

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

№ 8/2018

**ТЕМА НОМЕРА****ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ****СОДЕРЖАНИЕ**

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора*Парамонова М.Ю.*

К новым горизонтам развития дошкольного образования!	5
--	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ**Повышение квалификации***Зенина Е.А.*

Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников	6
--	---

Ковеня Г.Н.

На зарядку становись!	20
-----------------------------	----

Психофизическое развитие ребенка*Романюк О.В.*

О двигательной активности современных дошкольников	35
--	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ**Образовательная работа***Теплякова Л.А.*

Готовимся играть в «Зарницу»	40
------------------------------------	----

Физкультурно-оздоровительная работа*Хмельницкая А.Н.*

Спортивный праздник «Свистать всех наверх!»	50
---	----

<i>Киселева Ю.А.</i> Фигурное катание как средство оздоровления дошкольников	54
<i>Войцеховская Н.В.</i> Спортивный праздник-соревнование «Быстрее, выше, сильнее!»	61
<i>Сергеева О.В.</i> Военно-спортивный праздник «Зарница»	65
<i>Киряева Н.В.</i> Физкультурно-оздоровительный досуг «Будь здоров»	69

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

<i>Конькова С.В.</i> Спортивно-оздоровительный праздник «Мама, папа, я — знающая ПДД семья»	74
---	----

Взаимодействие со специалистами

<i>Шляховая В.В.</i> Интегрированное физкультурное занятие «Юные пожарные»	80
<i>Авачева Т.С.</i> Квест-игра «По дороге сказок»	84
<i>Пышненко М.В.</i> Физкультурный досуг «Вот какой рассеянный с улицы Бассейной»	87
<i>Машкова Н.А.</i> Ритмическая гимнастика для старших дошкольников с нарушениями речи	92

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Фурман Е.Н.</i> Фитбол-гимнастика для всех	102
---	-----

Кружки, секции

<i>Ладонова Л.Н.</i> Занятие по обучению детей игре в шахматы «Пешка, вперед!»	109
---	-----

Указатель статей	111
-------------------------------	-----

Повышаем квалификацию	120
------------------------------------	-----

Книжная полка	49, 101, 110, 122
----------------------------	-------------------

Вести из Сети	124
----------------------------	-----

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

Анонс	128
--------------------	-----

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

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

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

Д/с № 232 ОАО «РЖД», г. Улан-Удэ, Республика Бурятия 20	МБДОУ д/с № 101, г. Барнаул Алтайского края 61
КГКП «Ясли-сад “Дельфинчик”» отдела образования акимата, г. Лисаковск Кустанайской обл., Республика Казахстан 102	МБДОУ д/с № 107, г. Барнаул Алтайского края 61
МАДОУ д/с № 32 «Белоснежка», г. Нефтеюганск, ХМАО — Югра 80	МБДОУ д/с № 166 «Росинка», г. Ульяновск 50
МАДОУ д/с № 196, г. Хабаровск 87	МБДОУ д/с «Аленушка», г. Мариинский Посад, Чувашская Республика 65
МАДОУ «Цветик-семицветик», г. Когалым, ХМАО — Югра 35	МБДОУ ЦРР — д/с «Солнышко», г. Котовск Тамбовской обл. 40
МАДОУ ЦРР — д/с № 375, г. Самара 84	МДОУ д/с № 1 «Березка», г. Днестровск, Приднестровская Молдавская Республика 69
МБДОУ д/с № 4 «Солнышко», г. Моршанск Тамбовской обл. 74	МДОУ д/с «Березка», с. Толька Красноселькупского р-на Тюменской обл., ЯНАО 109
МБДОУ д/с № 8 «Ладушки», г. Луховицы Московской обл. 92	Факультет дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва 54
МБДОУ д/с № 19 «Капелька», г. Обнинск Калужской обл. 6	

Авачева Татьяна Семеновна 84	Машкова Наталья Анатольевна 92
Войцеховская Наталья Владимировна 61	Пышненко Маргарита Владимировна 87
Зенина Елена Александровна 6	Романюк Ольга Владимировна 35
Киряева Надежда Владимировна 69	Сергеева Оксана Владимировна ... 65
Киселева Юлия Алексеевна 54	Теплякова Любовь Александровна 40
Ковеня Галина Николаевна 20	Фурман Елена Николаевна 102
Конькова Светлана Викторовна 74	Хмельницкая Анастасия Николаевна 50
Ладонова Людмила Николаевна 109	Шляхова Виктория Васильевна ... 80

К новым горизонтам развития дошкольного образования!

Чем ближе Новый год, тем больше ощущаются приятная предпраздничная суета, приподнятое настроение. Завершающийся 2018 год ознаменован событиями, определяющими направления дальнейшего развития дошкольного образования и открывающими его новые горизонты. Наиболее значимое среди них — состоявшийся 23—24 ноября 2018 г. в Москве V Всероссийский съезд работников дошкольного образования. Его цель — содействие модернизации содержания дошкольного образования и развитию образовательных технологий, обсуждение актуальных вопросов дошкольного образования (ДО), определение путей их решения. В работе Съезда приняли участие руководители органов управления образованием субъектов РФ, представители органов законодательной и исполнительной власти, системы профессионального педагогического образования, руководители и специалисты ДОО, родительской общественности.

На съезде обсуждались актуальные вопросы отечественного ДО, была принята резолюция, определяющая векторы и новые горизонты его развития: нормативно-правовое, кадровое обеспечение развития ДО; совершенствование компетенций педагогических и руководящих работников; национальная система оценки качества ДО; педагогическое просвещение родителей и взаимодействие ДОО и семьи; профессиональная подготовка кадров для системы ДО; проблемы нравственного воспитания дошкольников в современных условиях; здоровый детский сад и др. Участники дискуссионной площадки «Здоровый детский сад: старт на активное долголетие» предложили меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Издательство «ТЦ Сфера» было удостоено права участвовать в работе Съезда и освещать его работу. На нем с докладом выступила М.Ю. Парамонова, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ» и «Инструктор по физической культуре», декан факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ, являвшаяся модератором дискуссионной площадки Съезда по вопросам профессиональной подготовки кадров для системы ДО.

Друзья! Ждем ваши статьи. Наш адрес: dou@tc-sfera.tc.ru.

Сайт «ТЦ Сфера»: www.tc-sfera.ru.

От души поздравляем всех с наступающим Новым годом! До встреч в новом году!

Парамонова М.Ю., главный редактор журнала

Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников

Зенина Е.А.,

воспитатель МБДОУ д/с №19 «Капелька»,
г. Обнинск Калужской обл.

Аннотация. В статье представлена подборка упражнений по лексическим темам с использованием здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие правильного дыхания, общей и мелкой моторики, укрепление глазных мышц.

Ключевые слова. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения с массажным мячом, здоровьесберегающие технологии.

Предлагаем вашему вниманию упражнения по лексическим темам с использованием здоровьесберегающих технологий: упражнения с массажными мячами су-джок, гимнастики для глаз, развития дыхания.

Тема «Витамины»

Упражнение с массажными мячами су-джок

В нашей маленькой корзинке

Дети держат ладони вертикально, катают мяч между ними
вверх-вниз.

Собрались все витаминки.

Пользой овощ, фрукт богат.

Поочередно сжимают мяч то правой, то левой рукой.

Дал их огород и сад.

Держат ладони параллельно полу, катают между ними мяч
круговыми движениями.

Дыхательная гимнастика

Вкусно пахнут витамины:

Дети делают вдох через нос, выдох — через рот.

Яблоки и апельсины.

Закрывают правую ноздрю, делают вдох через левую ноздрю, выдох — через обе ноздри.

И петрушка и салаты

Повторяют действия.

Витаминами богаты.

Поднимают руки вверх, делают вдох.

Дарят урожай нам грядки,

Делают выдох.

Чтобы подросли ребятки.

Руки поднимают вверх, делают вдох. Затем выдыхают, опуская руки вниз.

Гимнастика для глаз

Глазки ручкой закрываем,

Дети закрывают глаза ладонями.

Витамины вспоминаем.

Открывают глаза.

Если вспомним — открываем,

Закрывают глаза, затем открывают их.

Витамины называем:

Произносят слова с открытыми глазами, затем закрывают их.

А — капуста,

В — арбуз,

С — морковка, звонкий хруст,

Е — хранится в ежевике,

К — в шпинате, облепихе.

Тема «Деревья осенью»**Упражнение с массажными мячами су-джок**

Круглый листик у осинки,

Дети держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними круговыми движениями.

А у клена, как ладошка.

Прокатывают мяч от центра ладони к кончикам пальцев и обратно.

Ежики несут на спинках

Перекладывают мяч из одной руки в другую, сжимают его.

Листья разные в подложку.

Повторяют движения.

Покатаются на спинках,

Держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними круговыми движениями.

Листики стряхнут с иголок.

Повторяют движения.

Только нет тут листьев ели.

Раскрывают ладони, мяч лежит на них.

Листья колются у елок.

Поочередно сжимают мяч то одной, то другой рукой.

Дыхательная гимнастика

Пахнет листопадом осень.
Дети делают вдох через нос.
Дует ветер, листья носит.
Делают выдох ртом.
Поднимает высоко,
Поднимают руки вверх, делают
вдох.

Кружит их легко-легко.

Опускают руки до уровня плеч
на выдохе, кружатся.

Гимнастика для глаз

Слева — желтые березки,

Дети смотрят налево.

Справа — красные осинки.

Смотрят направо.

Осень льет дождями слезки,

Закрывают глаза руками.

Дарит нам грибы
в корзинки.

Открывают глаза.

Вдалеке пестреет роща.

Смотрят вдаль.

Там деревья нарядились.
Песен птиц не слышно
больше.

Закрывают глаза.

К югу в путь они пустились.

Открывают глаза.

Тема «Огород и сад»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Огород у нас и сад —

Дети держат ладони вертикально, катают между ними мяч вверх-вниз.

Будет урожай богат.

Повторяют движения.

В огороде — овощи,

Держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними круговыми движениями.

А в саду есть фрукты.

Держат ладони вертикально, катают мяч между ними вверх-вниз.

Вкусные, полезные

Перекладывают мяч из руки в руку, сжимают его.

На зиму продукты.

Повторяют движения.

Дыхательная гимнастика

В огороде грядки есть.

Дети делают глубокий вдох через нос.

Овощей на них не счесть.

Делают медленный выдох через рот.

Кабачки и помидоры,

Закрывают правую ноздрию, делают вдох через левую.

Огурцы, морковь, салат,

Закрывают левую ноздрю, делают выдох через правую.

Свекла около забора.

Делают глубокий вдох, надувают щеки.

Это настоящий клад.

Несколько раз резко выдыхают через сомкнутые губы.

Гимнастика для глаз

Вот деревьев стройный ряд

Дети вытягивают руки вперед, разводят их в стороны, смотрят вдаль.

Фрукты дарит всем подряд.

Опускают руки, смотрят вниз.

Слева — груша,

Поворачивают голову, смотрят влево.

Персик — справа,

Поворачивают голову, смотрят вправо.

Рядом с яблоней кудрявой.

«Рисуют» глазами круги.

Вишня — тут,

Закрывают правый глаз, смотрят левым.

Черешня — здесь.

Закрывают левый глаз, смотрят правым.

Соберем и будем есть.

Закрывают оба глаза, затем открывают.

Тема «Овощи»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Вот кочан капустный —

Дети держат ладони вертикально, катают мяч между ними вверх-вниз.

Сочный он и вкусный.

Повторяют движения.

Мы его порежем,

Ребром ладони нажимают на мяч, катают его.

Мы его потрем,

Держат ладони параллельно полу, катают мяч произвольно, с нажимом.

Мы его посолим,

Держат ладони вертикально, быстро катают мяч между ними вверх-вниз.

Мы его помнем.

Сжимают мяч поочередно то правой, то левой рукой.

Будет к ужину салат.

Раскрывают ладони, демонстрируют лежащий на них мяч.

Витаминам каждый рад.

Сжимают мяч двумя руками, прижимают его к груди.

Дыхательная гимнастика

Тыквы выросли большие —

Поднимают руки вверх, делают
вдох.

Вот такие, вот такие.

Приседают, изображают руками
бока тыквы, делают выдох.

В грядке много есть моркови.

Поднимаются из положения по-
лусидя, разводят руки в стороны,
делают вдох.

Мы за косы ее ловим.

Наклоняются, делают выдох.

Ох, устали собирать.

Выпрямляются, делают глубокий
вдох и резкий выдох.

Надо детям отдыхать.

Поднимают руки вверх, делают
вдох, опускают руки, делают вы-
дох.

Гимнастика для глаз

Скучно овощам на грядке.

Дети качают головой вправо-вле-
во, смотрят вдаль.

Поиграем с ними в прятки.

Показывают указательный палец,
смотрят перед собой.

Глазки дружно закрываем,

Закрывают глаза.

Открываем — называем:

Открывают глаза.

Вот тыква большая

Смотрят вниз.

Лежит, всем мешая.

Подальше морковка,

Поднимают взгляд выше.

Как спряталась ловко.

Закрывают глаза.

Открываем — забор.

Открывают глаза, смотрят перед
собой.

А возле забора

Смотрят вниз.

Растет помидор.

Медленно поднимают глаза.

Тема «Фрукты»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Кругленькое яблоко

Дети держат ладони вертикаль-
но, катают мяч между ними вверх-
вниз.

Осенью созрело.

Повторяют движения.

Витамины на зиму

Держат ладони параллельно по-
лу, катают мяч между ними круго-
выми движениями.

Подарить хотело.

Повторяют движения.

Мы его сорвали

Поднимают руки вверх, сжимают
мяч («срывают яблоко с дерева»).

И в ладошки взяли.

Опускают руки, раскрывают ладони, показывают мяч.

Мыли мы ему бока,

Держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними круговыми движениями.

Посушили фрукт слегка.

Произвольно катают мяч ладонями.

Сок полезный выжимали.

Сжимают мяч двумя руками.

Отдыхаем. Мы устали.

Держат мяч в руках, опускают руки вниз.

Дыхательная гимнастика

Груши с дерева снимали

Дети поднимают руки вверх, выдыхают.

И в корзины собирали.

Опускают руки, выдыхают.

Груши, что в траву упали,

Вдыхают через нос.

Поднимали, рядом клали.

Наклоняются, делают выдох ртом.

Дерево плоды давало,

Поднимают руки вверх, изображая дерево, делают глубокий вдох через нос.

Чтоб ни груши не пропало.

Опускают руки вниз, выдыхают через рот.

Гимнастика для глаз

Фрукты знаем,

Дети закрывают глаза.

Называем.

Открывают глаза.

В ритме глазками моргаем:

Ритмично моргают глазами.

Груша, киви, апельсин,

Зажмуривают глаза.

Лимон, персик, мандарин,

Широко открывают глаза.

Яблоко, банан, грейпфрут —

Зажмуривают глаза.

Все на дереве растут.

Широко открывают глаза.

Тема «Ягоды»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Ягоды садовые:

Дети держат ладони вертикально, катают мяч между ними вверх-вниз.

Красные, бордовые,

Повторяют движения.

Синие и белые,

Держат ладони параллельно полу, катают мяч круговыми движениями.

Вкусные и спелые.

Повторяют движения.

Дыхательная гимнастика

Мы клубнику собирали,

Дети делают вдох через нос, наклон и выдох через рот.

Наклонялись и устали.

Повторяют действия.

Все поклоны — урожаю.

Выпрямляются и глубоко вдыхают, делают земной поклон и выдох через рот.

Будет нам варенье к чаю.

Делают медленный вдох и выдох через нос.

Гимнастика для глаз

Много ягод есть в природе —

Дети «рисуют» взглядом большой круг.

И в саду и в огороде.

Смотрят влево, затем вправо.

Слева, весь в шипах, шиповник,

Поворачивают голову, смотрят влево.

Справа на кустах крыжовник.

Поворачивают голову, смотрят вправо.

Над верандой, всем на диво,

Смотрят вверх.

Виноград висит красиво.

Опускают взгляд вниз.

И малина, и клубника,

Ритмично закрывают и открывают глаза.

Облепиха, ежевика.

Повторяют движения.

А на грядке — «карапуз»,

Зажмуриваются.

Ягода-гигант — арбуз.

Широко открывают глаза.

Тема «Грибы»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Круглый гриб-дождевик.

Дети держат ладони вертикально, катают мяч между ними круговыми движениями.

Он к земле, как шар приник.

Держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними круговыми движениями.

Брать его с собой не станем,

Сжимают мяч двумя руками, кладут их на колени или опускают вниз.

Белочкам в лесу оставим.

Раскрывают ладони, показывают мяч.

Полюбуемся чуть-чуть

Перекатывают мяч из одной руки в другую, сжимают его в ладони.

И пойдем по лесу в путь.

Держат ладони вертикально, катают мяч между ними круговыми движениями.

Дыхательная гимнастика

Осень. Пахнет лес грибами.

Дети делают глубокий вдох через нос.

Мы грибы поищем сами.

Выдыхают через рот.

Будем часто наклоняться,

Делают вдох.

Находить, срезать, стараться,

Делают выдох, наклоняются.

Выпрямляться, отдыхать,

Выпрямляются, делают вдох.

Чтобы все грибы собрать.

Разводят руки в стороны, вдыхают носом, опускают руки, выдыхают через рот.

Гимнастика для глаз

Замерла я в тишине.

Закрывают глаза руками.

Все лисички эти мне?

Открывают глаза.

Неужели так бывает?

Зажмуриваются.

Кто же столько сосчитает?

Широко открывают глаза.

Близко первая растет,

Смотрят вниз.

А за нею пять живет.

Шаг шагну, еще семейка.

Смотрят вдаль.

Столько сосчитать сумеи-ка?

Делают глазами большой полукруг.

Не могу их посчитать.

Закрывают глаза руками.

Лучше буду собирать.

Открывают глаза.

Тема «Хлеб»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Булку мы печем для вас.

Дети держат ладони вертикально, катают мяч между ними.

Взяли тесто, это раз.

Повторяют движения.

Его месим и мешаем,

Поочередно сжимают мяч руками.

Дальше шарик мы скатаем.

Держат ладони параллельно полу, катают между ними мяч круговыми движениями.

Прижимаем, в печь кладем.

Сжимают мяч двумя руками, прячут его в ладонях.

Запах вкусный на весь дом.

Держат ладони вертикально, катают между ними мяч круговыми движениями.

Дыхательная гимнастика

Запах разный есть у хлеба.

Дети делают короткие вдох и выдох через нос.

От земли он и от неба.

Поднимают руки вверх, делают вдох, опускают руки, делают выдох.

Пахнет колосок травую,

Зажимают правую ноздрю, делают вдох через левую ноздрю.

Пахнет зернышко мукою.

Зажимают левую ноздрю, делают выдох через правую ноздрю.

Тестом в печь идет с лопаты,

Делают вдох и задерживают дыхание.

Запах теста кисловатый.

Делают резкий выдох через нос.

Хлебом из печи выходит.

Делают вдох, надувают щеки, задерживают дыхание.

Превращенье происходит.

Медленно выдыхают.

Гимнастика для глаз

Хлеб ржаной считаем черным.

Дети зажмуриваются, затем широко открывают глаза.

Хлеб пшеничный — это белый.

Повторяют движения.

А когда смешаем зерна,

Часто моргают.

