.

При отборе статических упражнений основной упор делался на положение физиологов И.П. Павлова, И.М. Сеченова, В.С. Фарфеля и других о деятельности двигательного анализатора и свойствах связочно-мышечного аппарата, учитывались принципы возрастной адекватности, оздоровительной направленности и др.

Так как гибкость определяется суммарной подвижностью всех звеньев опорно-двигательного аппарата, были подобраны статические упражнения для развития подвижности разных суставов и соразмерного укрепления связочно-мышечной системы.

Для объяснения детям понятия гибкости, а также в целях создания положительного эмоционального состояния, заинтересованности в выполнении статических упражнений проводилась беседа.

На **втором этапе** решались задачи обучения детей статическим упражнениям, подведения детей к их использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Работа строилась на основании методики осознанного формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста, теоретически обоснованной и экспериментально подтвержденной работами А.Е. Дмитриева, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненковой и др.

Обучение статическим упражнениям осуществлялось поэтапно и включало начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование навыка.

Статические упражнения разучивались на физкультурном занятии и чередовались с динамическими. Это развивало подвижность нервной системы и способствовало более длительной работоспособности.

С целью контроля и коррекции положения тела при выполнении статических упражнений на этом этапе применялись различные предметы и пособия.

Важное место при углубленном разучивании статических упражнений отводилось использова-

нию фотографий, карточек-схем статических упражнений, видеозаписи. Непосредственное участие ребенка в анализе позволяет осознать и исправить ошибки при выполнении упражнения.

Наибольшего эффекта можно добиться, если ребенок будет иметь возможность самостоятельно моделировать упражнение. Для решения этой задачи детям предлагалось выложить на панно из элементов частей тела схему упражнения. Этот процесс сопровождается проговариванием последовательности действий, что способствовало развитию самосознания, мыслительных операций.

Таким образом, на этом этапе в процессе выполнения статических упражнений с использованием перечисленных выше методов у детей складывался и постепенно уточнялся идеомоторный образ, который еще не является достаточно прочным и устойчивым.

На **третьем этапе** целью работы являлось закрепление и совершенствование навыка выполнения статических упражнений, подведение детей к решению проблемных ситуаций, творческому использованию статических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности для поддержания достигнутого уровня гибкости.

Решение поставленной задачи осуществлялось в ходе последовательных, постепенно усложняющихся заданий. Детям предла-

гали придумать варианты упражнений, используя предметы.

Дозированная нагрузка в статических упражнениях, которая не привешала 10 с, позволяла осуществлять дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. На время удержания тела в неподвижном состоянии влияет порог проявления и уровень сформированности волевых качеств. Чтобы регулировать коллективное выполнение упражнений, использовались ключевые слова, а также детям предлагалось в процессе удержания позы считать про себя, а по завершении выполнения упражнения уточнялось у детей, до какой цифры успел досчитать каждый ребенок.

Для формирования и поддержания мотивации к выполнению статических упражнений применялось чередование установок «кто лучше», «чемпион упражнения».

На этапе закрепления и совершенствования навыка, статические упражнения включались в подвижные игры: «Фигуры», «Слушай сигнал», «Затейники», «Море волнуется» и др.

Повышению интереса к выполнению статических упражнений способствовало специально придуманное рифмованное словесное сопровождение, в котором сочетаются слова, обозначающие названия частей тела или движения и в то же время раскрывающие образ описанного действия.

Положительным аспектом для сохранения достигнутого уровня гибкости является использование статических упражнений в сочетании со словесным сопровождением в самостоятельной двигательной деятельности.

В процессе эксперимента важное место отводилось работе с педагогами. Проводились семинары, практикумы, консультации, беседы, открытые занятия, на которых педагоги осваивали методику воспитания гибкости в статических упражнениях.

Одновременно осуществлялась работа с родителями, которая включала в себя такие формы, как групповые и индивидуальные консультации по вопросам воспитания гибкости у детей старшего дошкольного возраста, проведение открытых занятий, организацию совместных физкультурных досугов с включением статических упражнений.

Данные контрольного эксперимента подтвердили гипотезу исследования и эффективность разработанной методики.

Сопоставительный анализ показателей гибкости выявил наличие положительной динамики в экспериментальной группе. Коэффициент прироста темпов гибкости составил свыше 15%, что соответствует оценке «отлично», следовательно достигался за счет эффективного использования естественных сил природы и статических упражнений. При этом самые высокие коэффициенты прироста гибкости отмече-

ны у детей, которые на начало эксперимента имели низкие показатели гибкости.

Средний показатель темпов прироста гибкости в контрольной группе составил 9,8%, что соответствует оценке «удовлетворительно» и достигается за счет естественного роста и естественной двигательной активности.

В ходе эксперимента у 14 детей экспериментальной группы повысился уровень физической подготовленности, при этом у четырех из них на два порядка. В контрольной группе уровень физической подготовленности повысился только у двух детей. Улучшились показатели статического равновесия у детей экспериментальной группы.

Анализ ответов детей на вопросы, аналогичные заданным на этапе констатации, показал, что дети правильно понимают значение гибкости. Высказанные ими характеристики данного психо-

физического качества в какой-то степени являются синонимами слова «амплитуда».

Проведенное исследование подтвердило правомерность положений, лежащих в основе гипотезы о необходимых педагогических условиях воспитания гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях. Сохранению достигнутого уровня гибкости, формированию волевых качеств, способствовало самостоятельное и творческое использование статических упражнений детьми в повседневной жизни и игровой деятельности.

Исследование не исчерпало всех аспектов проблемы воспитания гибкости у детей дошкольного возраста. Перспективы дальнейшей разработки этой проблемы состоят в изучении возможностей воспитания гибкости в статических упражнениях у детей седьмого года жизни.

Влияние двигательной активности на состояние здоровья дошкольников

Лезжова Г.Н.,

старший научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО, Москва

Возросшие требования к дошкольникам — будущим первоклассникам привели к увеличению объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности в детском саду. Нередко

учебный процесс дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) строится по типу школьного образования и перегружается дополнительными занятиями (иностранный язык, обучение

чению, письму). Это ведет к увеличению учебной нагрузки, что, в свою очередь, наносит серьезный ущерб личностному развитию и состоянию здоровья детей.

По данным Института возрастной физиологии РАО, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМН, физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей. Количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50 — хронические заболевания.

По распространенности хронических заболеваний у детей 4—7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз и др.). Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Так, если в 4 года ребенок имел 1—2 отклонения, то к 6 годам их число увеличивается до 4—5.

Причины резкого снижения здоровья детей дошкольного возраста таковы:

- социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка России;
- ухудшение состояния здоровья матери;
- стрессы;
- неполноценное питание;

— недостаточная квалификация воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание;

— массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

— частичное разрушение служб врачебного контроля в ДОУ;

— дефицит двигательной активности.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируются интерес к физической культуре и спорту, личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Среди многих факторов (социально-экономических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место. Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания. В то же время анализ многочисленных литературных источников свидетельствует о недостаточной эффективности процесса физи-

ческого воспитания в дошкольных учреждениях, что подтверждается рядом фактов (Ю.Е. Антонов, Е.Ю. Иванова).

Физическое воспитание традиционно рассматривается лишь как средство оптимизации физического статуса человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому развитию, чем заметно ограничиваются возможности целостного формирования личности (В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев). Недостаточная ясность механизмов реализации единовременного решения задач физического и духовного совершенствования возвращает теоретиков и практиков к развитию в основном двигательной сферы детей. При этом обращает на себя внимание стандартный набор средств физического воспитания и узконаправленный характер их использования. Вместе с тем, многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребенка и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Н.И. Дворкина). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств (Е.Я. Бондаревский). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Г.И. Чиженков, И.А. Погорелов, А.В. Виднюк).

Несмотря на относительно полную теоретическую разработанность проблемы одновременного развития умственных и двигательных способностей детей в процессе физического воспитания, эти идеи не получили должного признания и широкого применения в дошкольных образовательных учреждениях.

Слабое здоровье и отставание в физическом развитии многими исследователями отмечается как один из возможных факторов «умственной слабости» (Б.Г. Ананьев). Главная причина данной ситуации — гиподинамия. В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, что приводит к нарушению регулирующей функции мозга и отражается на работе всех внутренних органов. Следовательно, развитие опорно-двигательного аппарата, предотвращение нарушений осанки, стимулирование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем — необходимые условия для нормального роста и развития детского организма.

Совершенствование двигательной сферы ребенка предполагает расширение запаса двигательных умений и навыков, являющихся базовыми в двигательном развитии (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание). Упражнения для развития физических качеств формируют основные физичес-

кие способности, отражающие качественную сторону двигательных умений и навыков (скоростные, силовые, координационные способности; гибкость, выносливость).

Особое внимание уделяется развитию общих координационных способностей (дифференцировочной, ориентационной, ритмической и др.). В этом случае двигательное и физическое развитие осуществляется как когнитивно-двигательное.

Оптимальное формирование центров регуляции дыхания, кровообращения, обмена веществ, координации движений (сопряжения, с одной стороны, тонких установочных движений глаз, мышц шеи, уха при улавливании сенсорной информации и с другой — движений рук, частей тела, мышц лица, губ, языка при двигательном ответе) позволяет развивать не только опорно-двигательный аппарат, но и нервную систему.

Осуществлять здоровьесберегающую деятельность с учетом перечисленных факторов под силу только квалифицированным специалистам, знающим основы возрастной физиологии и психофизиологии.

Необходимость объединения в учебном процессе умственной и двигательной деятельности привела к разработке последовательности подбора оптимальных методов и методических приемов обучения. Играть для детей — это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у

детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Из практического опыта оздоровительной физической культуры в ДОУ № 1221 компенсирующего вида Москвы можно сделать вывод, что под руководством методиста физической культуры Н.А. Кондратовой будущие специалисты — студенты IV курса РГУ физической культуры Российского государственного университета физической культуры достигли высокой эффективности проводимых занятий. Динамика показателей нарушения опорно-двигательной активности (НОДА) и ЛОР-заболеваний имеет положительную динамику, а показатели коррекции достигли от 30 до 40% восстановления утраченного здоровья.

Следовательно, можно сделать вывод, что при планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, физкультурминутки, ритмическая и утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, спортивные праздники, оздоровительные мероприятия, оказывающие разностороннее воздействие на организм и имеющие выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие

тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

Литература

Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания. М., 2001.

Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. 1996. № 1. С. 5—6.

Бондаревский Е.Я. Структура физической подготовленности до-

школьников / Сб. научн. тр. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников. М., 1988.

Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста на основе дифференцирования подвижных игр // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII международный научный конгресс. М., 2003. Т. 1. С. 230—232.

Оптимизация двигательной активности дошкольников в подвижной игре

Исса О.Ф.,

старший воспитатель ГОУ ЦРР — д/с № 1780, Москва

Двигательная активность — физиологический акт, основа жизнеобеспечения организма с момента зачатия. Если двигательная активность плода недостаточна, то ребенок рождается с отклонениями в развитии, т.е. происходит несоответствие календарного и биологического возраста. Такое несовпадение академик И.А. Аршавский назвал физиологической незрелостью, причиной многих проблем со здоровьем ребенка, как физическим, так и психическим. Врожденная физиологическая незрелость снижает возможность организма, особенно растущего, функционировать в нужном режиме и, по мнению И.А. Аршавского, характеризуется не только отставанием в развитии соответ-

ствующих физиологических функций, возникшим уже во внутриутробном периоде, но и более поздним ослаблением их интенсивности по сравнению с физиологически зрелыми сверстниками. Физиологическое развитие таких детей не соответствует их календарному возрасту. Изучение причин физиологической незрелости убеждает в необходимости оптимизации двигательной активности.

Основные признаки физиологической незрелости — мышечная гипотония и сниженная иммунобиологическая устойчивость. Вследствие мышечной гипотонии наблюдается слабая выраженность или отсутствие сгибательной гипертонии, а значит, и мно-

гих двигательных рефлексов. Из-за сниженной иммунобиологической устойчивости физиологическая незрелость может быть поставщиком разнообразных состояний, патологии не только в раннем, но и в более позднем возрасте. Неслучайно И.А. Аршавский писал: «Физиологическая незрелость, своевременно не компенсированная, является поставщиком многих состояний психической неполноценности и духовной инфантильности».

Чтобы компенсировать физиологическую незрелость, чрезвычайно важно обеспечить дошкольнику оптимальную двигательную активность, осуществляемую в процессе разнообразной двигательной деятельности.

Оптимальная двигательная активность — важнейшая из потребностей ребенка, один из способов компенсации физиологической незрелости, и даже такой психологический феномен, как социальный статус в группе сверстников, может зависеть от его двигательной активности и психомоторики.

Изучение психолого-педагогической и медицинской литературы свидетельствует об огромной возможности использования подвижных игр для оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста. **Подвижная игра** — важнейший метод и средство физического воспитания детей. Участвуя в подвижных играх, ребенок приобретает неза-

менимые психофизические качества — силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту движений. Физиолог, педиатр Е.А. Покровский писал: «Наибольшее воспитательное значение представляют собой так называемые подвижные игры, требующие самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела и его членов здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели».

В онтогенезе развития одним из первых и ведущих видов деятельности, в которые включается ребенок, является игра, определяющая его социальное развитие после трех лет жизни. Экспериментально доказана эффективность физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, построенного на преимущественном использовании сюжетных подвижных игр.

Нет в мире детей, которые бы не играли, потому что игра для них — жизненная потребность, средство всестороннего развития. Но игра — особый вид деятельности, она путь к познанию мира и выражает определенное отношение личности к окружающей действительности. В процессе игры дети узнают различие свойств предметов, разные стороны жизни, получают нужную

информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре. Кроме того, игра несет в себе воспитательные функции: требует от участников дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим.

Подвижная игра — незаменимое средство совершенствования движений, развития их координации, формирования быстроты, силы, выносливости. В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увертывании и др. Эти движения активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы организма. Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации: одни из них имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом, игровые действия в них проводятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами; другие — только двигательные задания, регулируемые правилами; в третьих — сюжет действия играющих обусловлен текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

Значение подвижных игр в физическом развитии детей трудно переоценить. Они ведут свою историю из начал народной педагогики. Дети раннего возраста

воспитывались на потешках, играх-забавах, связанных с первыми движениями малыша. В старшем возрасте возникают игры с более разнообразным двигательным содержанием. Оздоровительный эффект подвижных игр связан с положительным эмоциональным настроением детей, возникающим в процессе игровой деятельности. Этот подъем побуждает их к осознанию задачи, улучшению координации, точной ориентировки в пространстве и четкости выполнения движений. В игре дети совершенствуют уже освоенные движения, а также изучают новые. В игровой деятельности создаются условия для развития внимания, восприятия пространства, предметной деятельности, развивается умственная деятельность.

В подвижной игре происходит существенная перестройка поведения ребенка — оно становится произвольным. А.В. Запорожец, известный психолог, первым обратил внимание на то, что характер движений, выполняемых ребенком в сюжетной подвижной игре и в условиях прямого задания, существенно различается. Он установил, что в ходе развития ребенка меняется структура и организация движений. В них явно вычленяются фазы подготовки и выполнения. «Более высокие формы строения движений впервые возникают на ранних генетических стадиях лишь при решении задач, которые благодаря своей внешней оформленности,

благодаря наглядности и очевидности тех требований, которые они предъявляют ребенку, организуют его поведение определенным образом. Однако в процессе дальнейшего развития эти более высокие формы организации движения, которые прежде каждый раз нуждались в благоприятных условиях, впоследствии приобретают известную устойчивость, становятся как бы обычной манерой двигательного поведения ребенка и проявляются в условиях уже самых разнообразных задач, даже в тех случаях, когда нет налицо внешних обстоятельств, им благоприятствующих».

Так, А.В. Запорожец приводит важные результаты исследования Т.О. Гиневской, которая изучала значение сюжетной подвижной игры для организации движений и установила, что эффективность движения и его организация во многом зависят от того, какое структурное место занимает движение в осуществлении роли, выполняемой ребенком. Так, в драматизированной игре в спортивную смену не только увеличивалась относительная эффективность прыжка, но изменялся сам характер движения — в нем значительно рельефнее выделялась подготовительная фаза, или фаза своеобразного старта. Закljučая свое исследование, А.В. Запорожец пишет: «Игра представляет собой первую доступную для дошкольника форму деятельности, пред-

полагающую сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений».

В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к *сознательным* (!) физическим упражнениям школьников».

Игры должны проводиться под непосредственным руководством взрослого, что создает благоприятные условия для педагогического воздействия на детей. Использование сюжетных подвижных игр для оптимизации двигательной активности предусматривает умелое руководство ими. Приступая к работе с детьми, воспитатель анализирует состояние двигательных навыков, уровень их общего развития. Такая проверка позволяет вести в дальнейшем целенаправленную работу, наметить конкретные задачи по отношению к каждому ребенку. Детям робким, неуверенным в своих возможностях, воспитатель незаметно, чтобы не страдало их самолюбие, помогает в преодолении трудностей: пониже опускает веревку во время прыжков, поднимает ее выше при подлезании, поддерживает во время ходьбы по бревну, скамейке и т.п. Поощрение побуждает ребенка преодолевать застенчивость и поверить в свои силы. Детей неуравновешенных, легко возбудимых воспитатель ставит в такие условия, в которых необходимо проявлять выдержку,

самообладание, спокойствие, и тем самым обеспечивает совершенствование тормозных процессов. Такой подход делает дошкольника более раскованным, общительным: ребенок, хорошо владеющий движениями, свободнее чувствует себя при решении игровых и двигательных задач.

Воспитателю важно правильно выбрать игру, учесть время и место ее проведения, количество участников, имеющиеся у них двигательные навыки, двигательный опыт. До проведения некоторых сюжетных игр нужно проверить наличие у детей представлений об используемых образах. Большую роль играет объяснение игр: оно требует от педагога серьезной подготовки, целесообразного использования слова, эмоциональной выразительности, умения интонацией выделить главное, пробудить у воспитанников интерес к игре, задать ей соответствующий темп. В ходе объяснения перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию правил, формированию двигательных навыков. Педагог подчеркивает необходимость самостоятельного решения дошкольниками игровых заданий.

Таким образом, подвижная игра способствует оптимизации двигательной активности ребенка. Играя, он входит в образ, берет на себя определенную роль, более точно выполняет движения персонажа, становится активнее. В то

же время, четко следуя правилам игры, дети постоянно сдерживают себя или заставляют двигаться, мгновенно реагируя на сигнал.

В нашем дошкольном учреждении создана система подвижных игр, оптимизирующих двигательную активность воспитанников. Она направлена на оздоровление детей, развитие движений, повышение эмоционального статуса каждого ребенка, а также на его физическое, умственное и нравственное развитие.

Литература

- Аршавский И.А.* Ваш малыш может не болеть. М., 1990.
- Бальсевич В.К.* Онтокинезиология человека. М., 2000.
- Зайченко Е.П.* Повышение двигательной активности детей в самостоятельной игре // Дошкольное воспитание. 1991. № 3.
- Запорожец А.В.* Развитие произвольных движений. М., 1960.
- Ильин Е.П.* Психомоторная организация человека. СПб., 2003.
- Покровский Е.А.* Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, педагогией и гигиеной). М., 1987.
- Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития. М., 2006.
- Степаненкова Э.Я.* Подвижные игры как средство гармонического развития детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 1995. № 12.
- Эльконин Д.Б.* Психология игры. М., 1999.

Сюжетные занятия по физической культуре в ДОУ

Фасыкова Э.Х.,
старший воспитатель;

Шамшурова И.Г.,
*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 22, г.
Волжск, Республика Марий Эл*

Известно, что здоровье ребенка закладывается еще в утробе матери, но основы физического здоровья, потребность к здоровому образу жизни формируются в дошкольном детстве. В связи с этим необходимо совершенствовать двигательный режим детей в дошкольном учреждении, который будет способствовать воспитанию здорового ребенка и его разностороннему развитию. Систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня улучшают функциональное состояние ЦНС, снижают напряженность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Во время физкультурных занятий дошкольники удовлетворяют потребность в движении. Поэтому в практике нашего ДОУ используются различные типы физкультурных занятий: тренировочные, игровые, сюжетно-игровые, ритмическая гимнастика. В их содержание и комплексы утренней гимнастики включаются упражнения имитационного и образного характера, элементы спортивных игр, основные виды движений, эстафеты, подвижные игры, самомассаж, а также дыхательная, звуковая и коррекционная гимнастика. Привычные общеразвивающие упражнения мы заменили комплексами ритмической гимнастики, способствующими приобретению двигательной культуры и выразительности, точности и координации движений, а также обеспечивающими эмоционально положительное состояние детей. Особым успехом у воспитанников пользуются игровые и сюжетные занятия. К каждому из них подбирается сюжет и готовится стихотворный текст, соответствующий не только сюжету занятия, но и движениям детей. В содержание текста

включаем стихи детских писателей, поговорки, загадки, считалки, потешки.

Во *вводной части* физкультурного занятия текст решает не только образовательные, но и развивающие задачи: активизирует внимание детей, память, вызывает интерес к происходящему, создает эмоционально положительный настрой. Например:

Мы шагаем в зоопарк,
Побывать там каждый рад.

Или:

Дин-дин-дин,
Открываем магазин!
Заходите, заходите,
Выбирайте, что хотите!

В *основной части* занятия стихотворный текст выполняет несколько функций.

1. Помогает в развитии психических процессов.

Высоко свой мячик брошу,
Хлопну весело в ладоши
И опять ловлю, счастливый,
Мячик круглый и красивый.

2. Способствует формированию звуковой культуры речи. Дети запоминают и проговаривают текст.

Раз, два, три — прыжки на
месте.
Ноги врозь и ноги вместе.

3. Является организатором одной из форм активного отдыха детей.

А сейчас мы поиграем,
Радость всем игрой доставим.

4. Стимулирует проявления эмоциональных и нравственных качеств детей.

Солнце по небу гуляло
И за тучу забежало.
Наступила темнота,
Окружила всех она.
Плачут звери на лужайке,
Сбились, бедные, с пути,
И без солнечного света
Им до дому не дойти.
Мы к большой реке пойдем,
Наше солнышко спасем!

5. Облегчает формирование двигательных навыков.

С камушка на камушек
Мчимся вскачь.
Прыгаем повыше мы,
Словно мяч.

Опыт работы с детьми показывает, что в основной части целесообразно планировать 3—4 вида основных движений, которые выполняются поточным способом, что увеличивает моторную плотность занятия. Игры, эстафеты, комплексные задания закрепляют приобретенные навыки в основных движениях.

В *заключительной части* занятия готовим детей к его окончанию.

Порезвились, поиграли —
Отправляться в путь пора.
По тропинке луговой
Возвращаемся домой.

Сюжетные занятия — своеобразное средство познания окружающего мира, поэтому в такие занятия обязательно включают

познавательный материал, расширяющий кругозор детей. С этой целью составляем задания на имитацию движений животных, птиц, насекомых (телоупражнения), сказочных персонажей. Такие задания на физкультурных занятиях используются не только для физического и психического развития воспитанников, но и для расширения их знаний об окружающем мире, явлениях природы, быта, а также для подготовки к школе.

Сюжетные занятия имеют высокий воспитательно-образовательный эффект: дети овладевают большим объемом умений и навыков; у них лучше развиваются физические и психические качества, что влияет на их творческую активность. В ходе таких занятий создаются условия и возможности для решения педагогических задач, а это важный шаг к повседневному, непринужденному росту интереса у детей к физкультуре.

Предлагаем вниманию конспекты сюжетных физкультурных занятий, разработанные инструктором И.Г. Шамшуровой.

«Морское царство» (занятие в старшей группе)

Задачи:

- повышать интерес детей к физкультурным занятиям;
- учить прыжкам на двух ногах через скакалку на месте, вращая ее вперед;
- отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием коле-

- ней, приставным шагом правым боком, на носках, на пятках; бег, высоко поднимая колени, галопом, враспынную;
- закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке одним и тем же способом; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи;
- повторить ползание на четвереньках, опираясь на ладони и колени, под дугами;
- укреплять мышечную систему в ползании с опорой на ноги впереди, на руки сзади;
- развивать чувство ритма, точность и координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, слуховое восприятие.

Пособия: по одной скакалке на каждого ребенка, дорожка из поролона, 10 набивных мячей, 3 дуги; гимнастические скамейка и стенка.

* * *

Построение в шеренгу.

Инструктор по физкультуре надевает элементы костюма морской царицы, корону — Русалочке.

Инструктор

Стану я Водяница — морская царица.

Для этого надо принарядиться.

А это Русалочка, моя дочь.

Я вас, ребята, прошу мне помочь:

Русалочку, дочку, чуть-чуть рассмешить,

Развеселить и расшевелить.
Хоть много в воде
 удивительных рыб
И разных животных морских,
Не хочет Русалочка с ними
 играть,
А просит ребят к себе в
 гости позвать.

Вы согласны отправиться в
морское царство?

Дети. Да!

Инструктор. Русалочка покажет вам дорогу в морское царство.

«Русалочка» встает в начало шеренги.

Теперь мы дружно, смело отправляемся в путь. Направо! Шагом марш! Идем на берег моря.

I. Вводная часть

Отправляемся в дорогу.
Дружно зашагали в ногу.

Ходьба спортивным шагом.

Застучали наши ножки
 громче и быстрее.
Мы ногами — топ-топ.

Ходьба топающим шагом, руки на пояс.

Все захлопали в ладоши
 дружно, веселее.
Мы в ладоши — хлоп, хлоп.

Ходьба с хлопками.

По бордюру мы идем, ноги приставляя.

Ходьба правым боком приставным шагом по дорожке из поролона, руки на пояс.

К берегу моря мы подходим.
Песок нагрелся, жжет пятки.

Ходьба на носках, змейкой обходя набивные мячи, руки на пояс.

Идем по острым камешкам,
Ходьба на пятках, руки за спиной.

Через валуны шагаем.

Ходьба с высоким подниманием коленей, перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.

Мы с веселым ручейком
В гости в сказку поплывем.
Ручеек звенит, журчит,
Быстро, весело бежит.

Бег обычный по дорожке и «змейкой», обегая набивные мячи.

Скачут капли-капитошки.
Поднимайте выше ножки!

Бег с высоким подниманием коленей.

Вот уже течет река —
Широка и глубока,
К морю подбирается,
Шире разливается.

Ходьба и дыхательные упражнения.