Хлеб печется серый-серый.

Зажмуриваются, широко открывают глаза.

Хлеб любой мы уважаем.

Делают поясной поклон, смотрят вниз.

В дом к обеду приглашаем.

Выпрямляются, смотрят вдаль.

Тема «Дикие животные осенью»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Ежик в норку вход закрыл.

Дети держат ладони вертикально, катают мяч между ними вверх-вниз.

Лис свой нос хвостом накрыл.

Сжимают мяч двумя руками.

А медведь нашел берлогу,

Держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними круговыми движениями.

Засыпает понемногу.

Сжимают мяч двумя руками.

Ящерица видит сон.

Держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними круговыми движениями.

Волк не спит. Охотник он.

Сжимают мяч двумя руками.

Дыхательная гимнастика

Заяц, волк, лиса линяют,

Поднимают руки вверх, делают глубокий вдох, затем резкий выдох через рот.

Шубки на зиму меняют.

Повторяют действия.

Чтобы прятали и грели.

Делают вдох, надувают щеки, задерживают дыхание.

Чтобы звери не болели.

Делают медленный выдох через рот.

Гимнастика для глаз

Лес к зиме пестреть устал.

Закрывают глаза руками.

Листья сбросил, серым стал.

Открывают глаза.

Белки, зайцы поспешили,

Часто моргают.

Цвет у шубок заменили.

Голова неподвижна, смотрят влево-вправо.

Белка рыжая была,

Зажмуриваются.

Стала серой, в цвет ствола.

Широко открывают глаза.

Серый зайчик белым стал,

Зажмуриваются.

Чтобы снег его спасал.

Широко открывают глаза.

Тема «Перелетные птицы»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Тесно в гнездышке птенцам,

Дети держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними круговыми движениями.

Хочется полетов.

Повторяют движения.

Трудно мамам и отцам

Дети держат ладони параллельно полу, катают мяч между ними вверх-вниз.

Вырастить пилотов.

Повторяют движения.

Тренировки каждый день,

Перекладывают мяч из руки в руку, сжимают его в ладонях.

Отдых позабыв и лень.

Повторяют движения.

Дыхательная гимнастика

Целый день летали птицы.

Дети поднимают руки вверх, делают вдох, опускают их, делают выдох.

К вечеру устали.

Делают короткий вдох, приседают — выдох.

Тренируют крылья птицы,

Поднимают руки вверх, делают вдох, опускают их, делают выдох.

Чтоб сильнее стали.

Повторяют движения.

Гимнастика для глаз

С севера зима идет,

Дети смотрят в левую сторону.

Холод к нам кидает.

Смотрят прямо, вдаль.

К югу долгий перелет

Смотрят в правую сторону.

Стаю ожидает.

Смотрят прямо, вдаль.

Поднимаются с земли,

Медленно поднимают голову вверх.

К солнышку и туче,

Смотрят вверх.

Гуси, утки, журавли —

Ритмично моргают.

В теплый край, где лучше.

Закрывают глаза руками, затем открывают.

Тема

«Домашние животные»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Долго мы искали мяч.

Дети сжимают мяч двумя руками, наклоняют голову вправо-влево.

Он от нас унесся вскачь.

Перекладывают мяч из руки в руку, сжимают его в ладонях.

Нам щенок его нашел.

Раскрывают ладони, показывают мяч.

Взял зубами и ушел.

Крепко сжимают мяч двумя руками.

Мы щенка с мячом найдем.

Держат ладони вертикально, катают мяч между ними в произвольном направлении.

Вместе с ним играть пойдем.

Сжимают мяч двумя руками.

Дыхательная гимнастика

У коровы есть телята.

Дети делают вдох, надувают щеки, задерживают дыхание, выдыхают.

У козы растут козлята.

Поднимают руки вверх, делают вдох, затем выдох.

За овцой бегут ягнята.

Набирают воздух в грудь, делают
вдох, медленно выдыхают.

За лошадкой — жеребята.

Повторяют действия.

У собаки есть щенята,

Поднимают руки вверх, делают
вдох.

А у свинки — поросята.

Опускают руки вниз, делают вы-
дох.

Гимнастика для глаз

Папа-бык с коровой-мамой,

Дети смотрят вправо, затем вле-
во.

Их теленок самый-самый.

Смотрят перед собой.

Козлик-папа, а ребенок

Смотрят вправо, затем влево.

Называется козленок.

Смотрят перед собой.

Мама у него — коза,

Закрывают глаза руками.

Остророгая Гроза.

Открывают глаза.

Вот в загоне, у крылечка,

Смотрят влево.

Ходит мамочка-овечка,

Смотрят вправо.

Блеют четверо ягнят.

Ритмично моргают.

Им барашек-папа рад.

Закрывают глаза, затем открыва-
ют их.

Тема

«Дорожная безопасность»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Колобок в деревне жил.

Дети располагают ладони верти-
кально, катают между ними мячик
вверх-вниз.

С волком, зайцем

Повторяют движения.

Он дружил.

Обхватывают мячик двумя рука-
ми, сжимают его крепко.

По лесной гулял тропе.

Держат ладони параллельно
полу, катают мячик между ними
вперед-назад.

По полянкам, по траве.

Катают мячик между ладонями
круговыми движениями.

Только в городе беда!

Сжимают мячик двумя руками,
прижимают руки к груди.

Едут все туда-сюда.

Произвольно катают мячик меж-
ду ладонями.

Колобок, смотри вокруг!

Сжимают мячик двумя руками,
поднимают их над головой.

Знак дорожный здесь

Опускают руки.

Твой друг!

Дыхательная гимнастика

На зеленый свет спешат,

Дети быстро шагают на месте,
дышат носом.

Все бегут, успеть хотят.

Повторяют движения.

Светофор предупреждает,

Замедляют движения, дышат носом.

Желтый свет для всех включает.

Повторяют движения.

А за ним и красный свет:

Останавливаются, поднимают руки
вверх, делают глубокий вдох.

Отдохни, прохода нет.

Опускают руки, делают глубокий
выдох.

Гимнастика для глаз

Посмотрите, на дороге —

Дети закрывают глаза руками.

Пешеходный переход.

Открывают глаза.

Нет тут светофоров строгих.

Смотрят налево, затем направо.

Сам идет здесь пешеход.

Смотрят под ноги.

Если перейти хотите,

Закрывают глаза руками.

Правила проговорите:

Открывают глаза.

Сразу влево посмотрите,

Смотрят влево.

После вправо посмотрите.

Смотрят вправо.

Нет машин — тогда идите,

Качают головой вправо-влево.

Не толкайтесь, не скачите.

Грозят пальцем правой, затем левой
руки.

Тема «Транспорт»

Упражнение с массажными мячами су-джок

Это — шустрый колобок.

Дети держат ладони вертикально,
катают между ними мяч вверх-вниз.

Он от знаков наутек.

Ускоряют движения.

Через улицу спешил,

Держат ладони параллельно полу,
катают мяч между ними круговыми
движениями.

Чуть под МАЗ не угодил.

Сжимают мяч двумя руками.

Знаки надо уважать!

Выпрямляют вверх указательные пальцы, соединяют их.

Под машины не бежать!

Качают кистями рук вперед-назад, «грозят».

Гимнастика для глаз

В воздухе, на суше, в море —

Дети смотрят налево, затем направо.

Транспорт движется везде.

«Рисуют» глазами большой круг.

Есть без двигателей, древний:

Закрывают глаза.

Лодка, парусник в воде;

Открывают глаза.

А телегу и карету

Смотрят влево.

Лошадь быстрая везет.

Смотрят вправо.

В небо шар большой, воздушный

Смотрят вниз.

Начинает тихо взлет.

Медленно поднимают глаза вверх, смотрят вдаль.

Дыхательная гимнастика

Разный транспорт есть у нас.

Дети делают глубокий вдох носом.

Вспомним мы о нем сейчас.

Медленно выдыхают через рот.

По земле катается,

Делают вдох через левую ноздрию, правую зажимают.

Наземным называется.

Делают выдох через правую ноздрию, левую зажимают.

Паровозик — чух-чух,

Делают вдох носом, выдох, повторяют: «чух-чух».

А машины — жух-жух.

Делают вдох носом, выдох, повторяют: «жух-жух».

Мотоцикл — р-р-ры,

Делают вдох носом, выдыхают, повторяют: «р-р-ры».

Едет он с горы.

Делают глубокие вдох и выдох.

Транспорт, что купается,

Делают вдох через левую ноздрию, правую зажимают.

Водным называется.

Делают выдох через правую ноздрию, левую зажимают.

Катер по реке плывет,

Делают вдох через правую ноздрию, левую зажимают.

Дым пускает пароход.

Делают выдох через левую ноздрию, правую зажимают.

Лайнер по морю идет,
Делают вдох через левую ноздрию, правую зажимают.

Баржа груз большой
везет.

Делают выдох через правую ноздрию, левую зажимают.

Транспорт, воздуху
послушный,
Поднимают руки вверх, делают
вдох, опускают руки, выдыхают.
Хоть тяжелый, но воздушный.
Делают глубокий вдох носом,
медленный выдох ртом.

На зарядку становись!

Тематические комплексы утренней гимнастики

Ковеня Г.Н.,

*инструктор по физкультуре д/с № 232 ОАО «РЖД»,
г. Улан-Удэ, Республика Бурятия*

Аннотация. В статье представлены комплексы тематической утренней гимнастики для старших дошкольников, разработанные с учетом времени года. Они направлены на поддержание интереса к физкультуре, формирование желания заботиться о своем здоровье.

Ключевые слова. Утренняя гимнастика, старшие дошкольники.

Делать по утрам зарядку полезно в любом возрасте. И взрослые и дети при помощи таких занятий могут укрепить свое здоровье, чувствовать ежедневно бодрость и прилив сил, если, конечно, не будут лениться при выполнении упражнений.

Дети, когда зарядка проводится в игровой форме, начинают хорошо выполнять упражнения,

чувствуют себя участниками захватывающего сюжета. Они играют и одновременно получают физическую нагрузку.

Представляем вашему вниманию комплексы тематической утренней гимнастики для старших дошкольников по временам года. В ходе выполнения упражнений дети закрепляют и обобщают знания о явлениях природы.

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики «Осеннее солнышко» (с обручем)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение в шеренгу. Проverka осанки.

Ходьба: в колонне по одному; на носках; с поднятыми руками («лодочкой»); на пятках; с вытянутыми вперед руками; с вращением кулаками вправо-влево; по-медвежьей.

Бег в колонне с поворотом в обратную сторону по сигналу «Поворот!».

Построение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

1. «Солнышко просыпается»

И.п.: о.с., обруч в согнутых руках перед грудью. 1 — правую ногу отвести назад и поставить на носок, руки с обручем вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — левую ногу отвести назад и поставить на носок, руки выпрямить; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

2. «Солнышко потягивается»

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч сверху горизонтально. 1 — наклониться вправо, руки не сгибать; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево; 4 — вернуться в и.п.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. «Солнышко наклоняется»

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на шее. 1 — наклониться вперед, обручем коснуться пола; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

4. «Солнышко разминает ручки»

И.п.: стойка в обруче, обруч прижат к пояснице, хват обруча с боков. 1 — мах правой ногой, коснуться обруча, 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой ногой, 4 — вернуться в и.п.

Повторить по 4 раза.

5. «Солнышко играет в прятки»

И.п.: стойка в обруче, обруч в опущенных руках вниз. 1 — присесть, положить обруч на пол; 2 — выпрямиться; 3 — присесть, взять обруч; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

6. «Солнышко прыгает по облакам»

И.п.: стойка лицом к обручу, руки опущены. 1 — прыгнуть в обруч, поднять руки вверх; 2 — выпрыгнуть из обруча, опустить руки.

Повторить 8—10 раз.

7. «Спортивное солнышко»

И.п.: стойка на обруче боком, руки на поясе. Массаж стоп. Приставными шагами ходьба вправо и влево.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Восстановление дыхания, ходьба в колонне по одному.

Октябрь**Комплекс утренней гимнастики
«Веселый огород»**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор

Наш веселый огород

Дети ходят в колонне по одному.

В гости всех друзей зовет.

В огород мы пойдем,

Урожай весь соберем!

Дорога коротка, узка.

Ходят на носках, руки на поясе.

Идем, ступая мы с носка.

И по бордюру мы идем,

Делают приставной шаг боком с «пружинкой».

И приседаем мы на нем.

Эй, лошадка, гоп-гоп,

Бегают, высоко поднимая колени.

Отвези нас в огород.

Эй, лошадка, тише, тише,

Ходят, высоко поднимая колени.

Огород все ближе, ближе.

Вот уже и огород!

Перестраиваются в три колонны.

Сколько в нем всего растет!

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

1. «Капуста»

Инструктор

У капусты кочаны

Вот такой величины!

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Встать на носки, поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо.

Повторить 6—8 раз.

2. «Огурец»

Инструктор

Хвостик есть, а не мышка,

И совсем он не малышка!

Он зеленый огурец —

Удалой молодец!

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

3. «Морковка»

Инструктор

Прячет морковка

Свой носик на грядке.

Видно, морковка

Играет в прятки!

И.п.: сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, опустить голову.

Повторить 6—7 раз.

4. «Кабачок»

Инструктор

Толстый желтый кабачок
Солнцу показал бочок.
Показал животик, спинку.
Посмотри-ка на картинку.

И.п.: лежа на спине. Перевернуться на живот, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Выполнять в медленном темпе.

Повторить 6 раз.

5. «Картошка»

Инструктор

И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко —
Под кустом ...картошка.

И.п.: лежа на спине. Поднять руки и ноги под углом 90°, зафиксировать положение, вернуться в и.п.

6. «Репка»

Инструктор

Круглый бок, желтый бок,
Сидит на грядке колобок.
(Репка.)

И.п.: сидя, ноги прямые, руки впереди, внизу. Развести руки в стороны, ноги врозь, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

7. «Огород»

Инструктор

Дружный наш огород
Веселится и поет,

Как попрыгает немножко,
Пошагает, отдохнет.

Сделать 10—12 прыжков на двух ногах вправо-влево. Чередовать прыжки с ходьбой.

Повторить 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра «Горох»

Инструктор

Непослушный горох

Дети бегут врассыпную.

Раскатился... Ох! Ох!

Вы, горошины, бегите,

Встают на свои места.

Домик свой скорей найдите.

Ноябрь

Комплекс утренней
гимнастики «Осенние яблоки»
(с массажными мячами)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба: обычная; с мячом в правой руке; на носочках; с мячом в руках над головой; на пятках; с мяч за головой, локти в стороны.

Бег: в среднем темпе; боковой галоп; с мячом у груди.

Перестроение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

1. «Переложил наверху»

И.п.: о.с., мяч в правой руке.

1 — поднять руки через стороны

вверх, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в и.п. Поменять руки.

Повторить 8 раз.

2. «Держи крепко»

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 — согнуть левую руку, положить мяч на плечо, прижать его ухом; 2 — отвести левую руку в сторону; 3 — правой рукой взять мяч; 4 — вернуться в и.п., мяч в правой руке.

Повторить 5—8 раз.

3. «Переложи в сторону»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — повернуться влево, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. «Наклонись и передай»

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — повернуться влево; 2 — наклониться вниз, за левой ногой переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, развести руки в стороны; 4 — вернуться в и.п., мяч в левой руке.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

5. «Подними и передай»

И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу, передать мяч под ногой в левую руку;

2 — вернуться в и.п., мяч в левой руке; 3 — поднять правую ногу, передать мяч в левую руку; 4 — вернуться в и.п., мяч в левой руке.

Повторить 6—8 раз.

6. «Приседания»

И.п.: стоя, ноги параллельно, мяч за головой. 1 — присесть, руки вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 6—8 раз.

7. «Прятки»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сзади. Прыжки, ноги врозь-вместе, руки на поясе. Чередовать 10—12 прыжков с ходьбой вокруг мяча.

Повторить 2 раза.

8. Упражнение на восстановление дыхания

Повторить первое упражнение в медленном темпе 3—4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба за направляющим.

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики «Здравствуй, Зимушка-зима!»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение в шеренгу.

Инструктор

Подравнялись, подтянулись
И друг другу улыбнулись.

Зашагали наши ноги
По заснеженной дороге.

Дети ходят в колонне по одному.

Поднимайте выше ноги —
Мы идем не по дороге!

Ходят, высоко поднимая колени.

Сугробы большие у нас на пути,
След в след осторожно

Ходят приставным шагом: пятка
левой ноги приставляется к носку
правой.

Должны мы идти.
Начался снегопад,
Снегопаду каждый рад.
Побежим ловить снежинки,

Выполняют легкий бег в колонне
по одному.

Побежим ловить пушинки.
Тут снежинки, там снежинки,
Белые пушинки. Ловим сне-
жинки.

Делают подскоки, хлопают над
головой.

Мы коньки наденем смело,
Заскользим по льду умело.

Идут скользящим шагом.

Вот полянка на пути.
Тройками ты к ней иди!

Строятся в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ОРУ

1. «Падает, падает снег»

И.п.: стоя, ноги на ширине
плеч, руки опущены. 1 — раз-

вести руки в стороны; 2 — руки
вверх, подняться на носки; 3 —
развести руки в стороны; 4 —
вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

2. «Зимушка-зима снега наме- ла»

И.п.: то же. 1—4 — вращать
прямыми руками вперед; 5—8 —
то же назад.

Повторить по 3—4 раза. Ноги
с места не сдвигать.

3. «Гололед»

И.п.: ноги на ширине плеч, ру-
ки к плечам. 1—3 — развести ру-
ки в стороны, наклониться впра-
во-влево; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

4. «Расчистим дорожки от снега»

И.п.: ноги на ширине плеч, ру-
ки вверх. 1 — наклониться вниз,
покачать руками вправо-влево;
2 — вернуться в и.п.

Повторить 6—7 раз.

5. «Переступаем через сугро- бы»

И.п.: ноги вместе, руки за го-
ловой. 1 — поднять согнутую в
колени правую ногу, развести ру-
ки в стороны; 2 — вернуться в
и.п.; 3 — поднять согнутую в ко-
лене левую ногу; 4 — вернуться
в и.п.

Повторить 3—4 раза каждой
ногой.

6. «Валяемся в снегу»

И.п.: лежа на спине, руки
вдоль туловища. 1 — повернуть-

ся направо всем корпусом, коснуться пола; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуться налево всем корпусом, коснуться пола; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

7. «Лови снежинку»

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки в стороны. 1 — присесть, одновременно сделать хлопок прямыми руками перед собой; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 6—8 раз.

8. «Метель»

Инструктор

Закружила вдруг метель,
Словно в парке карусель.

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыгать с поворотом вокруг себя. 10—12 прыжков чередовать с ходьбой.

Повторить 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Снежинки»

Дети встают в круг, идут под музыку и произносят:

Мы — снежинки, мы —
снежинки,
Очень легкие пушинки,
Мы летим, летим по кругу,
Очень нравимся друг
другу.

По окончании слов дети разбегаются врассыпную, кружатся, как снежинки. Когда музыка смолкнет, берутся за руки, образуют круг.

Повторяется 2 раза.

Январь

Комплекс утренней гимнастики «Снеговик-спортсмен»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор

Я — веселый снеговик,
Люблю я закаляться.
И зимою я привык
Спортом заниматься!
В зимний лес мы попадем,
По тропиночкам пойдем.

Дети маршируют в колонне по одному.

По сугробам мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.

Дети идут, высоко поднимая колени.

Очень холодно зимой,
Побежали все за мной.

Дети бегут в обход по залу.

Начался вдруг снегопад,
Снегопаду каждый рад.

Бегают и хлопают (имитируют ловлю снежинок).

Стой, ребята, мы пришли
И поляночку нашли.

Делают вдох и выдох через рот, оглядываются.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

1. «Снежки»

Инструктор

Снеговик в снежки играет,
Далеко он их бросает.
Эй, ребята, не зевайте,
Все движенья повторяйте!

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять по очереди правую и левую руку вверх, имитировать бросок снежка.

Повторить 6—8 раз.

2. «Согреемся»

Инструктор

Встали прямо, руки шире,
Наклонились — три-четыре.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вниз, выпрямиться — развести руки в стороны.

Повторить 6 раз.

3. «Саночки»

Инструктор

Мы на санки дружно сели,
С горки вместе полетели,
Вправо, влево наклонись,
Крепко в саночках держись.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо-влево.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. «Лыжи»

Инструктор

Палки лыжные мы взяли
И на лыжи быстро встали.
Сели-встали, сели-встали,
Мы снеговика догнали.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. Сделать полуприсед, отвести руки назад, сказать «Ух!».

Повторить 6 раз.

5. «Фигуристы»

Инструктор

Снеговик по льду скользит,
Повторяйте смело,
Прыгайте, как фигуристы,
Ловко и умело!

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Сделать 10—16 прыжков с поворотом вокруг себя, между прыжка-ми скользить (как на коньках).

Повторить 2 раза.

6. Пальчиковая гимнастика

Инструктор

Если только захотим,
Все из снега смастерим:
Коля лепит колобок,
Оля лепит теремок,
Даша лепит разных рыб,
Ну а Толя — белый гриб.

Повторить 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Дыхательное упражнение
«Подуй на снеговика»**

Дети глубоко вдыхают и медленно выдыхают через нос.

Февраль**Комплекс утренней
гимнастики «Олимпийские
надежды»**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ребята, все вы — маленькие спортсмены, и у каждого из вас есть свои рекорды. Для этого надо много тренироваться. И сегодня я предлагаю устроить маленькие Олимпийские игры. Вы готовы?

По порядку стройся в ряд!
На зарядку все подряд!

Дети ходят в колонне друг за другом.

Левая, правая! Бегая,
плавая...

Бегают, высоко поднимая колени.

Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми...

Идут приставным шагом боком,
руки в стороны.

Наши ноги быстрые,
Метки наши выстрелы...

Делают подскоки, руки на поясе.

Крепки наши мускулы
И глаза не тусклые...

Делают подскоки в полуприседе,
кисти рук к плечам.

Ты на месте, друг, не стой,
Бег полезен нам с тобой!

Бегают в колонне друг за другом.

Бег бывает медленный,

Бегут в медленном темпе.

А бывает быстрый.

Бегут в быстром темпе.

Очень он полезен нам —
Развивает мышцы.

Впереди соревнования,
Восстановим-ка дыхание.

Медленно и глубоко дышат.
Перестраиваются в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

1. «Сноубординг»

Инструктор

Сноубордингом займусь
И немного разомнусь.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — развести руки в стороны; 2 — поднять руки вверх, прогнуться в спине, посмотреть на руки; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

2. «Лыжные гонки»

Инструктор

Мы готовы к соревнованиям.
Спины выпрямим и тут,
Гонки лыжные нас ждут.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—8 — поочередно вращать прямыми руками вперед. То же назад.

3. «Бобслей»

Инструктор

Разгоняемся скорей,
Боб летит наш все быстрее!

И.п.: сидя на полу, ноги вместе. 1 — наклониться вперед, потянуться руками к пальцам ног; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 6—8 раз.

4. «Прыжки с трамплина»

Инструктор

Мышцы мы свои качаем,
С трамплина смело мы
летаем.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. Присесть, отвести руки назад, встать, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

5. «Конькобежный спорт»

Инструктор

Зал заполнен, зритель ждет.
Конькобежец в бой идет.

И.п.: сидя по-турецки, руки опущены. 1 — повернуться вправо, правая рука за спиной, левая — впереди; 2 — повернуться влево, левая рука за спиной, правая — впереди.

Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

6. «Фигурное катание»

Инструктор

Фигурист по льду скользит,
Словно ласточка летит.

И.п.: о.с., руки на поясе. 1 — развести руки в стороны, сделать «ласточку» с правой ноги; 2 — вернуться в и.п.; 3 — сделать «ласточку» с левой ноги; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 4 раза с каждой ноги.

7. «Поздравление победителей»

Инструктор

Победила детвора,
Громко мы кричим: «Ура!»

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

Прыгать на двух ногах с хлопками над головой. 10—12 прыжков чередовать с ходьбой.

Повторить 2—3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба гимнастическим шагом, упражнения на восстановление дыхания.

Март

Комплекс утренней гимнастики «Весна пришла»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Наступила весна, но на улице пасмурно. На-

верное, солнышко еще не знает, что она пришла. Нужно отправиться к нему в гости и рассказать, что весна наступила. Согласны?

Дети отвечают.

Спинку ровную держу,
За осанкою слежу.
В гости к солнышку шагаем,

Дети выполняют обычную ходьбу.

Вместе с ним весну
встречаем.
Раз-два, раз-два,
Выше ноги, детвора!
А весной сосульки
На крыше висят
И на всех глядят.

Ходят на носочках, руки наверху,
ладони соединены.

А теперь, ребятки,
Поиграй руками в прятки.

Ходят на пятках, руки за спиной.

Чтобы к солнышку дойти,
По облакам скорей скачи.

Прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.

Чтобы к солнышку
добраться,
Надо дружно пробежаться.

Выполняют обычный бег.

К нему мы прибежали
И красиво зашагали.

Выполняют обычную ходьбу.

Тройками шагом марш!

Дети перестраиваются в три колонны и выполняют ходьбу.

Солнышко, наверное, не знает, что пришла весна. Надо его разбудить.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

1. «Разбудим солнышко»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

2. «Солнышко выглянет в окошко»

1 — наклониться вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 3 раза в каждую сторону.

3. «Солнышко умывается»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклониться вперед-вниз; 2 — вернуться в и.п.

4. «Зарядка для лучиков»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. 1 — присесть, развести руки в стороны («короткие лучики»); 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять руки вверх,

встать на носочки («длинные лучики»); 4 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

5. «Прыжки через лужу»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—8 — прыгать вправо-влево на двух ногах; 9—16 — выполнять ходьбу на месте.

Повторить 2 раза.

6. Дыхательное упражнение «Солнышко, потянись!»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1—2 — вдох, развести руки в стороны; 3—4 — выдох, опустить руки.

Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор

Вот и кончилась зарядка,
Поиграли мы с утра,
А теперь на завтрак
Дружно отправляться нам
пора!

Дети спокойно ходят в колонне друг за другом.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики «Весну птицы встречают»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор

У большого озера
Птицы дружно встали

И к Весне-красавице
Дружно пошагали.

Дети ходят в колонне по одному.

Вот аист-красавец
Важно шагает,

Ходят, высоко поднимая колени.

Длинные ноги
Свои поднимает.
Вот прилетели гуси,

Идут гусиным шагом.
Ходят в полном приседе.

А вот журавль выступает
И ноги не сгибает.

Идут на прямых ногах, руки вдоль туловища.

Лиса крадется тихо
И хочет птиц поймать.
Скорее разбегайтесь,
Сейчас не стоит спать.

Бегут врассыпную.

Лиса уже устала
И под кустом лежит.
Все в стаю собирайтесь
И дальше полетим.

Бегут в колонне по одному.

Лиса нас не догонит,
Мы «змейкой» побежим.

Бегут «змейкой».

И в три колонны встанем,

Перестраиваются в три колонны.

И крылья распрявим.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

1. «Журавли»

Инструктор

Журавли-журавушки
Крылья расправляли,
Под теплом весенним
Танец танцевали.

И.п.: о.с., руки опущены вдоль туловища. 1 — руки плавно поднять через стороны вверх, правую ногу отвести в сторону на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же левой ногой; 4 — вернуться в и.п.

Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

2. «Птицы чистят перья»

Инструктор

Долго с юга мы летели,
Друг на друга поглядели,
Перья грязные у нас,
Мы почистим их сейчас.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — повернуть туловище вправо, руки вправо, левая рука скользит по правой; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же в левую сторону; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

3. «Дятел»

Инструктор

Дятел высоко на дереве
сидит

И, встречая птиц других,
Стучит, стучит, стучит.

И.п.: сидя с прямыми ногами, руки в упоре сзади. 1 — наклониться вперед, руки с сомкнутыми ладонями опустить к носкам ног; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

4. «Грач»

Инструктор

Сколько за день было дел,
Грач устать уже успел.

И.п.: лежа на спине, руки за головой. 1 — подтянуть ноги к груди, обхватить их руками; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

5. «Птички в гнездышке»

Инструктор

Птицы в гнездышках
проснулись,
Сладко-сладко
потянулись.

И.п.: сидя, ноги согнуть в коленях, обхватить их руками. 1 — выпрямить ноги, приподнять их, руки в стороны, удерживать равновесие; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

6. «Филин»

Инструктор

Днем сидит он, как слепой,
А лишь вечер — на разбой.

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 — развести руки в стороны; 2 — присесть, одновременно сделать хлопок прямыми руками перед собой; 3 — встать, развести руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 6—8 раз.

7. «Воробей»

Инструктор

Непоседа воробей,
Прыгает, резвится.
Солнышку он очень рад,
На месте не сидится.

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнять прыжки (руки и ноги в стороны-вместе), чередовать с ходьбой.

Повторить 2—3 раза.

8. «Птицы отдыхают»

И.п.: о.с., руки опущены. 1 — вдох, развести руки в стороны; 2 — выдох, опустить руки.

Повторить 2—3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор

Птицы весело играли
И в одну колонну
встали.

Прилетайте птицы

к нам,

Будем очень рады вам!

Дети спокойно ходят в колонне по периметру зала.

Май

Комплекс утренней гимнастики «Весенние цветочки»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор

На дворе веселый май.
С радостью его встречай!
Травка, птицы и цветы
На пути моем видны.

Дети ходят в колонне друг за другом.

Чтоб нам травку не помять,
На носочки надо встать.

Ходят на носках, руки на поясе.

Ножки выше поднимай,
Ты по травушке шагай.

Ходят, высоко поднимая колени.

Побежим, как ручеек,
И отыщем свой цветок!

Бегут «змейкой».

Я по травке на лугу
Босиком вперед бегу.

Бегут в колонне.

Ой, трава щекочется
И мне смеяться хочется!

Выполняют подскоки.

Мы полянку отыскали
И цветочками там стали.

Перестраиваются в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

1. «Подснежник»

И.п.: о.с., руки опущены.

1 — поднять руки через стороны

вверх, потрясти кистями; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

2. «Одуванчик»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — повернуться вправо, левой рукой коснуться правой руки; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуться влево, правой рукой коснуться левой руки; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

3. «Медуница»

И.п.: о.с., руки прямые назад. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, одновременно сделать мах прямыми руками вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же с левой ноги; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 4 раза каждой ногой.

4. «Незабудка»

И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1 — повернуть голову направо, одновременно отвести правую руку в сторону ладонью наружу; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть голову влево, одновременно отвести левую руку; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

5. «Колокольчик»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, руки за головой; 2 — повернуть голову вправо; 3—4 —

вернуться в и.п. То же в левую сторону.

6. «Цветы тянутся к солнышку»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки за головой. 1 — присесть, поднять руки вверх, потянуться; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз

7. «Бабочки летают с цветка на цветок»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыгать вправо-влево, вперед-назад. По 4 прыжка в каждую сторону.

Повторить 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Одуванчик»

Дети идут друг за другом по кругу и произносят:

Д е т и

Завертелся, закружился
Наш веселый хоровод.
Ух! Присели на диванчик,

Приседают, держась за руки.

Оказался — одуванчик.
Завертелся, закружился,

Медленно кружась, двигаются врассыпную.

В самолетик превратился.
Раз, два, три —
Одуванчик собери!

Собираются в круг.
Игра повторяется 2—3 раза.

О двигательной активности современных дошкольников

Романюк О.В.,

старший воспитатель МАДОУ «Цветик-семицветик»,
г. Когалым, ХМАО — Югра

Аннотация. В статье говорится об инновационных формах работы по физическому воспитанию дошкольников. Предложен комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, в основе которых лежит двигательная деятельность.

Ключевые слова. Двигательная активность, инновационные формы работы.

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходят становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Современные дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность — гиподинамия — отмечается не только у старших, но и у младших дошкольников. В первую очередь, от этого страдают мышечная система: снижаются тонус, масса и объем мышц, работоспособность, выносливость. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития,

а также хроническим заболеваниями.

Активная мышечная деятельность, по данным многих исследователей (И.А. Аршавский, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др.), — обязательное условие для нормального развития и формирования растущего детского организма. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Без движения немыслима творческая деятельность. Его ограничение или нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. В движении проявляется естественное стремление ребенка к физическому и психиче-

скому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

Двигательная активность детей — один из основных факторов оздоровления, биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье дошкольников, их физическое и общее развитие. Движение, физические упражнения обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если они будут представлять собой целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого ребенка.

В ДОО при составлении распорядка дня, режима двигательной активности детей и расписания занятий необходимо руководствоваться нормативно-правовыми и санитарно-эпидемиологическими документами.

Первые семь лет — годы бурного психического и физического развития ребенка. Организм и его функции в это время еще не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно, чтобы в этот период развития для детей была обеспечена педагогически целесообразная среда. От состояния здоровья ребенка, умения владеть

своими движениями, его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависят настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем — достижения в учебной и трудовой деятельности.

Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50—60% периода бодрствования, что равняется 6—7 ч в сутки. Самые высокие двигательные нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 ч). Двигательная активность в это время должна составлять 65—75% времени пребывания на воздухе. Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей. Это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственное. Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам сразу после дневного сна. В это время нецелесообразны организованные физические упражнения. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для этого.

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, в основе которых лежит двигательная деятельность. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физ-

культурные мероприятия. Самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее $\frac{2}{3}$ объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность дошкольников в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она наименее утомительна из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень владения двигательными умениями. Содержание этой деятельности определяется самими детьми, однако это не значит, что взрослые могут не обращать на нее внимания.

К организованным формам двигательной активности относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закалывающие мероприятия);
- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы);
- домашние задания по физкультуре;
- индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в фи-

зическом и двигательном развитии);

- секционно-кружковые занятия;
- профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).

Главные цели двигательного режима — удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, улучшение их здоровья, всестороннего физического развития, обеспечение овладения двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями по физической культуре, создание условий для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития дошкольников и формирование у них потребности в систематических физических упражнениях.

Наряду с традиционными формами организации двигательной активности следует использовать новые инновационные формы. Оздоровительно-игровой час, час двигательного творчества и динамический — промежутки времени, наполненные игровой деятельностью и направленные на решение определенных задач.

Оздоровительно-игровой час

Основной прием организации оздоровительно-игрового часа для детей — игровой момент. Его организуют после дневного сна. Ведущая роль в данной форме работы с детьми, естественно, принадлежит воспитателю. Органи-

зация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход. Воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово. При этом необходимым условием остается учет оптимальной физической нагрузки.

Час двигательного творчества

Эта форма физического развития детей 3—7 лет. Воспитанники имеют возможность сами выбрать вид двигательной деятельности, могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство. Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движения: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослыми деятельности. Эта форма работы проводится во второй половине дня в спортивном зале под контролем воспитателя.

Структура часа двигательного творчества:

- чередование ходьбы и бега;
- ОРУ (общие развивающие упражнения);
- игры быстрой подвижности;
- упражнение на дыхание;
- игры малой подвижности.

Динамический час

Динамический час организуется воспитателем на дневной

прогулке. Его продолжительность для младших дошкольников составляет 18—20 мин, для старших — 25—30 мин. Упор сделан на основной вид детской деятельности — игру.

Структура динамического часа:

- оздоровительная разминка — подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды: ходьба, бег, прыжки, имитационные движения, упражнения для плоскостопия и осанки;
- оздоровительно-развивающая тренировка определенного вида физических умений и навыков — развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.

Варианты построения динамического часа:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

Внедрение инновационных форм дает возможность без увеличения нагрузки дать детям насыщенную разнообразными возможностями двигательную деятельность, что позволяет ре-

ализовать их потребность в движении.

Одна из важных задач в работе с детьми — забота о том, чтобы часы игровой деятельности заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством воспитания детей. В значительной мере это зависит от воспитателя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

Таким образом, мы пришли к выводу, что одним из информативных критериев оценки двигательного развития ребенка служит двигательная активность — одно из необходимых условий здоровья и развития дошкольника.

Психолого-педагогическая литература показывает, что двигательная активность рассматривается как:

- главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);
- основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);
- кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным

факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шепард);

- удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю.Ф. Змановский и др.).

Двигательная активность — важнейший показатель двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Литература

Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, методистов по физическому воспитанию. Минск, 2000.

Рунова М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности // Дошкольное воспитание. 1998. № 6.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студентов вузов. М., 2008.

Шишкина В.А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание — основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении // Пралеска. 2006. № 9.

Готовимся играть в «Зарницу»

Физкультурное занятие для детей 5–6 лет

Теплякова Л.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР —
д/с «Солнышко», г. Котовск Тамбовской обл.*

Аннотация. В статье представлен сценарий физкультурного занятия для детей 5–6 лет, направленного на подготовку к игре «Зарница». В нем реализуются оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи, воспитываются смелость, мужественность, способности к преодолению трудностей.

Ключевые слова. Военно-спортивная игра, личностные качества, кинезиологические упражнения, старшие дошкольники, физкультурное занятие.

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Предлагаем сценарий физкультурного занятия для старших дошкольников, способствующего развитию личностных и физических качеств, чувства товарищества, подготавливающего детей к проведению игры «Зарница».

Цели: накопление двигательного опыта; развитие интереса к физкультуре и спорту.

Задачи:

- обогащать представления о военных, их деловых и личностных качествах, возможностях, характере взаимоотношений;
- воспитывать патриотизм;
- развивать способность осознанно использовать приобретенные двигательные умения и навыки в измененных условиях;

— содействовать формированию норм здорового образа жизни, взаимовыручки.

Оборудование: дидактическое пособие «Волшебный парашют», ленточные эспандеры, надувной мяч (диаметр 12 см), полоса пре-

пятствий: стойки-конусы (высота 50 см), 6 набивных мешочков, 3 обруча, туннель, гимнастические палки, закрепленные на высоте 10 см, мешочек с красными камешками, 9 мешочков с синими камешками.