Построение в две колонны.

Общеразвивающие упражнения «Море»

И вот перед нами море
Бушует, шумит на просторе.

И.п.: ноги вместе, руки вниз.

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

3 — кисти рук наклонить в правую сторону;

4 — в левую сторону;

5—6 — и.п.

Повторить 6 раз.

«Морская волна»

А в море высокая ходит волна,
Вверх до небес и вниз до дна.

И.п.: ноги врозь, руки вниз.

1—4 — круговые движения руками вперед;

5—8 — круговые движения руками назад.

Повторить 4 раза.

«Спускаемся в подводный мир»

Я — Морская царица — фея
водяная.

Взмахну рукой и опущу
друзей

В мир чудный под водой.

И.п.: ноги вместе, руки согнуты перед грудью.

1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны (на уровне плеч);

2 — и.п.;

3 — выпад левой ногой вперед, руки в стороны;

4 — и.п.

Повторить 6 раз.

«Водоросли»

Качает вода соленая,
водоросли зеленые.

Вправо качает,

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 — наклон туловища вправо, руки скользят по бокам;

Влево качает,

2 — и.п.;

3 — наклон туловища влево, руки скользят по бокам;

Откинет назад,

4 — и.п.;

5 — наклон туловища назад, руки поднять в стороны;

Наклонит вперед.

6 — и.п.;

7 — наклон туловища вперед, руки в стороны;

8 — и.п.

Повторить 4 раза.

«Осьминог»

У осьминога много ног,
Их поднимает осьминог
Вверх-вниз, вверх-вниз.
Хватит-хватит, угомонись!

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед.

1 — мах правой ногой вперед, коснуться левой руки;

2 — и.п.;

3 — мах левой ногой вперед, коснуться правой руки;

4 — и.п.

Повторить 6 раз.

«Ракушка открывается»

Ракушка просыпается —
Створки открываются.

И.п.: сед, колени согнуть и обхватить руками;

1 — ноги выпрямить, упор сзади на руки;

2 — и.п.

Повторить 8 раз.

«Рыбки ищут корм на дне»

Есть крылья — не летает,
Ног нет, а не догонишь.

И.п.: сидя, ноги врозь, упор на руки сзади.

1 — наклон вперед, руки вытянуть вперед, положить на пол, коснуться грудью пола;

2—3 — держать;

4 — и.п.

Повторить 6 раз.

«Камбала»

В сонной темной глубине
Дремлет камбала на дне,
Шевельнется, поплывет
И опять на дне уснет.

И.п.: лежа на спине, руки под-
нять вверх.

1—2 — сесть, наклонить тулови-
ще вперед, руками коснуться носков
ног;

3—4 — и.п.

Повторить 6 раз.

«Морская звезда»

Яркая звезда морская,
На дне морском лежит,
сверкая.

И.п.: лежа на животе, руки под-
нять вверх.

1 — поднять голову, верхнюю
часть туловища, руки, ноги;

2 — руки и ноги в стороны;

3 — руки и ноги вместе;

4 — и.п.

Повторить 6 раз.

«Рыбки прыгают в воде»

Мелькнет хвостом туда-сюда,
Подпрыгнет — лишь бурлит
вода.

И.п. — основная стойка.

1 — прыжок ноги врозь, руки
вверх, ладони вместе;

2 — прыжок, и.п.

В чередовании с ходьбой повто-
рить 30—40 раз.

Дыхательные упражнения**«Волны шипят»**

Еще раз на волнах
покачаемся сейчас.

И.п.: сед на пятках, руки вниз.

1—2 — плавно поднять руки
вперед вверх, вставая на колени —
вдох;

3—4 — плавно опустить вниз, са-
дясь на пятки, выдох со звуком [ш].

Повторить 4 раза.

II. Основная часть

Крабы разбрелись по дну,
Ходят, не толкаются,
К осьминогам в гости
Дружно направляются.

1. Ползание с опорой на ноги
впереди, руки сзади за спиной.

А морские коньки
Резвы, быстры и легки.
Не утонишься за ними —
До того они ловки.

2. Бег галопом.

3. Ходьба и дыхательное уп-
ражнение.

Дети берут скакалки.

Скачут весело дельфины,
Подставляют солнцу спины.
На волнах качаются,
Морю улыбаются.

4. Прыжки на двух ногах че-
рез скакалку, вращая ее вперед.

В голубой водице
Плывет рыбок вереница.

5. Ходьба мелким шагом.

Дети вешают скакалки на место.
Через камешки плывут,

6. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Идут вход и выход тут.

7. Проползание с опорой на кисти рук и колени.

Вот и водоросли, ура!
Мы по ним плывем сюда.

8. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.

Основные движения (№ 6, 7, 8) повторить поточным способом 2 раза.

Вдруг акула приплыла
И рыбок спугнула она.

9. Бег врассыпную.

Но вот акула исчезает,
Рыбки в стаю приплывают.

10. Ходьба.

Теперь мы посмотрим, как рыбки на волнах качаются.

11. Дыхательное упражнение: дети дуют на рыбок.

Рыбки из поролона подвешены на леске.

Подвижная игра «Акула и рыбки»

Раз, два, три, четыре, пять —
Рыбки собрались играть.

Выбирается водящий — «акула», остальные дети — «рыбки». Они встают в круг, «акула» сто-

ит в центре. Звучит музыка, «рыбки» ходят по кругу, а когда музыка замолкает, они разбегаются. «Акула» их ловит. Пойманный ребенок-«рыбка» выходит из игры.

Повторить 3 раза.

Малоподвижная игра «Море волнуется»

Ох, как рыбки расшалились!
Море волнуется — раз,
Море волнуется — два,
Море волнуется — три.
Морская фигура, замри!

Дети принимают позы из акробатических упражнений.

III. Заключительная часть

Игра-имитация

Порезвились, поиграли,
В морском царстве побывали,
Дочь мою развеселили.
Всем спасибо, детвора!
Возвращаться вам пора.

Ходьба врассыпную за инструктором с выполнением движений руками.

Круговые движения руками вперед.

А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе — раз — это брасс,
Одной, другой — это кроль.
Вышли на берег крутой.
Снова все в колонну встали

Круговые движения правой, затем левой рукой.

Движение руками от груди вперед — вдох, через стороны к груди — выдох.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

И знакомою тропой
Отправляемся домой.

Построение в одну колонну.
Ходьба.
Подведение итога занятия.

**«Королевство волшебных мячей»
(занятие в подготовительной
к школе группе)**

Задачи:

- упражнять детей в ходьбе на носках широким шагом, обходя бруски поролона, по гимнастической скамейке приставным шагом, в приседе, в прыжках на одной ноге попеременно правой и левой; перепрыгивание через бруски поролона; бег, огибая бруски поролона, по гимнастической скамейке, широким шагом;
- закрепить навыки: броски мяча вверх и ловля его; ведение мяча правой, левой рукой продвигаясь вперед шагом; удары об пол поочередно правой и левой рукой; передача мяча в парах способом снизу и из-за головы;
- содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти;
- развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координации движений в игре футбол.

Пособие: дорожка из брусков поролона, гимнастическая скамейка, по одному мячу для каждого ребенка, 2 дуги, волейбольная сет-

ка, баскетбольный, волейбольный и футбольный мячи, футбольные ворота (2 шт.).

* * *

Построение в шеренгу.

Инструктор
Внимание! Внимание!
Спешу вам сообщить —
Сегодня путешествие хотим
мы совершить.
Приглашаю всех друзей
В Королевство волшебных
мячей!

Вы согласны или нет?

Дети. Да!

Инструктор
Раз, два, три, четыре, пять —
Мы идем в поход опять.
Так и тянет нас на волю
Приключения искать.

I. Вводная часть

Дружно мы уходим вместе
Королевство отыскать.
Никого мы не боимся
И всегда мы веселимся.
Руки поднимем выше
И легко-легко подышим.

1. Ходьба спортивным шагом.
2. Ходьба на носках «змейкой», обходя бруски поролона.

Все захлопали в ладоши
Дружно, веселее.
Мы в ладоши — хлоп, хлоп.

3. Ходьба с хлопками.

Застучали наши
Ножки громче и быстрее.
Мы ногами — топ-топ.

4. Ходьба топающим шагом.

Ноги шире ставим,
Через пропасти шагаем.

5. Ходьба широким шагом, наступая на бруски поролона.

Посмотрите, вот бревно!
Давным-давно нас ждет оно.
Когда мы с вами подойдем,
Быстро по нему пройдем.

6. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правым боком, руки на поясе.

Вот синицы полетели,
Мы от радости присели.
Дальше так пойдем,
Много нового найдем.

7. Ходьба в приседе, руки на коленях.

Поскакали по тропинке —
Прыг-скок, прыг-скок!
У ребят прямые спинки.
Прыг-скок, прыг-скок!

8. Прыжки на одной ноге, попеременно, руки на поясе.

Прыгаем как мячики,
Девочки и мальчики.

9. Прыжки на бруски поролона.

Сейчас быстрее мы пойдем,
Затем к бегу перейдем.

10. Ходьба, переходящая в бег.

Мы препятствия обежим,

11. Бег «змейкой», обегая бруски поролона.

Мы по мостику пробежим,

12. Бег по гимнастической скамейке.

Через пропасти перепрыгнем.

13. Бег широким шагом, наступая на бруски поролона.

Дружно весело бежали,
А потом опять шагали
И нисколько не устали.

14. Ходьба и дыхательное упражнение.

Ура! Мы пришли в Королевство волшебных мячей.

15. Проползание под дугами на четвереньках, опираясь на колени и ладони.

16. Дети берут мячи, построение в три колонны.

А вот семья больших мячей.
Разбирайте поскорей!
Выходите на площадку,
Становитесь по порядку.

II. Основная часть

Комплекс ОРУ с мячами.

1. И.п.: основная стойка (о.с.), мяч в руках внизу. Спину держать прямо.

1 — полуприсед, мяч к правому плечу;

2 — и.п.;

3 — полуприсед, мяч к левому плечу;

4 — и.п.

Повторить 8 раз.

2. И.п. — о.с., руки согнуты в локтях, мяч прижат к груди. Локти поднять до уровня плеч.

1 — поднять плечи, локти, голову повернуть в правую сторону;

2 — и.п.;

3—4 — то же, поворот головы в левую сторону.

Повторить 8 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках вверх. Руки не сгибать в локтевых суставах.

1 — наклон вправо;

2 — и.п.;

3 — наклон влево;

4 — и.п.

Повторить 8 раз.

4. И.п.: то же, мяч прижат к груди.

1 — полуприсед, поворот туловища вправо, пятки от пола не отрывать, мяч вперед;

2 — и.п.;

3—4 — то же в левую сторону.

Повторить 8 раз.

5. И.п.: ноги врозь, мяч над головой в вытянутых руках. Спину держать прямо.

1 — наклон вперед, коснуться мячом пола; пятки от пола не отрывать;

2 — и.п.;

3—4—5 — пружинящий наклон вперед;

6 — и.п.

Повторить 4 раза.

6. И.п. — о.с., мяч прижат к груди.

1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, носок тянуть вниз, мячом коснуться колена;

2 — и.п.;

3—4 — то же, левой ноги.

Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди. Держать осанку.

1 — поворот в правую сторону, присесть на левое колено, руки вытянуть вперед;

2 — и.п.;

3 — поворот в левую сторону, присесть на правое колено, руки вперед;

4 — и.п.

Повторить 8—10 раз.

8. И.п. — о.с., руки с мячом опущены вниз. Спина прямая, колени вместе.

Переступающий шаг.

Упражнения, сидя и лежа на полу

9. И.п.: стоя на коленях, мяч внизу.

1 — сесть на пятки, руки вперед;

2 — и.п.

Повторить 8 раз.

10. И.п.: сидя на полу. Ноги врозь, мяч прижат к груди. Ноги в коленях не сгибать.

1 — наклон вперед, мячом коснуться носка правой ноги;

2 — и.п.;

3 — наклон вперед, мячом коснуться носка левой ноги;

4 — и.п.;

5—6—7 — пружинящий наклон вперед, мячом коснуться пола;

8 — и.п.

Повторить 4 раза.

11. И.п.: сидя на полу, упор рук сзади, мяч зажат ногами. Туловище держать прямо, над полом.

1 — приподнять туловище;

2 — и.п.

Повторить 8 раз.

12. И.п.: лежа на полу, мяч в руках вверх. Ноги в коленях не сгибать.

1 — поднять прямые ноги, носками коснуться мяча;

2 — и.п.

Повторить 8 раз.

13. И.п.; лежа на животе, прямые руки на полу. Руки в локтевых суставах не сгибать.

1 — поднять голову и руки вверх, прогнуться;

2 — и.п.

Повторить 8 раз.

14. Прыжки. Прыгать ритмично.

Раз, два, три — прыжки на
месте.

Прыг да скок! Прыг да скок!

а) и.п. — о.с., мяч в согнутых руках у груди.

Прыжки на двух ногах на месте (10 раз);

б) и.п. — о.с., мяч на полу.

Прыжки на правой ноге (10 раз).

Прыжки на левой ноге (10 раз).

Ходьба на месте и дыхательное упражнение.

Ноги врозь и ноги вместе.

Прыг да скок! Прыг да скок!

в) и.п. — то же.

Прыжки ноги врозь — вместе (16 раз).

Руки вверх поднимаем,
А потом — опускаем,
А затем их разведем,
Бросим вниз, к себе прижмем.
Воздух мягко набираем (*вдох*).
Шарик красный надуваем (*выдох*).

Пусть летит он к облакам (*вдох*).

Помогу ему я сам (*выдох*).

Ходьба на месте и дыхательное упражнение.

Дети под текст выполняют движения.

Ходьба, перестроение в одну колонну.

Основные движения

А теперь с мячом бежим.

1. Бег с подскоком, мяч в руках вверх.

Делай вдох — раз, делай
вдох — два.

2. Ходьба и дыхательные упражнения.

Вот живет в корзине мяч.

Какой?

3. Показ баскетбольной корзины с баскетбольным мячом.

Ответ детей: «Баскетбольный».

А теперь потренируемся выполнять элементы игры в баскетбол.

4. Дети принимают стойку баскетболиста.

Вверх подброшу мячик свой
Точно-точно над собой,
На лету схвачу руками,
Подтяну к груди локтями.

5. Броски мяча вверх и ловля (20 раз).

Высоко свой мяч подброшу,
Хлопну быстренько в ладоши.
Он летит ко мне опять,
Будем весело играть.

6. Броски мяча вверх с хлопками и ловля (20 раз).

Я бегу, а мячик мой
Рядом скачет под рукой.

От ладошки не уйдет,
Звонко песенку поет.

7. Ведение мяча поочередно
правой и левой рукой, продвига-
ясь вперед шагом.

То одной, то другой
Бью по мячику рукой.
Убежит он, догоню,
Я на месте не стою.

8. Удары мячом об пол пооче-
редно, то правой и левой рукой.

Поиграли в баскетбол,
Пробежимся мы слегка.

9. Бег, выбрасывая прямые ноги
вперед, руки с мячом вытянуты
вперед.

Дружно, весело шагаем,
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом
Марш на месте, не спеша.

10. Ходьба и дыхательные уп-
ражнения.

Дети через одного кладут мячи.

Посмотрите, отдыхает в сетке
мяч. Какой?

11. Показ волейбольного мяча
в сетке.

Ответ детей: «Волейбольный».

Мяч веселый есть у нас,
Мы играем целый час.
Он бросает — ты поймай,
А уронишь — поднимай.

12. Передача мяча в парах спо-
собами снизу и из-за головы.

Теперь шагаем друг за другом.

13. Ходьба.

Врассыпную бегаем.

14. Бег врассыпную.

15. Ходьба и дыхательные уп-
ражнения.

А сейчас мы поиграем —
Радость всем друзьям
дастим.

Вот забит в ворота гол.

Это постарался наш любимый
мяч. Какой?

Ответ детей: «Футбольный».

16. Игра в футбол.

Вот ребята и закончилось наше
путешествие в Королевство вол-
шебных мячей. Возвращаться нам
пора в детский сад.

III. Заключительная часть
Проводится игра-медитация.

Тропка снежная под ногами —
Мы домой вернемся сами.
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем.
Вдох, голову не отпускаем.
Выдох.

Ходьба.

Ноги выше поднимаем,
Через сугробы мы шагаем.
Лес у нас на пути.
Трудно нам его пройти.

Ходьба с высоким подниманием
коленей.

Руки подняли и покачали —
это деревья в лесу.

Наклоны туловища в стороны,
руки вверх.

Руки опустили, кисти встряхнули.

Опускают руки вниз.

Плавно помашем — это синицы к нам летят.

Движения руками вверх-вниз.

Как они сядут, мы крылышки сложим назад.

Сядутся на правое колено, руки назад.

Дальше идем мы лесом по тропинке,

Видим — с неба падают снежинки

И кружатся над землею.

Ходьба приставным шагом, продвигаются вперед, кружась.

За снежинками побежали, устали,

Бег врассыпную.

Сделаем вдох, выдох.

Ходьба и дыхательные упражнения.

А когда они на ладошку падали, что с ними происходило? Правильно.

Поднимают ладони вверх.

Таяли на ладошках у вас, а вместо снежинки оставалась на ладошке слезинка.

Слезинки с ладошки стряхнем.

Встряхивают руками.

Ребята, посмотрите, мы с вами пришли в детский сад.

Образно-игровая ритмическая гимнастика на занятиях по физкультуре

Кузьменко М.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики МГАФК, Москва

В дошкольных учреждениях ритмическая гимнастика применяется как самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность, так и в виде отдельных блоков, являющихся составной частью физкультурного занятия. Упражнения ритмической гимнастики широко используются в утренней зарядке¹, во время

проведения занятий по различным видам деятельности (например, рисование, лепка) в виде физкультминуток. В последнем случае они направлены на снятие утомления, исправление осанки, улучшение физического состояния ребенка, повышение его внимания. В эти мини-комплексы включены несколько упражнений и их дозировка невелика. Можно начать выполнять упражнения

¹ См. журнал «Инструктор по физкультуре». 2008. № 2.

в положении сидя (наклоны и повороты головы и туловища), затем в положении стоя (поднимание на носки, полуприседы, наклоны, попеременное поднимание согнутых ног, прыжки и ходьба). В конце физкультминутки желательнее сделать упражнения на расслабление тех групп мышц, на

которые выпала наибольшая нагрузка.

В последнее время в дошкольных учреждениях большой популярностью пользуются сюжетные физкультурные занятия на основе образно-игровой ритмической гимнастики (см. таблицу). В зависимости от возраста дошколь-

Таблица

Структура занятия по физическому воспитанию в ДОУ на основе образно-игровой ритмической гимнастики

Содержание работы	Основные задачи
I. Подготовительная	
Построение. Упражнения ритмической гимнастики, выполняемые в ходьбе, беге под музыкальное сопровождение. Перестроение	Организовать детей и привлечь их внимание к выполнению двигательных заданий, подготовить к выполнению более сложных и интенсивных упражнений
II. Основная	
1. Упражнения ритмической гимнастики: — стоя; — бег, прыжки на месте («пиковая нагрузка»); — в партере (лежа, сидя, в упорах); — на расслабление. 2. Основные движения. 3. Подвижная игра большой интенсивности	Развитие физических (двигательных) качеств. Формирование навыков произвольного расслабления. Обучение новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала. Совершенствование умений и навыков в движениях, развитие физических качеств
III. Заключительная	
Построение в одну шеренгу. Игра малой подвижности. Подведение итогов занятия	Постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному, организованный переход к другим видам деятельности

ников и, следовательно, длительности всего физкультурного занятия продолжительность комплексов, включаемых в него, может составлять от 12 до 20 мин. Это позволяет в оставшееся после ритмической гимнастики время решить ряд важных педагогических задач, а также включить в урок одну-две подвижные игры. В таблице представлены основные компоненты такого физкультурного занятия.

Применение комплексов ритмической гимнастики позволяет значительно увеличить нагрузку и тренирующий эффект. И достигается это не утомительной работой, а радостной деятельностью для ребенка. При этом моторная плотность физкультурных занятий повышается до 85—90%. Конечно, в зависимости от задач занятия она может изменяться как в сторону уменьшения, так и наоборот.

Для дошкольников, как уже отмечалось ранее, лучше использовать образно-игровые комплексы, имеющие целевую направленность и завершенность, а также определенный сюжет. Продолжительность комплексов в зависимости от возраста детей такова: 4—5 лет — 10—15 мин, 6—7 лет — 15—25 мин. Структура комплекса, будь то 10- или 30-минутное занятие, традиционна и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. Продолжительность подготовительной части составляет 10—15% от общего времени, основной — 75—80, заключительной — 5—10%.

Подготовительная часть комплекса — своеобразная разминка перед основной частью. Ее задачи: активизировать организм, физически и эмоционально подготовить детей к выполнению основной работы. В то же время здесь решаются задачи по формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия. Упражнения подбираются не очень трудные с точки зрения энергетических затрат, не затрагивающие большие группы мышц, но оригинальные, поднимающие эмоциональный тонус занимающихся. Подготовительная часть всегда проводится стоя. Если позволяют площадка и количество детей, то упражнения проводятся в движении, в обход за направляющим, различными видами ходьбы, бега, подскоков. Использование разнообразных видов ходьбы (на носках — «тянемся к солнышку»; на пятках — «босиком по камешкам», «по колючей травке»; с высоким подниманием бедра — «через мокрую траву»; приставным шагом правым и левым боком — «по мостику»; выпадами «чер ез лужи» и др.) в сочетании с несложными движениями руками способствует также укреплению мышц нижних конечностей.

После ходьбы выполняются беговые упражнения в течение 1,5—4 мин (в зависимости от возраста детей). В этой части занятия осуществляются подготовка к предстоящей мышечной деятельности и обучение различным ви-

дам бега: высоко поднимая колени («лошадки», «зебры»), бег с захлестыванием голени («отряхнули ножки от снега»), «змейкой» («объезжаем кочки»), галопом правым и левым боком («радуются концерту») и т.п. Выполняются также подскоки («вприпрыжку»), прыжки на двух ногах («зайчики») и др. Использование этих упражнений направлено на укрепление мышц ног, улучшение пространственной ориентировки, повышение функциональных возможностей организма.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у детей дошкольного возраста уже на первой минуте бега значительно увеличивается и колеблется в пределах 165—170 уд./мин. Стоит отметить, что такие высокие показатели ЧСС у детей зависят не только от характера и величины работы, но и от эмоций. Нередко они достигают значительной силы на занятиях по ритмической гимнастике благодаря музыкальному сопровождению. Сразу после бега и перехода на ходьбу выполняются дыхательные упражнения, с акцентом на продолжительный выдох.

Самые интенсивные движения скоростно-силового характера с наибольшей амплитудой в суставах, вызывающие наибольшую реакцию организма, применяются в *основной части занятия* для развития физических качеств, тренировки опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особое внимание уделяется проработке

всех групп мышц в исходных положениях: стоя, сидя, лежа и т.д. В основной части занятия выделяют несколько серий упражнений:

- в положении стоя;
- прыжки и бег на месте, выполняемые с высокой интенсивностью, так называемой «пиковой нагрузкой»;
- в низких исходных положениях или партерная серия (лежа, сидя, в упорах).

Остановимся подробнее на каждой из этих серий.

Основная часть занятий начинается с общеразвивающих упражнений из исходного положения стоя. Их последовательность определяется направленностью на проработку различных мышечных групп. Хорошо зарекомендовал себя на практике принцип проработки «сверху вниз». Учитывая это положение, упражнения данной серии комплекса целесообразно располагать в следующем порядке:

1) дыхательные упражнения (если они есть, т.е. предусмотрен сюжетом комплекса);

2) упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи и формирования правильной осанки; повороты и наклоны головы;

3) повороты туловища, наклоны туловища в стороны, наклоны прогнувшись;

4) наклоны вперед в разных исходных положениях, круговые движения туловища;

5) упражнения для ног (приседания, выпады, махи и т.д.).

Важно соблюдать принцип постепенного повышения нагрузки. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания и сосредоточенности, должны предшествовать тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Кроме того, эта часть комплекса должна оказывать разностороннее воздействие на организм детей. Нельзя выполнять подряд несколько упражнений, где основная нагрузка ложится на одни и те же группы мышц. Исключения могут составлять комплексы, имеющие специальную направленность: развитие гибкости, силы и т.д. И еще одно требование, необходимое при компоновке комплексов ритмической гимнастикой: поскольку занятия проводятся поточным способом и между отдельными упражнениями нет пауз, то нецелесообразно часто менять исходные положения ног. Например, лучше сначала выполнить подряд несколько упражнений в стойке ноги врозь, а потом перейти в положение основной стойки. Кроме того, в образно-игровые комплексы упражнения подбираются так, чтобы не нарушался их сюжет, и движения удачно сочетались с текстом песен.

Для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем в этой части комплекса не-

обходимо предусмотреть наличие пика нагрузки за счет прыжковых и беговых упражнений на месте. Продолжительность так называемой «пиковой нагрузки» определяется длиной фонограммы. При этом следует учесть, что бег и прыжки на месте вызывают значительно большую реакцию организма, чем те же упражнения в движении. Дети, в силу объективных причин, не могут выполнить все предложенные им упражнения. Они утомляются от физической нагрузки, но работоспособность у них восстанавливается сравнительно быстро.

В связи с этим хорошо компоновать упражнения, при которых физическая нагрузка чередуется с частыми кратковременными перебивками, расслаблениями мышц. Поэтому следует подбирать не очень длинные песни или предусматривать кратковременный отдых за счет выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ). Схема может быть такой: запев песни — ОРУ, припев — прыжки и бег на месте.

Частота сердечных сокращений во время выполнения прыжков может увеличиваться на 90—100%, что считается нормой. По мнению многих специалистов, физически перегрузить ребенка, как правило, почти невозможно. У детей, особенно дошкольников, ярко выражен процесс саморегуляции при выполнении физических упражнений, и если ребенок устал, то откажется выполнять упражнения или пе-

реключится на другой вид деятельности. Однако это никак не исключает обязательного наблюдения педагога за внешними признаками утомления (нарушение координации движений и осанки, изменение выражения и цвета лица, частоты и глубины дыхания, повышение потливости и др.).