Название физического упражнения	Дозировка, дыхание, темп	Организационно-методические указания	Примечания
1	2	3	4
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ			
Построение в одну шеренгу.	Дыхание произвольное, темп умеренный.	Инструктор. Здравствуйте, ребята! Вы знаете игру «Зарница»? Играли в нее когда-нибудь? Дети отвечают. Правильно. Это военно-спортивная игра, похожая на военные учения. Давайте проведем подготовку к игре. Постройтесь в шеренгу. Чтобы любое дело получилось, нужно хорошо на него настроиться. Прослушайте внимательно слова, а потом произнесите их вместе: Физкультура помогает Сильным, смелым, ловким быть, Красоту души и тела И здоровье укрепить. <i>А. Расторгуева</i> Дети выполняют задание.	
Кинезиологическое упражнение «Ухо — нос»	5 раз, с ускорением, дыхание произвольное	А теперь давайте выполним одно интересное упражнение, оно поможет нам настроиться на работу наши память и внимание. Левой рукой беремся за	

Продолжение табл.

1	2	3	4
Ходьба обычная.	15 с, дыхание носовое, темп умерен- ный.	кончик носа, а правой — за левое ухо. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопок в ладоши, меняем положение рук, уже правой рукой беремся за кончик носа, а левой — за правое ухо. Упражнение начинай! Сегодня на занятии мы будем готовиться к игре, как десантники к военным учениям. Знаете, кто это? Что это за воины? Что можно про них сказать? Дети отвечают. Правильно. Это самые смелые, самые сильные, мужественные, выносливые и стойкие люди, любящие свою Родину. Попробуем стать такими? Хотите? Дети отвечают. Десантники много тренируются с парашютом. Подойдите к парашюту, возьмите правой рукой за петельку. Обычным шагом марш!	Инструктор включает музыку.
Ходьба на носочках.	20 с, дыхание носовое, темп умерен- ный.	Идем на носочках, руки высоко вверх. Остановились.	
Ходьба приставным шагом (вправо, а затем влево).	20 с, дыхание носовое, темп умерен- ный.	Повернулись лицом к парашюту, ходьба приставным шагом, пять шагов вправо, пять — влево. Вправо, начинай! Раз, два, три, четыре, пять — влево; раз, два, три, четыре,	

Продолжение табл.

1	2	3	4
Бег с перепрыгиванием через эспандер и поочередной сменой ног.	30 с, медленно, дыхание произвольное.	пять — вправо. Достаточно. Опустили парашют. Дети выполняют задания. Ребята, на полу лежат ленточные эспандеры. Сейчас бежим медленно, перепрыгивая через каждый эспандер и поочередно меняя ноги. Умение бегать важно не только для десантников, но и для всех. Русская пословица гласит: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит».	Эспандеры заранее разложены на полу.
Бег с перепрыгиванием через эспандер на двух ногах.	30 с, медленно, дыхание произвольное.	А теперь перепрыгиваем двумя ногами.	
Ходьба обычная.	15 с, с замедлением, дыхание произвольное.	Переходим на ходьбу.	
Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня».	3 раза, медленно.	А сейчас восстанавливаем дыхание. Разводим руки в стороны и делаем полный вдох носом. Задержали дыхание. Медленно выдыхаем, произнося: «с-с-с», медленно обнимаем себя за плечи.	Улучшение ритмики и оздоровление организма, развитие произвольности.
Ходьба обычная	15 с, дыхание произвольное	Подходим к эспандерам, берем их в руки и встаем на цветные круги	На полу в шахматном порядке лежат круги разного цвета

Продолжение табл.

1	2	3	4
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
ОРУ с ленточным эспандером 1. И.п.: о.с., руки с эспандером внизу. 1 — поднять руки с эспандером вверх, вдох; 2 — поместить руки с эспандером за голову, выдох; 3 — растянуть эспандер за головой в разные стороны, вдох; 4 — сжать эспандер за головой, выдох; 5 — поднять руки с эспандером вверх, вдох; 6 — вернуться в и.п., выдох. 2. И.п.: о.с., руки с эспандером вверх. 1 — наклониться вправо, правой рукой растянуть эспандер; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться	6 раз, темп умеренный. 8 раз, темп умеренный.	Инструктор. Ребята, сила нужна не только десанникам, военным, мальчикам и девочкам. Она позволяет ощущать себя уверенным, а мальчикам — еще более мужественными. Упражнения с эспандером обязательно помогут нам стать сильнее. Все движения выполняем энергично. В народе говорят: «Движение — спутник здоровья». Для выполнения следующего упражнения поднимаем руки вверх. Слушайте музыку, она поможет выполнять упражнения всем вместе. Это красиво.	В случае необходимости инструктор помогает детям, страхует их, если нужно, приостанавливает выполнение упражнения. По возможности все упражнения педагог выполняет вместе с детьми. Инструктор помогает детям (на уровне мышечных ощущений) ниже наклониться, полностью

Продолжение табл.

1	2	3	4
влево, левой рукой растянуть эспандер; 4 — вернуться в и.п. 3. И.п.: о.с., руки с эспандером внизу. 1 — наклониться вперед, растянуть эспандер, вдох; 2 — перешагнуть через эспандер вперед, выдох; 3 — перешагнуть через эспандер назад, вдох; 4 — вернуться в и.п., выдох. 4. Упражнение по замыслу детей.	7 раз, темп умеренный, дыхание произвольное. Количество повторений и дыхание произвольные.	Теперь наклоны вперед. Это упражнение вы будете выполнять по инструкции. Слушайте внимательно. Наклоняемся вперед, растягиваем эспандер двумя руками; перешагиваем через эспандер вперед; возвращаемся назад; выпрямляемся. Ребята, десанникам на учениях требуются не только сила, смелость и мужественность, но и сообразительность, умение быстро находить выход из любого положения. Давайте сейчас потренируем сообразительность, придумаем упражнение с эспандером. Молодцы, дети, все старались. Получилось неплохо, но тренироваться еще надо.	выпрямиться и др.
5. И.п.: сидя на полу, держа эспандер двумя руками, натянуть его на стопы, ноги согнуты в коленях. 1 — разогнуть плавно ноги, преодолев сопротивление эспандера; 2 — вернуться в и.п.	7 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.	А теперь садимся на пол. Держим эспандер двумя руками, сгибаем ноги в коленях и натягиваем его на стопы. На раз — плавно разгибаем ноги, преодолевая сопротивление эспандера, на два — возвращаемся в и.п.	Выполнять прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Продолжение табл.

1	2	3	4
6. И.п.: лежа на животе, эспандер в руках. 1 — руки и ноги одновременно приподнять над полом, изображая лодочку; 2 — опустить их на пол.	6 раз, темп медленный, дыхание произвольное.	Сейчас самое трудное упражнение. Выполнять его будете по инструкции. Но ведь преодоление трудностей — тоже важное качество каждого мальчишки, без этого не стать мужчиной, тем более военным.	Развитие межполушарного взаимодействия. Улучшение ритмики, оздоровление организма, развитие самоконтроля и произвольности.
7. И.п.: стоя. Прыжки: ноги вместе — руки врозь; ноги врозь — руки вместе; ноги вместе — руки вместе; ноги врозь — руки врозь.	4 раза, темп умеренный, дыхание произвольное.	И последнее упражнение — прыжки. Замечательно! Совсем, как настоящие десантники.	
8. Дыхательное упражнение «Насос» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — наклониться вправо, выполняя медленный вдох, правая рука скользит по ноге вниз, левая рука вверх; 2 — выпрямиться, выдох со звуком [с] — вернуться в и.п.; 3—4 — тоже в другую сторону.	4 раза.	А теперь восстанавливаем дыхание.	

Продолжение табл.

1	2	3	4
Перестроение в колонну. Ходьба по залу друг за другом ОВД Выполнение заданий на «полосе препятствий». Бег «змейкой» между стойками. Ходьба по набивным мешочкам. Прыжки из обруча в обруч. Проползание по туннелю. Перепрыгивание через гимнастические палки (высота 10 см). <i>Подвижная игра «Пейнтбол»</i> У водящего — мяч. По сигналу дети разбегаются, а он догоняет их и старается осалить мячом. <i>Упражнение на дыхание</i> И.п.: стоя, руки внизу. 1 — вдох, поднять руки вверх; 2 — выдох, руки опустить	10—15 с 15 с 15 с 15 с 4 раза 4 раза 3—4 раза 15 с	В колонну по одному стройся! Идем друг за другом по залу. Эспандеры кладем в корзину. Готовясь к учениям, десантники много тренируются на «полосе препятствий». Такую тренировку сейчас проведем и мы. Ребята, увидев спортивные снаряды, вы, наверное, поняли, какие движения можно развивать. Разомкнитесь на вытянутые руки! Друг за другом упражнения начинай! «Кто спортом занимается, здоровья набирается», — говорят в народе. Помните, вы работаете командой. Это значит, что нужно не только стараться самому хорошо выполнить упражнение, но и помочь другому. Молодцы! Ребята, а сейчас поиграем. Встаньте свободно. Выбираем водящего. Водящий тот, кто достанет красный камешек из мешочка. Игра начинается. Какие вы все быстрые, ловкие! Давайте восстановим дыхание	Инструктор подводит детей к «полосе препятствий». Инструктор дает водящему мяч

Продолжение табл.

1	2	3	4
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
<i>Игра малой подвижности «Десант на задании»</i> Дети делятся на две команды. Участники первой команды — «десантники» — встают вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимают его вверх. Игроки второй команды — «нарушители границы» — пробегают под поднятым парашютом. По свистку участники первой команды приседают и накрывают парашютом «нарушителей». Игроки, оказавшиеся пойманными, выбывают из игры. <i>Расслабляющая пауза «Водопад»</i> Дети закрывают глаза и представляют, что находятся под небольшим водопадом	3—4 раза	Инструктор. Ребята, а сейчас очень интересная и ответственная игра. Она требует от участников проявления чувства товарищества и согласованности действий. Молодцы, настоящие десантники, всех нарушителей поймали. Теперь меняемся ролями. В военном деле важно не только уметь тренироваться, трудиться, но и отдыхать. Закройте глаза. Вы под водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Поймите немного под водопадом, позволяя воде омыться вас и уносить усталость прочь.	Можно менять виды движений игроков под парашютом: в полуприседе; глубоком приседе; на четвереньках, носочках; парами (держась за руки) и т.д. Упражнение выполняется стоя, способствует расслаблению, снятию напряжения

Окончание табл.

1	2	3	4
		Отдохнули? Ушла усталость? Как считаете, вы готовы принять участие в игре «Зарница». Почему? Дети отвечают. Вы уже умеете понимать свой организм. Скажите, что вы сейчас чувствуете? Силу? Смелость? Мужественность? Дети отвечают. Я чувствую, что вы любите свою страну и сделаете все, чтобы стать ее защитниками. Спасибо! Встретимся на игре	

Литература

Алямовская В.Г. Физкультура в детском саду. Теория и методика физкультурных мероприятий. М., 2005

Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. М., 2008.



Книжная полка



ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ Игровой стретчинг для дошкольников

Автор — Сулим Е.В.

В книге представлен материал для повышения интереса детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Предложены конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу с большим количеством иллюстраций, призванных облегчить работу педагога по обучению детей упражнениям, а также рифмованные слова и стихотворения. В данное издание внесены изменения в соответствии с ФГОС ДО.

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

Спортивный праздник «Свистать всех наверх!»

Для старших дошкольников

Хмельницкая А.Н.,

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

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивного праздника для старших дошкольников, посвященного Дню защитника Отечества, с использованием информационно-коммуникационных технологий, направленного на пропаганду здорового образа жизни, воспитание волевых качеств, взаимовыручки.

Ключевые слова. Спортивный праздник, старшие дошкольники.

Предлагаем вашему вниманию сценарий спортивного праздника для старших дошкольников. Мероприятие способствует формированию установки на здоровый образ жизни, укреплению здоровья детей, воспитанию волевых качеств, взаимовыручки.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- укреплять здоровье детей;
- вовлекать их в систематические занятия физической культурой;
- формировать чувство долга, патриотизм, любовь к Отечеству, уважение к ветеранам и военнослужащим, воспитание чувства патриотизма;

— способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;

— воспитывать волевые качества, взаимовыручку, взаимоподдержку.

Предварительная работа: беседа на тему «День защитника Отечества»; подготовка презентации о Дне защитника Отечества.

Оборудование: ноутбук; венники, колокольчики, обручи диаметром 80 см; воздушные шары малого диаметра (по количеству детей), таз, прищепки (2 шт. на каждого ребенка), веревка, 4 обруча диаметром 60 см, сувени-

ры, музыкальное сопровождение.

* * *

Под музыку дети входят в зал, выполняют строевые упражнения и делятся на команды.

1 - й ребенок

Чудесный праздник в феврале
Страна моя встречает.
Она защитников своих
Сердечно поздравляет!

Н. Мигунова

2 - й ребенок

Чтобы мирно всем жилось,
Чтобы мирно всем спалось,
Каждый день и каждый час
Зорко охраняет нас
Армия Российская смелая,
могучая,
Армия Российская — самая
лучшая.

Н. Найденова

3 - й ребенок

Охраняет наше море
Славный, доблестный моряк.
Гордо реет на линкоре,
Развевается наш флаг.

4 - й ребенок

В поход, в поход!
Море смелого зовет.
Море смелого зовет —
Мы пойдем служить на флот!

5 - й ребенок

Мы, ребята, любим море.
По морям да по волнам

В боевом идем дозоре —
«Нынче здесь —
а завтра там!»

6 - й ребенок

Капитан прикажет строго —
Дать машинам полный ход!
Здравствуй, синяя дорога!
Наш корабль идет в поход.

7 - й ребенок

Бескозырка и тельняшка,
И на лентах якоря,
На ремне большая пряжка —
Моряку даны не зря!

В. Малков

В о с п и т а т е л ь. Здравствуй-те, дорогие ребята! Здравствуй-те, уважаемые взрослые! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы вместе со всей страной отметить День защитника Отечества. Этот праздник посвящен всем участникам военных действий, а также солдатам и офицерам, охраняющим нашу Родину днем и ночью в мирное время. Мы рады видеть сильных, смелых детей и родителей, готовых принять участие в нашем спортивном празднике.

И н с т р у к т о р. Мы начинаем наш спортивный праздник!

Звучит Гимн РФ.

Ребята, предлагаю вам превратиться в матросов и юнг, капитанов и боцманов и отправиться на службу в военно-морской флот. Ну что, готовы?

Д е т и. Да!

Звучит корабельный колокол.

Инструктор. Свистать всех наверх! На военную службу отправляются две команды. Давайте их поприветствуем.

Участники команды «Алые паруса». Наш девиз: «Ветер дует в паруса, детство верит в чудеса!»

Участники команды «Дельфины». Наш девиз: «Дельфин всегда плывет вперед и никогда не отстает!»

1-й ребенок

«Яблочко» — фирменный
танец.

Если танцует матрос и поет,
То в окружении снежных
торосов
«Яблочко» мерзнуть ему
не дает!

2-й ребенок

Танец всегда моряков
отогреет.
Ох, до чего же горяч он и лих!
Станут матросы румяней,
бодрее,
Будут, как яблочки, щеки
у них!
Г. Дядина

Танец-разминка «Яблочко»

Под песню «Яблочко» дети выполняют ОРУ по выбору инструктора.

После разминки дети группируются по командам.

На экране — изображение юнга.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто такой юнга?

Дети отвечают.

А что должен уметь делать юнга, чтобы стать моряком?

Дети. Выполнять поручения капитана, доставлять сообщения, следить за офицерской формой и оружием, готовить пищу, наводить порядок...

Воспитатель. Правильно. И если юнга справлялся добросовестно со своими обязанностями и поручениями, его повышали в звании.

Инструктор. Ребята, сегодня вам необходимо выполнить ряд спортивных заданий. За каждое из них я буду повышать вас в звании. Ну что, готовы? Мы начинаем.

Воспитатель

Драят палубу матросы —
На борту у них аврал!
Моют палубу до блеска,
Чтоб корабль засиял!

Задание «Драим палубу»

По залу разбросаны воздушные шары малого диаметра. Дети по очереди берут веник и загоняют по одному шару в обруч.

Инструктор. Молодцы! Всем ребятам присваивается звание «матрос»!

На экране — изображение матроса.

Каждый матрос сам следит за чистотой своей формы.

Задание «Стираем форму»

Дети по одному бегут к тазу, берут платочек и 2 прищепки, добегают до веревки и вешают его за уголки. Обратно возвращаются бегом.

Инструктор. Молодцы! Всем ребятам присваивается звание «старшина».

На экране — изображение старшины.

Следующее задание проверит вас на ловкость и сноровку...

Задание «Переправа на плотах»

Шагая из обруча в обруч, дети доходят до колокольчика, звонят в него и бегут обратно с обручами в руках.

Инструктор. Молодцы! Всем присваивается звание «мичман».

На экране — изображение мичмана.

Задание «Отгадываем загадки»

Дети отгадывают загадки.

Ты, как рядовой в пехоте,
Служишь рядовым в морфлоте.
Полосатая рубашка,
Вьются ленты за фуражкой.
Он готов с волною спорить,
Ведь его стихия — море.
(Матрос.)

На экране — изображение матроса.

Плаваю на корабле,
Иногда лежу на дне,
На цепи корабль держу,
Судно в море сторожу,
Чтобы ветер не угнал,
На волнах лишь покачал.
(Якорь.)

На экране — изображение якоря.

Он на мостике стоит
И в бинокль морской глядит,
Не страшит девятый вал —
Крепко держит он штурвал.
Он на судне — царь и пан.
Кто же это? ... (Капитан.)

На экране — изображение капитана.

Если этот флот военный,
То тогда уж непременно
На судах его матросы
С ленточками это носят.
(Бескозырка.)

На экране — изображение бескозырки.

Он и повар, и моряк.
Звать его скажите как?
Все по-флотски: кашу, сок
Приготовит вкусно ... (кок.)

На экране — изображение кока.

Инструктор. Молодцы! Вам присваивается звание «лейтенант».

На экране — изображение лейтенанта.

Задание «Спасение на шлюпках»

Выполняется вместе с папами.

Папа бежит вокруг конуса и возвращается назад, берет с собой ребенка. Вдвоем в обруче они бегут вокруг конуса и передают эстафету следующей паре.

Инструктор. Молодцы! Всем ребятам присваивается звание «капитан».

На экране — изображение капитана.

Задание «Развяжи морской узел»

Дети встают в круг, взявшись за руки. По сигналу начинают

«запутываться». Взрослый (папа из зала) «распутывает узел».

Инструктор. Молодцы! Всем присваивается высшее звание в военно-морском флоте — «адмирал».

На экране — изображение адмирала.

Вот и подошла к концу наша служба в военно-морском флоте. Вы все справились с заданиями на «отлично». И, конечно же, заслужили призы.

Воспитатель раздает детям сувениры. Под музыку воспитанники выходят из зала.

Фигурное катание как средство оздоровления дошкольников

Киселева Ю.А.,

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

Аннотация. В статье рассказывается о том, как фигурное катание влияет на организм детей, может ли оздоровить ребенка. Приводятся варианты проведения тренировки по фигурному катанию для дошкольников. Представленный в статье материал основан на собственных наблюдениях и личном опыте автора.

Ключевые слова. Фигурное катание, здоровье, лечебная физкультура, тренировка.

Врачи рекомендуют заниматься фигурным катанием детям, часто болеющим простудными

заболеваниями. Многие родители стремятся воплотить в жизнь свои несбывшиеся мечты о спор-

тивной карьере и мучают детей непосильной нагрузкой, к которой они не готовы. И если на ослабленный болезнью организм оказывать серьезные нагрузки, могут возникнуть различные осложнения, которые в будущем могут вылиться и в хронические заболевания, угрожающие жизни. Поэтому очень важно учитывать физические показатели развития ребенка.

Если у дошкольника нет противопоказаний к занятиям спортом, можно отправить его в спортивную школу, но нельзя заставлять заниматься через силу. Существует немало примеров, когда дети сильно запуганы родителями и не могут получать удовольствие от занятий. Многие из них часто получают травмы, а в более взрослом возрасте имеют проблемы со здоровьем. Примером служит судьба Юлии Липницкой, которая, по словам ее бывшего тренера Э. Тутберидзе, выполнила задачу, поставленную ее матерью, и, получив олимпийскую медаль, решила завершить карьеру. У спортсменки появились психологические проблемы, а вследствие их — анорексия. Таких примеров много. Поэтому так важны беседы с ребенком перед принятием решения, и принцип «стерпится — слюбится» в данной ситуации не работает.

Фигурное катание как лечебная физическая культура не име-



ет противопоказаний. Нагрузка на организм дается постепенно и дозированно, не мешая растущему организму развиваться. Используются различные игровые методики, помогающие ребенку понять, как правильно выполнять упражнения. Любительское фигурное катание в наше время практически ничем не отличается от профессионального. При желании ребенок может выступать, выезжать на соревнования, соответствующие его возрасту и умениям, и развиваться в спортивной сфере, но с минимальным риском получения травм.

Существует также альтернативный вариант для тех детей, которые горят желанием соревноваться и жить спортивной



жизнью, но в силу определенных причин не могут заниматься одиночным или парным катанием. Эта альтернатива — синхронное фигурное катание. Оно тоже укрепляет здоровье за счет дозированной и разносторонней нагрузки на организм.

В данном виде фигурного катания также проводятся различные соревнования и аттестации, однако там отсутствуют прыжки, что снижает травматизм. Преимущество синхронного фигурного катания — формирование командного духа, получение ребенком помощи и поддержки от товарищей по команде. Оно дает человеку время на обучение и саморазвитие в других сферах помимо спорта.

К сожалению, в Москве на данный момент существует немного команд по синхронному фигурному катанию, однако этот вид спорта стремительно развивается.

Как же сделать фигурное катание полезным и интересным для ребенка? Оптимальный вариант — создание и использование методик, способствующих усвоению упражнений. Также важно уметь находить подход к каждому ребенку, чаще хвалить и поощрять его. Большую роль играют индивидуальные занятия, на которых тренер может лучше узнать ребенка, учесть его желания и интересы.

Для дошкольника инструктор должен прежде всего быть ав-

торитетом и другом, с которым можно посоветоваться, обсудить важные детские «секреты». Также тренеру необходимо обладать неиссякаемой фантазией, ведь во время занятия нужно удерживать внимание ребенка, что иногда бывает достаточно трудно. Необходимо постоянно менять род деятельности, ведь дети очень разные.

В чем же заключается польза фигурного катания для здоровья? Этот вид физической активности предполагает циклические нагрузки, которые способствуют:

- активизации работы сердечно-сосудистой системы;
- ускорению обмена веществ;
- повышению мышечного тонуса;
- формированию красивой осанки;
- улучшению координации движений.

Регулярные тренировки на льду помогут забыть о простудах, укрепят вестибулярный аппарат, благоприятно отразятся на нервной системе, работе сердца и легких. Фигурное катание очень полезно также для гиперактивных детей, которым необходимо найти путь для высвобождения энергии.

Средствами фигурного катания успешно решаются оздоровительные задачи: вырабатываются легкость и свобода движений, повышается тонус основ-

ных систем организма, пропорционально развивается мышечная система, активизируется работа анализаторных систем и в первую очередь вестибулярной и проприоцептивной.

Фигурное катание развивает гибкость, ловкость, выразительность движений, силу и выносливость. Оно также оказывает эстетическое воздействие. Занятия фигурным катанием воспитывают в человеке художественный вкус, музыкальность, формируют понятия о красоте движений.

Как же строится тренировка по фигурному катанию для дошкольников? Первые занятия посвящены формированию умений правильно падать и вставать. Это позволяет избавить ребенка от чувства страха и обеспечит свободное перемещение по льду. Обучение катанию на коньках начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: по прямой линии и по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки.

Характерные ошибки в этом упражнении: толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы их избежать, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой; скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой.

Последующие тренировки должны проходить по такому алгоритму. Ребенок приходит на каток за 30 мин до занятия и с помощью инструктора разминается. Затем вместе с тренером они выходят на лед. Ребенок повторяет простейшие движения (шаги, «елочку», «фонарики»,

ходьбу на зубцах). Далее следуют более сложные элементы, такие как «цапелька», «саночки», «пистолетик», «ласточка», «цирккуль», катание назад. За ними следуют различные игры и эстафеты.

После ухода со льда инструктору необходимо проследить, чтобы ребенок выполнил упражнения на растяжку или получил легкую кардионагрузку.

Для каждого ребенка составляется индивидуальный план тренировки, но ее структура остается неизменной:

- разминка;
- раскатка;
- простейшие упражнения;
- основная часть тренировки;
- игры и эстафеты;
- растяжка на полу.





Как выбрать тренера? Необходимо убедиться в том, что перед вами человек, получивший педагогическое образование или обучающийся по программе, связанной с ним. Также важно узнать, есть ли у тренера спортивная квалификация, ведь только тот, кто знает все о данном виде спорта, может считаться квалифицированным специалистом.

Не менее важно умение работать с детьми и выстраивать взаимоотношения с ними. Тренер должен осознавать, что, оскорбляя ребенка, он не научит его делать что-то, а только озлобит и отвлечет от занятий. Если педагог несет ученику знания, он становится в его глазах уважаемым.

Важно дать ребенку возможность позаниматься с несколькими специалистами, чтобы выбрать того, с кем он найдет общий язык. Для дошкольника очень важно, чтобы тренер стал ему другом, поддерживал идеи и стремления. Педагог должен быть коммуникабельным, уметь ладить не только с детьми, но и с родителями.

Современный уровень развития фигурного катания предъявляет высокие требования к качеству инвентаря. Нужно, чтобы с первых шагов коньки, ботинки и лед, на котором катается фигурист, отвечали необходимым требованиям. В период становления и совершенствования мастерства важны уже не только

высокое качество инвентаря, но и учет индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, выбор модели ботинок и коньков, способа заточки лезвия, высоты каблука, положения коньков на ботинках.

Перед началом занятий необходимо приобрести качественную форму. Прежде всего нужно подобрать жесткие коньки, соответствующие весу и умениям ребенка. Важно убедиться в том, что на них отсутствуют заломы. Также нужна теплая тянущаяся одежда. Отлично подходят для занятий вещи из флиса. Наколенники при желании можно купить, но необходимо, чтобы они были сделаны с использованием мягких материалов, иначе при падении риск травмы только увеличится.

Так нужна ли «погоня за золотом»? Нужна, но только если позволяет здоровье, а соревнования приносят не стресс, а удовольствие. Самое главное, чтобы ребенку нравилось то, чем он занимается, тогда у него будут силы и желание продолжать. Если здоровье слабое, или человек начал заниматься поздно, это не означает, что он ничего не добьется. Так, Дж. Вейр, начавший кататься на замороженном кукурузном поле в 11 лет ради забавы и удовольствия, спустя три года попал на чемпионат США и одержал го-

ловокружительную победу. Это пример человека, влюбленного в свой вид спорта, катающегося ради удовольствия и верящего в мечту.

В своей биографической книге «Слеза чемпионки» И. Роднина рассказывает, что в фигурное катание ее привели родители по настоянию врача, поскольку она часто простужалась. Фигурное катание закалило Ирину, она стала трехкратной олимпийской чемпионкой, а ее рекорд по количеству побед до сих пор не побил ни одна фигуристка парного катания.

Таким образом, заниматься фигурным катанием можно в любом возрасте, главное — правильно поставить задачу, любить то, что делаешь, правильно распределять нагрузку. Какой бы Вы ни выбрали вид деятельности на льду для своего ребенка, Вы не пожалеете, ведь чувство свободы, которое человек испытывает, катаясь умело, невозможно передать словами.

Чтобы фигурное катание приносило удовольствие и оздоравливало ребенка, необходимы колоссальные усилия родителей. Пользу, которую оно приносит, трудно переоценить. Именно поэтому из года в год фигурное катание набирает популярность во всем мире, а многие родители стремятся привести детей на каток.

Спортивный праздник-соревнование «Быстрее, выше, сильнее!»

Для старших дошкольников

Войцеховская Н.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 101,
МБДОУ д/с № 107», г. Барнаул Алтайского края

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивного праздника для старших дошкольников, направленного на формирование основ здорового образа жизни, интереса к физической культуре, укрепление здоровья детей.

Ключевые слова. Спортивный праздник, соревнования, старшие дошкольники, эстафеты.

Представляем вашему вниманию сценарий спортивного праздника для старших дошкольников, в ходе которого развиваются физические качества, формируется потребность в занятиях физкультурой.

Цели: формирование интереса к физической культуре; укрепление здоровья детей.

Задачи:

- совершенствовать уровень физической подготовленности;
- формировать интерес к активному образу жизни, волевые качества (целеустремленность, выдержку, силу, ловкость), подвижность, сноровку, умение, желание побеждать.

Предварительная работа: чтение произведений о спортсменах, их победах; разучивание стихотворений о спорте; распределение детей на команды; придумывание названий, девиза, эмблемы команд; проведение тренировочных эстафет; изготовление и подготовка эмблем, плакатов; подготовка спортивного оборудования к празднику, подборка музыкального репертуара, подготовка наградных грамот, кубков, медалей, выбор состава жюри.

Оборудование: оформление спортивного зала (плакат-растяжка с надписью «Быстрее, выше, сильнее!»); грамоты, медали, кубки, оценочные ли-



сты жури; стойки, обручи, подушки, ведерки (по 2 шт.); плакаты со словами поддержки командам, мягкие игрушки, большие фитболы, малые кольца кольцеброса, удочка, длинные деревянные дорожки, корригирующие полусферы, воротца, музыкальное сопровождение.

* * *

Под музыку дети-болельщики входят в спортивный зал, садятся, разворачивают плакаты.

В е д у щ и й. Внимание, внимание! Приглашаем всех мальчиков и девочек на соревнование! Проявите смелость, быстроту и смекалку.

Посмотрите, полюбуйтесь
На веселых дошколят.
Олимпийские надежды
Нынче ходят в детский
сад.

Встречайте участников наших соревнований!

Под музыку в зал входят участники соревнований.

Чтобы начать соревнования, командам нужно представиться.

Участники команд представляются, произносят названия и девизы команд, демонстрируют эмблемы. Болельщики поддерживают команды.

В зал вбегают Лариса и Саша.

Л а р и с а. Привет, девочки!

С а ш а. Салют, мальчики!

Л а р и с а. Здравствуйте, теньки!

С а ш а. Здравствуйте, дяденьки!

Л а р и с а. Это мой друг. Его зовут Саса.

С а ш а. Да не Саса, а Шаша. Тыфу ты, забыл, как правильно. Дети, как меня зовут?

Д е т и. Саша.

С а ш а. А это моя подружка Ралиска.

Л а р и с а. Да не Ралиска я, а как меня зовут?

Д е т и. Лариса.

Л а р и с а и С а ш а (вместе). Мы тоже спортом занимаемся и хотим соревноваться. Пригласите нас на свой праздник.

В е д у щ и й. Ребята, пригласим на соревнования этих замечательных ребят?

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. Оценивать команды будет компетентное жури.

Ведущий представляет членов жюри.

Перед началом соревнований предлагаю размяться.

Под музыку дети исполняют ритмичный танец «Солнышко лучистое».

Эстафета «Любимая игрушка»

Команды строятся в колонны. Участники по очереди бегут от линии старта до стойки, берут игрушку и бегом возвращаются на место. По прохождении эстафеты игроки передают игрушку друг другу.

Эстафета с мячом «Мой любимый мяч»

Команды строятся в колонны. Участники по очереди пробегают от линии старта до стойки, бегом

возвращаются к команде, прокатывая перед собой двумя руками фитбол. Игроки передают мяч друг другу.

Конкурс «Мальчишки-силачи»

Инструктор показывает отжимание на руках из упора лежа. Мальчики вместе выполняют это упражнение 5 раз под общий счет.

Конкурс капитанов «Смелый, сильный капитан»

Капитаны встают в обручи. В руках у каждого — подушка. Капитаны должны поднять согнутую в колене ногу и ударить подушкой соперника по рукам и ногам. Кто коснется ногой пола, считается проигравшим.

Конкурс «Девчонки-силачи»

Участницы перетягивают канат.



Эстафета с метанием «Веселая рыбалка»

Задания выполняются парами (мальчик и девочка). Дети стартуют, держась за руки, добегают до обручей. Каждый участник пары встает в обруч. Один ребенок берет удочку, на крючок надевает кольцо, другой — ведерко. Первый должен раскатать кольцо так, чтобы второй смог поймать его в ведерко. При забросе кольца оба ребенка, взявшись за руки, бегом возвращаются к команде.

Затем задание выполняет следующая пара и т.д.

Эстафета с обручем «Переправа»

Команды строятся в колонны. Перед линией старта на полу лежат 2 обруча. Каждый участник поочередно встает в один обруч,

затем прыгает во второй. Обруч, оставшийся позади, нужно быстро переложить вперед и переступить в него. Таким образом, нужно добраться до стойки, коснуться ее рукой. Затем взять оба обруча, возвратиться бегом к команде.

Далее задание продолжает выполнять следующий участник. И так все члены команды.

Эстафета «Полоса препятствий»

Команды строятся в колонны. Перед линией старта на полу располагаются длинные деревянные дорожки, 4 полусферы и воротца для подлезания. Нужно быстрым шагом пройти по деревянным дорожкам, полусферам, проползти под воротцами и обратно к команде возвращаться бегом.



Задание выполняет следующий участник. И так все члены команды.

В е д у щ и й. Эстафеты все завершены. Прошу жюри посчитать очки и определить победителя. Соревнования — большой, спортивный праздник. Давайте потанцуем.

Под музыку все участники и дети водят хоровод.

Слово представляется жюри.

Под музыку члены жюри награждают команды грамотами, кубками и медалями.

Ну вот и выявили победителей.
Скажем спасибо жюри и зрителям.
Спортсменам — новых побед.
А всем — наш спортивный привет!

Под музыку участники и зрители покидают спортивный зал.

Военно-спортивный праздник «Зарница» Для старших дошкольников

Сергеева О.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Аленушка»,
г. Мариинский Посад, Чувашская Республика*

Аннотация. В статье представлен опыт проведения военно-спортивного праздника «Зарница» для старших дошкольников. Мероприятие направлено на развитие двигательных навыков и воспитание патриотизма. Приводится пример организации праздника.

Ключевые слова. Военно-спортивный праздник, старшие дошкольники.

Воспитание у дошкольников патриотических чувств, любви к близким людям, родному городу, родной стране — одна из задач нравственного воспитания. Но это нельзя сделать за одно за-

нятие, требуется долгая кропотливая работа. Для решения данной задачи нужно искать новые формы и методы воздействия.

Военная история нашей страны полна героики, истинного

патриотизма, насыщена интересными событиями, представлена удивительными, уникальными личностями. Все это дает богатейший материал для реализации целей гражданского и патриотического воспитания детей.

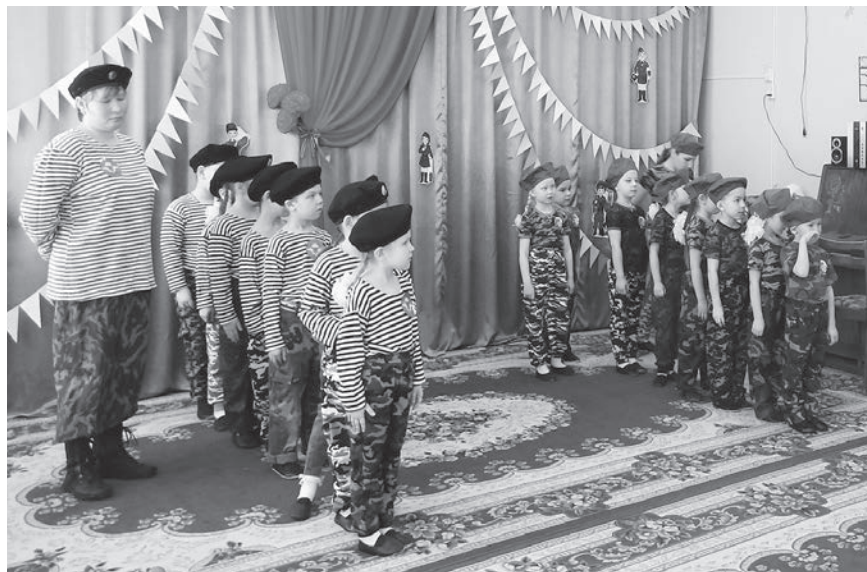
Ребенок не рождается патриотом, он им становится. А.Н. Толстой говорил: «Патриотизм — это не значит только одна любовь к своей родине. Это гораздо больше... Это — сознание своей неотъемлемости от родины и неотъемлемое переживание вместе с ней ее счастливых и ее несчастных дней».

Воспитание патриотизма — непростой и непрерывный процесс, многое зависит от окружения ребенка, от того, что закла-

дывается в его сознание с раннего детства. Не каждый родитель считает необходимым рассказывать своим детям о родной стране, своих предках, наивно думая, что маленький ребенок ничего в этом не понимает. Поэтому очень важна роль дошкольного образования в воспитании патриотизма.

В нашем детском саду мы организуем военно-спортивную игру «Зарница». Как и любое мероприятие, она проводится по определенному положению.

Цели: формирование устойчивого интереса детей к здоровому образу жизни; физическое и психическое развитие воспитанников; воспитание любви к Родине.



**Задачи:**

- формировать представления об игре «Зарница»;
- расширять знания о Российской армии, родах войск, военной технике;
- развивать интерес к занятиям физкультурой и спортом, чувство ответственности и гордости за свою страну;
- воспитывать любовь к Родине, целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

В игре участвуют две команды, каждая из которых состоит из 8 воспитанников старших и подготовительной к школе групп (по 4 мальчика и девочки). Команду возглавляет взрослый («командир»).

Оборудование: парадная спортивная форма, эмблемы команд (по количеству участников).

* * *

**Конкурс
«Строевой смотр»**

- Построение в шеренгу.
- Выход из строя и доклад «командира».
- Девиз команды.
- Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!»
- Повороты на месте (направо, налево, кругом) по 2 раза.
- Выполнение команды «На первый-второй рассчитайсь!»
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.



Конкурс «Речевка»

«Командиры» строят свою команду и, маршируя по залу, дружно и слаженно произносят речевку.

Конкурс «С песней по жизни»

Участники исполняют военные песни.

При оценке выступления учитываются: содержание песни, качество исполнения, умение держаться перед зрителями.

«Зарница» проводится в рамках месячника оборонно-массовых мероприятий. Для оценивания выступления детей по воз-

можности приглашаются военнослужащие в отставке.

После конкурсов проводятся спортивные эстафеты: «Болото», «Сбей вражеский танк», «В разведке», «Перенеси с поля боя раненого», «Получи звание» и т.д.