Далее следует серия упражнений в низких исходных положениях, или партерная часть. Известно, что в течение занятия по физкультуре дошкольники не должны много стоять, так как детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам, быстро утомляется и легко подвергается деформациям. Использование специально подобранных упражнений, выполняемых из исходных положений сидя и лежа, способствуют разгрузке стоп. Основные упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины, выполняются из положения лежа. Исходное положение лежа на животе рекомендуется для проведения упражнений, укрепляющих мышцы спины. Положительный эффект упражнений лежа — выпрямление позвоночника, симметричное расположение сегментов тела и фиксированный таз, что в значительной степени усиливает эффективность от применяемых упражнений. Но применять эти упражнения надо с осторожностью, так как под тяжестью собственного тела сдавливается грудная клетка и затрудняется дея-

тельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Положение лежа на спине наиболее оптимально при выполнении упражнений, направленных на укрепление мышц живота. Площадь опоры в таком положении больше и не затрачивается лишняя энергия на сохранение равновесия. Это позволяет работать мышцам брюшного пресса почти изолированно. Кроме того, в положении лежа на спине позвоночник разгружается от собственной тяжести и создается ощущение правильной осанки.

Основная задача *заключительной части занятия* — снижение повышенной двигательной активности и психоэмоционального напряжения. Здесь возможно использование предварительно изученных простейших акробатических упражнений (стойка на лопатках, «мост», «коробочка» и др.). Фонограмма в этой части достаточно медленная, все упражнения выполняются не спеша, плавно. Удобно выполнить несколько корректирующих симметричных упражнений в исходном положении лежа на спине. Завершается комплекс ритмической гимнастики упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых в короткий промежуток времени. Можно предложить детям лечь на спину, закрыть глаза, расслабить руки и ноги и добавить элементы аутотренинга с настроением на расслабление, отдых и моби-

лизацию. Известно, что умение расслаблять мышцы имеет большое значение не только для выполнения физических упражнений, но и для повседневной деятельности. Овладение навыками расслабления мышц — важнейший способ избавления от излишней нервной напряженности, умственной и физической перегрузки. ЧСС у дошкольников после выполнения упражнений на расслабление достаточно быстро снижается.

Средняя продолжительность использования отдельного комплекса ритмической гимнастики при занятиях 2 раза в неделю может быть от 2 до 3 месяцев. Его следует прекратить или изменить при потере интереса детей к упражнениям.

Представленный ниже комплекс разработан для дошкольников старшей группы и может быть использован как самостоятельный вид физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня, так и в виде составной части физкультурного занятия. Продолжительность комплекса 16 мин. Основное его содержание составляют ОРУ с гимнастической палкой, что позволяет успешно развивать координацию движений и гибкость.

Комплекс образно-игровой ритмической гимнастики

«Вредные мультяшки»

1. Построение в колонну по одному.

Звучит песня «Ломать, крушить...» из мюзикла «Происшествие в стране Мульты-Пульти», (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта.)

2. Разновидности ходьбы.

«Вышли на дорогу»

Ходьба с хлопками.

Хлопками в ладоши нужно отмечать метрическую пульсацию или сильную ноту фонограммы (выполнять 56 счетов).

«Сильные»

Ходьба со сгибанием рук в стороны, кисти — в кулак.

Напрягать мышцы рук (выполнять 32 счета).

«Испугались»

Ходьба в полуприседе, руки на поясе.

Необходимо следить за осанкой, не сутулиться (выполнять 16 счетов).

«Волк идет»

Ходьба с высоким подниманием бедра, с поочередным разгибанием рук вперед вверх.

Нужно выше подниматься на носок и колени поднимать как можно выше (выполнять 32 счета).

«Ломать, крушить...»

Ходьба со сгибанием голени назад — внутрь, с хлопком ладонью по стопе, другая рука вверх, в сторону.

Движения нужно согласовывать с музыкой, при этом необходимо следить за осанкой (выполнять 32 счета).

«Шапокляк идет»

Ходьба скрестными шагами на носках с поворотами тазом, руки согнуты предплечьями вверх, ладони вперед.

Движения выполняются кокетливо (16 счетов).

«Выходи сдаваться»

Ходьба на носках, руки вверх.

Нужно выше подниматься на носки, потянуться вверх, не сгибая руки (выполнять 32 счета).

3. Разновидности бега.

Звучит песня «Кто на новенького?» из к/ф «Достояние Республики», (муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина).

Запев

«Спешим на помощь» — обычный бег.

Соблюдать дистанцию, не топтать (выполнять 20 с).

Припев:

«Вжик, вжик, вжик, эх!» — 4 шага галопом правым боком с одновременными хлопками руками перед собой.

«Уноси готовенького» — обычный бег.

«Вжик, вжик, вжик, эх!» — 4 шага галопом левым боком с одновременными хлопками руками перед собой.

«Кто на новенького?» — обычный бег.

Нужно согласовывать движения с музыкой, выше выпрыгивать.

Запев.

«Скачем на лошади»

Бег с высоким подниманием бедра.

Нужно колени поднимать выше, следить за осанкой, голову не опускать (выполнять 20 с).

Припев.

Повторяются упражнения первого припева.

Запев.

«На опасных поворотах»

Бег «змейкой» между предметами.

Не наступать на предметы (выполнять 30 с).

«Боксируем»

Бег с поочередным разгибанием рук вперед, при этом кисти сжаты в кулак.

Нужно имитировать движения боксера (выполнять 30 с).

Припев.

Повторяются упражнения первого припева.

Проигрыш.

Бег с поворотами на 360°, руки в стороны.

Соблюдать дистанцию и равнение в колонне, не переходить на ходьбу, голову не опускать, следить за осанкой (выполнять 20 с).

Запев.

«Меряемся силой»

Бег с активным сгибанием голени, поочередным разгибанием рук вперед, при этом кисти сжаты в кулак.

Припев.

Повторяются упражнения первого припева.

4. Ходьба, дыхательные упражнения.

5. Перестроение в шеренгу по два.

6. Раздача гимнастических палок.

Звучит песня «Молодец, молодец!» из мюзикла «Происшествие в стране Мульти-Пульти».

«Поднимает штангу»

И.п.: стоя, ноги врозь, палка внизу.

1—2 — полуприсед, палку на грудь;

3—4 — стоя на носках, палку вверх;

5—6 — полуприсед, палку на грудь;

7—8 — и.п.

«Вытолкнуть штангу повыше», потянуться вверх, смотреть на палку (повторить 8 раз).

«Трус спрятался»

И.п.: стоя, ноги врозь, палка внизу.

1—2 — наклон прогнувшись, палку вверх;

3—4 — и.п.

Поднимать палку выше, руки не сгибать, смотреть вперед (повторить 8 раз).

«Трус убегает»

И.п.: стоя, палка вверх.

1—2 — с одновременным опусканием палки вниз, перемах левой ногой через палку в стойку ноги врозь левой;

3—4 — то же, обратно;

5—6 — с одновременным опус-

канием палки вниз, перемах правой через палку в стойку ноги врозь правой;

7—8 — и.п.

Выполняя перемах, ногой не касаться палки. Выполнив перемах, нужно выпрямить спину, поднять голову (повторить 3 раза).

«Талант лежит»

И.п.: стоя, палка внизу.

1—2 — наклон, положить палку на пол;

3—4 — и.п.;

5—6 — наклон, взять палку;

7—8 — и.п.

Ноги не сгибать, палку опускать на пол бесшумно. Необходимо движения согласовывать с музыкой (повторить 4 раза).

«Сидит за партой»

И.п.: стоя, палка впереди.

1—2 — присед с поворотом влево, палка перед собой;

3—4 — и.п.;

5—6 — присед с поворотом вправо, палка перед собой;

7—8 — и.п.

Предплечья плотно прижаты к палке. Нужно глубже приседать, держа спину прямо (повторить 4 раза).

«Повидал немало»

И.п.: стоя, ноги врозь, палка впереди.

1—2 — поворот влево;

3—4 — и.п.;

7—8 — то же, в другую сторону.

Руки не сгибать и не опускать. Движения выполнять четко и согласовывать с музыкой (повторить 4 раза).

«Толстый, весь квадратный»

И.п.: стоя, ноги врозь, палка внизу.

1—4 — выкрутом палку назад вниз;

5—8 — выкрутом палку вниз;

9—16 — и.п.

Руками держаться за концы палки, руки не сгибать. Упражнения нужно выполнять осторожно, без рывков (повторить 4 раза).

«Радуетса Шапокляк»

И.п.: стоя, ноги врозь, палка вертикально на полу, руки на палке.

1—2 — хлопок руками над головой;

3—4 — и.п.

«Шапокляк радуется своим проделкам». Хлопок выполнять в сильную долю и высоко над головой, руки не сгибать (повторить 10 раз).

Звучит песня «В каждом маленьком ребенке» из м/ф «Осторожно, обезьянки», (муз. А. Макаревича, сл. Г. Остера).

«Непоседы»

И.п.: стоя справа от палки, лежащей на полу.

1 — прыжок влево через палку;

2 — прыжок вправо через палку.

Прыжки выполнять на носках и четко согласовывать с музыкой,

не наступая на палку. При этом нужно следить за осанкой, голову не опускать (повторить 16 раз).

«Обезьянки»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки согнуты предплечьями вверх, палка на полу поперечно между ногами.

1—2 — прыжок с поворотом на 180° влево;

3—4 — и.п.;

5—8 — то же, в другую сторону.

Прыжки выполнять на носках и четко согласовывать с музыкой. Не наступать на палку, следить за осанкой, голову не опускать (повторить 4 раза).

«Дразнят»

И.п.: стоя, палка на груди.

1 — прыжок в стойку ноги врозь, палку вверх;

2 — и.п.

Движения согласовывать с музыкой, прыгать мягко, на носках. Руки полностью выпрямлять (повторить 32 счета).

«Убегают»

И.п.: стоя, правая рука на палке, стоящей вертикально на полу.

Бег с высоким подниманием бедра вокруг палки вправо, затем влево.

Колени поднимать как можно выше. Бежать легко, на носках, не топать (повторить по 16 счетов в каждую сторону).

7. Выполнение дыхательных упражнений.

Песня «Обжоры» из мюзикла «Происшествие в стране Мульти-Пульти».

8. Продолжить выполнять упражнения с палкой.

«Отодвигают тарелку»

И.п.: сед, палка на груди.

1—2 — наклон, палкой согнуть стопы;

3—4 — и.п.

Колени не сгибать (повторить 8 раз).

«Толстый, как бочка»

И.п.: сед, согнуть ноги, палка под коленями.

1—2 — пережат назад;

3—4 — пережат вперед, и.п.

Необходимо плотнее держать группировку (повторить 5 раз).

«Весы»

И.п.: ноги врозь, палка на плечах.

1—2 — наклон влево;

3—4 — и.п.;

5—8 — то же, в другую сторону.

Спина прямая, ноги не сгибать. Во время наклона палкой касаться пола (повторить 4 раза).

«Кладут варенье в чай»

И.п.: сед, палка вверх.

1—2 — опуская палку вперед книзу, одновременный перемах согнутыми ногами над ней;

3—4 — согнуть ноги, палка под ногами;

5—6 — поднимая палку вверх,

одновременный перемах согнутыми ногами над ней;

7—8 — и.п.

Выполняя перемах, ноги поднимать выше и мягко опускать на пол. Поднимая палку вверх, выпрямлять спину, не сутулиться (повторить 4 раза).

«Толстые обжоры»

И.п.: сед, согнуть ноги, палка на полу продольно.

1—2 — ноги врозь, руки в стороны;

3—4 — и.п.

Держать спину прямо, ноги не сгибать, разводить как можно шире, не касаясь концов палки (повторить 8 раз).

«Размешивают варенье»

И.п.: согнуть ноги, палка на полу продольно между стопами.

Вращать палку ногами равномерно (выполнять 32 счета).

Звучит песня кота Матвея из мюзикла «Маша и Витя против Диких гитар», (муз. Г. Гладкова, сл. В. Лугового).

9. Выполнение ролевых упражнений.

«Виляет хвостом»

И.п.: упор на коленях.

1 — таз вправо;

2 — таз влево.

Согласовывать движения с музыкой (повторить 8 раз).

«Выгибает спину»

И.п.: упор на коленях.

1—2 — округлить спину;

3—4 — прогнуться.

Руки не сгибать, движения выполнять плавно (повторить 6 раз).

«Поднимает хвост»

И.п.: упор на коленях.

1—2 — левую ногу назад вверх;

3—4 — и.п.;

5—8 — то же, другой ногой.

Ногу поднимать выше и полностью выпрямлять (повторить 4 раза).

«Пугает»

И.п.: упор на коленях.

1—2 — выпрямить ноги;

3—4 — и.п.

Поднимаясь, дети произносят: звук «Ш-ш-ш». Ноги выпрямлять полностью (повторить 6 раз).

«Царапается»

И.п.: упор на коленях.

1—2 — левую ногу назад вверх, правую руку вперед;

3—4 — и.п.;

5—8 — правую ногу назад вверх, левую руку вперед.

Выпрямлять ноги и руки, сохранять равновесие (повторить 4 раза).

«Лезет под забор»

И.п.: сед на пятках, руки на полу.

1 — наклон, руки вперед на пол;

2 — вставая с пяток, согнуть руки, прогнуться;

3 — лечь на живот;

4 — выпрямляя руки, прогнуться;

5—6 — поворот головы вправо;

7—8 — поворот головы влево;

9—12 — то же, что на счет 1—4;

13—16 — взять палку, принять и.п. следующего упражнения.

Движения выполнять плавно, максимально прогибаясь (1 раз).

«Выглядывает»

И. п.: лежа на животе, палка впереди на полу.

1—2 — прогнуться, палку на лопатки;

3—4 — и.п.

Прогибаясь, говорить: «Мур-р-р». (Повторить 6 раз.)

Звучит «Песня страхов» из м/ф «Ничуть не страшно» (муз И. Ефремова, сл. Г. Сапгира).

10. Выполнение упражнений на расслабление.

«Летают и кружатся»

И.п.: лежа на спине, руки вверх.

Перекаты влево и вправо.

Ноги не разводить, руки не сгибать, соблюдать дистанцию (повторить 16 раз в каждую сторону).

«Паутинка»

И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны.

Закрывать глаза, расслабиться.

Музыкальное сопровождение на занятиях образно-игровой ритмической гимнастикой

Музыка — обязательный элемент занятий ритмической гимнастикой и в данном случае носит лидирующий характер, определяя ритм и темп движений. Как один из определяющих факторов, стимулирующих движения, музыкальная фонограмма повышает эмоциональность и эффект всего занятия в целом. Как показывают исследования, хорошо подобранное музыкальное сопровождение комплексов ритмической гимнастики является дополнительным фактором, положительно влияющим на динамику выносливости и состояние здоровья детей. Музыка помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер. И еще одна важная роль музыки — привлечение к занятиям физической культурой большего числа детей (от самых маленьких до старшеклассников). Однако чтобы она оказывала именно такое воздействие, необходимо соблюдение нескольких условий.

Самое главное требование, предъявляемое к фонограмме, независимо от контингента — ритмичность и эмоциональность. Музыкальное сопровождение должно быть с четкой и ясной фразировкой, вызывать у детей хорошую моторную реакцию.

Второе необходимое условие — удобность для выполнения упражнений. Это значит, что темп музыкального произведения позволит выполнить упражнения качествен-

но и с хорошей амплитудой. В отличие от занятий оздоровительной аэробикой, где темп на протяжении всего урока почти не меняется и находится примерно в одном диапазоне (128–132, 134–140 уд./мин и т.д.), на занятиях ритмической гимнастики скорость музыкального произведения значительно варьируется. Это определяется характером упражнений, так как движения, используемые здесь, очень разнообразны (упражнения в ходьбе, беге, стоя и в партере и т.д.). Например, наиболее подходящим темпом для упражнений в основной части считается 120–130 ритмических акцентов, для бега и прыжков — 150–170, для упражнений в растягивании использовать музыку в темпе 40–60 акцентов в минуту. В заключительной части занятия для упражнений, направленных на формирование навыка произвольного расслабления, можно использовать специальную музыку для релаксации в сочетании с естественными природными звуками, тематически связанную с сюжетом (крики чаек, шум морского прибоя в комплексах, связанных с морской тематикой).

При подборе фонограммы для занятий ритмической гимнастикой важно также учитывать музыкальные вкусы и возраст занимающихся. И здесь многие специалисты в области физического воспитания детей едины во мнении: музыка должна быть доступна восприятию ребенка. Можно использовать

детские песни, музыку и песни из любимых мульт- и кинофильмов, музыкальных сказок, отдельные части взрослых эстрадных песен, понятных детям. Одним словом, музыкальная фонограмма должна соответствовать уровню эстетической подготовленности ребенка.

Подбирая фонограмму в комплексы образно-игровой ритмической гимнастики, важно учитывать также смысловое содержание песни. В отличие от занятий со взрослыми, где музыкальная тема по своему характеру отвлеченная, без активного воздействия на воображение занимающихся, фонограмма для детей должна быть близка по тематике или подчинена сюжету комплекса. Поскольку каждое упражнение в комплексе имеет название и выполняется на «свой» музыкальный эпизод, очень важно, чтобы запись фонограммы была чистой, а слова песен хорошо прослушивались и были понятны детям.

При подборе музыкального сопровождения для занятий с дошкольниками необходимо также учитывать музыкальный размер. Как показывают наблюдения, дошкольники разного возраста не всегда способны согласовывать свои движения с музыкой. Многие не могут отметить хлопками метрический рисунок, достаточно четко ходить и, тем более, бегать в соответствии с метрической пульсацией. Они не выдерживают темпа музыкального произведения и, чувствуя его смену, не всегда точно ее воспроизводят. А получить наибольший эффект от

выполняемых упражнений можно тогда, когда они четко согласуются с музыкой, т.е. выполняются строго в заданном темпе и ритме. Поэтому, приступая к разработке комплексов ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста, а конкретно к подбору музыки, следует исходить из представления о том, что эффективность комплексов во многом будет определяться адекватным восприятием детьми музыкального сопровождения.

Для дошкольников 4 лет рекомендуется использовать музыкальные произведения, написанные в размере $\frac{2}{4}$. В занятиях с детьми 5 лет также использовать преимущественно музыку с музыкальным размером $\frac{2}{4}$, но при этом не исключать музыкальные произведения, написанные в размерах $\frac{3}{4}$ и $\frac{4}{4}$. Дошкольникам 6–7 лет, а также младшим школьникам необходимо в равной степени включать в занятия ритмической гимнастики музыкальные произведения с размерами $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ и $\frac{4}{4}$.

Подводя итог, можно кратко сформулировать основные требования к подбору музыкальной фонограммы для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста:

- ♦ музыка должна быть удобна для выполнения упражнений и доступна восприятию ребенка;
- ♦ запись должна быть чистой с хорошо выраженным ритмом;
- ♦ целесообразно использовать музыкальные произведения размерами $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ и $\frac{3}{4}$;
- ♦ учитывать смысловое содержание песни.

Система работы по развитию движений детей раннего возраста

Лапаева А.А.,

*воспитатель по физкультуре МДОУ № 7 «Ладушки»,
г. Междуреченск Кемеровской обл.*

Требования к занятиям

Более половины всех движений, входящих в содержание занятия, должны быть циклического характера:

- все нагрузки, предлагаемые детям, необходимо строго дозировать по частоте сердечных сокращений;
- в каждое занятие следует включать специальные дыхательные упражнения и упражнения на развитие координации движений;
- во все занятия должны быть включены паузы для мышечного расслабления и моменты, повышающие эмоциональное состояние детей (игровые ситуации и мотивации);
- воздушные и водные закаливающие процедуры должны стать органичной составляющей занятия;
- в занятия необходимо включать периоды самостоятельной двигательной деятельности.

Занятия по развитию движений можно начинать не менее чем через час после еды. Для этого нужно разделить детей на две-три

подгруппы (по 4—6 человек). В табл. 1 представлены обязанности воспитателей, которые проводят занятия по развитию двигательной активности детей раннего возраста.

Все занятия организуются в игровой форме. Дети особенно любят игровые занятия, объединенные сюжетом (игровая ситуация), такие как: «В гости к зайчику», «Поможем медвежонку», «На лесной полянке» и т.д.

На занятии обязательно должна быть игровая мотивация: «Подарим зайке подарок», «Медвежонку надо помочь», «Сделаем приятное зверятам» и т.д. Это вызывает у детей положительные эмоции, а также сочувствие, сопереживание, желание помочь.

Выбор игровых вариантов занятий обусловлен не только возрастной спецификой. Игра как информация о предстоящей деятельности не представляет для ребенка неопределенности: он знает, что этот процесс связан с приятными ощущениями в физическом и умственном плане. В игре всегда есть элемент не-

Таблица 1

**Распределение обязанностей во время проведения
занятий по развитию движений**

Воспитатель, который проводит занятия по развитию движений	Воспитатель группы	Помощник воспитателя
Составляет картотеку по содержанию занятий, дыхательной гимнастики, подвижных игр, гимнастики после сна. Изготавливает пособия, атрибуты для занятий, дыхательной гимнастики. Целенаправленно отбирает игровой материал. Планирует последовательность применения игр и игровых упражнений. Разрабатывает и проводит игры-занятия с детьми с высокой и низкой двигательной активностью. Организует предварительную работу с воспитателями и помощниками воспитателей. Проводит занятия с детьми по подгруппам. Ориентируется на допустимые нагрузки на сердечно-сосудистую систему ребенка для каждого вида движений. Отвечает за темп и длительность занятия. Придает развивающий характер процессу обучения воспитанников. Осуществляет взаимодействие с родителями по проблемам физического развития детей	Принимает активное участие при составлении картотеки. Ассистент на занятии. Следит за самочувствием малышей (он знает их лучше). Сматривает за тем, чтобы использовалось все пространство помещения. Учит элементарной страховке и сам подстраховывает детей. Показывает движения и все упражнения выполняет вместе с детьми, как бы становясь старшим ребенком	Занимается с детьми другой подгруппы (пальчиковый театр, настольные игры, чтение художественной литературы)

познанного, сколько бы раз ее ни повторяли. Это очень нравится малышам. Одно только напоминание о предстоящем физкультурном занятии вызывает у них радость, чувство приятного волнения, желание заниматься. При подбо-

ре игр для занятий следует учить правила дидактики. Игры подбираются по степени:

- 1) трудности освоения;
- 2) подготовленности детей;
- 3) значимости для физического развития ребенка;

4) важности для интеллектуального развития.

В табл. 2 представлены режимные моменты организации занятий по развитию движений.

Исследования педагогов и медиков установили:

— ребенку необходимо для нормального функционирования органов и систем организма определенное количество движений;

— только на 20-й минуте активных движений появляются позитивные изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной системах;

— общее количество ежедневно производимых 2—3-летним малышом движений должно составлять от 6—8 тыс. локомоций (шагов).

Последовательность подбора игр и упражнений направлена:

Таблица 2

Двигательная активность детей в ДООУ

Виды двигательной активности	Периодичность проведения	Место проведения	Общая продолжительность двигательной активности (мин)
Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение	Ежедневно	Музыкальный зал	3—4
Гимнастика после сна	— // —	Игровая комната	2—3
Подвижные игры в свободной деятельности	2 раза в день	— // —	4
Подвижные игры на прогулках (утренней и вечерней)	— // —	Прогулочная площадка	3 + 3
Занятия по развитию движений	2 раза в неделю	Игровая комната	8—10
Музыкальные занятия (ритмические и имитационные движения)	— // —	Музыкальный зал	— // —
Музыкальные паузы (подвижные игры, имитационные и танцевальные движения)	Ежедневно	— // —	2
			Итого: 26 мин

- на развитие и совершенствование навыков ходьбы и бега;
- активизацию внимания и повышение эмоционального состояния ребенка;
- освоение инвентаря, снарядов;
- разучивание имитационных и ритмических движений;
- развитие физических качеств малыша;
- разучивание движений самостоятельной разминки, которая будет проводиться после дневного сна.

Лучше всего использовать упражнения на полосе препятствий, состоящей из набора безопасных для ребенка снарядов.

- ♦ Мягкие модули (из полифункционального набора «Альма») для перелезания, перешагивания, подлезания, скатывания и т.д.

- ♦ Дуги для подлезания.

- ♦ Игрушки: подвешенные, резиновые, звучащие для подпрыгивания, ОРУ.

- ♦ Дорожки: гофрированная, с пуговицами, со следочками, ребристая доска.

Вначале полоса препятствий состоит из 3—4 импровизированных спортивных снарядов. По мере накопления детьми двигательного опыта добавляют новые (до 6—7 снарядов). Их располагают таким образом, чтобы предпоследним было лазанье, так как оно является синтезом всех движений, затем упражнение на подпрыгивание.

Содержание занятий по развитию движений

- ♦ Разные виды имитационной ходьбы

- ♦ Медленный бег

- ♦ Отдых не менее двух раз в течение 1—2 мин в позе лежа

- ♦ Работа на полосе препятствий по типу крайстренинга (круговая тренировка)

- ♦ Разнообразные игровые упражнения с предметами и без них (для развития различных групп мышц)

- ♦ Игры разной степени подвижности, среди них одна, повышающая эмоциональное состояние

- ♦ Свободная деятельность детей, приучающая их к самостоятельности

- ♦ Дыхательная гимнастика

- ♦ Воздушные и водные закалывающие процедуры

Такая ЧСС должна быть достигнута в конце первой минуты выполнения упражнений и сохраняться на протяжении всего времени.

Средний уровень ЧСС на физкультурном занятии не должен превышать 120—130 уд./мин (табл. 3, 4).

Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Дыхательная система детей не совершенна: чем меньше ребенок, тем уже его дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся даже под действием частиц пыли. При этом и уз-

Таблица 3

**Колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС)
у детей 2—3 лет при различных физических упражнениях**

Вид упражнений	ЧСС	Время на восстановление, мин
Общеразвивающие упражнения	110—120	1
Умеренная ходьба	110—120	2
Медленный бег	120—130	3
Прыжки	120—130	— // —
Равновесие	110—120	1

Таблица 4

**Оптимальное соотношение различных по характеру
и интенсивности нагрузок в режиме дня**

Оптимальное соотношение различных по характеру и интенсивности нагрузок в режиме дня		
Нагрузки малой интенсивности: 25—30%, ЧСС 100—110	Нагрузки средней интенсивности: 70—75%, ЧСС 120—130	Нагрузки высокой интенсивности детям этого возраста не даются

кие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором он находится, всегда должно быть хорошо проветрено, так как в чистом воздухе меньше микробов, а значит, уменьшается риск заболевания.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому дети часто и поверхностно дышат. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Задачи дыхательной гимнастики:

- повышение общего жизненного тонуса детей и сопротивляемости, закаленности и устойчивости их организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы;
- улучшение лимфо- и кровообращения в легких, деятельности сердечно-сосудистой системы.

В табл. 5 даны упражнения, которые можно включать в комплекс утренней гимнастики, зарядки после сна, на прогулке (не менее 2 раз в день).

Таблица 5

Дыхательные упражнения

Название	Методика проведения	Количество повторов
«Часики»	Встать прямо, ноги слегка расставить (машинка между ног проедет), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так».	6—7 раз
«Дудочка»	Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением «п-ф-ф-ф».	4 раза
«Петушок»	Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох).	— // —
«Каша кипит»	Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».	— // —
«Паровозик»	Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух».	20 с
«Веселый мячик»	Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, произносят «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч.	4—5 раз
«Гуси»	Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного «г-у-у»	1 мин

Знакомство с настольным теннисом

Шульгина Е.В.,

воспитатель по физической культуре МДОУ № 8
«Золотой ключик», г. Мирный Архангельской обл.

Настольный теннис — спортивная игра, в которой принимают участие двое (одиночная игра) или четверо играющих (парная игра). Настольный теннис как спортивная игра еще недоступна для овладения дошкольниками, так как насыщена разнообразными движениями и имеет

большое количество тактических комбинаций. Но отдельные элементы (движения) данной игры эмоциональны, увлекательны и могут быть с успехом использованы в работе воспитателя детского сада. При этом нужно учитывать основные игровые задачи: перебросить целлулоидный

мяч на сторону противника (рукой или ракеткой). Настольный теннис укрепляет костно-связочный аппарат, тренирует мелкие мышцы рук, усиливает кровообращение, углубляет дыхание, вырабатывает глазомер, развивает ловкость, согласованность и быстроту движений, воспитывает выдержку, настойчивость, закаливает волю и характер.

При обучении игре следует постепенно увеличивать физическую нагрузку на организм ребенка. Существует три группы упражнений, способствующих эффективному обучению игре в настольный теннис.

Первая группа упражнений — игры с мячом (без ракетки). Они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр. Это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу, земле), его передачей, подбрасыванием, ловлей, ведением мяча по полу (земле).

Вторая группа — игры с ракеткой и мячом. Дети действуют уже с двумя предметами, что создает некоторую трудность в управлении ими. Поэтому сначала нужно научить их правильно держать ракетку в руке.

Третья группа — игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку). Здесь возникают дополнительные трудности — уметь переправить мяч через сетку, т.е. появляется третий предмет. Эта группа упражнений наиболее

близка к игре в настольный теннис. Несмотря на достаточную сложность, дети сравнительно легко усваивают упрощенные правила игр. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча не оставляют их равнодушными — вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Упражнения

1. Брать в руку ракетку и вращать кисть руки вправо и влево.
2. Вращать кисть руки с ракеткой.
3. Переложить ракетку из правой в левую руку.
4. Бросить и поймать мяч обеими руками.
5. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой.
6. Бросить мяч вниз одной рукой, подождать, пока отскочит, и поймать другой.
7. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его.
8. Положить мяч на ракетку и пройти с ним вперед как можно дальше.
9. Подбросить мяч левой рукой на ладони вверх и поймать его правой рукой на ракетку.
10. Ударить мяч об пол одной рукой и поймать его ракеткой другой рукой.
11. Подбросить мяч вверх очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд.

12. Подбросить мяч ракеткой несколько раз (сначала стоя на месте, а потом — продвигаясь вперед).

13. Подбить мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40—60 см.

14. Сделать выпады с имитацией ударов.

15. Передвигаться прыжками, скачками.

16. Встать в 2—3 м от стенки, бросить мяч об пол и после отскока направить в стенку ударом ракетки. Когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар.

17. С помощью ракетки ударить мячом о стенку и, не давая ему упасть, повторить упражнение.

18. С помощью ракетки ударять мячом по нарисованным на стенке мишеням.

19. Бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая упасть.

Беседа на тему «Самый легкий мяч. Как его надо беречь?»

Знаете ли вы, ребята, что существует Город мячей?

Да-да, есть такой необычный город! И живут в нем только мячики: футбольные, волейбольные, теннисные — одним словом, всевозможные. Все дома там круглые, с круглыми окнами. По улицам катятся мячи-автобусы, мячи-троллейбусы. А на перекрестке стоит мяч-светофор: одна половина — красная, другая — зеленая. В скверике играют ма-

ленькие шарики для пинг-понга (настольного тенниса). Один из них пришел к нам. Он хочет научить нас этой увлекательной игре.

Игра в маленький мяч, похожая на наш теннис, была распространена в Австрии, Италии и Франции очень давно. В то время вместо ракетки играли ладонью, а ракеткой стали пользоваться намного позже. Играть в настольный теннис могут все — от мала до велика. Игра хороша тем, что в ней можно отдохнуть, повеселиться, подвигаться, «погонять» с друзьями мяч. Но она может быть и учебной, если нужно воспитать необходимые физические качества, черты характера, и спортивно-состязательной, когда человек занимается ею всерьез и достигает определенного мастерства. Подружитесь и вы с маленьким мячом, и он поможет вам развить ловкость, гибкость, быстроту, выносливость и силу.

Для игры в настольный теннис необходим стол, ракетка и целлулоидный мячик. Суть игры заключается в перебрасывании мяча через сетку на сторону соперника после того, как мяч один раз отскочит от стола. При соприкосновении со столом мяч издает характерный звук — «пинг-понг», поэтому игру в настольный теннис так и называют. Это олимпийский вид спорта. Может быть, вы — будущие олимпийцы. Но это не главное. Важно, чтобы вы стали друзьями: маленький мяч и каждый из вас!

Занятие по обучению игре в настольный теннис

Занятие проходит в спортивном зале.

Участники: дети подготовительной к школе группы.

Спортивный инвентарь: ракетки для настольного тенниса и целлулоидные мячи по количеству детей, два обруча, сетка, магнитофон.

Цель: воспитывать у дошкольников интерес к спортивным играм.

Задачи:

- продолжать знакомить детей с игрой в настольный теннис;
- приучать следить за полетом мяча, развивать «чувство мяча», внимание;
- учить соразмерять бросок с расстояния до цели, выполнять простейшие упражнения с мячом и ракеткой;
- закрепить умения подавать и отражать мяч на полу через сетку;
- развивать ловкость, глазомер, равновесие, согласованность действий.

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания (ОРУ)
Часть I		
Построение в одну шеренгу, команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Физкульт-привет!» Ребята, я вам сейчас загадаю загадку, а вы ее отгадайте. Мяч и шарик называют В малом теннисе меня. На столе со мной играют Вдвоем и два на два. Стол стоит в спортивном зале. На обед нас что ли звали? Где посуда, нож, салфетка? Через стол зачем-то сетка. Стол спортивный, непростой, Скажите, для игры какой? Ребята, вы уже многое знаете о том, как играть в эту игру. Покажите то, чему вы научились. Направо! Шагом марш! Ходьба с высоким подниманием коленей. Упражнение «Цирковая лошадка»	1 мин — // —	Добиваться выполнения движений в соответствии с командой. Дети отгадывают загадку о спортивной игре настольный теннис. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Согнутая в колене нога поднимается вперед вверх.

Продолжение табл.

1	2	3
Ходьба на носках руки на поясе. Упражнение «Великаны»	1 мин	Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Руки в стороны. Взмахи руками. Пальцы руки сжаты в кулаки.
Ходьба на пятках. Упражнение «Пингвины»	— // —	Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности.
Ходьба в приседе. Упражнение «Гуси»	— // —	Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Руки согнуты в локтях за спиной.
Ходьба выпадами. Упражнение «Силачи»	— // —	Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки на колени.
Обычная ходьба, с переходом в легкий бег. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.	3 мин	Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги. Руки на колено.
Бег прыжками. Упражнение «Бокковой галоп»		Бег свободный, легкий, с естественными движениями рук. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу).
Легкий бег с переходом на обычную ходьбу. Упражнения на восстановление дыхания		Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед — вверх. Вдох через нос, через рот. Дети идут спокойно по залу, выполняют упражнение на дыхание
Часть II		
ОРУ с теннисной ракеткой (под музыкальное сопровождение, «Hello, Dolly», муз. Дж. Гершвина)		

Продолжение табл.

1	2	3
1. И.п. — о.с., ракетка в правой руке вдоль туловища. 1 — руки через стороны вверх, переложить ракетку в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же. 2. И.п.: ноги на ширине ступни, ракетка в правой руке вдоль туловища. 1 — наклон вперед, переложить ракетку в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же. 3. И.п. то же. 1 — переложить ракетку за спиной из правой руки в левую; 2 — руки в стороны; 3—4 — то же. 4. И.п.: ноги вместе, ракетка в правой руке вдоль туловища. 1 — выпад вправо, руки через стороны вверх, переложить ракетку над головой в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же. 5. И.п.: то же. 1 — выпад вперед, руки вперед, переложить ракетку в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же. 6. И.п.: ноги на ширине плеч, ракетка в правой руке, руки в стороны. 1 — наклон, переложить ракетку между ног в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же.	8 раз — // — — // — — // — — // — — // — — // —	Приподниматься на носочки, руки при перекладывании ракетки прямые. При наклоне вперед ноги не сгибать в коленях, руки прямые при перекладывании ракетки. Спина прямая, стараться не уронить ракетку при передаче, смотреть вперед, руки в стороны прямые. Руки прямые, спину держать прямо. При опоре на правую ногу левая ставится на носок. Руки прямые, спину держать прямо. При опоре на правую ногу левая ставится на носок. При наклоне ноги стараться не сгибать. Руки в стороны прямые.

Продолжение табл.

1	2	3
7. И.п.: ноги вместе, ракетка в правой руке вдоль туловища. 1 — приседание, руки прямые вперед, переложить ракетку в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же.	8 раз	При передаче ракетки руки прямые. Спину держать прямо.
8. И.п.: ноги вместе, ракетка в правой руке, руки в стороны. 1 — поднять левую ногу, передать ракетку под ногой в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же.	— // —	При передаче спина прямая, опорная нога прямая.
9. Имитационные движения бросков мяча теннисной ракеткой.	3 раза	Стойка теннисиста, имитационные движения бросков мяча теннисной ракеткой правой рукой, замах снизу.
10. Имитационные движения «Начекань мяч» правой и левой рукой.	— // —	Ракетка в правой руке, имитация бросков мяча на ракетке снизу вверх.
11. Вращать кисть руки с ракеткой. Поочередно правой и левой рукой.	— // —	Рука прямая, ракетку держать европейским способом.
12. Прыжки подскоками вокруг себя, ракетка в правой руке, руки согнуты в локтях. Перестроение из колонн в круг, по ходу дети кладут ракетки и берут теннисные мячи	2 раза	Прыгать легко на носках, с ноги на ногу.
Упражнения с теннисным мячом (без музыкального сопровождения) 1. Подбросить мяч вверх одной рукой, поймать двумя руками. 2. Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой. 3. Ударить мячом об пол одной рукой, подождать, пока отскочит, и поймать другой рукой	10 раз — // — — // —	Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Стараться мяч не ронять. Мяч подбрасывать не высоко. Бросать правой рукой

Продолжение табл.

1	2	3
Упражнения с мячом и ракеткой 1. «Не дай мячу скатиться» Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его. 2. «Пройди с мячом» ОРУ как в упражнении 1 Положить мяч на ракетку (держат ракетку чуть выше пояса), пройти до ориентира, не роняя мяча. 3. «Попади в обруч» Дети стоят в колонне по одному на расстоянии 2—3 м от стены, между играющими и стеной на полу лежит обруч. Ребенок, ударя ракеткой по мячу, должен рассчитать удар так, чтобы после отскока от стены мяч попал в обруч. 4. «Мяч через сетку» Дети распределяются парами по обеим сторонам теннисной сетки, натянутой на полу (можно вместо сетки положить доску, кубики, гимнастические палки). Игра «Почекань мяч» <i>Цель:</i> как можно дольше не уронить мяч	30 с 2 раза 2—3 раза 2 раза 2—3 раза	Держать ракетку ровно. У кого не получается, разрешается поддерживать мяч свободной рукой. Следить за силой удара мяча, основное внимание обращать на подготовку к удару, показывать и объяснять, что ударить мяч о стену нужно в определенное место и с такой силой, чтобы он под углом отскочил от стены и попал в цель. Дети ударяют по мячу ракеткой сверху вниз так, чтобы он, коснувшись пола, перескочил препятствие — сетку, кубик и т.п. Другой ребенок, стоящий напротив, старается поймать его после первого отскока, затем отправляет мяч обратно тем же способом. Воспитатель следит за правильной подачей мяча через сетку. Дети стоят в кругу, в руках у каждого ракетка и мяч. По сигналу они начинают отбивать мяч ракеткой снизу, стоя на месте, и считать число отскочивших от ракетки мячей. Если мяч упал, поднимают его и продолжают играть до того, как услышат сигнал «Стоп!». По сигналу игра прекращается, и дети сообщают, сколько раз мяч отскочил от ракетки, не упав на пол. У кого больше, тот и победитель. Дети сидят на корточках по кругу. Воспитатель катит теннисный мяч сидящему ребенку, а тот катит его обратно, затем встает, называя любую спортивную игру
Часть III		
Малоподвижная игра «Лови мяч» <i>Цель:</i> закрепить знание детей о видах спортивных игр		

Движения в развитии ребенка

(из опыта работы)

Зюзгина Л.А.,

старший воспитатель ГОУ д/с № 1374, Москва

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Для этого, наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, необходимо удовлетворить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале они беспорядочны, но постепенно начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказыва-

ет на них тренирующее влияние.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в каждом ребенке желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега. А вот широкую — надо спуститься с одной стороны и вылезти с дру-

гой, или обежать, если она короткая; над речкой по доске легко пройти, ставя ступни обычно, по двум параллельным жердочкам придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувства радости, подъема, удовлетворения. Дети воспринимают красоту совместных, дружных действий: прошли ровной колонной, согласованно выполнили подскоки. Богатая разнообразными движениями деятельность делает их пребывание на воздухе интересным и познавательным.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, снижению работоспособности организма.

Угрожает ли гиподинамия маленьким детям? Ведь научно-технический прогресс, являющийся основной причиной снижения

двигательной активности современного человека, пока не коснулся ни условий быта самого ребенка, ни его основной деятельности — игры.

Однако ученые, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, сочли необходимым обратиться и к раннему возрасту. В результате выбрали надежный ключ к правильной организации жизни малыша в детском саду и семье, формированию его здоровья, умственной активности, рядом и вместе с окружающими. Этот ключ — движения!

Каково же мнение разных специалистов о значении двигательной активности?

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное ее удовлетворение особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения — это предупреждение разного рода болезней, эффективное лечебное средство.

По мнению психологов, маленький ребенок — деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее

движения, тем бóльшая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений — один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего мира посредством движений больше всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение — важное средство воспитания.

Двигаясь, ребенок не только познает окружающий мир, но учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения — истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у старших детей — форма проявления этих важных человеческих качеств.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие. Особенно полезны игры и развлечения на открытом воздухе. Во время игр на просторе у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. В играх развивается ловкость, быстрота, дети становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, прояв-

ляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У них воспитываются чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи и честности.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит воспитателю, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при их организации и проведении.

Надо стремиться к тому, чтобы старшие дошкольники научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. Их нужно мотивировать к совместным играм с малышами, учить оказывать им помощь в выборе игр, участвовать в качестве водящего, следить за ходом игры, подсказывать порядок действий, напоминать правила и т.п.

Чаще всего игры используют в целях двигательной активизации дошкольников.

Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но так как эти игры эмоциональны и очень привлекательны для детей, то нередко, увлекшись игрой, они могут перевозбуждаться, переутомляться.

Внешние признаки переутомления — чрезмерная одышка,

резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движений. В таких случаях дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость. Признак начинающегося переутомления — снижение интереса к тому виду деятельности, в котором в данный момент ребенок участвует. Переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или, наоборот, вялость.

Для сохранения бодрого и жизнерадостного состояния и обеспечения благоприятных условий в решении всего комплекса задач их умственного, нравственного и физического развития необходимо следить за чередованием, определенной периодичностью применения игр и развлечений разного характера. При этом нужно стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности. Вместе с тем, нельзя забывать о том, что воспитание ловкости, выносливости, силы и быстроты у детей может быть достигнуто лишь при условии систематических и довольно значительных нагрузок.

Целенаправленное развитие физических качеств особенно важно в старшем дошкольном возрасте, в период подготовки к школе. Поэтому надо использовать

упражнения, выполнение которых требует от детей больших усилий, проявления настойчивости, выносливости, смелости.

Так, в некоторых упражнениях для старших дошкольников расстояние для пробегания в медленном темпе рекомендуется увеличить до 1000—1500 м. Эта рекомендация научно обоснована, норма выполнения доступна детям при правильной организации проведения пробега. Разумеется, к преодолению указанной дистанции их надо подготовить.

Работники ДОУ должны постоянно заботиться о том, чтобы дети играли в местах, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, в одежде и обуви, соответствующей не только времени года, но и погоде.

Надо следить за тем, чтобы игры проходили дружно, без ссор. Руководитель игры должен уметь в любую минуту оказать детям помощь, если возникнет необходимость. Например, уточнить правила игры, распределить играющих в равные по силам команды, разметить место для соревнований.

В ряде упражнений некоторым детям требуется индивидуальная помощь взрослого — поддержка, страховка. Так, новичку надо помочь сесть на велосипед, не смелого поддержать при ходьбе на ходулях, окунуться вместе с ним в воду и т.п.

В задачи воспитателя при руководстве играми и развлечениями входят наблюдение за состо-

янием играющих и регулирование нагрузки. Дозировать нагрузку в играх можно, пользуясь общепринятыми приемами:

- увеличить или уменьшить общее время игры, а также изменить количество повторений всей игры или отдельных ее эпизодов;
- регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов;
- проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий, преодолеваемых в игре;
- удлинять или сокращать дистанции для перебежек, проползания, варьировать количество прыжков.

При подборе подвижных игр и развлечений важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей. Рассмотрим их подробнее.

Младшие дошкольники

Дети младшего дошкольного возраста активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, поднимаются по лесенкам, выполняют некоторые другие движения, но их опыт двигательной активности еще невелик, а движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, вожжей, скакалок и т.п.), побуждающих их к различным двигательным действиям. Организация двигательной и игровой деятельности детей младшего дошкольного возраста требует постоянного внимания педагога, его помощи и даже непосредственного участия в играх и упражнениях малышей.

Старшие дошкольники

Дети 5—6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений. Во время их проведения надо приучать воспитанников выполнять определенные правила.

Дети должны научиться:

- начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя;
- быстро и четко занимать места для начала игры;
- играть честно, без обмана; если был пойман или осален

- во время игры, быстро выйти на определенное место;
- во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой;
- не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнул — не обижаться;
- не убежать далеко за границы площадки;
- не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбегать и помочь товарищу подняться;
- играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношения к детям со стороны взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, крепкого здоровья.

В то же время отсутствие эмоционально-психологического благополучия в дошкольном учреждении может вести к деформации личности ребенка, уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях важно привить детям интерес к физической культуре и спорту, а также обучить их доступным двигательным умениям.

Одна из основных задач физического воспитания дошкольни-

ков — использование разнообразных форм работы с детьми, способствующих функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, стойкости и выносливости.

Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на формирование положительных эмоций, развитие двигательной активности, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает необходимый духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний, закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Физическая культура в ДОУ разного вида

Бабенкова Е.А.,

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

Федоровская О.М.,

*канд. пед. наук, заведующий ГОУ д/с № 1221
компенсирующего вида, Москва*

Здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы — способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Физическое развитие и физическое воспитание тесно взаимосвязаны и направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений. Содержание занятий

оздоровительной физической культурой и их сочетание с оздоровительными мероприятиями в дошкольных образовательных учреждениях разного вида ориентировано на организацию и содержание различных форм занятий, что нацеливает на повышение суммарной двигательной активности и является основным условием профилактики нарушений здоровья детей.

С целью разработки оздоровительной технологии, включающей двигательный режим в ДОУ разного вида, сочетающий различные формы занятий физическими упражнениями с оздоровительными мероприятиями, было проведено специальное исследование на базе ДОУ № 1221, 1068, 1986 Юго-Западного Округного Управления образованием Москвы. Исследования проводились в старших группах (5—6 лет) и в подготовительных к школе группах (6—7 лет). Все дети находились в одном режиме.

Методика исследования. Под наблюдением находились дети, которые обследовались 2 раза в году с применением таких методов: соматометрия, анкетирование, тестирование, медико-психолого-педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, оздоровительные мероприятия, математическая обработка статистических показателей.

За год было обследовано 179 детей (96 мальчиков и 83 девочки, по возрастному составу соотношение одинаково).

Результаты и их обсуждение.

При создании структуры и содержания программы оздоровительной физической культуры была решена задача существенного повышения функциональных возможностей организма детей. На всех этапах обследования дошкольников проводились по следующей программе.

1. Беседы с воспитателями, родителями, детьми.

2. Анкетирование, сбор данных семейного анамнеза.

3. Антропометрические измерения.

4. Изучение состояния здоровья.

5. Тестирование физической подготовленности.

На основании практического опыта было доказано, что количество и разнообразие двигательных действий должно быть таким, чтобы можно было обеспе-

чить оптимальную двигательную активность детей в течение дня, недели, учебного года.

В основу структуры и содержания программы положены следующие требования:

- обогащать двигательный опыт детей за счет движений общеразвивающего характера, спортивных упражнений и игр;
- способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий, уметь определять цель и задачу действия, выбирать его способы, сочетать их, доводить до определенных результатов;
- умеренно стимулировать процесс развития двигательных способностей и физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости;
- совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичности, глазомер;
- повышать общую работоспособность;
- формировать у детей потребность к ежедневной двигательной активности и оздоровительным мероприятиям, повышать мотивацию, побуждать их сознательно относиться к оздоровительным мероприятиям;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, формиро-

- вать правильную осанку, гармоничное телосложение, повышать функциональные возможности детского организма;
- разработать методические рекомендации по реализации программы оздоровительной физкультуры, сочетающей разнообразные формы занятий с оздоровительными процедурами.

Структура программы состоит из разработанного на основании практического опыта двигательного режима, методики оздоровительной физической культуры.

На основании обобщения результатов исследования разработаны условия реализации двигательного режима:

- систематичность занятий физической культурой;
- дозирование по числу повторений физических упражнений;
- постепенность наращивания длительности нагрузок;
- разнообразие форм оздоровительной физкультуры;
- рациональное сочетание физкультурных и оздоровительных мероприятий;
- привлечение родителей к проведению спортивных праздников и семейного досуга.

Средствами для проведения занятий урочного типа были разные виды физических упражнений.

Программа оздоровительной физической культуры в детском

саду состоит из 4 разделов:

1) основы знаний (дошкольники должны иметь представления о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья; о режиме дня и личной гигиене и т.д.);

2) упражнения в основных движениях (дошкольники должны овладеть простейшими способами построений в парах, кругу, звеньях, шеренге, поворотами направо, налево; соблюдать основные исходные положения для выполнения упражнений: основная стойка, стойка с сомкнутыми ступнями, стойка ноги врозь с руками на пояс и в стороны; должны выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках);

3) общеразвивающие упражнения (дошкольники должны уметь выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминутки, дыхательные упражнения);

4) корригирующие упражнения (дошкольники должны уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия).

Содержание двигательного режима представлено различными формами занятий, физическими упражнениями. Длительность этих занятий в младшей группе составляет в среднем в неделю 8 ч 30 мин, в средней группе — 11 ч 30 мин, в стар-

шей группе — 15 ч 20 мин, в подготовительной к школе группе — в среднем 16 ч 50 мин.

В течение восьми лет детский сад № 1221 проводит системную комплексную физкультурно-оздоровительную работу по сохранению и укреплению здоровья детей, которая имеет в своем арсенале методики оздоровления и профилактики: гидропроцедуры (сауна, джакузи, бассейн), аэрофито-, гипокситерапия, галокамера (соляные пещеры), массаж, в том числе гидромассаж, ванночки для ног и др.

Анализ результатов оздоровительной физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях позволил определить необходимые требования к сочетанию занятий оздоровительной физической культуры и разных профилактических мероприятий, а также условия их проведения:

- избегать физических нагрузок в первой половине дня при проведении оздоровительных процедур (термо-, гидро-, гипокси- и галотерапии), допускаются прогулки на свежем воздухе во второй половине дня;
- назначать ребенку не более двух-трех оздоровительных процедур в день, одну-две — в первую половину дня, одну — во вторую;
- процедуры, связанные с интенсивным воздействием на

организм ребенка (сауна, подводный массаж и др.), предпочтительнее проводить в первой половине дня;

- после каждой процедуры необходим отдых, примерно равный по времени ее общей длительности.

Нежелательно совмещать следующие виды процедур: аромо-, гало- и гипокситерапию; подводный и ручной массаж; галотерапию и водные процедуры, в том числе сауну; гидромассаж, сауну и ЛФК.

Однако можно использовать сочетание ряда процедур, усиливающих общий терапевтический эффект, но действующих на разные функциональные системы организма: ароматерапию и плавание в бассейне; горный воздух, различные виды массажа и водные процедуры; гелиотерапию и ЛФК; галотерапию и массаж грудной клетки с целью улучшения дренажной функции.

Результаты оценки позволили доказать эффективность оздоровительной физкультуры и ее влияние на физическое развитие детей 5—7 лет. Сравнительный анализ показателей длины и массы тела в экспериментальных группах как у девочек 5—6 лет, 6—7 лет, так и у мальчиков этого же возраста показал более высокие величины по сравнению с контрольными группами. Улучшение показателей массы тела получено в эк-

спериментальных группах в среднем на 2,34%; в контрольных — соответственно на 0,86 и 1,52%. Улучшение показателей длины тела получено в экспериментальных группах в среднем на 4,27%; в контрольных — соответственно на 2,48 и 1,24%.

Таким образом, динамика темпов годовых приростов наблюдалась по большинству показателей в экспериментальных группах ДОУ № 1221, где применялась авторская программа оздоровительной физической культурой. Анализ данных антропометрического обследования проводился также по показателям: окружность грудной клетки, сила мышц правой и левой руки. У детей 6—7 лет (подготовительная к школе группа) более развитыми оказываются группы мышц, активнее действующие в обыденной деятельности. Эти показатели обследования воспитанников служат обоснованием школьной зрелости.