На «привале» дети смотрят танцевальные выступления. В конце мероприятия жюри подводит итоги и награждает участников.

Игра «Зарница» дает детям бурю эмоций, возможность реализовать навыки по начальной военной подготовке, совершенствует физическую подготовку.

Физкультурно-оздоровительный досуг «Будь здоров» Для старших дошкольников

Кирсяева Н.В.,

воспитатель-методист МДОУ д/с № 1 «Березка»,

г. Днестровск, Приднестровская Молдавская Республика

Аннотация. В статье представлен сценарий физкультурно-оздоровительного досуга для старших дошкольников, направленного на закрепление основных видов движения и формирование основ здорового образа жизни.

Ключевые слова. Физкультурно-оздоровительный досуг, старшие дошкольники.

Цель: формирование желания заботиться о своем здоровье, основ здорового образа жизни.

Задачи:

- закреплять умения выполнять прыжок вверх с места, технику выполнения различных видов игрового массажа;
- тренировать умение ползать по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на руках, хождение по гимнастической скамейке боком приставным шагом, подлезание под предметы (веревку) без касания руками пола;

— развивать выносливость, смелость.

Оборудование: картинки с изображением жителей стран Здоровье и Нездоровье, ориентиры, мячи (по количеству детей), шнур (длиной 3 м), 2 гимнастические скамейки, морковка-муляж.

* * *

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор. Здравствуйте, ребята, Посмотрите на картинки. На них изображены жители стран Здоровье и Нездоровье.

Дети рассматривают картинки с изображением улыбающихся, занимающихся творческим трудом, спортом и т.д. жителей страны Здоровье и грустных, злых, ленивых жителей страны Нездоровье.

Посмотрите и выберите среди картинок жителей страны Здоровье и жителей страны Нездоровье. Объясните свой выбор.

Дети выполняют задание.

Обратите внимание на внешний вид изображенных героев: их лицо, тело. По каким признакам можно узнать жителей страны Здоровье и страны Нездоровье?

Дети отвечают.

Как вы думаете, почему жители страны Нездоровье грустные и поникшие?

Дети отвечают.

Давайте поможем им стать здоровыми. А для этого дадим несколько советов и покажем упражнения, которые укрепляют организм. Люди с самого рождения жить не могут без движения. Пойдем на прогулку, свежий воздух полезен для нас. Но, чтобы не простудиться, сделаем массаж лица.

Массаж лица «Белый мельник»

Белый-белый мельник

Дети проводят пальцами от середины лба к вискам.

Сел на облака.

Из мешка посыпалась

Легко стучат пальцами по щекам.

Белая мука.

Радуются дети,

Сжимают кулаки, косточками больших пальцев быстро растирают крылья носа.

Лепят колобки.

Заплясали сани,

Раздвигают указательный и средний пальцы, массируют точки перед и за ушными раковинами.

Лыжи и коньки.

С. Галани

Раздвигают указательный и средний пальцы, массируют лоб.

Инструктор. Молодцы! Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!

Дети ходят в колонне по одному.

Дистанция — один шаг. Идем прямо. Голову не опускаем. Поднимаем ноги, но не высоко.

По дорожке все шагаем,
Здоровье укрепляем,
Осанку сохраняем.
Ты шагай, ты шагай,
Ноги выше поднимай!

Дети идут, высоко поднимая колени.

Мы пойдем по дорожке,
Веселей стучите, ножки!
Раз-два, раз-два,
Выше, голова!

Ходят друг за другом обычным
шагом.

Начался вдруг снегопад,
Снегу каждый очень рад,
На носочки мы встаем,
Тихо-тихо все идем.

Ходят на носках.

Мы идем с тобой на лыжах,
Имитируют ходьбу на лыжах.

Снег холодный лыжи лижет.
По снегу петляет заяка,
Влево скок и вправо скок,

Прыгают вправо-влево, продвигаясь вперед.

Ты его, лиса, поймай-ка,
Убежит он со всех ног.
Холодно в лесу зимой,
Побежали мы домой.

Бегают.

С бегом будет веселее,
С бегом будет нам
теплее!

Ходят, восстанавливают дыхание.

Давайте выполним упражнения с мячом. Они укрепляют мышцы.

Дети берут мячи и перестраиваются в колонну по трое.

ОРУ с мячом

Выполняется под музыку.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны поднять вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п.

2. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — развести руки в стороны; 2 — наклониться вперед, под коленом левой ноги переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, развести руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

То же другой ногой.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — поворот вправо, удар мячом об пол одной рукой; 3 — поймать мяч; 4 — вернуться с и.п.

То же влево.

4. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками.

Выполнять в произвольном темпе.

5. И.п.: о.с., мяч в правой руке. 1—3 — прыжки на двух ногах, 4 — высоко подпрыгнуть. Сделать паузу, повторить.

6. И.п.: то же. 1—2 — правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

То же левой ногой.

Инструктор. Для укрепления иммунитета сделаем дыхательную гимнастику.

Дыхательное упражнение «Большой — маленький»

В положении стоя дети вдыхают и тянут руки вверх, показывая, какие они большие. Замирают в таком положении на 2—3 с, выдыхая, опускают руки, приседают и произносят «ух», прячут голову в колени.

Инструктор. Ребята, как настроение? Не устали?

Дети отвечают.

Молодцы! Продолжаем. Направо, в обход по залу шагом марш! На месте стой!

Дети выполняют инструкцию, кладут мячи на место, взрослые готовят пособия для ОВД.

Сейчас мы покажем, что еще умеем делать для укрепления здоровья.

ОВД

1. Подлезание под веревку (нельзя касаться руками пола).

2. Выпрыгивание вверх с места с целью достать подвешенный предмет.

3. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках.

4. Ходьба по гимнастической скамейке боковым шагом.

По сигналу дети убирают спортивный инвентарь и строятся в круг.

Инструктор. Молодцы, ребята! Чтобы расти и развиваться, человеку нужно правильно питаться. Какие продукты полезны для здоровья?

Дети отвечают.

Выбрать водящего для игры нам поможет считалка про фрукты.

Мы играем, мы играем,
Фрукты дружно выбираем.

Яблоко — раз,

Груша — два,

Слива — три,

Ну а ты — иди води!

Водящий встает в центр круга.

Игра «Совушка»

Выбирается водящий — «совушка». Остальные дети — «мышки». На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м — «гнездо». В круге «совушка» принимает и.п.: руки на поясе, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя возле нее большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят:

Ах ты, совушка-сова,

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь,

Ночь летаешь,

Днем ты спишь.

По команде «День наступает, все оживает!» «мышки» встают на носки и бегают в разных направлениях, приближаясь к гнезду «совушки». Затем ведущий говорит: «Ночь наступает, все засыпает!» «Мышки» замирают на месте, но так, чтобы игрок сохранял правильную осанку.

«Совушка» вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3—6 с дается команда «День!», и игра продолжается.

Как только «совушка» поймает трех «мышек», игра останавливается. Выбирается новый водящий.

Повторяется 5 раз.

Инструктор. А теперь выполняем упражнения для стоп.

Упражнение для стоп «Собака»

Шла собака через мост,

Дети переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

Стучат пятками, не отрывая носков от пола.

То собака свалится!

Инструктор. Для снятия напряжения с глаз поможет гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз «Снежки»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

В руки вы снежки возьмите
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы
посмотрите.

Вниз снежки вы опустите
И опять на них взгляните.
Снежок вправо, снежок
влево.

«Нарисуйте» круг умело.
Снежок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас снежок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы
моргайте,
А теперь в игру вступайте.

Инструктор. Ребята, вам понравилось занятие? Какие советы мы можем дать жителям страны Нездоровье?

Дети отвечают.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Если делать утреннюю зарядку, правильно питаться и заниматься спортом, то вы, ребята, будете здоровы. Вспомним волшебные слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Дети возвращаются в группу.

Спортивно-оздоровительный праздник «Мама, папа, я — знающая ПДД семья»

Для старших дошкольников и их родителей

Конькова С.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 4 «Солнышко»,
г. Моршанск Тамбовской обл.*

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивно-оздоровительного праздника для старших дошкольников и их родителей, направленного на усвоение правил дорожного движения, развитие физической активности.

Ключевые слова. Спортивно-оздоровительный праздник, старшие дошкольники, правила дорожного движения, двигательная активность.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Предлагаем вашему вниманию сценарий спортивно-оздоровительного праздника для старших дошкольников и их родителей, в ходе которого у детей формируются представления о правилах дорожного движения (ПДД), интерес к двигательной активности.

Задачи

Образовательные:

- закреплять знания о правилах безопасного поведения на дорогах;
- формировать представления о назначении светофора, знаках дорожного движения, правилах дорожного движения;
- подводить к осознанию необходимости соблюдения правил дорожного движения.

Развивающие:

- развивать мышление, память, ориентировку в пространстве при выполнении заданий, быструю, ловкость в эстафетах, подвижных играх;
- стимулировать интерес к двигательной активности.

Воспитательная: формировать интерес у детей к накоплению знаний правил дорожного движения, осознанное отношение к своей безопасности.

Оборудование: красные, желтые, зеленые таблички; красные, желтые, зеленые кружки (по количеству детей); конусы с красными флажками, зеленые пластиковые конусы, красные, желтые, зеленые мячики, детские рули, таблетки, пластырь, бинты, бутылочки с йодом, мешочки с песком, альбомы, мячи большие резиновые, салфетки, куклы, набор карандашей, аптечки, конверты (каждого по 3 шт.); степы с белыми полосками, ножницы, разрезные картинки (каждого по 6 шт.); разрезные дорожные знаки: «Пешеходный переход», «Дети», «Пункт медицинской помощи», грамоты, сладкие призы, музыкальное сопровождение.

* * *

Звучит спортивный марш.

Дети делятся на три команды: «Красные», «Желтые» и «Зеленые», далее строятся в колонны.

В е д у щ и й. Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Мама, папа, я — знающая правила дорожного движения семья».

Праздник спортивный
гордо

Вступает в свои права.
Солнцем, улыбкой доброй
Встречает его детвора.

Наш детский сад и дома, где вы живете, находятся рядом с проезжей частью. Если мы прислушаемся, то услышим гул от движения мчащихся на большой скорости автомобилей. Дорога полна неожиданностей. Сегодня мы вспомним и повторим правила дорожного движения, а помогут нам в этом наши команды: «Красные», «Желтые», «Зеленые».

Зрители аплодируют.
Входит Красная Шапочка.

Кто же к нам пожаловал? Да это же Красная Шапочка! А почему ты такая грустная?

К р а с н а я Ш а п о ч к а .
Здравствуйте, ребята! Я первый раз в большом городе, так как все время живу в деревне с бабушкой. А в городе мне многое непонятно: висят какие-то неизвестные знаки, везде переходы, дороги, машины. Помогите мне во всем разобраться.

В е д у щ и й. Конечно, мы тебе поможем, Красная Шапочка. И на помощь к нам придет Светофор Светофорыч. Кстати, где же он?

1 - й ребенок

С площадей и перекрестков
На меня глядит в упор
С виду грозный
и серьезный
Долговязый светофор.

2 - й ребенок

Он вежливый и строгий,
Он известен на весь мир.
Он на улице широкой
Самый главный командир.

3 - й ребенок

У него глаза цветные,
Не глаза, а три огня!
Он по очереди ими
Смотрит сверху на меня.

Входит Светофор Светофорыч.

С в е т о ф о р С в е т о ф о -
р ы ч. А вот и я. Еле успел. Здрав-
ствуйте, все!

То, что знают дети даже,
Подтвердим для ясности:
Светофор стоит на страже
Вашей безопасности.
Чтоб тебе помочь
Путь пройти опасный,
Горит и день и ночь —
Зеленый, желтый, красный.

В е д у щ и й. Где же вы задержались?

С в е т о ф о р С в е т о ф о -
р ы ч. Иду я к вам на праздник в
детский сад и вижу: мальчишки
играют с мячом прямо у дороги.
Правильно они поступают?

Дети отвечают.

Пришлось остановиться и
рассказать этим мальчишкам
правила дорожного движе-
ния, что ни в коем случае на
проезжей части и даже около
нее нельзя играть в игры, вот
и задержался. Ребята, давайте
вспомним мои сигналы. А ты,
Красная Шапочка, смотри вни-
мательно, запоминай и повторяй
все за нами.

Упражнение «Светофор»

Дети встают в круг.

Светит красный светофор:
Нет проезда — стой, шофер!
Светит желтый — значит жди,
Свет зеленый впереди.

Дети выполняют полуприседа-
ния.

Вот зеленый светофор —
Поезжай вперед, шофер!

Двигаются по кругу топающим
шагом.

Стук-стук-стук,
День-день-день,
Так мы ездим целый день.

Капитаны по очереди опускают руку в мешочек и достают по одному мячику. Если капитан достал красный или желтый мяч, игроки стоят на месте, если зеленый — передвигаются к следующей стойке.

Выигрывает команда, которая быстрее подойдет к финишу.

В е д у щ и й. Красная Шапочка, а теперь ты поиграй с детьми в игру «Красный, желтый, зеленый».

К р а с н а я Ш а п о ч к а. С удовольствием! Теперь я знаю, на какой сигнал светофора нужно переходить дорогу.

Подвижная игра «Красный, желтый, зеленый»

Если ведущий показывает красную табличку, дети стоят на месте, желтую — прыгают на месте и хлопают в ладоши, зеленую — бегают по площадке.

В е д у щ и й. Продолжаем наши эстафеты. И к нам на помощь спешит инспектор Гаишкин.

Появляется Гаишкин.

Г а и ш к и н. Здравствуйте, дети и дорогие взрослые! Я надеюсь, вы не нарушаете правила дорожного движения. Я вам раздам атрибуты дорожного транспорта.

Гаишкин раздает рули командам.

Эстафета «Грузовики»

Первые участники команд держат в руках руль, на головы им помещается мешочек с песком — «груз». Дети оббегают свою стойку и передают руль и «груз» следующему участнику.

Побеждает команда, первой выполнившая задание и не уронившая «груз».

Г а и ш к и н. Молодцы! А мне пора возвращаться на пост! До свидания!

Светофор Светофорыч

В пути случиться что-то

может,

Не вымыл рук, поел не то.

Живот болит, тошнит

немножко.

И кто терпеть все это сможет?

Появляется Доктор Пилюлькин.

Д о к т о р П и л ю л ь к и н. Ребята, не огорчайтесь, у дороги находится пункт первой медицинской помощи.

Эстафета называется «Что лежит в аптечке?»

Д о к т о р П и л ю л ь к и н. Ребята, мне срочно нужно собрать аптечку. Помогите выбрать нужные предметы.

Командам раздаются аптечки. По сигналу первая пара (ребенок и родитель) бежит до ориентира,

выбирает нужный предмет и кладет его в аптечку, бежит назад и передает аптечку следующей паре.

Очень хорошо. Все предметы, которые вы выбрали в аптечку, должны присутствовать у каждого водителя в машине. Ну а мне пора в больницу. Меня больные ждут, до свидания!

Красная Шапочка. Ребята, я хочу с вами поиграть. Предлагаю вам собрать пазлы.

Конкурс «Собери пазл»

Каждая команда получает конверт с пазлами. По сигналу игроки собирают картинку с изображением дорожного знака («Пешеходный переход», «Дети», «Пункт медицинской помощи»).

Ведущий. Молодцы, и с этим заданием справились!

Что же, дети, вы стоите?
Поиграть-то не хотите?

Подвижная игра «К своим знакам»

(«Пешеходный переход», «Дети», «Пункт медицинской помощи»)

Команды строятся в круг — каждая у своего дорожного знака. Звучит музыка. Дети и родители расходятся по площадке врассыпную. Ведущий в это время меняет знаки ме-

стами. После того как музыка смолкнет, играющие должны быстро найти свой знак и встать в круг.

Ведущий. Внимание, внимание! Прошу всех участников построиться за своими капитанами команд. На торжественное награждение шагом марш!

Команды строятся. Ведущий раздает участникам грамоты и сладкие призы.

Красная Шапочка. Спасибо, ребята и Светофор Светофорыч, за удивительный праздник. Теперь я не заблужусь в большом городе. Я знаю, где и на какие сигналы нужно переходить дорогу. До свидания, мне пора домой, а Светофору Светофорычу управлять движением на дорогах города. До новых встреч!

Светофор Светофорыч и Красная Шапочка уходят.

Ведущий

Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех.
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь,
Говорим мы «До свидания»,
До счастливых новых встреч!

Звучит музыка, дети выходят из зала.

Интегрированное физкультурное занятие «Юные пожарные»

Для старших дошкольников

Шляховая В.В.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 32 «Белоснежка»,
г. Нефтеюганск, ХМАО — Югра*

Аннотация. В статье представлено интегрированное физкультурное занятие для старших дошкольников, направленное на формирование волевых способностей, социальных норм поведения, развитие крупной и мелкой моторики, быстроты, выносливости, основных движений, умения управлять ими.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, старшие дошкольники.

Предлагаемое занятие решает оздоровительные задачи, расширяет двигательный опыт детей, развивает умственные способности и познавательную активность, поддерживать интерес к нему позволяют игровой сюжет и соревновательный дух.

Занятие направлено на развитие воли, крупной и мелкой моторики, подвижности, выносливости, умений следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдать правила безопасного поведения.

Задачи:

— расширять и уточнять знания о правилах пожарной безопас-

ности и поведения при пожаре;

— закреплять двигательные навыки и умения, приобретенные на занятиях по физической культуре;

— формировать дисциплинированность, организованность, умение работать в команде.

Предварительная работа: чтение художественных произведений: С. Михалков «Дядя Степа», К. Чуковский «Путаница», А. Толстой «Пожарные собаки», С. Маршак «Кошкин дом»; рассматривание плакатов о правилах пожарной безопасности; беседы о пожарной безопасности.

Оборудование: 3 телефона, резиновые игрушки, гимнасти-

ческие скамейки, дуги разной величины, мешочки для метания, мягкие модули, туннели, массажные диски, пожарные рукава, обручи, гимнастические маты, бум, кегли, одежда пожарных.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ребята, только что в наш детский сад позвонил пожарный инспектор и попросил помощи в тушении пожара. Дети остались дома одни и решили поиграть со спичками, начался пожар. Вся бригада борется с огнем, но пока не удастся с ним справиться. Ребята, а как называют тех, кто борется с огнем?

Дети. Пожарные.

Инструктор. Верно. А что дети сделали неправильно? Почему произошел пожар? Вы хотите

помочь пожарному инспектору и его команде?

Дети отвечают.

Ребята, давайте поскорее сядем в пожарные машины и отправимся на помощь. Но дорога предстоит не простая, со многими препятствиями! Вы готовы? Тогда в путь!

Дети проходят полосу препятствий: идут по массажным дискам, перепрыгивают через модули, ходят на четвереньках «змейкой» между кеглями, пролезают через туннель, идут по буму, сохраняя равновесие, подлезают под стойками разной высоты.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. А каким должен быть пожарный?

Дети. Смелым, храбрым, ловким, быстрым, находчивым...



Инструктор. Вы все правильно сказали. А как вы думаете, любой человек может стать пожарным?

Дети отвечают.

Пожарным может стать только специально обученный, подготовленный человек. Хотите стать юными пожарными?