Так, на примере показателей ОГК видно, что в подготовительной группе (6—7 лет) в ДОУ № 1221 у девочек окружность грудной клетки составляет 55,79 см, у мальчиков — 56,62; в ДОУ № 1068 соответственно 48,80 и 49,20 см; в ДОУ № 1986 соответственно 56,29 и 57,24 см. Годовой прирост по всем показателям физического развития имеет положительную динамику ($p < 0,05$).

Результаты оценки позволили доказать эффективность оздоровительной физкультуры и ее влияние на состояние здоровья детей 5—7 лет. Оценка эффективности влияния физических упражнений в ДОУ № 1221 на здоровье воспитанников показала положительную динамику при проведении профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата (НОДА) и ЛОР-заболеваний от первого ко второму этапу исследований.

Годовая динамика показателей НОДА составила: нарушение осанки от 9,4 до 2,1% ($p < 0,05$); плоскостопие от 16,7 до 5,2% ($p < 0,05$). В среднем НОДА снижаются от 28,1 до 1,8% ($p < 0,01$).

При проведении курса оздоровления снимаются заболевания дыхательной системы: аденоиды от 51 до 10,4% ($p < 0,01$); тонзиллит от 9,4 до 2,1% ($p < 0,05$); бронхит от 10,4 до 2,1% ($p < 0,01$). В среднем ЛОР-патология снижается от 70,7 до 17,7% ($p < 0,01$).

Анализ данных показал достоверное снижение нарушений опорно-двигательного аппарата и ЛОР-заболеваний. При проведении курса оздоровления снимаются заболевания дыхательной системы, а также сопутствующие заболевания в целом, которые были у 36,5% детей на первом этапе исследований и 16,7% на втором. Сопутствующие заболе-

вания у 36,5% детей на первом этапе исследований снизились до 16,7% на втором этапе исследований. Это снижение имеет высокую достоверность ($p < 0,05$).

Улучшение состояния здоровья детей ДОУ № 1221 объясняется применением методики оздоровительной физической культуры. Улучшение состояния здоровья воспитанников этого детского сада подтверждается при сравнении с другими ДОУ.

Таким образом, проведенное исследование показало, что с применением двигательного режима оздоровительной направленности, разнообразных форм оздоровительных мероприятий улучшается состояние здоровья дошкольников.

Выводы

1. Содержание занятий оздоровительной физической культурой и их сочетание с оздоровительными мероприятиями в ДОУ разного вида ориентировано на организацию и содержание различных форм занятий, что нацеливает на повышение суммарной двигательной активности и служит основным условием профилактики нарушений здоровья детей.

2. Разработана и апробирована структура двигательного режима, отвечающего возможностям детей 5—7 лет. Доказана необходимость использования занятий физическими упражнениями в режиме дня

и недели с целью укрепления здоровья воспитанников, повышения их двигательной активности и физического развития. Отмечена положительная динамика средних показателей физического развития детей дошкольного возраста. Оценка эффективности влияния оздоровительной физкультуры доказала высокую достоверность улучшения показателей физического развития, физической подготовленности детей ДОУ № 1221 компенсирующего вида ($p < 0,01$) по сравнению с другими видами ДОУ.

3. Доказано, что положительный эффект оздоровительной программы отмечается в отношении резистентности, т.е. повышении устойчивости к заболеваниям. Отмечена положительная динамика уменьшения количества случаев заболеваний детей ДОУ № 1221, в котором применялась методика оздоровительной физической культуры. Дети дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида, применяющего методику оздоровительной физкультуры, болеют меньше, чем в других садах ($p < 0,05$).

Разработанная методика оздоровительной физической культуры может быть рекомендована для внедрения в обучающие программы дошкольных образовательных учреждений разного вида.

Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ

Ларкина Н.В.,

старший воспитатель МДОУ д/с № 3 «Теремок»

комбинированного вида, п. Советский, Республика Марий Эл

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики. Поэтому здоровье детей в нашем ДОУ является предметом пристального внимания всего коллектива. Для работы в этом направлении была создана программа «Здоровье», в которой четко определены цель, задачи, концепция и разработаны мероприятия, направленные на развитие физической подготовленности, охрану и укрепление здоровья воспитанников, комплекс оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий во всех возрастных группах.

Ежегодно в ДОУ в начале и конце года проводится диагностика физической подготовленности воспитанников и состояния здоровья по всем параметрам.

Данные результаты обследования детей служат основой планирования и реализации мероприятий по охране жизни, здоровья дошкольников. Данная работа осуществляется на занятиях, в режимные моменты, когда соблюдается индивидуальный подход к каждому ребенку, ис-

пользуются различные средства физического воспитания.

В ДОУ была спланирована большая работа по физическому развитию и охране жизни и здоровья дошкольников в каждой возрастной группе:

- создан благоприятный эмоционально-психологический микроклимат;
- созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении (музыкально-спортивный зал, спортивная площадка, мини-стадион, уголки двигательной активности в каждой возрастной группе);
- уделяется особое внимание качеству сна детей, как одному из важнейших факторов их психофизического благополучия и профилактики детских неврозов: поддерживается постоянная связь с семьей с целью создания оптимальных условий развития ребенка как в учреждении, так и дома;
- разработан план мероприятий для детей, стоящих на диспансерном учете;

- реализуется комплекс закаляющих мероприятий, проводятся лечебные процедуры по назначению врача (тубусный кварц);
- созданы условия для оказания помощи детям с нарушениями речи;
- организовано разнообразное высококалорийное питание (для детей с пищевой аллергией готовятся особые блюда);
- функционирует кабинет психолога;
- рационально организована двигательная активность детей в течение дня;
- разработаны и проводятся мероприятия по ослаблению адаптационного периода при поступлении ребенка в детский сад, после пропусков по болезни и отпуска родителей;
- осуществляется интеграция задач физического развития на занятиях познавательного цикла, начиная с младшего возраста, используются методы снятия статического напряжения, основанные на психоэмоциональной коррекции при помощи релаксации и снятия блоков зажимов физического и психологического происхождения;
- используется индивидуально-дифференцированный подход в играх, на занятиях, во время развлечений, самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий. Для

их проведения в ДОУ оборудованы медицинский и процедурный кабинеты.

Особое внимание уделяется оздоровлению детей в часы приема, после тихого часа, на прогулках. Соблюдается режим двигательной активности. Для этого разработана следующая модель двигательного режима.

В работу по оздоровлению детей мы вовлекаем и родителей.

К сожалению, современные родители не умеют или не хотят организовать правильный досуг детей дома, сходить с ними на экскурсии, в походы, провести подвижные игры. Часто у них отсутствует интерес как к своему оздоровлению, так и оздоровлению своего ребенка. Они недостаточно грамотны в вопросе о приобщении детей к здоровому образу жизни, поэтому в ДОУ организована библиотека с литературой для родителей по проблеме оздоровления. Родителям систематически сообщаются результаты врачебных осмотров, обследования, данные диагностики, проводятся консультации, беседы по вопросам оздоровления детей и т.д. Эта работа позволяет расширить их знания в вопросах медицины и профилактики, вовлечь в проведение закаляющих мероприятий, повысить интерес к собственному здоровью и здоровью своего ребенка, а следовательно, способствует улучшению показателей здоровья детей, посещающих ДОУ.

Модель двигательного режима в ДОУ



В своей работе с родителями мы используем различные формы, представленные на схеме.

Работая в этом направлении, определили траекторию развития

каждого ребенка, которая достигается:

— созданием условий для охраны и укрепления здоровья ребенка;

Формы работы с родителями



- созданием условий для всестороннего развития личности дошкольника;
- приобщением к духовной культуре, воспитанием эстетического мировидения;
- формированием привычки к здоровому образу жизни;
- созданием условий для коррекции отклонений в развитии детей дошкольного возраста;
- максимальным развитием индивидуальных способностей каждого ребенка, подготовкой детей к бесстрессовому обучению в школе.

Прделанная работа уже дала положительные результаты:

- снизилась заболеваемость одним ребенком с 9,6 до 8 дней;
- возрос уровень физической подготовленности детей;

- индекс здоровья ни разу не болеющих детей в году увеличился с 27 до 33%;
- отмечается тенденция к снижению процента часто болеющих детей с 8 до 6% за счет использования здоровьесберегающих технологий;
- увеличилось количество детей с I группой здоровья с 43 до 52%.

Кроме того, все эти воспитательно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, прививают необходимые санитарно-гигиенические навыки, приспособляют наших воспитанников к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды — словом, учат вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Праздник Нептуна

(спортивный досуг для детей средних, старших, подготовительных к школе групп)

Храмцова О.И.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с «Золушка», г. Абакан, Республика Хакасия

Цели: укреплять здоровье детей, закаливать их при проведении мероприятий на воздухе; создавать веселое праздничное настроение у дошкольников; активизировать двигательную деятельность и внимание через игровую ситуацию; развивать ловкость, быстроту и координацию движений; воспитывать смелость, целеустремленность, взаимовыручку, доброту и коллективизм.

Предварительная работа

Литературный ряд: чтение рассказов и сказок о подводном царстве и его обитателях; беседы с детьми о добре, взаимопомощи людей, преодолении трудностей; чтение книг о морях и реках, животных, обитающих в них.

Зрительный ряд: рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, просмотр детских фильмов, сказок, мультфильмов.

Двигательный ряд: закрепление основных движений, выполнение спортивных упражнений, подвижные игры на занятиях по физкультуре.

Работа с родителями: ознакомление родителей со сценарием праздника; подбор костюмов к празднику; изготовление водя-

ных брызгалок, пистолетов и стрелялок.

Работа с воспитателями: ознакомление, обсуждение и задача по группам сценария праздника, схемы движения детей по спортивным игровым зонам; подготовка и украшение игровых спортивных площадок; подготовка игрового и спортивного инвентаря для проведения игр; репетиция с действующими лицами по сценарию; подбор костюмов и реквизита.

Место проведения: спортивная площадка, игровые площадки групп.

Участники: дети средних, старших и подготовительных к школе групп, воспитатели, родители.

Спортивный инвентарь: 2 надувных бассейна; монеты старого образца по количеству участников, льдинки-загадки; 2 пластмассовых стакана; 2 ведра на 3 л; 2 ведра с водой; 2 строительных набора по 10 кирпичиков; 1 скакалка; 2 таза с водой; трубочки для коктейлей по количеству участников; костюмы для персонажей; плакаты с названием морей: Белое, Желтое, Красное, Черное; 3 схемы игровых зон; приглашения.

Действующие лица: кот Матроскин, собака Шарик, царь Нептун, Тюлень, Звезда морская, Краб, коралловый Полип, свита царя — водоросли.

* * *

Утром детей встречают кот Матроскин и Шарик.

Матроскин. Доброе утро, ребята! А мы вам молочко привезли от моей коровы, из самого Простаквашина.

Шарик. И сегодня на завтрак вас ожидает вкусная молочная каша!

Матроскин. Мы всегда перед завтраком делаем зарядку. А вы, ребята?

Шарик. Давайте вместе сделаем, ведь так веселее.

Дети делают зарядку вместе с котом и Шариком.

Матроскин

Мы сегодня рано встали
И зарядку делать стали.
Руки вверх, руки вниз,
Влево-вправо повернись.
Дружно сели, дружно встали
И наклоны делать стали,
Стали прыгать и скакать,
А потом опять шагать.
Солнышко-ведрышко,
Выйди из-за горочки,
Твои детки на лугу
Гнут березоньку в дугу,
Зарю величают,
Тебя ожидают!

Теперь самое время молочка попить и кашки покушать.

Шарик. Подожди, Матроскин, ты забыл, что я по утрам бегаю? Кто хочет составить мне компанию?

Дети с Шариком занимаются оздоровительным забегом. Затем все вместе отправляются на завтрак по группам. После еды дошкольники вместе с Шариком выходят на улицу, на спортивную площадку. Вдруг слышится грохот барабанов, на площадку выбегает взволнованный Матроскин.

Матроскин. Ребята, к вам еще едут гости! По-моему, это владыка морей и океанов, Его Мокрейшество — Нептун со свитой.

На площадку въезжает тележка, на которой сидит царь Нептун, вокруг которого танцует его свита.

Нептун. Приветствую вас, мои юные друзья! Как здоровье?

Дети. В порядке!

Нептун. А настроение?

Дети. Хорошее!

Нептун. Ну что ж, в таком случае слушайте мой указ! Приказываю устроить большой водный праздник и пригласить гостей со всего света! Повелеваю отправить гонцов с приглашениями. Подпись — владыка морей и океанов, мое морское величество, водяной царь Нептун! Кого же отправить гонцами? Ребята, вы согласны отвезти приглашения?

Дети. Да!

Нептун. Тогда выберите капитанов ваших кораблей, пусть они подойдут и получают приглашения и морские карты. А кот

Матроски и Шарик будут помогать вам ориентироваться в моих владениях.

Капитаны получают все необходимое. Шарик и Матроскин по очереди направляют группы по схемам.

Схема расположения спортивно-игровых зон

Почемучки	Кон-фетти	Игровая зона № 3	Василек	Ягодка	Речцеветик	
Серпантин	Спортивная площадка		Звездочка	Пчелки	Жемчужина	
Игровая зона № 1			Игровая зона № 4		Игровая зона № 2	
Здание детского сада						
						Колобок
						Репка
Солнышко						

Схема последовательности проведения соревнований

Дети средних групп

Моря:

- Желтое;
- Черное;
- Красное;
- Белое.

Дети старших групп

Моря:

- Черное;
- Красное;
- Белое;
- Желтое.

Дети подготовительных к школе групп

Моря:

- Красное;
- Белое;
- Желтое;
- Черное.

Дети вместе с воспитателями расходятся на 3 спортивно-игровые зоны, по 2 группы на каждой. Соревнования проводятся по кругу.

1-я игровая зона — Белое море

Дети видят на площадке Тюленя.

Дети. Здравствуйте!

Тюлень. Здравствуйте. Ой, как много путешественников! У нас на Белом море это редкость. Ах, простите, я забыл представиться.

Меня зовут морской тюлень.

Плывать мне в воде не лень.

И холодная вода

Для тюленей не беда!

Белое море — студеное, северное, даже сейчас среди лета вода в нем холодная. Скажите, ребята, а вы играть любите?

Д е т и. Да!

Т ю л е н ь. А я люблю играть с водой, давайте поиграем вместе!

Эстафета «Достань монетку»

Дети выстраиваются в две команды. Напротив каждой команды на расстоянии 5—8 м находится надувной бассейн с водой, в нем лежат монетки по количеству участников. По сигналу каждый участник должен добежать до бассейна, достать из воды монету и принести ее Тюленю. Побеждает команда, собравшая монеты первой.

Т ю л е н ь. Здорово вы играете! Молодцы! Мы, тюлени, очень любим веселиться, но еще больше нам нравится рыбу ловить. А вы любите рыбу?

Д е т и. Да.

Т ю л е н ь. Тогда сейчас я вам буду загадывать загадки про рыб, а вы попробуйте отгадать.

Льдинки-загадки развешаны на дереве.

Загадки

На дне, где тихо и темно,
Лежит усатое бревно. (*Сом.*)

Мастер шубу сшил,
А иглу забыл. (*Ерш.*)

У нее во рту пила,
Под водой она жила,
Всех пугала, всех глотала,
А теперь в котел попала. (*Щука.*)

Не хожу и не летаю,
А попробуй, догони!
Я бываю золотая.

Ну-ка, в сказку загляни!
(*Золотая рыбка.*)

Так весело я еще никогда не проводил время! А как вы, ребята, оказались в наших краях?

Дети рассказывают о празднике и отдают приглашение Тюленю.

Т ю л е н ь. Спасибо за приглашение, обязательно буду. А вам счастливого пути!

Дети следуют дальше по схеме.

2-я игровая зона — Желтое море

Дети видят на площадке с надписью «Желтое море» морскую Звезду, прихорашивающуюся перед зеркалом.

З в е з д а. Ой, гости! Так рано! А я не успела как следует принарядиться. Что случилось?

Дети приветствуют Звезду, отдают приглашение и рассказывают про праздник.

О-о! Праздники я люблю, без нас не обходится ни один из них. Ведь мы звезды особенные.

Все знают, что краше нас
нету на дне,
Такой красоты не найдете
нигде!

Ну что же, смотрите,
любуйтесь вы мной.
Недаром зовусь я не рыбой —
звездой!

Кстати вы, ребята, не знаете, почему наше море зовется Желтым?

Дети отвечают, делают предположения.

Звезда. Желтое оно из-за песка, который несет с собой большая река, вода у берега становится мутной, желтой. Хорошо, что мы, звезды, не живем в этой грязи. Мы любим чистую, прозрачную воду, поэтому мы живем на большой глубине. Ребята, а давайте и мы наносим чистой воды.

Эстафета «Принеси воды»

Ребята выстраиваются в две команды. У линии старта находятся ведра с водой. Первому участнику дается в руки пластмассовый стакан. По сигналу первый участник зачерпывает воду в стакан и несет ее до отметки (4—5 м), на которой находится ведро (3 л), и выливает ее в ведро. Назад возвращается бегом и отдает стакан следующему участнику. Побеждает команда, первая наполнившая ведро.

Звезда. Ой, как здорово с вами играть. Ребята, вы знаете, как называется большой поток воды, который бежит в одном направлении?

Дети. Да, это река!

Звезда. Молодцы! А какие вы еще знаете реки? А моря?

Дети называют реки и моря.

Молодцы! Плывите дальше по морям и рекам, раздавайте приглашения. А мне пора!

Дети прощаются и следуют далее по карте.

3-я игровая зона — Красное море

Дети подходят к площадке, где их приветствует коралловый Полип.

Полип. Приветствую вас, от-
важные путешественники.

**Я — коралловый полип,
В море мой дворец стоит.
Корабли его боятся.
Как он может называться?**

Дети. Коралловый риф.

Полип. Правильно отгадали.
А какого цвета бывают мои двор-
цы-рифы тоже знаете?

Дети. Фиолетовые, коричневые,
желтые, красные.

Полип. Мы, полипы, заядлые
строители: ведь это так интересно
строить коралловый дворец! Хо-
тите попробовать?

Эстафета «Кто быстрее построит дворец?»

Дети делятся на две команды. Каждый участник бежит до от-
метки, на которой лежат строи-
тельные кирпичики, берет в
руки один кирпич и бежит с ним
до строительной площадки, ста-
вит кирпич так, чтобы следую-
щий участник смог продолжить
строительство. Выигрывает ко-
манда, у которой получился са-
мый высокий дворец.

Полип. Молодцы, строители!
Красивый дворец, просто глаз не
отвести. А давайте еще поиграем.
Вы мне так нравитесь.

Игра «Рыбак и рыбки»

Дети строятся в большой круг.
Водящий становится в его центр,
у него в руках скакалка. Держа

ее за один конец, водящий начинает ее раскручивать по земле. Ребята должны подпрыгивать как можно выше. Тот, кого заденут скакалкой, выбывает из игры.

Поли п. Ребята, а вы первый раз на море? Знаете, почему это море называется Красным?

Дети высказывают предположения.

Поли п. Из-за того, что море здесь часто покрыто красно-бурыми водорослями. А вы ко мне приплыли по делу или просто так?

Дети объясняют цель визита, отдают приглашения и прощаются.

4-я игровая зона — Черное море

На площадке ребят встречает **Краб**.

Краб. Здравствуйте, ребята! Вы приплыли на Черное море. Кто из вас скажет, почему оно так называется?

Дети отвечают.

Когда люди впервые попали на это море, был сильный шторм. Под мрачным небом бушевали черные страшные волны. Люди и решили назвать это море Черным. Давайте мы тоже устроим шторм.

Игра-соревнование «Большие пузыри»

Ребята делятся на две команды и выстраиваются вокруг тазика с мыльной водой. Каждому игроку дается трубочка для

коктейля. По сигналу дети делают глубокий вдох через нос и выдох в трубочку в воду через рот, образуя на поверхности пузыри. Выигрывает команда, у которой за отведенное время будет больше пузырей.

Краб. Молодцы! Ребята, а вы знаете кто я такой?

Дети. Краб.

Краб. А как бегают крабы, знаете? Я хочу устроить состязание.

Эстафета «Крабовые бега»

Ребята выстраиваются в две команды. Каждый игрок, опираясь на ладони и стопы, бежит боком до отметки, назад возвращается прямо бегом. Выигрывает команда, закончившая состязание первой, но при этом правильно выполнившая задание.

Краб. Ну молодцы! Мне с вами очень интересно, но я думаю, что вы ко мне не только играть приплыли, да?

Дети сообщают цель визита и отдают приглашения.

Краб. Спасибо, ребята, за приглашения, я обязательно приплыву. А пока, — до свидания!

Дети следуют далее по карте.

Звучит музыка. На спортивной площадке на троне восседает царь Нептун. Перед ним танцует его свита — водоросли. Дети и морские обитатели морей собираются на спортивной площадке. Их встречает свита царя.

Нептун. Равнение на середину! Капитанам команд сдать рапорт о благополучном возвращении из плавания.

Капитаны команд рассказывают и показывают, кого они пригласили.

Ну раз все в сборе, оглашаю программу праздника.

Пункт 1. «Водное Крещение».

Пункт 2. «Самый красивый замок из песка».

Пункт 3. «Танцы на свежем воздухе» (после тихого часа).

Игрища, друзья, начнем,
Победителей качнем!
Все в воде перебывают,
Мою щедрость все узнают.
Брызги вверх взлетят дождем,
Мы с Матроскина и Шарика
начнем!

Праздник объявляю открытым!

Массовые обливания из брызгалок, водяных пистолетов. Купания в бассейне.

Затем дети строятся парами и возвращаются в группы.

День здоровья «Неболейка» (для детей старшего дошкольного возраста)

Голубина Т.С.,
старший воспитатель,

Григорьева С.Н.,
музыкальный руководитель,

Новикова О.А.,
воспитатель по физической культуре ГОУ ЦРР — д/с №1462,
Москва

Дети под музыку песни «Будь здоров» (аудиокассета Детский праздник 3—7 лет «Будь здоров». Веселая зарядка и подвижные игры, сторона А1 «Будь здоров») проходят на спортивную площадку.

Ведущий
На спортивную площадку
Приглашаю, дети, вас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас.
Чтоб расти и закаляться,
Надо спортом заниматься.
Рано утром не ленись —

На зарядку становись!
Крепла чтоб мускулатура,
Занимайся физкультурой!

Л е ш и й (*кричит*). Ой, ой, ой!
Ай, ай, ай!

Ведущий. Что за шум, что за гам!

Л е ш и й
Я на праздник опоздал,
Еле-еле добежал!
Здравствуйте, мои друзья!
Очень рад вас видеть я!
(*Чихает и кашляет.*)

Ведущий. Да это же самый настоящий Леший из леса. Да ты, кажется, разболелся не вовремя.

Леший.

Да, да. Меня знобит,
Горло, голова болит.

Ведущий. У тебя, наверное, ангина или грипп.

Закружилась голова,
Заплетаются слова,
Все болит, болит, болит,
Заболел ты, вот и сник.

И я знаю, почему! Признавайся, ты, наверное, не занимаешься физкультурой!

Леший. Да куда уж мне старичку-лесовичку такая спортивная нагрузка.

Ведущий. Ну, здесь ты не прав. Физкультурой никому никогда заниматься не поздно.

Леший. Дети, а что такое физкультура?

Дети

Это бег, мускулатура

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Штанги, гири, длинный
кросс,

Чтобы ты здоровым рос.

Ведущий

Так что, Леший, не хворай!
Закаляться давай!

Леший

Буду с вами заниматься,
От болезней избавляться.

Ведущий

На зарядку становись,
подравняйся, подтянись.

А ты, Леший, повторяй за нами.

Музыкальная зарядка

«Если хочешь быть здоров»
(упражнения по показу)

Леший

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как
здоровым стать!

Я теперь совсем здоров
И мне не нужно докторов!

Леший и ведущий
Если будешь ты здоровым
Веселиться будешь вдоволь!

Показательное выступление детей (аэробика).

Леший. Теперь я понял, для чего нужна физкультура, чтобы никакие болезни не смогли одолеть!

Выходят Ангина и Грипп.

Ведущий. Дети, как вы думаете, стоит их бояться?

Дети. Нет!

Леший. Правильно, ведь здоровье у нас у всех крепкое, отличное. Не так-то легко им с нами справиться. Зачем сюда пожаловали?

Ангина и Грипп. Ага, угу, вот так добыча! *(Потирают руки, кричат вместе.)*

Ангина. Сколько здесь мальчиков и девочек!

Грипп. Сейчас, сейчас начнем болезни распространять! *(Чихают и кашляют.)*

Леший. Дети, не поддавайтесь. Встанем на защиту нашего здоровья! Ангина и Грипп! По срав-

нению с вами, наши дети ловкие, быстрые, ни за что с ними не справитесь. А ну-ка попробуйте их осалить! Дети, будем перебегать площадку. Избегая микробов, увертывайтесь от них. По моему сигналу «1—2—3 — беги!»

Подвижная игра «Перебежки»

Л е ш и й. Ну что, справились? Да не тут-то было! Наши дети смелые, ловкие, умелые!

А н г и н а. Доберемся мы до вас!

Дети топают, машут руками, прогоняют болезни.

Г р и п п. Ну, размахались! Растополись! Пойдем других заражать, кто спортом не занимается.

Л е ш и й. Не пугайте лишний раз! Бегите, чихайте и кашляйте себе на здоровье, а мы не будем расслабляться! И на радостях поиграем в игру «1—2—3, спортивная фигура — замри».

По сигналу дети замирают в разных позах.

Ребенок с колокольчиком играет вместе с другими. Затем передает колокольчик тому, «фигура» кого понравилась больше всего. Многократные повторения*.

Л е ш и й

Вот как весело играли.

Сразу всем теплее стало!

Ах, ты, зимушка-зима!

Веселится детвора...

* Подвижная игра «1—2—3, спортивная фигура — замри» (Аудиокассета Детский праздник 3—7 лет «Будь здоров». Веселая зарядка и подвижные игры «У всех своя зарядка»).

«Кабы не было зимы в
городах и селах
Никогда б не знали мы
Этих дней веселых»*.

В е д у щ и й
Вот так пляска — просто диво,
Как танцуете красиво!
Разрумянился народ.
Самовар к нам идет?
Точно, «Русский самовар»!
В нем кипит лечебный чай,
Если вдруг кто захварает,
Угостит своим он чаем.

С а м о в а р. Чайку не хотите ли?
Угощайтесь, гости дорогие,
Все на чаепитие**!

Л е ш и й. Спасибо тебе, самовар,
за вкусный, душистый чай.

В е д у щ и й. Ох, Леший, смотрю я на тебя, да не нарадуюсь. Стал ты веселым, жизнерадостным, спортивным. Ты к нам чаще приходи. Желаю тебе больше не болеть. Я хочу всем пожелать крепкого здоровья, бодрого настроения и буду с уверенностью думать, что физкультура — всем верный друг.

Леший, Самовар отправляются с детьми на участки, где проходит чаепитие. Звучит фонограмма «Будь здоров».

Приглашаем всех на чаепитие.

* Танцевальная ритмика «Кабы не было зимы...» песня из мультфильма «Простоквашино!»

** «Самовар» — музыкальная инсценировка (муз. Д. Тухманова, сл. Ю. Энтина).

Летняя олимпиада «Солнечные зайчики» (для детей старшего дошкольного возраста)

Холкина О.А.,

*заместитель заведующего по воспитательно-методической работе
МДОУ д/с № 37 «Солнышко», г. Балашиха Московской обл.*

Весь педагогический коллектив нашего детского сада принимал активное участие в подготовке праздника в честь Олимпиады в Пекине: придумали сценарий, сочинили стихи, разработали церемонию открытия и закрытия олимпийских игр, обсудили программу соревнований, не забыли включить и атрибуты олимпиады: флаг, огонь и эмблему.

Дети с интересом обсуждали различные виды спорта, рассматривали иллюстрации в журналах, делились впечатлениями от увиденного по телевизору. Все с нетерпением ждали олимпиады в детском саду: тренировались на спортивной площадке, разучивали клятву, придумывали название команд, готовили спортивную форму и оформление для участка. И вот долгожданный день наступил. Ярко украшенный флагами, ленточками, шарами импровизированный стадион встречает гостей: детей младших и средних групп, которые расположились вокруг спортивной площадки. Под звуки марша участники соревнований — дети старших и подготовительных к школе групп — выстроились

перед зрителями. У каждого повязана яркая косынка-символ: красная — команда «Огоньки», синяя — «Звездочки». После вноса олимпийского флага и олимпийского огня участники произнесли клятву олимпийца.

Пока юные спортсмены боролись за призовые места, дети младшего и среднего возраста играли в подвижные игры и участвовали в аттракционах. В конце соревнований были подведены итоги, и все увидели победителей и призеров, которым вручались «золотые» и «серебряные» медали, сладкие призы. Удивительно, но не было ни обид, ни ссор. Никто не плакал при поражении, все дружно болели за своих соперников, ведь девиз соревнований был прост: «Главное — не победа, а участие!».

Сценарий летней олимпиады «Солнечные зайчики»

Цели: выявлять способности и интересы детей; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах; учить не только получать радость от сво-

их результатов, но и переживать за товарищей.

Задачи

1. Создать атмосферу дружелюбия, радости, положительного эмоционального настроя.

2. Обеспечить высокую двигательную активность детей.

3. Закрепить умения, полученные на физкультурных занятиях.

Предварительная работа

Беседы об олимпийских видах спорта, чтение книг и просмотр иллюстраций о спорте и спортсменах. Ежедневное включение в утреннюю гимнастику пробежки до 100 м, тренировки по различным видам спорта: метанию малого мяча на дальность, прыжкам в длину и высоту с разбега, катанию на велосипеде и т.д.

Оформление площадки (стадиона) в березовой роще. Российский флаг, гирлянды флажков, воздушные шары, плакат «Олимпийские кольца», чаша с олимпийским огнем.

Материалы и оборудование. Российский флаг; 2 веревки по высоте гимнастической стенки; 2 бубна с короткой веревкой для крепления на гимнастическую стенку, подставка для факела; факел-бутафория, шейные косынки красного и синего цвета для участников соревнований; 2 ориентира (конус), 2 дуги (высота 50 см), 2 скамейки (длина 1 м), 24 «салютика» (пластмассовое колечко с привязанными ленточками), 2 игрушечных пластмассовых кораблика, 8 обручей,

2 кегли, 4 пустые корзины; по 12 мячей больших и маленьких; плакаты для болельщиков, медали с ленточкой по количеству участников, декоративные опилки для оформления участка, 4 русских народных костюма (по 2 для мальчика и девочки).

* * *

Зрители-болельщики (дети младшего и среднего дошкольного возраста) устраиваются на скамейках-трибунах с двух сторон площадки. Участники соревнований под торжественный марш выходят на площадку, выстраиваются перед болельщиками и судьями.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые зрители-болельщики! Наш детский сад называется «Солнышко». А солнечные лучики подружились с солнечными зайчиками, которые приглашают вас на олимпиаду «Солнечные зайчики». В наших соревнованиях участвуют две команды: «Огоньки» — у них красные косынки, а у команды «Звездочки» синие косынки. Чтобы расти и закаляться не по дням, а по часам, физкультурой заниматься надо нам!

Дети исполняют песню «Физкульт-ура!».

Наши ребята не только сильные, смелые, но и дружные, веселые, умелые, справятся с любыми трудностями. Мы надеемся, что кто-нибудь из наших детей когда-нибудь поднимется на олимпий-

ский пьедестал, станет олимпийским чемпионом!

Что такое олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать — награда!

Победить же может любой!

Звучит гимн, 4 ребенка в русских народных костюмах вносят флаг России. Выбегает девочка, в руке у нее чаша с символическим олимпийским огнем, она встает рядом с флагом, факел устанавливается на подставку.

Флаг России поднять!

Под звуки гимна дети поднимают флаг.

Считать олимпиаду открытой! Перед началом соревнований, вместе с болельщиками проведем музыкальную разминку.

Разминка «Раз, два, три»

1-й конкурс

Игра-соревнование «На новое место»

Две команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. На расстоянии 4,5 м от линии старта расположена линия финиша. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут за линию финиша, затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

Ведущий. Недалеко от нашего детского сада протекает удивительной красоты речка Пехорка. Через нее перекинуты мосты. Сейчас по одному из них вам нужно будет пробежать на носочках, подлезть под арку (дугу), обежать ориентир (конус), вернуться в свою команду и передать эстафету другому (дотронуться до руки) игроку.

2-й конкурс

Эстафета «Перейди через мост»

Команды строятся в колонну по одному за линией старта, перпендикулярно к ним устанавливаются две скамейки, на расстоянии 1 м от конца скамейки ставится дуга, на расстоянии 1,5 м ставится ориентир (конус). Победителем считается команда, которая быстро и правильно выполнит задание.

Ведущий. На олимпиаде зажигают факел с олимпийским огнем, который передают друг другу. Наши болельщики тоже будут передавать Олимпийский огонь друг другу.

3-й конкурс

«Передай кеглю» (для болельщиков)

Болельщики, сидя или стоя, передают друг другу кеглю. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

4-й конкурс

Конкурс капитанов «Кто сильнее?»

Двое детей становятся лицом друг к другу и, сжав руки (как борцы в армрестлинге), прово-

дят поединки: пытаются сдвинуть партнера с места. Кому это удастся, тот становится победителем. Дополнительно приглашаются по два участника из каждой команды.

5-й конкурс

«Кто больше удержит мячей?»

В конкурсе участвуют по четыре ребенка от каждой команды.

Мячи разных размеров лежат на площадке. Дети собирают их. Побеждает команда, собравшая больше мячей и удержавшая их в руках. По окончании конкурса дети опускают мячи на пол.

6-й конкурс

«Чья команда соберет в корзину больше мячей?»

Мячи разных размеров лежат на площадке. Дети собирают их и складывают в свои корзины. Побеждает команда, собравшая больше мячей.

Ведущий. На олимпиаде есть соревнования на воде. Наши спортсмены отправляются в плавание на корабliках между островами.

7-й конкурс

Эстафета «Между островами»

Команды строятся за линией старта. В руках 1-го игрока — игрушечный пластмассовый кораблик. На расстоянии 1 м от линии старта расположены в шахматном порядке четыре малых обруча. На линии финиша, на расстоянии 4,5 м, расположен

ориентир (конус). По сигналу первый игрок обегает обручи: сначала «острова», затем — ориентир, возвращается в свою команду, передает кораблик следующему участнику. Оставшиеся игроки выполняют те же действия. Победившей считается команда, игрок которой быстрее передаст кораблик своему капитану.

8-й конкурс (для болельщиков)

Игра-аттракцион «Собери букет»

От каждой команды зрителей приглашаются по два участника. Перед ними по всей площадке произвольно раскладываются 20 искусственных цветков. Побеждает игрок, по результатам последующих подсчетов собравший наибольшее количество цветов.

Ведущий. На олимпиаде есть необычная традиция: оповещать о результатах победы сигналом. Попробуем и мы с вами преодолеть препятствия и ударить в бубен.

9-й конкурс

Эстафета «Сигнал победы»

Игроки команд строятся за линией старта. На расстоянии 10 см от линии старта располагаются друг за другом 4 малых обруча, на расстоянии 5 м от линии старта находится гимнастическая стенка. Между 6-й и 7-й рейками гимнастической стенки прикреплен бубен. По сигналу первый ребенок начинает движение вперед, прыгает из обруча в обруч, добегают до гимнастической

стенки, ударяет рукой по бубну, возвращается в свою команду. Передает эстафету следующему участнику. Остальные повторяют те же действия. Победившей считается команда, быстрее выполнившая задание.

В е д у щ и й. На олимпиаде по вечерам взмывают в небо разноцветные гроздья салюта. Пусть и у нас расцветут яркие звезды праздничного салюта.

10-й конкурс

Эстафета «Салют»

Игроки команд строятся в колонну по одному за линией старта.

Капитаны команд стоят на линии финиша лицом к командам на расстоянии 4,5 м от них. В руках каждого участника эстафеты находится «салют» (на колечках). По сигналу первый игрок бегом направляется к капитану команды, передает ему

«салют», возвращается в свою команду, передает эстафету. Движение начинает следующий участник, за ним по порядку — все остальные. Побеждает команда, быстрее передавшая все «салюты» своему капитану.

Под звуки торжественной музыки команды-участники олимпиады выходят на заключительное построение.

В е д у щ и й. Вот и подходит к завершению наша летняя олимпиада. Наши дети хотели бы подарить всем, кто пришел к нам на праздник, песню о лете.

Дети всех групп исполняют любую знакомую песню.

Теперь просим главного судью объявить итоги соревнований.

Главный судья (заведующий) объявляет победителя. Судьи (воспитатели) награждают детей приза-

Таблица результатов олимпиады «Солнечные зайчики»

Наименование действий, эстафет	Баллы	
	Команда «Огоньки»	Команда «Звездочки»
1	2	3
Торжественный марш участников соревнований		
Исполнение песни «Физкульт-ура!»		
Разминка «Раз, два, три»		
1-й конкурс — игра-соревнование «На новое место»		
2-й конкурс — эстафета «Перейди через мост?»		
3-й конкурс — для болельщиков «Передай кеглю»		
4-й конкурс — конкурс капитанов «Кто сильнее?»		

Окончание табл.

1	2	3
5-й конкурс — «Кто больше удержит мячей?»		
6-й конкурс — «Чья команда соберет в корзину больше мячей?»		
7-й конкурс — эстафета «Между островами»		
8-й конкурс — игра-аттракцион для болельщиков «Собери букет»		
9-й конкурс — эстафета «Сигнал победы»		
10-й конкурс — эстафета «Салют»		
Исполнение песни о лете		
Итого		

ми, медалями. Под веселую музыку команды проходят круг почета. Зрители и болельщики приветствуют команды аплодисментами.

Благодарим за идею проведения олимпиады коллектив детского сада № 7 «Вишенка» (г. Протвино Московской области).



Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Бабенкова Е.А.,

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

Люди еще в древности понимали необходимость использования природно-закаливающих факторов, так как знали, что они повышают тонус организма, помогают стать жизнерадостным, бодрым, сильным, ловким. Поэтому детям нужно объяснять, что главные факторы, сохраняющие и укрепляющие здоровье, — солнце, воздух и вода. Рассмотрим, как эти естественные природные факторы укрепляют организм дошкольника.

Большой оздоровительный эффект имеет солнце, так как способствует не только уничтожению микробов, но и повышает сопротивляемость организма, устойчивость к болезням, закаляет. Старинная пословица гласит: «Куда не приходит солнце, туда приходит врач».

Однако детям нужно рассказывать, как «обращаться» с солнцем, объяснить, что ни одна закаливающая процедура не требует столько осторожности, как солнечная ванна. Первый раз можно загорать не более 3—5 мин, постепенно увеличивая пребывание на солнце до 5 мин

в день, а со временем можно принимать солнечные ванны уже в течение 25—30 мин. Дети должны помнить, что под действием солнечных лучей легко получить солнечный удар, но чтобы избежать этого, нужно обязательно носить головной убор. Тогда целебный эффект бактерицидного и стимулирующего влияния солнечного ультрафиолетового излучения будет оптимальным.

Прогулки на свежем воздухе также закаляют организм, но и в помещении тоже должен быть чистый воздух, для этого необходимо его проветривать. Очень важно приучить ребенка спать при открытой форточке, так как свежий воздух улучшает сон и способствует хорошему, глубокому дыханию. Естественно, надо избегать сквозняков.

Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре +20 °С, а затем постепенно переходить на более низкую температуру. Время первых прогулок на улице (вместе с родителями) не должно превышать 30 мин, в дальнейшем его нужно увеличивать на 10 мин ежедневно

и доводить до 2 ч в день, не забывая при этом о пользе игры, оказывающей большой оздоровительный эффект благодаря различным физическим упражнениям. В игре возникают положительные эмоции, которые можно рассматривать как надежный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких-либо нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

Между понятиями «труд» (деятельность), «эмоции» и «здоровье» есть глубокая внутренняя связь. Потребность в деятельности — необходимое условие для полноценного развития и укрепления здоровья ребенка, поэтому его надо учить трудиться сначала в игре, а потом на уроках в школе. Дошкольнику надо дать почувствовать ту эмоциональную окраску, которая есть у любого творческого труда. Это очень важно не только с нравственных позиций, но и с оздоровительных. Эмоциональные переживания во время такой деятельности оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние мозга, повышают тонус, что стимулирует работу мозга и всех систем организма. В результате возрастает работоспособность, улучшается настроение и медленнее наступает утомление. Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему

миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей». Укрепляя здоровье дошкольника, нужно помнить и о важной роли водных процедур в закаливании организма.

Все перечисленные воспитательно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые гигиенические навыки, наилучшим способом приспособить ребенка к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, в том числе к школе.

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что не стоит нагружать ослабленного ребенка физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Более того, сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений и каждому ребенку можно подобрать необходимую физическую нагрузку. Самые простые критерии отбора — хорошее самочувствие, настроение и здоровье.

Родители должны знать, что для занятий с ребенком физкультурой нужно соблюдать следующие правила:

- постепенность занятий физическими упражнениями во время болезни и после нее;
- систематичность занятий физкультурой;

- дозирование по числу повторений физических упражнений;
- постепенность наращивания длительности нагрузок;
- разнообразие форм оздоровительной физической культуры;
- рациональное сочетание физкультурных и оздоровительных мероприятий;
- участие родителей в проведении спортивных праздников и семейного досуга.

Более 30% дошкольников относятся к категории часто и длительно болеющих детей (ЧБД). Среди детских болезней довольно большое распространение имеют различные респираторные заболевания. Детям, которые перенесли какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, адаптированная к функциональному состоянию организма.

В процессе физического воспитания дошкольников наряду с усилением дыхательного аппарата совершенствуются функции кровообращения. Систематические занятия ускоряют в этот возрастной период повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, стимулируют умственную и физическую работоспособность.

Прекрасным средством профилактики этих болезней и борьбы с ними служит физкультура, адаптированная к возрасту, индивидуальным особенностям организма и различным видам заболеваний.

Современная профилактическая программа включает проведение в оптимальные сроки диспансеризации и вакцинации, физиотерапевтических сеансов, санацию носоглотки, противорецидивные курсы фито-, аэрофитотерапии в адаптационные пред- и эпидемический периоды, сезонную дотацию витаминов, массаж, меры по охране зрения, осанки и нервной системы у детей. Разнообразные лечебно-профилактические процедуры осуществляются специально подготовленным медицинским персоналом в соответствии с врачебными показаниями.

С помощью средств физического воспитания возможно придать оптимальный характер естественному процессу становления и коррекции (в случае ЧБД) форм и функций растущего организма, обеспечить гармоничное в этот период физическое развитие, содействовать нормальному функционированию организма, укрепить здоровье, которое зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры, психологический комфорт в семье и детских образовательных учреждениях и многое другое. Поэтому проблема здоровья детей — комплексная и многоаспектная.

Для укрепления здоровья детей важно поддерживать дома условия реализации двигательного режима детского сада. Хотя

на практике ЧБД лишают активных занятий физкультурой. Между тем в лечебно-профилактических и образовательных целях больным детям необходима двигательная активность для сохранения и укрепления здоровья, нарушенного перенесенным заболеванием. Такие дети, обучающиеся в ДОУ компенсирующего вида, **должны заниматься оздоровительной физкультурой по программам, адаптированным к различным видам заболеваний.**

Родителям нужно объяснить структуру и содержание системы физкультурно-оздоровительных

мероприятий, проводимых в детском саду, чтобы они могли поддерживать дома двигательный режим с учетом состояния здоровья ребенка. В то время, когда он болеет, действуют законы медицины, т.е. родители неукоснительно выполняют назначения врача. Процесс реабилитации после болезни проводят или воспитатели в детском саду или сами родители дома. Активный двигательный режим у детей, как отмечал П.Ф. Лесгафт, во многом содействует развитию всех видов деятельности. В табл. 1 введен двигательный режим ДОУ № 1221 Москвы.

Таблица 1

Двигательный режим ДОУ (в течение недели)

Формы работы	Время проведения	Младшая группа (3—4 года)	Средняя группа (4—5 лет)	Старшая группа (5—6 лет)	Подготовительная к школе группа (6—7 лет)
1	2	3	4	5	6
Занятия оздоровительной физкультурой урочного типа	2 раза в неделю	25 мин × 2 = 50 мин	30 мин × 2 = 60 мин	30 мин × 2 = 60 мин	35 мин × 2 = 70 мин
Утренняя гимнастика	Утром перед завтраком ежедневно	6 мин × 5 = 30 мин	8 мин × 5 = 40 мин	8 мин × 5 = 40 мин	10 мин × 5 = 50 мин
Музыкальные занятия с коррекцией	2 раза в неделю	20 мин × 2 = 40 мин	25 мин × 2 = 50 мин	30 мин × 2 = 60 мин	35 мин × 2 = 70 мин

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
Физ-культурминутка	Ежедневно во время занятий	2 мин × 5 = 10 мин	2 мин × 5 = 10 мин	2 мин × 5 = 10 мин	4 мин × 5 = 20 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин × 10 = 80 мин	10 мин × 10 = 100 мин	12 мин × 10 = 120 мин	14 мин × 10 = 140 мин
Физические упражнения на прогулке	— // —	8 мин × 10 = 80 мин	10 мин × 10 = 100 мин	12 мин × 10 = 120 мин	15 мин × 10 = 150 мин
Физические упражнения после дневного сна	Ежедневно 2-я половина дня	4 мин × 5 = 20 мин	4 мин × 5 = 20 мин	6 мин × 5 = 30 мин	6 мин × 5 = 30 мин
Корригирующая гимнастика	Ежедневно утром и вечером	5 мин × 10 = 50 мин	7 мин × 10 = 70 мин	8 мин × 10 = 80 мин	10 мин × 10 = 100 мин
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке, 1-я половина дня	—	10 мин × 5 = 50 мин	12 мин × 5 = 60 мин	15 мин × 5 = 75 мин
Оздоровительный бег	Ежедневно	3 мин × 5 = 15 мин	4 мин × 5 = 20 мин	5 мин × 5 = 25 мин	6 мин × 5 = 30 мин
Плавание	2 раза в неделю	1 раз в неделю 30 мин	30 мин × 2 = 60 мин	30 мин × 2 = 60 мин	30 мин × 2 = 60 мин
ЛФК	По плану оздоровления	6-я группа 30 мин × 3 = 90 мин 1-я группа 25 мин × 5 = 125 мин	3-я группа 35 мин × 3 = 105 мин —	2-я группа 25 мин × 5 = 125 мин 4-я группа 25 мин × 5 = 125 мин	7-я группа 25 мин × 5 = 125 мин —

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
Ритмическая гимнастика	2 раза в неделю, 2-я половина дня	—	30 мин × 2 = 60 мин	35 мин × 2 = 70 мин	40 мин × 2 = 80 мин
Активный отдых и семейный досуг	1 раз в месяц, 2-я половина дня	—	—	40 мин	50 мин
Итого:		8 ч 15 мин 8 ч 50 мин	10 ч 40 мин 12 ч 25 мин	17 ч 05 мин	15 ч 45 мин

Содержание двигательного режима дает возможность родителям смоделировать и проводить дома любой из его компонентов.

1. **Занятия урочного типа** включают разнообразные упражнения в основных движениях, общеразвивающего воздействия; корригирующие упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; игровые упражнения и подвижные игры; закаливающие упражнения в водной среде (бассейн, джакузи).

2. **Утренняя гимнастика** представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию. Родители должны знать основные принципы проведения утренней гимнастики и проводить ее при условии, если ребенок остается дома из-за болезни.

Утренняя гимнастика состоит из простых гимнастических упражнений. В зависимости от воз-

раста в утреннюю зарядку включаются 4—7 знакомых упражнений, не требующих разучивания. Зарядка проводится под музыку с использованием мячей, обручей, флажков в предварительно проветренной комнате в начале дня перед завтраком в течение 8—10 мин с целью активизации сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма.

После утренней гимнастики дети принимают водные процедуры (обтирание, обливание), выполняющие не только тонизирующую функцию, но и закаливающую.

3. **Музыкальные занятия** проводятся 2 раза в неделю с применением корригирующих упражнений, с использованием систематизированной ритмической смены пластических движений и выразительных поз.

Музыкальный ритм оказывает значительный оздоровительный эффект, благоприятно влия-

яет на ритм сердечных сокращений, частоту и глубину дыхания, координацию моторных рефлексов, обеспечивающих вертикальное положение тела, правильную постановку ног и свода стопы. Положительное воздействие музыкальных занятий с применением корректирующих упражнений повышает мотивацию детей к этим занятиям.

4. Физкультминутки (ФКМ) проводятся систематически в процессе занятий рисованием, лепкой, счетом. Упражнения подбираются в зависимости от характера занятий и выполняются в игровой форме (считалки).

В ФКМ можно использовать упражнения для плечевого пояса, наклоны, повороты туловища, подскоки, упражнения для кисти руки с шарами, массажными мячами, ручными эспандерами.

5. Подвижные игры на прогулке в режиме дня проводятся ежедневно 2 раза в день на воздухе и являются дополнением к обязательным занятиям урочного типа.

Организует и проводит игру воспитатель, который не только руководит, но и участвует в игре, беря на себя наиболее ответственную роль. Продолжительность одной подвижной игры 7—15 мин (в зависимости от возраста детей и состояния здоровья).

Правила подвижных игр диктуют быстрые разнообразные физические действия участников.

Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению, хорошей координации движений.

Игры помогают решать важные задачи воспитания и обучения детей: учат слушать, быть внимательным, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине и сознательно относиться к занятиям.

Использование подвижных игр требует соблюдения следующих методических принципов.

- ♦ Учет возрастных особенностей детей: чем старше дети, тем сложнее становятся игры, тем большее значение имеет сюжетный, ролевой рисунок, постепенно усложняются правила, значительнее становится роль личной инициативы.

- ♦ Подбор игр в соответствии с лечебно-педагогическими лечебными и воспитательными задачами.

- ♦ Соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам.

- ♦ Четкое объяснение правил игры и распределение ролей.

В подборе подвижных игр и элементов соревнования необходимо учитывать индивидуальные особенности физического развития и здоровья детей. Игры как специфический вид деятельности ребенка широко используются в лечебной физкультуре для решения поставленных оздоровительных задач.

6. Физические упражнения на прогулке необходимо выполнять в определенной последовательности. Вначале следует спокойная ходьба (до 1 мин), переходящая в медленный бег (бег трусцой). Ходьба и бег увеличивают частоту и глубину дыхания, улучшают кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения, затем соревновательные, в которых деятельность направлена на достижение наибольшего результата двигательного качества (до 5 мин). После непродолжительных занятий на воздухе необходимо переодеть ребенка во избежание переохлаждения.

7. Физические упражнения после дневного сна проводятся ежедневно во второй половине дня в течение 5—7 мин с применением дыхательных упражнений, которые нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы, тренируют навыки правильного дыхания.

8. Корректирующая гимнастика проводится ежедневно утром и вечером по 8—10 мин. Это основной метод исправления нарушений дыхательной, костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, который имеет в арсенале средств систематическое использование активных корректирующих упражнений, применяемых согласно медицинским показаниям. Цели занятий корректирующей гимнастикой — правильное дыхание и укрепле-

ние организма после перенесенного заболевания.

9. Спортивные игры проводятся ежедневно во время прогулок или в спортзале. Чтобы не отстать от своих сверстников, которые не болеют или редко болеют и знают правила спортивных игр ЧБД, в старшем дошкольном возрасте должны знакомиться с основными видами движений и правилами следующих игр.

Баскетбол. Передача и перебрасывание мяча друг другу двумя руками, бросание в корзину двумя руками из-за головы. Освоение игры по упрощенным правилам.

Футбол. Передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой в положении стоя на месте, подбрасывание мяча ногой, попадание мяча в предметы, забивание в ворота. Освоение игры по упрощенным правилам.

Хоккей. Уметь кататься на коньках, вести шайбу клюшкой, передавать шайбу друг другу, забивать шайбу в ворота. Освоение игры по упрощенным правилам.

Бадминтон. Умение правильно держать ракетку, производить удар по волану, перебрасывать его партнеру без сетки. Освоение игры по упрощенным правилам.

Теннис. Уметь держать ракетку, попадать по мячу, перебрасывать его через сетку. Освоение игры в настольный и большой теннис по упрощенным правилам.