Дети отвечают.

Тогда не будем терять времени и приступим к тренировке.

Раз, два, не ленись,
На разминку становись!

Все задания пожарные выполняют точно, правильно и быстро.

Ритмическая композиция «Мы — юные пожарные!»

Инструктор. Чаще всего пожар случается из-за невнимательности людей и неосторожно-

го обращения с огнем. Причиной лесного пожара может быть плохо затушенный костер, брошенная горящая сигарета, молния во время грозы и даже осколок стекла, собирающий солнечные лучи. У пожара может быть множество причин. Но главное, — пожар — не случайность, а результат неправильного поведения. Огонь из доброго может превратиться в злого. И что же тогда делать?

Дети. Звонить «112» или «101».

Инструктор. Верно, нужно вызвать по номерам телефона «101» или «112» пожарную команду, дождаться ответа и сообщить свой адрес.

Дети делятся на команды.

Игра-эстафета «Кто быстрее сообщит о пожаре?»

Нужно добежать по гимнастической скамейке до телефона,





набрать номер пожарной части и сообщить о пожаре, называя свой домашний адрес.

Инструктор. Пожарный рукав — длинный шланг, по которому передается вода из пожарной машины.

Игра-эстафета «Кто быстрее скатает и раскатывает пожарный рукав?»

Первый участник бежит, скатывает рукав и передает эстафету, второй бежит, раскатывает и возвращается в конец колонны, третий скатывает и т.д.

Инструктор. Пожарные должны очень быстро уметь одеваться, если вдруг где-то вспыхнет пламя, быстро выехать на место бедствия и потушить огонь.

Игра-эстафета «Кто быстрее оденется?»

Первому участнику нужно быстро встать в кольцо, а второму, третьему, четвертому и пятому игрокам надеть на первого специальную форму.

Инструктор. Очень часто, когда пожарные приезжают на место пожара, они ведут спасательные работы. Выносят из огня детей, животных, стариков, инвалидов. Призвание пожарных — помогать людям, спасать животных.

Игра-эстафета «Чья команда быстрее спасет от огня игрушку?»

Надо, преодолевая препятствия (пройти по гимнастиче-

ской скамейке, пролезть в туннель, запрыгнуть в обруч, пронести его через себя, положить на пол), добраться до «места пожара», взять в руки игрушку и вынести из огня. Добежать до своей команды, передать эстафету и встать в конец колонны.

Игра-эстафета «Затуши костер»

Дети ложатся животом на гимнастическую скамейку, подтягиваются, берут мешок с песком, прокатываются, как бревнышко, по гимнастическому мату, становятся в обруч и метают мешочек в «костер».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Дорогие ребята, сегодня вы показали, что хорошо знаете правила пожарной безопасности, средства пожаротушения и знакомы с нелегким трудом пожарных, что с огнем шутить опасно. Вы всегда будете выполнять правила пожарной безопасности?

Дети отвечают.

Молодцы! Ребята, что вам понравилось? Вы справились со всеми заданиями? Что не получилось?

Дети отвечают.

Покажите ладошки, у кого все получилось.

Дети выполняют задание.

Квест-игра «По дороге сказок»

Для старших дошкольников

Авачева Т.С.,

инструктор по физкультуре МАДОУ ЦРР — д/с № 375, г. Самара

Аннотация. В статье представлена квест-игра физкультурно-оздоровительной направленности. Согласно игровому сюжету дети выполняют разнообразные задания, способствующие проявлению умственной и физической активности.

Ключевые слова. Квест-игра, старшие дошкольники, соревнования, эстафета.

Цели: формирование мотивации к проявлению физической активности.

Задачи:
— совершенствовать спортивные умения и навыки, сооб-

разительность, находчивость, умение ориентироваться в пространстве;

- развивать математические способности, выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений;
- приучать соблюдать правила игры;
- формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре.

Оборудование: карта, разрезанная на пять частей, 10 карточек с цифрами от одного до десяти, веревка, набор геометрических фигур, корзинки и обручи (каждого по 2 шт.), теннисные мячи, кубик, гимнастические палки (по количеству детей).

Предварительная работа: организация маршрута квест-игры на территории детского сада с помощью стрелок, его оборудование необходимыми материалами и инструментами.

* * *

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в необычное путешествие по сказкам. В конце его вас будет ждать приз. Но его получит только та команда, которая пройдет все испытания и соберет свою карту.

Дети рассчитываются на первый-второй и делятся на две команды.

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.

Найти приз можно по карте, которую вы соберете из пяти кусочков. Каждую ее часть вы получите после выполнения заданий. Готовы играть?

Дети. Да!

Инструктор. Итак, задание первое. Отгадайте, кто для вас его приготовил.

Бабушка внученьку очень
любила,
Шапочку красную
ей подарила.
Девочка в лес с пирожками
пошла...
Что с ней случилось и кто же
она?

Дети. Это Красная Шапочка.

Инструктор. Правильно, Красная Шапочка. Сейчас вам нужно составить прямую дорожку из чисел, чтобы она быстрее дошла до своей бабушки.

Игра «Числовой ряд»

Инструктор раздает детям карточки, предлагает разойтись врассыпную и по команде построиться по порядку. Воспитанники выполняют задание.

Участники получают первые части карт.

Инструктор. Стрелки приводят нас к следующему заданию. Для начала отгадайте, чье это задание.

Д е т и. Это Маленький Мук.

Игра «Собери солнышко»

Инструктор. Маленький Мук живет в жаркой стране и очень любит солнышко. Сейчас мы поиграем в игру. Первый участник побежит в конец площадки, положит обруч, возвратится на место, передаст эстафету игроку. Тот бежит, кладет к обру-

чу солнечный лучик — гимнастическую палку с порядковым номером, возвращается и передает эстафету следующему и т.д.

Дети выполняют задание. Каждая команда получает последнюю часть карты.

По картам дети находят спрятанное угощение.

Физкультурный досуг «Вот какой рассеянный с улицы Бассейной»

Для старших дошкольников

Пышненко М.В.,

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 196,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлен сценарий физкультурного досуга для старших дошкольников, направленного на освоение правил, закрепление двигательных навыков и умений.

Ключевые слова. Физкультурный досуг, старшие дошкольники, подвижные игры.

Представляем сценарий физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста по мотивам стихотворения С. Маршака «Вот какой рассеянный».

Цель: формирование у дошкольников устойчивого интереса к физической культуре.

Задачи:

- приучать дошкольников к участию в совместных играх и развлечениях;
- закреплять двигательные умения и навыки;
- воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: обручи (по количеству детей), мяч диаметром 10 см, картинки с изображением названия витаминов и продуктов.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас праздник.

Если дружен ты со мной,
Настойчив в тренировках,
Ты будешь в холод, дождь
и зной

Выносливым и ловким.
Что это?

Дети. Это спорт.

Входит Рассеянный.

Рассеянный. Ну вот и я.
Наконец-то нашел я больницу, где
лечат все болезни.

Инструктор. Здравствуйте! Извините, пожалуйста, а вы кто?

Рассеянный. Я — Рассеянный с улицы Бассейной. Пришел в вашу больницу по-лечиться.

Инструктор. Подождите, подождите, не спешите. Вы говорите — в больницу? Но ведь это детский сад.

Рассеянный. Опять не туда попал...

Инструктор. Вот какой Рассеянный с улицы Бассейной. А зачем тебе нужна больница? Ты заболел?

Рассеянный. Да! Я не знаю, как это болезнь называется. Ничего не успеваю, устаю и часто отдыхаю.



Инструктор. Ты — рассеянный и мало двигаешься. Ну такую болезнь мы поможем вылечить. Правда, ребята? А чем мы Рассеянного будем лечить?

Дети. Зарядкой! Спортом!

Инструктор

Становитесь по порядку,
Дружно делаем зарядку.
Потянулись все повыше,
Выше дома, выше крыши.
Потом тянемся вперед,
Каждый что-то достает.
А потом назад прогнулись,
Влево, вправо повернулись.
Раз — присели, два —

привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели-встали, сели-встали,
Ванькой-встанькой словно
стали.

А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.

Дети выполняют движения по тексту.

Вот так, Рассеянный, чтобы хорошо себя чувствовать, необходимо каждое утро делать зарядку.

Рассеянный. Да, я это усвоил и теперь каждое утро буду делать зарядку.

Инструктор. Ребята, а давайте покажем Рассеянному, какие вы дружные, ловкие, умелые.

Чтобы стать здоровым,
ловким,
Всем нужны нам тренировки.

Игра

«Мы — веселые ребята»

Дети делятся на две команды и строятся в шеренгу, одна команда напротив другой.

Дети

Мы — веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!

После этого участники каждой команды перебегают на другую сторону зала и строятся в шеренгу. Кто быстрее это сделает, тот и побеждает.

Игра повторяется 4 раза.

Инструктор. А теперь мы тебя научим играть, бегать, прыгать и скакать.

Игра

«Скок-перескок!»

На полу по кругу раскладывают обручи по количеству участников. Водящий стоит в центре круга. На сигнал «Скок-перескок!» игроки быстро меняются местами (обручами), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге.

Тот, кто окажется без места, становится водящим.

Нельзя выталкивать друг друга из обручей. Двое играющих не могут находиться в одном обруче. При смене мест обруч счита-



ется за игроком, который раньше вступил в него.

Игра повторяется 4 раза.

Инструктор. Рассеянный, а наши дети умеют отгадывать загадки. А ты умеешь?

Рассеянный. Я постараюсь.

Инструктор

Стукнешь о стенку,

а я отскожу.

Бросишь на землю,

а я подскожу.

Я из ладоней в ладони лечу —

Смирно лежать не хочу.

Рассеянный. Это же мяч.

Инструктор. Правильно.

Игра, в которую мы сейчас поиграем, называется «Ловишка с мячом».

Игра «Ловишка с мячом»

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

«Раз, два, три — мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть —

Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять —

Бросай, кто умеет».

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит на середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Передавать мяч нужно, точно согласовывая движения с ритмом произносимых слов. Мяч следует бросать, целясь в ноги. Тот, кого запяtnает мяч, пропускает одну игру.

Игра повторяется 4 раза.

Инструктор. А еще, чтобы здоровым быть, необходимо правильно питаться, есть полезные продукты, в которых содержатся витамины.

В банане и йогурте,
В горстке малины —
Повсюду чудесные
Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.

А. Гришин

Игра «Выбери картинки»

Перед детьми раскладываются картинки с изображением названия витаминов, полезных и неполезных продуктов. Участники игры должны выбрать картинки, связанные со словом «витамины».

Рассеянный. Ребята, мне понравились все игры, в которые вы меня научили играть. А теперь давайте поиграем еще в одну интересную игру.

Игра «Лавата»

Дети, стоя в кругу и не держась за руки, двигаются приставными шагами сначала в одну, а при повторе слов — в другую сторону, произнося:

Дружно танцуем мы:
тра-та-та, тра-та-та,
Танец любимый наш —
это лавата.

Рассеянный. Мои ручки хороши, а у соседа лучше.

Дети берут друг друга за руки и повторяют слова с движениями вправо-влево.

Затем поочередно Рассеянный дает другие задания.

- Мои плечи хороши, а у соседа лучше.

- Мои коленки хороши, а у соседа лучше.

- Мои уши хороши, а у соседа лучше.

- Мои щеки хороши, а у соседа лучше.

- Моя талия хороша, а у соседа лучше.

- Мои пятки хороши, а у соседа лучше.

Инструктор. Очень веселая и интересная игра.

Рассеянный. Ребята, вы меня научили делать зарядку, со спортом дружить и правильно питаться. Я стал лучше себя чувствовать, и настроение у меня поднялось! Спасибо вам!

Литература

Вотолкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. М., 2004.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: конспекты занятий. М., 2010.

Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. СПб., 2013.

Ритмическая гимнастика для старших дошкольников с нарушениями речи

Проект по физическому развитию

Машкова Н.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 8 «Ладушки»,
г. Луховицы Московской обл.

Аннотация. В статье представлен творческий практико-ориентированный проект по физическому развитию для старших дошкольников с нарушениями речи, направленный на физическое развитие воспитанников логопедических групп посредством выполнения комплексов ритмической гимнастики.

Ключевые слова. Физическая культура, ритмическая гимнастика, творческий проект, логопедическая группа, старшие дошкольники.

Нарушения речи у детей сопровождаются отклонениями в физическом и психическом развитии. Дети с речевой патологией часто забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Им трудно быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, они путают, где право, а где лево. В физическом развитии часто наблюдаются несовершенство общей и мелкой моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений и освое-

ния новых движений, отставание в показателях основных физических качеств, несформированность зрительно-моторной координации, темпоритмических способностей.

Одно из средств коррекции отклонений в физическом развитии воспитанников логопедических групп — ритмическая гимнастика, включающая простые по технике выполнения физические (общеразвивающие, танцевальные) упражнения, знакомые детям.

Ритмическая гимнастика — гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой служат комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Она уникальна: во время занятий прорабатываются темп и интенсивность движений, все мышцы и суставы. А музыка и танцевальные движения создают хорошее настроение.

Достоинства ритмической гимнастики:

- универсальность (нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение);
- отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);
- возможность длительного применения.

Ритмическая гимнастика помогает сформировать потребность заниматься физической культурой, прививает желание вести здоровый образ жизни.

Предлагаем вашему вниманию творческий практико-ориентированный проект для воспитанников логопедических групп.

Цель: физическое развитие воспитанников логопедических групп посредством выполнения

комплексов ритмической гимнастики.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт;
- развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, ловкость, гибкость, чувство ритма, ориентирование в пространстве с помощью упражнений ритмической гимнастики, нравственно-коммуникативные качества и культурные навыки;
- формировать умение вести себя в группе во время движения, интерес и потребность в физических упражнениях.

Участники проекта: дети старших и подготовительных к школе групп, воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, логопед.

Сроки реализации: 3 мес.

Предполагаемые результаты:

- формирование интереса к ритмической гимнастике, физкультуре, спорту;
- освоение детьми комплекса упражнений ритмической гимнастики;
- развитие крупной и мелкой моторики, физических качеств (ловкости, гибкости), темпо-ритмических способностей детей, координации и согласованности движений, точности выполнения упражнений, представлений о ритмической

гимнастике, способах взаимодействия и согласованности в группе детей во время движения, умения работать в команде.

Этапы реализации проекта:

- подготовительный;
- практической реализации;
- заключительный.

Содержание работы над проектом

Подготовительный этап

Задачи:

- определять цели и задачи, которые будут решаться в ходе работы с детьми, прогнозируемый результат, содержание деятельности всех участников проекта;
- выяснять возможности, средства, необходимые для реализации проекта.

1. Изучение методической литературы по теме проекта.

2. Просмотр видеоматериалов по теме проекта.

3. Показ видеозаписи ритмической гимнастики.

Этап практической реализации

Задачи:

- подбирать упражнения, музыкальное сопровождение для комплекса ритмической гимнастики;
- учить детей выполнять комплекс упражнений ритмиче-

ской гимнастики под музыку правильно, ритмично, ловко, грациозно, взаимодействуя в команде.

1. Подбор музыки для комплекса ритмической гимнастики.

2. Составление комплекса ритмической гимнастики.

3. Разучивание комплекса ритмической гимнастики на занятиях по физкультуре (одна неделя) без музыки.

4. Индивидуальная работа с детьми, у которых возникли затруднения в ходе выполнения упражнений.

5. Проведение комплекса ритмической гимнастики как ОРУ на занятиях по физкультуре под музыкальное сопровождение (одна неделя).

6. Проведение разученного комплекса ритмической гимнастики в ходе утренней гимнастики в старших и подготовительных к школе группах (в течение двух недель).

7. Отбор детей для участия в муниципальном конкурсе.

8. Усложнение комплекса ритмической гимнастики для команды детей, выбранной для участия в муниципальном конкурсе.

9. Разучивание с командой (8 чел.), заявленной для участия в муниципальном конкурсе, видоизмененного комплекса упражнений, отработка четкости,



ритмичности, грации и красоты движений.

10. Индивидуальная работа с детьми-«солистами» команды.

Заключительный этап

Задачи:

- обобщать и систематизировать опыт применения ритмической гимнастики как средства коррекции нарушений физического развития детей логопедических групп;
- показывать результаты работы по выполнению ритмической гимнастики (сайт, родительские собрания, праздники).

1. Участие команды детей в муниципальном «Фитнес-фестивале» среди воспитанников ДОО.

2. Выступление детей на физкультурных праздниках (итоговых занятиях).

3. Создание комплекса ритмической гимнастики.

4. Презентация проекта.

Результаты проекта:

- дети с большим интересом и желанием выполняют утреннюю гимнастику и посещают физкультурные занятия;
- у детей сформированы начальные представления о рит-

мической гимнастике, способах взаимодействия и согласованности в группе детей во время движения, умение работать в команде;

- освоен комплекс упражнений предложенной ритмической гимнастики;
- решено в следующем учебном году использовать комплексы ритмической гимнастики в ходе утренней гимнастики в старших и подготовительных к школе группах (одна неделя — разучивание без музыки, две-три недели — выполнение под музыку).

В приложении 1 представлена диагностика физической подготовленности детей, в приложении 2 — комплексы ритмической гимнастики.

Приложение 1

Диагностика физической подготовленности детей*

Тест для определения скоростных качеств

Бег на 30 м со старта. Проводится на ровном участке или беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта. Затем следуют команда «Марш!» и взмах

флажком, после чего занимающийся стартует.

Засекается время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей, статического равновесия (облегченный вариант теста Ромберга).

Ребенок принимает и.п.: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей, и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости

Подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится.

* Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Программа и конспекты фитнес-занятий с детьми 5—7 лет. М., 2013.



Инструктор считает количество подъемов.

Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прикасается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости инструктор придерживает стопы ребенка на полу). На подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° .

Тест на гибкость

Стоя на полу, наклониться вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается

по 4-балльной шкале: ладони лежат на полу — 4 балла, кулаки касаются пола — 3 балла, пальцы касаются пола — 2 балла, расстояние менее 3 см — 1 балл.

Приложение 2

Комплексы ритмической гимнастики

Комплекс ритмической гимнастики для утренней гимнастики в старших и подготовительных к школе группах

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Развести руки в стороны, поднять их



вверх, вытянуть вперед, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

2. И.п.: то же. Развести руки в стороны, пальцы растопырить. Поставить руки на плечи, сжать кулаки. Развести руки в стороны, пальцы растопырить, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в и.п. Наклониться влево, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вытянуть правую, затем левую руку вперед ладонью вниз, сделать 3 хлопка по коленям.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки ноги вместе — ноги врозь.

6. И.п.: то же. Поворот вправо, руки за голову, вернуться в и.п. Поворот влево, руки за голову, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Правым локтем коснуться колена поднятой согнутой в колене левой ноги, вернуться в и.п. Левым локтем коснуться правого колена, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить полуприсед на правой ноге, отвести левую прямую ногу в сторону,

вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Повторить 6 раз.

Комплекс ритмической гимнастики «Пожарные»*

Дети делятся на две команды: девочки — «Огонь», мальчики — «Пожарные», и строятся в шеренги.

Упражнения с ленточками

Выполняют девочки.

1. И.п.: сидя на пятках, руки вытянуты вперед и лежат на полу. Встать на колени, руки через стороны поднять вверх, сед на пятки, руки опустить.