10. Оздоровительный бег проводится ежедневно на прогулке в течение 5—6 мин, что способствует оптимизации двигательного режима. При беге нагрузка для детей 5—7 лет увеличивается постепенно, с повторением ее 2—3 раза на одном занятии. Сначала 80—100 м (2—3 раза), потом 150—200 м (2—3 раза), затем дистанция увеличивается до 500 м.

В старшем дошкольном возрасте здоровые дети могут пробегать дистанцию до 1 км, но ЧБД должны бегать с учетом состояния здоровья. Родителям и воспитателям следует контролировать самочувствие ребенка. Следить за тем, чтобы он не кашлял, не задыхался. После непродолжительного бега необходимо переодеть его во избежание переохлаждения.

Оздоровительный бег повышает работоспособность и важен для профилактики таких серьезных заболеваний, как болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем, потому что для профилактики заболеваний этих систем необходимо совершенствовать такое физическое качество, как выносливость. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной неспецифической профилактики этих заболеваний.

11. Плавание проводится 2 раза в неделю по 30 мин после перенесенного заболевания. Физические упражнения в воде снимают

статическую нагрузку, понижают мышечный тонус, улучшают периферическое кровообращение и трофику тканей. Развивается сила благодаря быстрым движениям и повышенному сопротивлению водной среды. В воде применяются игровые упражнения, игры с элементами соревнования, сюжетные, эстафеты, игры с мячом.

В бассейне и джакузи происходит закаливание водой и воздухом путем формирования механизмов адаптации к влиянию факторов неблагоприятной внешней среды. Принципы закаливания реализуются в индивидуальном порядке, особенно при стойких нарушениях здоровья.

12. ЛФК проводится систематически в специальном зале с набором тренажеров для коррекции нарушений дыхания, осанки, плоскостопия.

Для устранения нарушений здоровья применяются физические упражнения, использующиеся не только на занятиях в детском саду, но и дома. Наряду с общеразвивающими применяются специальные упражнения. На занятиях лечебной гимнастикой обязательно чередуются ОРУ, дыхательные и специальные упражнения, а также упражнения на расслабление.

13. Ритмическая гимнастика проводится 2 раза в неделю во второй половине дня в течение 30 мин. Дозировка нагрузки в ритмике должна быть такой, чтобы занимающиеся умели

правильно дышать, испытывали чувство бодрости. Этому способствует музыкальное сопровождение.

Ритмическая гимнастика имеет в своем арсенале следующие упражнения:

1) для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, разведение рук в стороны и сведение; рывковые движения руками в различных направлениях; круговые движения согнутыми и прямыми руками и др.);

2) для мышц туловища (наклоны вперед и назад, наклоны в стороны, повороты, круговые движения туловищем вправо и влево и др.);

3) для мышц ног (сгибание и разгибание ног, отведение ног и возвращение в исходное состояние, махи, полуприседания и приседания, различные выпады, подскоки на месте).

14. Активный отдых и семейный досуг проводятся при участии родителей, при этом используются разнообразные нетрадиционные формы отдыха: физкультурно-оздоровительные праздники по программе «Оздоровление» — 2 раза в год, День здоровья — 1 раз в квартал, Неделя здоровья (каникулы) — 1 раз в год, мини-туризм.

Активное привлечение родителей к участию в совместном отдыхе, праздниках, организация занятий «Школы для родителей», встреч в «Семейном клубе здоровья» помогают формировать

интерес и положительное отношение дошкольников к регулярным занятиям физической культурой.

Родители должны помнить, что ребенку надо помочь приобрести навыки правильной ходьбы, бега, прыжков. Нужно включать элементы этих движений в комплекс утренней зарядки, которую необходимо систематически проводить вместе с детьми (см. приложение).

Детский сад компенсирующего вида проводит системную комплексную физкультурно-оздоровительную работу по сохранению и укреплению здоровья детей, имеющую в своем арсенале методики оздоровления и профилактики: гидропроцедуры (сауна, джакузи, бассейн), аэрофитот-, гипокситерапия, галокамера (соляные пещеры), массаж, в том числе гидромассаж (джакузи, ванночки для ног) и др.

Здесь проводится врачебно-педагогический контроль с целью обеспечения индивидуального подхода к оздоровлению ЧБД. Врачебная часть контроля определяет выбор средств физического воспитания с учетом индивидуальных нарушений, определяет объем занятий, специальные мероприятия, которые проводятся до и после физкультуры. Врачи проводят медицинское освидетельствование, выделяют детей в группы риска, оценивают степень воздействия процесса оздоровительных мероприятий на организм ребенка

с отклонениями в состоянии здоровья.

Педагогический контроль неразрывно связан с врачебным контролем и представляет единый комплекс мероприятий по укреплению здоровья детей. Занятия оздоровительной физкультурой проводятся инструктором по физкультуре, вооруженным знаниями о специфике заболеваний. Специалисты обеспечивают усвоение программы по оздоровительной физической культуре, вырабатывают убежденность в необходимости соблюдения норм здорового образа жизни.

Действия педагога отличаются от действий врача. Медикаментозные средства и методы, применяемые для лечения детей с отклонениями в состоянии здоровья, строго специфичны, тогда как средства физической культуры в значительной части являются общими не только для здоровых детей, но и детей, имеющих различные болезни, и отличаются только нагрузками и систематическим контролем состояния здоровья.

Использование названных упражнений подчинено прежде всего оздоровительной направленности всего процесса физического воспитания. Физические упражнения вместе с естественными факторами и комплексом оздоровительных средств (галокамера, гипоксикатор, сауна, гидромассажные установки и ряд других) используются также для оптимизиро-

ующего воздействия на другие функции растущего организма.

Приложение

Памятка родителям об утренней гимнастике

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию. Она преследует преимущественно гигиенические задачи, связанные с ликвидацией застойных явлений после сна, активизацией сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма.

При проведении утренней гимнастики необходимо выполнять гигиенические, педагогические и организационные требования.

Гигиенические требования. Выполнять утреннюю гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. Если в комплекс утренней гимнастики включены упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик.

После утренней гимнастики следует принять водные процедуры (обтирание, обливание, душ), выполняющие не только тонизирующую функцию, но и функцию закаливания.

Педагогические требования. Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определенной последовательности. Вначале выполняются упражне-

ния на потягивание. Затем следует спокойная ходьба (до 1 мин), переходящая в медленный бег (бег трусцой). В условиях квартиры бег проводится на месте бо-сиком (не менее 2—3 мин). Желательно под ноги положить массажный коврик с шипами. Ходьба и бег увеличивают частоту и глубину дыхания, улучшают кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения. Затем поочередно делают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Утренняя гимнастика должна заканчиваться упражнениями с оптимальной нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений. Для этого следует использовать прыжки, бег с переходом на ходьбу с замедляющимся темпом и успокоением дыхания.

Дозировка нагрузки во время утренней гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не ус-

талости. При выполнении упражнений частота пульса может повышаться на 50—60% по отношению к состоянию покоя, после чего в течение 5—10 мин она должна приходить в норму. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

Организационные требования. Для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разработать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения, дозировку и предварительно опробовать их. Предпочтение отдается динамическим упражнениям. Статические и натуживающие усилия нежелательны. Число упражнений комплекса обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10—12 раз и более. Примерная продолжительность утренней гимнастики для старших дошкольников 10—15 мин.

Уважаемые коллеги!

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

1. Присылать материалы в напечатанном виде, прилагая дискету с текстом; по E-mail: 123@tc-sfera.ru

2. Четко указывать фамилию, имя, отчество, ученую степень, должность, место работы, точный адрес, почтовый индекс, контактный телефон.

Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей

Дьякова Т.А.,

заведующий ГОУ ЦРР — д/с № 1780, Москва

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития. Поэтому задачи сохранения и укрепления здоровья детей самые актуальные, а физкультурно-оздоровительное направление — приоритетное в дошкольном образовании.

Вопросам физической культуры и спорта в настоящее время уделяется значительное внимание, так как одна из важнейших проблем современного общества — существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. По данным медиков, в России 80% детей рождаются физиологически незрелыми, т.е. имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, и только малую часть из них можно считать вполне здоровыми.

Вся работа по компенсации физиологической незрелости, восстановлению полноценного физического развития ребенка должна ложиться на плечи родителей, ведь именно они — его первые и главные воспитатели, а значит несут полную ответственность за его здоровье и развитие. В настоящее время государство встало на путь повышения авторитета и значимости семьи в обществе.

В этой связи коллектив нашего Центра развития взял на себя инициативу по привлечению родителей к совместной с детьми физкультурно-досуговой деятельности. При этом мы считаем, что основная наша задача — сформировать потребность у родителей сотрудничать с нами.

Цель нашей работы — в сотрудничестве с семьей воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни, но это возможно только в том случае, если фундаментом станет совместная детско-родительская физкультурно-оздоровительная деятельность, организованная на базе ДОУ, при которой взрослые личным примером будут подкреплять осознанное желание детей быть здоровыми.

В ходе взаимодействия с семьей воспитанников мы решаем следующую задачу:

- создание системы взаимодействия с семьей в процессе воспитания у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом на основе открытости ДОУ;
- создание модели семейного фитнеса на базе ДОУ;
- максимальное использование имеющихся ресурсов: образовательных и материально-технических;
- формирование у детей системы знаний о собственном теле, здоровом образе жизни, культурно-гигиенических навыках, основах анатомического строения собственного тела.

Общение родителей с коллективом детского сада наиболее продуктивно проходит во время праздников. Причина — сама атмосфера этих мероприятий, наполненная радостью и весельем.

Но чтобы праздники не стали своеобразным отчетом перед родителями, которые в таком случае играют роль зрителей, судей, критиков, необходима четкая система взаимодействия педагогов, родителей и детей.

Работу с родителями мы условно разделили на три части.

Первая часть включает анализ: потребностей, жизненных принципов, компетентности, культуры.

Методы использовались общепринятые (анкетирование, беседа), но важно, что мы не использовали анонимное анкетирование на родительских собраниях, а рассматривали каждую семью в отдельности.

Вторая часть — привлечение родителей к совместной физкультурно-оздоровительной деятельности и повышение их компетентности в воспитании здоровой и физически развитой личности, а также роли влияния положительного примера взрослых.

Здесь мы использовали следующие виды взаимодействия:

- просмотр родителями открытых занятий по физкультуре, спортивных досугов;
- организация для них консультаций, тематических родительских собраний;
- привлечение родителей к изучению необходимой литературы, статей, программ (информационные стенды, памятки, буклеты и т.д.).

На этом этапе следует относиться к родителям терпеливо, как к ученикам, потому что боль-

шое количество литературы может вызвать утомление, а неподкрепленный содержанием досуг превратится для них в пустую «забаву».

Третья часть — активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной деятельности. Оно включает:

- участие в физкультурно-оздоровительных досугах;
- привлечение родителей к участию в подвижных играх;
- посещение занятий по семейному фитнесу;
- самостоятельный подбор тематической литературы, выступления на собраниях, гостиных; подготовку газеты и т.д.;
- работа по привлечению родителей новых воспитанников и тех, кто не проявил должного интереса к совместной с детьми физкультурно-оздоровительной деятельности.

После выявления уровня компетентности родителей в области воспитания детей мы пришли к выводу: создать четко структурированный семейный клуб, который начал свою работу в 2007 г. Особый интерес для нас представляли данные относительно правовой культуры родителей: с положениями Конвенции о правах ребенка ознакомлены были четверть родителей; о существовании Семейного кодекса знали 85% опрошенных, но назвать свои права и обязанности в отношении воспитания, кроме заботы о здоровье ребенка, смогли лишь треть из них.

Клуб объединяет детей (как посещающих, так и не посещающих детский сад), их родителей и педагогов. В нашем клубе каждый его член, ребенок или взрослый, может научиться сам быть здоровым и помочь другому.

Кроме того, занятия различными видами физической культуры и спорта в семейном клубе становятся объединяющим делом родителей и ДОУ.

Систему работы семейного клуба можно представить в следующей схеме.

Как видно из схемы, один из видов деятельности клуба — семейный фитнес. Название семейного он приобрел потому, что все предложенные виды деятельности могут осуществляться ребенком вместе с родителями:

- ♦ фитбол — гимнастика на больших разноцветных мячах, развивающая опорно-двигательный аппарат;

- ♦ элементы йоги — выполнение движений в медленном темпе с прямой спиной;

- ♦ топ-аэробика — занятие на укрепление свода стопы;

- ♦ степ-аэробика — работа над равновесием, обучение правильной ходьбе;

- ♦ упражнения на улучшение осанки, профилактики сколиоза и плоскостопия;

- ♦ занятия на тренажерах;

- ♦ занятия на спортивной площадке на улице;

- ♦ имитотерапия — подражание действиям животных, деревьев, средствам передвижения.



Работа клуба «Хотим быть здоровыми» отвечает следующим принципам:

- добровольности;
- содружества, состязания и игры;
- компетентности;
- научности;
- современности;
- доступности;
- открытости;
- целостности.

Принцип добровольности

Коллектив ДОУ, безусловно, должен брать на себя инициативу привлечения родителей к совместной физкультурно-досуговой деятельности, но основная наша задача — не убедить, а сформировать потребность, вызвать желание участвовать в ней.

Принцип содружества, состязания и игры

Многие родители признают наиболее действенным средством физического воспитания детей воспитание на личном примере. Это правильно, но немалую роль в формировании осознанного отношения к своему физическому развитию у ребенка играет момент состязания. Поэтому в деятельности нашего клуба мы используем различные эстафеты, соревнования, конкурсы с участием детей, педагогов и взрослых.

Воспитанники нашего детского сада ежегодно участвуют в районных и окружных соревнованиях: «Мама, папа, я — спортивная семья», Фестиваль ритми-

ческой гимнастики, «Веселые старты» и др.

Маленький человек не должен быть постоянно ведомым. Наши педагоги объясняют родителям, что нельзя бояться оказаться в чем-то хуже или слабее ребенка. Нужно предлагать ему роль рулевого, пусть возьмет на себя организацию процесса или сам научит нас чему-нибудь. Из нашей практики можно привести пример: научившись плаванию или элементам аква-аэробики на занятиях в бассейне, дети учат этому родителей на большой воде.

Однако не следует забывать, что формы обучения в физическом развитии должны быть основаны на ведущей деятельности ребенка — игре, в процессе которой дети учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях, познавать окружающий мир и себя.

Принцип компетентности

Ознакомление родителей с инструкцией по охране жизни и здоровья детей, повышение их правовой культуры.

Принцип научности

Принцип научности предполагает знакомство дошкольников с совокупностью элементарных знаний в области здорового образа жизни, анатомии, гигиены, которые служат основой формирования мотивации действий ребенка, развития познавательного интереса, формируют его мировоззрение.

Принцип современности

Современный рынок предлагает огромный спектр новых услуг. Нельзя игнорировать явление, получившее столь широкую известность, как фитнес. Педагогический коллектив нашего Центра развития изучил данное инновационное явление в средствах массовой информации, Интернете, а также учел мнение родителей наших воспитанников.

Фитнес, безусловно, оказывает положительное влияние на физическое развитие детей и взрослых. Но он часто преподносится на рынке услуг как альтернатива дошкольному образовательному учреждению в укреплении здоровья и физическом развитии ребенка. Хотя весь ряд программ, предлагаемый в фитнес-клубах для детей, может быть в лучшей степени адаптирован на базе ДОУ.

Мнения родителей были разные: большинство из них знают о таком явлении, как детский фитнес, многие хотели бы водить детей в фитнес-клубы, но есть мешающие этому причины (нет времени, это дорого). Часть родителей считает, что физическим развитием должны заниматься родители и детский сад. Говоря о фитнесе для взрослых, многие папы и мамы хотели бы сами заниматься им, но опять же существует ряд препятствующих причин (это дорого, нет времени, не с кем оставить ребенка).

Таким образом, мы пришли к

мнению, что фитнес мог бы стать явлением полезным и успешным для наших родителей — как фитнес семейный. Чтобы исключить препятствующие причины, семейный фитнес должен создаваться на базе ДОУ.

Принцип доступности

Данный принцип крайне важен и тесно связан с принципом научности. Основа этого принципа — доступность материала для детей определенного возраста. Мы должны опираться на объекты ближайшего окружения.

Принцип открытости

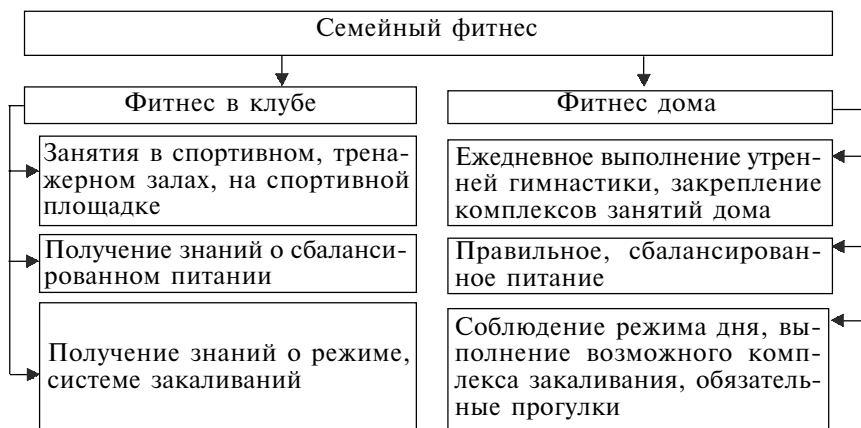
В нашем клубе мы не ограничиваемся общением только с мамами и папами. В огромном спектре физкультурно-досуговой деятельности совместно с детьми могут заниматься бабушки и дедушки, старшие братья и сестры.

Принцип целостности

В конечном счете, цель физкультурно-оздоровительной

деятельности — сохранение здоровья человека в экологически безопасной среде. Содержание физического развития должно способствовать формированию у ребенка представлений о человеке как части мира. Здоровье — не личное дело каждого, а долг перед своей семьей, перед нацией.

Работу фитнеса мы разделили на два направления: семейный фитнес в детском саду и дома. В данном случае мы хотим подчеркнуть важность непрерывной работы над своим здоровьем. Надо, чтобы все участники процесса не только участвовали в работе клуба, но и работали над своим здоровьем в повседневной жизни, только тогда полученные знания и умения укрепятся в сознании как навык, привычка, образ жизни. Иллюстрацией принципа целостности служит следующая схема.



Индивидуальный подход к детям в физкультурно-оздоровительной работе специалистов ДОУ (из опыта работы)

Егорова Е.А.,
заведующий;

Адекова Т.Л.,
инструктор по физической культуре
МДОУ д/с общеразвивающего вида № 24, г. Череповец

Организовать жизнедеятельность ребенка в детском саду с учетом его индивидуальности — одна из важнейших задач ДОУ в рамках осуществления личностно-ориентированного подхода в воспитании детей. При этом в понятие «индивидуальность» мы включаем не только состояние здоровья воспитанника, но и его возрастные, личностные, эмоциональные и другие особенности.

В нашем дошкольном учреждении создана комплексная служба сопровождения детей, в которую включены все службы и специалисты, но при организации физкультурно-оздоровительной работы роль индивидуально-подхода особенно значима, так как ее результаты непосредственно сказываются на состоянии здоровья воспитанников. Поэтому цели нашей работы — сохранение и укрепление здоровья детей, используя индивидуаль-

ный подход к каждому ребенку. При этом нами выделены следующие задачи:

- создать необходимые условия для индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- разработать систему комплексных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости;
- максимально развить физические качества детей, учитывая состояние здоровья каждого воспитанника.

Для успешного физического развития детей в детском саду должны быть созданы необходимые условия, учитывающие разные интересы, возможности и потребности каждого воспитанника. В нашем детском саду спортивный и оздоровительный блок представлен в виде физкультурного и тренажерного залов со всем необходимым обо-

рудованием (при этом широко используется нетрадиционное оборудование), спортивной площадкой на улице, спортивными уголками на прогулочных участках, медицинским блоком с фитобаром. В каждой группе для двигательной активности детей оборудованы центры физической активности, которые находятся в доступном для них месте и отвечают требованиям техники безопасности. В группах раннего возраста — это горки, каталки, скамеечки, многофункциональное нетрадиционное оборудование. Все группы оснащены наборами крупных модулей, есть зрительные тренажеры, подобранные с учетом возраста, оборудование для профилактики плоскостопия. Главный принцип подбора оборудования — возможность использования каждым ребенком, учитывая его индивидуальные особенности, безопасность и многофункциональность.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ осуществляется воспитателями групп и инструктором по физической культуре; 92% педагогов и специалистов имеют квалификационные категории, у 98% из них есть высшее и среднее специальное педагогическое образование. Медицинское сопровождение осуществляют старшие медицинские сестры и фельдшер поликлиники. В учреждении имеется вся необходимая документация.

Для осуществления индивидуального подхода творческой группой работников детского сада создана индивидуальная карта здоровья ребенка, включающая в себя следующие данные:

- фамилию, имя ребенка;
- дату рождения;
- дату поступления в детский сад;
- группу здоровья в динамике по годам;
- данные по диспансерному наблюдению;
- наличие аллергических реакций;
- противопоказания по физическим нагрузкам;
- данные антропометрии в динамике;
- комплексную оценку физического развития;
- данные по степени и особенностям адаптации к детскому саду;
- количество дней, пропущенных по болезни за год в динамике.

В карту заносятся данные из анкеты для родителей, где выделены особенности здоровья и развития ребенка. Карту заполняют воспитатели групп совместно с медицинскими работниками и специалистами. В нее включаются данные физической подготовленности ребенка, полученные в результате диагностики. Детям, имеющим высокий уровень физической подготовки, рекомендуют посещать спортив-

ные секции и кружки. Отбор в эти секции осуществляют тренеры спортивных школ города. Информация, отраженная в индивидуальных картах, рассматривается на педагогических часах, заседаниях комиссии по комплексному сопровождению детей для выработки индивидуальных планов работы с ними с учетом особенностей воспитанников. По итогам анализа заболеваемости медицинскими работниками разрабатывается комплексный план по ее снижению. На основании медицинских карт детей даются рекомендации по включению каждого ребенка в физкультурно-оздоровительную работу с учетом диагноза, группы здоровья, уровня физического развития.

По рекомендации врачей поликлиники, инструктором по физической культуре разработаны специальные цветовые обозначения для детей, требующих дозированной двигательной нагрузки, ограничения физических упражнений и участия в спортивных соревнованиях, подвижных играх с большой двигательной интенсивностью. Эти цветовые сигналы пришиты в виде полосок на спортивной форме детей, рекомендации для воспитателей имеются в каждой группе и расположены на информационном стенде в спортивном и тренажерном зале, при этом диагнозы не указываются, даются только рекомендации специалистов.

Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом состояния здоровья

Окулист — ставить на занятиях в середину колонны, противопоказаны: прыжки, спрыгивания, игры высокой подвижности, соревнования, упражнения на верхний плечевой пояс, отжимания, лазания по канату.

Нефролог — проводить закаливание в носочках, исключить упражнения из положения «лежа на полу», избегать переохлаждения.

Невропатолог — избегать перегрузок, упражнений в положении «вниз головой», бега с ускорением, упражнений с палками.

Ортопед, хирург — избегать прыжков с высоты, показан массаж. Следить за осанкой ребенка.

Кардиолог — следить за самочувствием ребенка. Противопоказаны: упражнения на задержку дыхания, упражнения в быстром темпе, интенсивная нагрузка, напряжение.

Для укрепления здоровья детей, учитывая медицинские рекомендации, в детском саду функционируют «Группы здоровья» по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, «Группа здоровья» часто болеющих детей. В них проводится работа по укреплению здоровья детей по утвержденной програм-

ме. Инструктор по физкультуре ведет наблюдения за каждым ребенком в динамике и проводит обследования.

Педагогом-психологом детского сада были продиагностированы дети на выявление типа темперамента и учета двигательной активности, проведена соответствующая консультация с воспитателями, даны характеристики и рекомендации по индивидуальному подходу и особенностям работы с каждой группой детей. Полученные знания помогают педагогам грамотно построить воспитательно-образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей типа нервной деятельности детей и биологических ритмов, что положительно сказывается на благополучном психологическом климате в группе.

Учитывая разные способы восприятия детьми информации, педагоги на физкультурных занятиях, гимнастике, закаливании, при проведении занятий кружков и секций используют разнообразный материал: схемы, фотографии, тактильные и зрительные тренажеры, применяют речевые и знаковые задания, художественное слово.

Индивидуальный подход к каждому ребенку не может быть осуществлен в полной мере без психологического благополучия детей, основанного на дифференцированном подходе и личностном стиле общения. Поэтому проводятся тренинги, консульта-

ции, педагогические часы, осуществляется соответствующий контроль.

Для укрепления иммунитета, кроме традиционных мероприятий, проводится курсовое применение эффективных иммуномодулирующих препаратов, фитотерапия, с согласия родителей и с учетом состояния здоровья детей. На особом контроле стоит вопрос о выполнении родителями рекомендаций врачей поликлиники, прохождении медицинских комиссий теми воспитанниками, которым необходим специализированный детский сад, исходя из заболевания ребенка.

Для детей, имеющих пищевые аллергии, в ДОУ обеспечивается вариативное индивидуальное питание. Сведения о пищевом аллергене находятся в каждой группе в поле зрения воспитателей.

Особое внимание в ДОУ отводится индивидуализации при адаптации детей к детскому саду. На каждого ребенка заводится лист адаптации, разрабатывается план мероприятий. Система работы по адаптации детей позволяет достигнуть хороших результатов: у 49,3% принятых детей степень адаптации легкая, у 51,7 — средняя, тяжелой степени адаптации не выявлено.

Одна из мотиваций детей к занятиям физической культурой — пример взрослого. У некоторых воспитанников толчком к актив-

ному занятию физкультурой и спортом в будущем может быть яркое воспоминание из детства. Для этого ежегодно в День защитника Отечества наш детский сад совместно с курсантами военного института проводит тематическое спортивное развлечение, где совместные команды соревнуются в спортивных эстафетах. Перед соревнованиями курсанты рассказывают детям, для чего нужно быть здоровым, сильным, смелым и выносливым, а дети показывают, каких они добились успехов.

Индивидуальный подход в организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми позволяет на протяжении последних шести лет иметь стабильно

низкую заболеваемость среди воспитанников в сравнении со средней детской заболеваемостью по городу.

Анализ результатов диагностики физической подготовленности воспитанников убеждает, что индивидуальный подход влияет на повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы. Показатели за последние годы отличаются стабильностью, высоким процентом детей, имеющих высокий (54,5%) и средний (33,5%) уровни. Выпускники нашего детского сада достигают высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют грамоты, кубки и дипломы, а также благодарности тренеров и родителей.





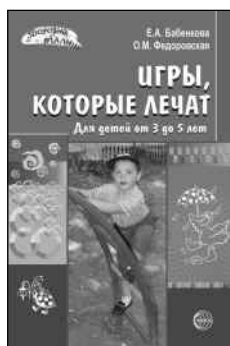
ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Яблонская С.В., Циклис С.А.

Обложка, 112 с. Формат 60х90/16

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

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



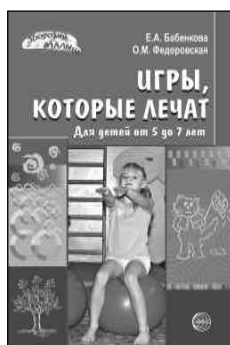
ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 3 до 5 лет

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

Обложка, 80 с. Формат 60х90/16

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

Адресовано воспитателям, психологам, педагогам ДОУ, родителям.



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 5 до 7 лет

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

Обложка, 64 с. Формат 60х90/16

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

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

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

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

Игры с мячом для родителей и детей с особыми образовательными потребностями (занятие в «Школе родителей»)

Файзуллина Э.Г.,

учитель-логопед;

Драпеза М.Б.,

воспитатель;

Нуреева И.Н.,

*воспитатель межрайонного психоневрологического
реабилитационного центра «Надежда» для детей
и подростков с ограниченными возможностями,
г. Нижнекамск, Республика Татарстан*

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Каждый ребенок с раннего детства знаком с мячом. Игры с ним весьма популярны, они встречаются почти у всех народов мира и не случайно считаются самыми распространенными. Дети очень любят играть с мячами, особенно с яркими, прыгучими, легкими.

Однако опросы родителей за последние годы показали, что играм с мячом уделяется мало внимания. К сожалению, не у всех детей дома есть мячи, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым. Многие родители не знают игр с мячом, соответственно не могут научить им своих детей.

Игры с мячом имеют большое значение в развитии ребенка. Они развивают:

- общую мелкую моторику (комплексы «Разминка» и «Фокусник»);
- ориентировку в пространстве («Вправо, влево прокати, только мяч не урони», «Мячик прыгает по мне — по груди и по спине»);
- фонематическое восприятие, закрепляют правильное произношение, дифференциацию звуков («Мяч передавай, слово называй», «Звуковая цепочка», «Слог

да слог — и будет слово, мы в игру сыграем снова»);
— грамматический строй речи, обобщают и расширяют словарный запас («Маме мяч бросай и животных называй (четко фрукты называй, транспорт быстро называй) и т.д.).

Игра «Вправо, влево прокати, только мяч не урони»

Цели: закреплять ориентированность ребенка в правой и левой сторонах пространства, развивать моторику рук.

Оборудование: маленькие мячи или шарики.

* * *

Дети садятся вокруг стола. Мяч прокатывается от одного ребенка к другому по инструкции педагога: «Саша, кати мяч влево (к Диме). Кати мяч вправо (к Оле). Куда надо катить мяч, чтобы он попал к Лене?» Важно удерживать мяч на столе.

Игра «Мячик прыгает по мне — по груди и по спине»

Цель: закреплять ориентированность ребенка в собственном теле и в пространстве (справа — слева, впереди — сзади).

Оборудование: мячи, сшитые из ткани, теннисные мячи.

* * *

Дети выполняют задание по инструкции педагога.

Педагог

В правую руку свой мячик
возьми,

Над головою его подними
И перед грудью его поддержи.
К левой ступне не спеша
положи.
За спину спрячь и затылка
коснись.
Руку смени и другим
улыбнись.
Правого плечика мячик
коснется
И ненадолго за спину
вернется.
С голени правой да к левой
ступне.
Да на живот — не запутаться
б мне.

Игра «Мяч передавай, слово называй»

Цель: развивать фонематические представления, быстроту реакции.

* * *

Играющие выстраиваются в колонну. У игроков, стоящих первыми, по одному большому мячу (диаметром 25—30 см).

Ребенок называет слово на заданный звук и передает мяч назад двумя руками над головой (возможны другие способы передачи мяча).

Следующий игрок самостоятельно придумывает слово на этот же звук и передает мяч дальше.

Игра «Звуковая цепочка»

Цели: развивать фонематические представления, быстроту реакции, активизировать словарь.

* * *

Педагог называет первое слово и передает мяч ребенку. Далее мяч передается от одного игрока к другому. Конечный звук предыдущего слова — начало следующего.

Например: весна — автобус — слон — нос — сова...

**Игра «Слог да слог —
и будет слово, мы в игру
сыграем снова»**

Цель: закреплять умение добавлять слог до слова.

* * *

Педагог говорит детям: «Я произнесу первую часть слова, а вы вторую, например: са-хар, сани».

Затем педагог поочередно бросает мяч детям и говорит первый слог, дети ловят и бросают обратно, называя целое слово.

**Игра «Маме мяч бросай
и животных называй
(четко фрукты называй,
транспорт быстро
называй и т.д.)»**

Цели: расширить словарный запас за счет употребления обобщающих слов; развивать внимание и память, учить соотносить родовые и видовые понятия.

* * *

Педагог называет обобщающее понятие и бросает мяч поочередно каждому ребенку. Дошкольник, возвращая мяч педагогу, должен

назвать относящиеся к этому обобщающему понятию предметы. Например:

— домашние животные: корова, лошадь, коза, кошка...

— транспорт: трамвай, автобус, поезд, самолет...

**Игры «Я знаю три названия
животных (цветов)»
и «Я знаю три имени девочек
(пять имен мальчиков)»**

Цели: расширить словарный запас за счет употребления обобщающих слов; развивать быстроту реакции, ловкости.

* * *

Ребенок, подбрасывая или ударяя мячом об пол, произносит: «Я знаю пять имен мальчиков: Саша, Ваня, Коля, Дима, Алеша».

Можно использовать следующие виды движений: бросание мяча об пол одной или двумя руками, ловля двумя руками; бросание мяча вверх двумя руками и ловля двумя руками; отбивание мяча правой, левой рукой на месте.

Игра «Скажи ласково»

Цели: закреплять умение образовывать существительные при помощи уменьшительно-ласкательных суффиксов, развивать ловкость, быстроту реакции.

* * *

Мячик маленький поймай
И словечко приласкай.

Педагог, бросая мяч ребенку, называет первое слово (например «шар»), а дошкольник, возвращая мяч педагогу, называет второе слово («шарик»).

Слова можно сгруппировать по сходству окончаний.

Стол — столик, ключ — ключик...

Шапка — шапочка, белка — белочка.

Книга — книжечка, ложка — ложечка.

Голова — головка, картина — картинка.

Мыло — мыльце, зеркало — зеркальце.

Кукла — куколка, свекла — свеколка.

Коса — косичка, вода — водичка.

Жук — жучок, дуб — дубок.

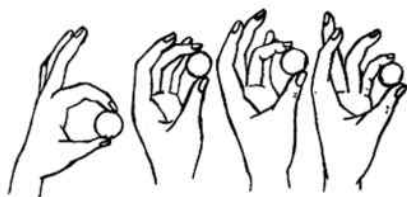
Вишня — вишенка, башня — башенка.

Комплексная «Разминка»

Мячик сильно пожимаю
И ладошку поменяю.



«Здравствуй, мой любимый
мячик!» —
Скажет утром каждый
пальчик.



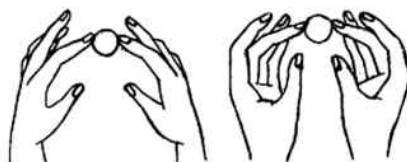
Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.



Только брату отдает:
Брат у брата мяч берет.



Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.



По столу круги катаю,
Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу;
Вправо-влево — как хочу.



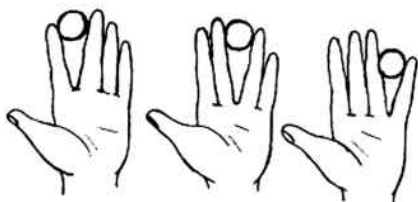
Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец.



Мячик пальцем разминаю,
Вдоль по пальцам мяч гоняю.



Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гуляет.



Поиграю я в футбол
И забью в ладонку гол.



Сверху левой, снизу правой —
Я его катаю, браво!



Поверну, а ты проверь —
Сверху правая теперь!



«Фокусник»

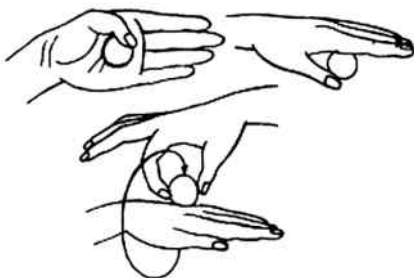
Эти упражнения рекомендуем проводить после комплекса «Разминка».

Дети с недостатками произношения часто совершают ошибки в использовании предлогов.

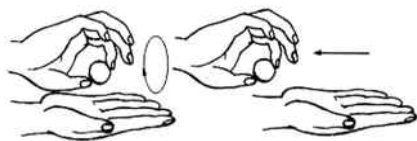
Мы предлагаем в веселой, непринужденной игре помочь им научиться правильно употреблять предлоги, совмещая это занятие с упражнениями для развития мелкой моторики.

Ловко с мячиком играем
И предлоги называем.

За рукой и под рукой,
Из-под кисти на покой.



Над рукою мяч кружит,
От нее теперь бежит.



Из-за спинки выну мячик,
Возле ног моих поскачет.



Между пальцев подержу
И в ладонку положу.

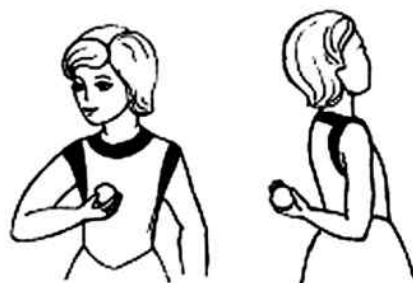


Подержу сверху, внизу,
Мимо носа пронесу.

Из руки его достану,
Справа, слева ставить стану.



Перед грудью пронесу,
Сзади спрячу, потрясу.



Мяч снаружи, мяч внутри.
По руке качу — смотри!

Вдоль ладони, через палец
И вокруг запястья танец.



Мяч с одной рукой играет
И к другой перебегает.



Дружит мяч с моей рукой —
Вот я фокусник какой!



Сенсомоторная гимнастика для детей дошкольного возраста

Мичри О.В.,

воспитатель по физической культуре

ГООУ д/с № 2229 комбинированного вида, Москва

Трудно переоценить значение физических упражнений, позволяющих координировать состояние здоровья ребенка, стимулировать возникновение положительных эмоций, радости, уверенности в себе.

Предлагаемый комплекс упражнений позволяет снять внутренние зажимы у ребенка, тренирует и укрепляет мышцы туловища. Все упражнения выполняются под спокойную ритмичную музыку. Прежде чем приступить к выполнению упражнений, наблюдайте за ребенком, что лучше действует на его психику, успокаивает и сосредотачивает внимание, интересует — классика или звуки

природы, кассеты и диски с релаксирующей музыкой, космические ритмы.

Очень важно подобрать соответствующие звуки, вызывающие его желание слушать и двигаться под эту музыку. Затем нужно предложить дошкольнику энергично растереть кисти рук различными способами, погладить их, потянуться вверх.

Похлопать поочередно предплечья, плечи, грудь, живот. Затем встряхнуть поочередно кисти рук, предплечья, плечи, грудь, живот.

Упражнение 1. И.п.: лежа на спине. Обхватить колени руками, поднять голову, нос уткнуть в колени, проводить покачивающие движения под медленную музыку.

Усложнение — покачивание с поворотом в одну и другую стороны, сложнее — завалиться на бок и снова вернуться в исходное положение (4—5 мин).

Упражнение 2 «Бревнышко». И.п.: то же. Повороты туловища направо и налево, руки наверху или внизу (2—3 мин).

Упражнение 3 «Лодочка». Лежа на спине, поднять прямые ноги, руки и голову от пола, удерживать 5—10 с (2—3 раза).

Усложнение — покачивания вперед-назад.

Упражнение 4 «Киска». Сидя на полу на пятках, вытянуть руки вперед как можно дальше, потянуться вперед. Перенести тяжесть тела на руки, вытянуть ноги, прогнуться, потянуться (6—8 раз).

Упражнение 5 «Собачка крутит хвостиком». Упор на руки, «хвостик» поднять повыше, покрутить, походить вперед, назад, влево, вправо.

Упражнение 6. Лежа на спине, выполнить встречные движения локтей к согнутым коленям.

1-й вариант. Правый локоть и правое колено, левая рука выпрямлена за головой, левая нога прямая, и наоборот.

2-й вариант. Перекрестные движения — левый локоть, правое колено, правый локоть, левое колено.

Упражнение 7. Сидя на полу, ноги выпрямлены. Выполнять движения в тазобедренных суставах.

Упражнение 8 «Ежик». Сидя на полу в группировке, уткнуть нос в колени на 5—8 с, затем выпрямиться, поднять руки вверх, стоя на коленях.

Упражнение 9. Сидя на полу, потереть стопы друг о друга, боковую — внутреннюю, боковую — наружную поверхность. Выполнить круговые движения стопами. Ноги врозь, развести носки, свести их. Похлопать руками стопы, голени, бедра, погладить их.

Желательно провести самомассаж ушей*.

Игра «Следи за предметом». Выполнить упражнения для глаз. Важно, не поворачивая головы, следить за игрушкой вблизи, вддали, вправо, влево; круговые движения глаз вблизи, вддали.

* См.: Комплекс «Чебурашки». Инструктор по физкультуре. 2008. № 1. С. 124.



Педагогический архив

Джон Локк: «Гимнастика удлиняет молодость человека».

Жорж Демени: «Человека, получившего хорошее физическое воспитание, легко узнать по решительности и уверенности движений: он знает свои силы, умеет их прилагать и ими пользоваться, он не поддается усталости, потому что он — хозяин своих органов».

Программа дополнительного образования «Азбука мяча» (для детей старшего дошкольного возраста)

Ермолаева В.В.,

*инструктор по физическому воспитанию МДОУ ЦРР — д/с № 13
«Сказка», г. Краснокаменск Забайкальского края*

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль, так как она позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи, формировать положительные эмоции, которые возникают в процессе игровой деятельности и благотворно влияют на психику ребенка.

Особое место среди подвижных игр отводится играм с мячом, за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов выполнения. Подвижная игра с мячом требует определенного напряжения мыслительной деятельности: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке. Следовательно, в такой игре создается соподчинение разнообразных мотивов действий.

Цель обучения детей основным приемам владения мячом в игровых условиях — достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности. Это и

натолкнуло нас на создание программы «Азбука мяча».

Программа «Азбука мяча» рассчитана на старших дошкольников. Продолжительность обучения 1 год. К занятиям допускаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Численный состав группы — 15 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность каждого из них — 30 мин.

Процесс обучения технике игровых действий можно разделить на следующие этапы.

1. Ознакомление с приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях.
3. Закрепление и совершенствование приема в условиях, близких к игровым.
4. Закрепление приема в игре.

На начальном этапе обучения целесообразно применять свободные действия и знакомые детям игры с мячом. В дальнейшем они подбираются в такой последовательности.

1. *Индивидуальные игры*, в которых каждый из детей действует

независимо от других игроков. Например, игра **«Гонка мячей»**.

Все дети свободно располагаются по площадке, у каждого — по мячу. После сигнала воспитателя дети ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу педагога игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему — в медленном.

2. **Групповые игры**, в которых игра ведется между группами детей, независимо от других. Например, игра **«Забей в ворота»**.

Несколько играющих детей (4—6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей — защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают его обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

3. **Командные игры**, в которых игра ведется между командами, а результат зависит от взаимодействия игроков всей команды. Например, игра **«Пингвины с мячом»**.

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5—8 м от детей — флажки. По сигналу ведущего первые номера каждой команды, зажав между

коленями мяч, устремляются к флажку. Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки, а мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжить игру.

Успешность обучения по данной программе зависит от соответствия отобранного учебного материала возрастным особенностям и возможностям детей, а также от реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить сознательное усвоение материала, потому что понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования двигательных навыков и способствует умению в последующих играх самостоятельно подобрать эффективные действия, успешно их применять.

Условия эффективной реализации программы

Знание детьми многих игр с мячом и овладение определенными навыками действий с ним.

Сочетание интенсивных упражнений и игр с мячом с более спокойными, знакомыми детям, знакомых упражнений с новыми.

Организация занятий, обеспечивающая повышение моторной плотности и возможность одновременно действовать всем детям под руководством педагога.

Правильное сочетание игры с мячом и занятий по физической культуре.

Подбор упражнений и игр с мячом, способствующих быстрому формированию у детей навыков владения мячом, их всестороннему двигательному развитию, обеспечивающих высокую двигательную активность детей, доступных, эмоциональных и привлекательных для них.

Формирование положительного эмоционального тонуса, который является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддер-

живает желание выполнять физические упражнения.

Стимулирование интереса к занятиям, проведение занятий в игровой форме — основа методики «Азбуки мяча».

Литература

Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.

Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3—4 лет. М., 2004.

Рунова М.А. Движение день за днем. М., 2007.

Уважаемые коллеги! Предлагаем вашему вниманию книги



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ **Методическое пособие**

Автор — Гаврючина Л.В.

В пособии раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ. На примере комплексной программы «Подари здоровье детям» решается проблема сохранения и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возраста при взаимодействии медиков, педагогов, психологов и родителей.

Приложение содержит конспекты занятий для всех возрастных групп с использованием здоровьесберегающих технологий, приводятся формы организации детской деятельности.

СПОРТИВНЫЕ 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 ДОУ, организаторам детского досуга и отдыха.



Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05.

E-mail: sfera@cnt.ru, в Интернет-магазине: www.tc-sfera.ru



БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ Методическое пособие

Автор — Шорыгина Т.А. М.: ТЦ Сфера, 2008.

Обложка, 64 с. Формат 84х108/32

В пособии представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни — утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Новые сказки, стихи и загадки автора делают материал пособия увлекательным и доступным для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Вопросы и задания призваны активизировать память и внимание, развить логическое мышление и речь ребенка. Материалы пособия могут использоваться при коллективной и индивидуальной форме обучения. Пособие адресовано учителям, родителям, гувернерам и воспитателям.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ Методические рекомендации

Автор — Вареник Е.Н. М.: ТЦ Сфера, 2009.

Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

В книге представлен практический материал, где автор раскрывает структуру организации проведения утренней гимнастики для детей дошкольного возраста с учетом коррекции. Материалы сборника универсальны: комплексы упражнений утренней гимнастики можно использовать для часто болеющих детей (ЧБД) и детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата (НОД). Книга окажет неоценимую помощь педагогам, инструкторам по физической культуре, гувернерам; будет полезна родителям в полноценном развитии у ребенка двигательной активности, укреплении физического и психического здоровья.



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор — Зимонина В.Н. М.: ТЦ Сфера, 2008.

Обложка, 160 с. Формат 60х90/8

Рабочий журнал воспитателя по физической культуре позволит педагогам планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести коррективы. Одновременно педагогам предлагается в определенной последовательности планировать методическую работу в ДОУ по развитию движений совместно с воспитателями групп, родителями.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

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

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



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4—5 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

Обложка, 96 с. Формат 84х108/32

Пособие содержит цикл оздоровительных досугов по сказочным сюжетам. Предлагаемые развлечения способствуют развитию творческих способностей детей средней группы детского сада, помогают закрепить навыки выполнения элементов самомассажа, развивать координацию движений, закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Включают разнообразные авторские игры и нотное приложение — песни, танцы, хороводы и музыкальные игры, которые позволят сделать развлечения не только обучающими, но и увлекательными и запоминающимися. Адресовано воспитателям, музыкальным руководителям, инструкторам по физкультуре и логопедам.



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

Обложка, 128 с., иллюстрации. Формат 84х108/32

В книге представлены сценарии оздоровительных досугов познавательной направленности для детей подготовительной группы детского сада. Сценарии включают большое количество разнообразных игр: подвижных, коммуникативных, игр-соревнований. В игровой форме происходит знакомство с природно-климатическими зонами, различными видами ландшафтов, странами и населяющими их народами. Сценарии, представленные в сборнике, разнообразны по форме и содержанию, дополнены различными видами самомассажа, комплексами общеразвивающих упражнений и ритмической гимнастики.



ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Автор-сост. — Гришина Г.Н.

Обложка, 96 с., иллюстрации. Формат 84х108/32

В книге представлены русские народные игры и их современные варианты для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Вы найдете здесь игры на любой вкус: для дома и прогулки, игры подвижные и спокойные, развивающие ловкость, быстроту реакции, а также память, внимание, эмоции и т.д. Книга для родителей, воспитателей дошкольных учреждений, учителей начальных классов и физкультуры, студентов педвузов и колледжей. Дети так любят играть. Они растут и развиваются, играя! Доставьте им удовольствие.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40,

по E-mail: sfera@cnt.ru, **по тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05

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

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

Дорогие друзья журнала «Инструктор по физкультуре»!

Вот уже второй год в ваши почтовые ящики доставляют журнал «Инструктор по физкультуре». Рады сообщить, что в 2009 г. число подписчиков нашего журнала увеличилось более чем в 2 раза!

Редакционную коллегию это обстоятельство очень воодушевляет, но, вместе с тем, прибавляет ответственности при подготовке каждого номера. В связи с этим мы решили предложить вам анкету-пожелание «Инструктору по физкультуре», т.е. всем тем, кто будет готовить для вас новые номера журнала в 2009 г.

Среди подписчиков, заполнивших и приславших анкеты до 31 августа 2009 г., будет проведена лотерея, и 100 победителей получат в подарок книги издательства «ТЦ Сфера».

Пожалуйста, ответьте на наши вопросы и отправьте анкету вместе с копией квитанции о подписке на журнал простым письмом по адресу: 129626, Москва, а/я 40 (с пометкой **«Инструктор по физкультуре»: анкета + лотерея**).

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Почтовый индекс _____

Полный почтовый адрес _____

1. Ваш возраст (подчеркните): 18—25 лет, 25—30, 30—39, 40—49, 50—59, 60—69, старше 70 лет.

2. Ваше образование (подчеркните): среднее, среднее специальное; незаконченное высшее; высшее; ученая степень.

3. Место Вашей работы (подчеркните): ДОУ; ЦПП; детский реабилитационный центр, институт / университет / академия; управление образования / здравоохранения; другое (допишите) _____

4. Ваша должность (подчеркните): воспитатель по физкультуре, инструктор по физкультуре, инструктор по плаванию, воспитатель ДОУ, старший воспитатель ДОУ, руководитель ДОУ, научный работник, административный работник, преподаватель вуза / колледжа, студент, другое (допишите) _____

5. Как долго Вы подписываетесь на журнал «Инструктор по физкультуре» (подчеркните)? Подписался со второго полугодия 2009 г.; выписываю журнал с первого полугодия 2009 г.; со второго полугодия 2008 г.; с самого первого номера 2008 г.

6. Сколько человек читают вместе с Вами Ваш экземпляр журнала (подчеркните)? Читаю один (одна); один человек; два-три человека; четыре и более человек.

7. Какие разделы и рубрики журнала представляют для Вас наибольший интерес? Укажите степень значимости по 5-балльной шкале (самая высокая — 5):

Разделы и рубрики		Значимость информации
Профессиональный рост	Наука практике	
	Повышение квалификации	
	Готовим специалистов	
	Психофизическое развитие	
	Нормативная база	
Педагогика здоровья	Мониторинг	
	Образовательная работа	
	Физкультурно-оздоровительная работа	
	Коррекционная работа	
	Планирование	
Сотрудничество	Работа с семьей	
	Взаимодействие со специалистами	
	Преемственность	
	Здоровьесберегающая среда	
Это интересно	Из истории	
	Дискуссионный клуб	
	Экспериментальная площадка	
	Кружки, секции	

8. Какие разделы и рубрики Вы хотели бы дополнить, изменить?

9. Публикации на какие темы Вы хотели бы видеть в последующих номерах журнала?

10. Какие материалы из опыта собственной работы Вы можете предложить для публикации в «Инструкторе по физкультуре»?

11. Что Вы хотите пожелать нашей редколлегии? _____

12. Укажите, какие журналы и(или) газеты Вы наиболее часто приобретаете и читаете в повседневной жизни? _____

Благодарим Вас за ответы!



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать в 2009 г. наши журналы с приложениями, не забудьте подписаться!

2009

2-е полугодие

Комплект

«Управление ДОУ»
с приложением и журналами
«Методист ДОУ»,
«Инструктор по физкультуре»,
«Медработник ДОУ».

Индекс в каталоге

«Роспечать»

«Пресса
России»

36804

39757

Комплект рабочих журналов

«Управление ДОУ» с приложением

82687

«Управление ДОУ»

80818

«Медработник ДОУ»

80553

«Инструктор по физкультуре»

48607

«Воспитатель ДОУ» с библиотекой

80899

39755

«Воспитатель ДОУ»

58035

«Логопед» с библиотекой

18036

39756

и с приложением «Конфетка»

«Логопед»

82686

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов дошкольного воспитания для Вашего учреждения, вам потребуется всего **три индекса:**

36804, 80899, 18036

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ» и «Пресса России»

с любого месяца в любом почтовом отделении.

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по E-mail: sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Методы руководства подвижной игрой старших дошкольников
- ♦ Организация третьего физкультурного занятия
- ♦ Моделирование вариативной здоровьесберегающей среды в ДОУ
- ♦ Игры и упражнения на воде с дошкольниками
- ♦ Праздник печеной картошки
- ♦ Коррекционная работа в ДОУ

ИФИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2009, № 2**Научно-практический
журнал****Выходит 4 раза в год****Учредитель и издатель**

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Пармонова

Литературный редактор

Н.А. Тихонова

Оформление, макет

С.Н. Гамзина

Художник обложки

О.В. Максимова

Корректоры

Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.



4 607091 440270



0 0004

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07

Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 11.04.09.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 7000 экз.

Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2009

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2009

© Т.В. Цветкова, 2009

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ОАО ордена «Знак Почета»

«Смоленская областная типография
им. В.И. Смирнова».

214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, д. 2.