Повторить 4 раза.

2. И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на правое (левое) колено, руки через стороны поднять вверх, вернуться в и.п.

Повторить 3 раза. Встать, поставить ноги вместе, развести руки в стороны.

Упражнения без предметов

Выполняют мальчики.

1. И.п.: упор лежа, левая нога согнута в колене, правая прямая. Ритмично менять положение ног.

Повторить 6 раз. Приставить ногу, сделать приседание с касанием пола, встать.

2. И.п.: ноги вместе, руки опущены. Сделать шаг вправо, руки

согнуть к плечам, пальцы сжать в кулаки. вернуться в и.п.

Повторить 3 раза. Сделать два шага к девочкам, развести руки в стороны и взять их за руки.

Перестроение в пары.

Упражнения в парах

Упражнения для девочек

1. И.п.: ноги вместе, руки разведены в стороны. Полуприсед, руки через стороны поднять вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

2. И.п.: сидя, руки опущены. Выпрыгнуть, поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.

Девочки поворачиваются на месте (две вправо, две влево).

3. И.п.: стоя, ноги вместе, руки поняты вверх. Помахать ленточками.

Упражнения для мальчиков

1. И.п.: ноги вместе, руки разведены в стороны (держат девочек за руки). Понять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

2. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Сделать 8 ритмичных шагов вокруг своего партнера, остановиться за ним.

Упражнения для мальчиков и девочек

1. Перестроение в две колонны лицом друг к другу.

2. Перестроение «Гребенка» из двух колонн в одну на счет до 8 ритмичными шагами.

* Составлен совместно с Л.Ю. Бредовой.

3. И.п.: ноги вместе, руки опущены. Прыжком поставить ноги врозь, поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

4. И.п.: ноги вместе, руки опущены. Выпад влево (вправо): девочки поднимают руки вверх, мальчики ставят их к плечам. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить 4 раза.

5. Перестроение в круг на счет до 8 ритмичными шагами.

6. И.п.: сидя на полу, руки сзади. Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

7. И.п.: то же. Девочки поднимают руки вверх, машут ленточками, возвращаются в и.п.

Повторить 4 раза.

Мальчики поочередно сгибают и выпрямляют ноги.

Повторить 4 раза.

8. Перестроение в одну колонну на счет до 8 ритмичными шагами.

9. Перестроение парами приставными шагами: первая пара движется вправо, вторая — влево, третья — вправо, четвертая — влево.

10. И.п.: ноги вместе, у мальчиков руки на поясе, у девочек — на поясе мальчиков. Два приставных шага, мальчики разводят руки в стороны, прыжком ставят

ноги врозь, девочки поднимают руки вверх.

Повторить 2 раза.

11. И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Поворот вправо, вернуться в и.п., поворот влево, вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.

12. И.п.: ноги вместе, у мальчиков руки на поясе, девочки стоят за спиной мальчиков. Выпад вправо, вернуться в и.п., выпад влево, вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.

Мальчики и девочки делают движения одновременно. Мальчики поднимают руки вверх, девочки ложатся на живот между ступнями мальчиков, руки под подбородок, ноги согнуты в коленях.

Литература

Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика: Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет. 2-е изд., испр. и доп. М., 2014.

Ланк М.А. Ритмическая гимнастика как одна из форм урока физической культуры // открытыйурок.рф//статьи/651605/

Менхен Ю.В. Оздоровительная гимнастика. Ростов-н/Д., 2002.

Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Программа и конспекты фитнес-занятий с детьми 5—7 лет. М., 2013.

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/01/16/vliyanie-ritmicheskoy-gimnastiki-na-koordinatsiyu-dvizheniy>

К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД



Система обеспечения эмоционального благополучия и укрепления здоровья детей:

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



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

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

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

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

А. Аршинова

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

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

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



Фитбол-гимнастика для всех

Фурман Е.Н.,

инструктор по физкультуре КГКП «Ясли-сад
“Дельфинчик”» отдела образования акимата,
г. Лисаковск Костанайской обл.,
Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассказывается о совершенствовании функций организма, повышении его защитных свойств, устойчивости к заболеваниям, профилактике сколиоза, формировании осанки с помощью фитболов.

Ключевые слова. Фитбол-гимнастика, упражнения, мячи, оздоровление.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из важнейших проблем нашего времени. За последние несколько лет в Казахстане отмечен возросший интерес к спорту. Огромную популярность набирает фитбол-гимнастика — комплексы упражнений уже стали частью образовательных программ почти в каждом детском саду.

Фитбол — большой мяч (диаметром от 55 до 75 см), обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного материала. Используется, в первую очередь, для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Врачи в один голос утверждают, что занятия на фитболе оказывают благоприятное влияние на детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы мышц.

Комплекс фитбол-упражнений способствует развитию баланса, равновесия, физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты), помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность.

В нашем детском саду разработан спецкурс по фитбол-гимнастике «Веселые фитболисты». Мы включаем в занятия дополнительный инвентарь: гантели, мячи, гимнастические палки. Важно следить за нагрузкой, постепенно увеличивая ее и учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. Для маленьких детей занятия можно проводить с участием родителей, которые смогут увидеть, чему научился ребенок, и помочь ему в выполнении сложных упражнений. Это даст положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста и состоят из нескольких частей.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг них друг за другом (держат фитбол на спине за «рожки») и пружинистые покачивания. Упражнения обеспечивают выравнивание спины, активизируют мышцы позвоночника, тренируют умение удерживать равновесие, балансировать, чувствовать центр тяжести, в динамике сохранять определенное положение тела.

В *основной части* занятия используются упражнения с и.п.:





лежа на мяче животом, спиной, боком, а также лежа на полу, мяч под ногами. Выполняются прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче.

Упражнения, выполняемые в названных и.п., позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, формируют координацию движений, повышают неспецифические защитные силы организма.

В заключительной части проводятся: медленный бег вокруг мячей, ходьба, дыхательные упражнения на релаксацию.

Задачи занятий:

— разучивать первые четыре упражнения комплекса; зна-

комить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки (1-е занятие);

— разучивать следующие четыре упражнения комплекса, первые четыре упражнения на фитболе (2-е занятие);

— закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений, навык выполнения упражнений на фитболе (3-е занятие);

— совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений, навык выполнения упражнений на фитболе (4-е занятие).

Внедрение фитбол-гимнастики в образовательный процесс ДОО осуществляется довольно

легко. Ее можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья детей.

Игры с фитболами для младших дошкольников

- *«Догони мяч»*. И.п.: сидя на коленях и стоя. Дети прокатывают мяч вперед на счет «Раз, два, три», бегут за ним.

- *«Попади мячом в цель»*. Дети прокатывают или бросают мяч в горизонтальную цель.

- *«Докати мяч»*. Дети катят мяч до цели ногами или руками.

- *«Толкай ладонями»*. И.п.: стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках. Дети толкают мяч.

- *«Толкай развернутой ступней»*. Дети ногой толкают мяч вперед.

- *«Бусины»*. И.п.: сидя на мяче, собраться в круг. По сигналу «Рассыпались!» дети расходятся в разные стороны, по сигналу «Бусы!» — встают в круг.

- *«Замри»*. Дети прыгают друг за другом с остановкой по сигналу.

- *«Смена направления»*. Дети прыгают друг за другом и меняют направление по сигналу.

Игры с фитболами для старших дошкольников

- *«Пятнашки сидя»*. И.п.: сидя на фитболе. Дети передви-

гаются по залу бегом. Водящий «пятнает» ближайшего игрока, который становится на его место.

- *«Пятнашки в беге»*. Условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая фитбол руками.

- *«Пятнашки мячом»*. Водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может «запятнать» убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

- *«Третий — лишний»*. Дети, сидя на мячах (на одном фитболе два ребенка), располагаются по кругу. По команде один из играющих без мяча догоняет другого участника без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

- *«Туннель»*. Дети делятся на пары, садятся на фитболы напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя туннель. Последняя пара проходит через него, прокатывая впереди свой мяч и становясь первой парой. Так по очереди должны пройти все пары.

- *«Бой петухов»*. Двое играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Нужно столкнуть соперника с мяча.

- *«Бездомный заяц»*. Мячи в рассыпную лежат по залу.

Их на один меньше, чем количество игроков. Все «зайцы» бегают, прыгают по залу. По команде «Все в дом!» они садятся на лубой из мячей. Тот, кто не успел занять мяч — «бездомный заяц». Он ходит и проверяет осанку игроков. Если игроки на мяче сидят с кривой спиной, опущенной головой или с неправильной постановкой стоп, «бездомный заяц» имеет право сам занять фитбол. Можно взять на двух детей один мяч.

- «Космонавты». Игроки занимают мячи-«ракеты». Пока звучит стихотворение, дети маршируют по залу или идут по кругу:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.

На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет —
Опоздавшим места нет.

- «Лиса и тушканчики». Выбирается ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех детей-«тушканчиков». На сигнал «День!» «тушканчики» прыгают на мячах по всему залу. На сигнал «Ночь!» они замирают в разных позах, но с красивой осанкой. «Лиса» может «съесть» любого, кто пошевелится.

- «Успей передать». Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» движение прекращается. Остальные дети хором говорят: «Раз, два, три — беги!» Один ребенок





бежит в одну сторону за кругом играющих, другой — в другую. Выиграет тот, кто быстрее вернется к мячу.

- *«Гном, мороз и елочки».* Выбираются два игрока — «мороз» и «гном», остальные дети — «елочки». Задача «мороза» «запятнать гнома», который ловко уворачивается и убегает. «Елочки» сидят на мячах. Убегая, «гном» может присесть на мяч к одной из «елочек», после чего она превращается в «гнома» и убегает от «мороза».

- *«Пингвины на льдине».* Дети-«пингвины» свободно бегают и прыгают по залу. Мячи-«льдины» разбросаны по полу. Водящий-«охотник» пытается поймать

«пингвинов». Если «пингвин» забрался на «льдину», т.е. сидит на мяче, не касаясь пола ногами, ловить его не разрешается.

- *«Бармалей и куклы».* Злодей Бармалей хочет поймать кукол для своего театра. Все дети-«куклы» живут в своих «домиках» (сидят на мячах). Между ними ходит Бармалей. «Куклы» дразнят его, перебегают из «домика» в «домик» со словами:

Мы — веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас поймать.

- *«Зайцы и огородник».* «Зайцы» сидят на мячах в кругу, «огородник» — в центре.

О г о р о д н и к. Зайцы, вы куда пропали?

З а й ц ы. Мы в капустке отдыхали.

О г о р о д н и к. А листочки не поели?

З а й ц ы. Только носиком задела.

О г о р о д н и к. Вас бы надо наказать!

З а й ц ы. Так попробуй нас догнать!

• *«Путешествие в Астану».* Дети сидят на мячах, имитирующих аэропорт. Ведущий произносит: «Я лечу в Астану, всех с собой возьму». Дети, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, прыжки, ходьбу и т.д.), водит их за собой в различных направлениях. По команде «Посадка!» дети и ведущий как можно быстрее должны занять свой мяч.

• *«Раз, два, три — замри!»* Звучит музыка. Дети бегают или прыгают по разным дорожкам между мячами. По команде «Раз, два, три — замри!» подбегают к любому мячу, ставят одну ногу на мяч, разводят руки в стороны: стоят на одной ноге с прямой спиной, не шевелясь. Ведущий следит за осанкой детей. Кто шевелится и стоит с «кривой» спиной, тот выходит из игры.

• *«Убеги от мяча».* Дети стоят в кругу, выбирают «ловишку»

(в средней группе — взрослый, в старших группах — ребенок). По команде «Раз, два, три — лови!» участники убегают, «ловишка» катит мяч — ловит детей. Тот, кого мяч задел, выходит из игры. Задача детей — увернуться от мяча.

Литература

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2003.

Каишанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практик. пособие. 2-е изд., испр. и доп. М., 2007.

Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. СПб., 2001.

Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учеб.-метод. пособие. М., 2001.

Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пособие. Владивосток, 2001.

Овчинникова Т.С., Потанчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб., 2009.

Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М., 2000.

Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова: В 2 т. М., 1976. Т. 1.

Занятие по обучению детей игре в шахматы «Пешка, вперед!»

Для старших дошкольников

Ладонова Л.Н.,

воспитатель МДОУ д/с «Березка», с. Толька
Красноселькупского р-на Тюменской обл., ЯНАО

Аннотация. В статье представлен сценарий занятия по обучению игре в шахматы старших дошкольников, направленного на развитие логического мышления, памяти, формирование умения ориентироваться на плоскости.

Ключевые слова. Шахматы, интеллектуальное развитие.

Шахматы — не только популярная игра, но и эффективное средство интеллектуального развития детей. Процесс обучения этой игре способствует развитию у них способности ориентироваться на плоскости, логического мышления, памяти.

Цель: ознакомление с шахматной фигурой пешкой.

Задачи:

- закреплять знания об игре в шахматы;
- формировать культуру поведения;
- развивать логическое мышление, память, внимание.

Оборудование: ковер с изображением шахматного поля (3 × 3 м), шапочки (по количеству детей), фигурное печенье в виде пешек, сенсорный экран, музыкальное сопровождение.

* * *

Дети под музыку входят в зал. На полу — ковер с изображением шахматного поля (3 × 3 м).

Воспитатель. Ребята, посмотрите, что это?

Дети. Шахматное поле.

Воспитатель. Сегодня к нам в гости придет шахматная фигура, а кто она, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Прочнее я орешка

И зовут меня ...

Дети. Пешка.

Под музыку входит Пешка.

Воспитатель. Здравствуй, Пешка. Я предлагаю тебе и ребятам присесть на наше шахматное поле. А я подойду к волшебному экрану.

На сенсорном экране — игра шахматы.

Ребята, все шахматные фигуры стоят в ряд. В первом ряду располагаются основные фигуры, мы с ними познакомимся в следующий раз. А вот во втором ряду стоят одинаковые фигуры. Их называют пешками. Они выстроились в ряд для защиты. Посмотрите, как ходит пешка: вперед на две клетки или вперед на одну клетку. На две клетки она может сделать только первый шаг, все последующие ходы — на одну клетку. Ребята, покажите, как ходит пешка.

Дети по очереди подходят к сенсорному экрану и выполняют задание.

Так как ходит пешка?

Дети отвечают.

Пешка. Давайте поиграем. Представьте, что вы пешки.

Дети надевают шапочки.

Воспитатель. Быстро встали пешки в ряд.

Дети встают в ряд.

Начинается игра. Первый ход делает наша гостья Пешка.

Пешка делает шаг вперед.

Ребята, теперь вы сделайте ход и скажите, сколько клеток вы прошли.

Дети по очереди выполняют задание.

Ребята, Пешка пришла не с пустыми руками. У нее для вас угощение — фигурное печенье в виде пешки.

Пешка. Молодцы, ребята! До свидания, мы еще встретимся с вами. А завтра к вам придет другая шахматная фигура.

Под музыку Пешка уходит.

Воспитатель. Ребята, что интересного и нового вы узнали?

Дети отвечают.



Книжная полка



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

Автор — Сулим Е.В.

В книгах представлены календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для детей, комплексы фитнес-тренировок, разработанные на весь учебный год.

www.sfera-book.ru



Указатель статей журнала «Инструктор по физкультуре» за 2018 год

Колонка редактора

- Парамонова М.Ю.* Инновационные процессы и научный подход в физическом воспитании дошкольников № 1, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Игры и движения дошкольников на прогулке весной № 2, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Двигательная деятельность детей в разгар весны № 3, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Курс на здоровую и долгую жизнь с детства № 4, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Здоровая нация — дело государственное ... № 5, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Физкультурно-досуговая деятельность в детском саду для здоровья и развития № 6, с. 5
- Парамонова М.Ю.* О технологиях физического воспитания и оздоровления современных дошкольников № 7, с. 5
- Парамонова М.Ю.* К новым горизонтам развития дошкольного образования! № 8, с. 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике!

- Щербак А.П.* Целеполагание в организации физкультурно-досуговой деятельности дошкольников № 6, с. 6

Повышение квалификации

- Анашкина И.А.* Использование ИКТ для повышения интереса детей к физкультуре и здоровому образу жизни № 2, с. 6
- Анисина Ю.В.* Система оздоровительно-профилактической работы с детьми в ДОО № 7, с. 24
- Беличко Е.В., Лазарева Л.К.* Организация физкультурно-игровых часов со старшими дошкольниками № 6, с. 21
- Дворянцева Е.А.* Лэпбук «История развития спорта» № 3, с. 16
- Дикова Л.В.* Решение оздоровительных задач в физкультурно-досуговой деятельности № 6, с. 15
- Домаева Т.П.* Организация двигательной деятельности дошкольников на открытом воздухе № 3, с. 6

- Зенина Е.А.* Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников № 8, с. 6
- Ковеня Г.Н.* На зарядку становись!..... № 8, с. 20
- Копытова О.А., Мачнева О.В.* Краткосрочный оздоровительный проект «Наш дом — природа» № 5, с. 6
- Кузнецова Т.В.* Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми..... № 4, с. 6
- Ларионова Г.В.* Формирование двигательных умений и навыков у детей в народных подвижных играх Поволжья... № 7, с. 6
- Манафов В.И.* Учет гендерных особенностей детей в физическом воспитании..... № 1, с. 16
- Осипова В.Д.* Развитие глагольного словаря в играх и упражнениях с элементами баскетбола..... № 2, с. 15
- Рудакова Е.В., Пакулева Л.Н.* Детский фитнес как средство формирования здорового образа жизни № 3, с. 26
- Руднева А.М.* Формирование ЗОЖ у дошкольников Крайнего Севера участниками образовательного процесса..... № 1, с. 6
- Самусева С.А.* Дополнительные образовательные программы как средство реализации задач физического воспитания дошкольников..... № 7, с. 20
- Сидоренко О.С.* Использование элементов йоги на физкультурных занятиях для старших дошкольников № 7, с. 11
- Тулаева Н.В.* Подвижные игры как средство воспитания выразительности движений у младших дошкольников..... № 2, с. 21
- Чайкин А.Л.* Программа дополнительного образования «Спортивная смена» для старших дошкольников..... № 1, с. 24
- Чешуина Е.И.* Формирование семейно-досуговой образовательной среды..... № 6, с. 11

Психофизическое развитие ребенка

- Азизова М.Г.* Повышение двигательной активности детей на физкультурном мероприятии № 6, с. 28
- Герасименко Т.А.* Подвижная игра как средство гармоничного развития ребенка № 7, с. 34
- Головлева Т.Н.* Технология развития памяти у дошкольников в двигательной деятельности..... № 4, с. 27
- Духина Д.С.* Тренажер для развития мелкой моторики «Кукурузка» № 3, с. 32
- Микрюкова Н.М.* Технология и практика оздоровительного бега..... № 2, с. 20

<i>Романюк О.В.</i> О двигательной активности современных дошкольников	№ 8, с. 35
<i>Соломкина А.К.</i> Простые правила для сохранения здоровых суставов.....	№ 2, с. 26
<i>Татевосян Т.Ю., Ковалева Н.А.</i> Использование зимних катков для физического развития и досуга дошкольников	№ 6, с. 31
<i>Тулаева Н.В.</i> Воспитание выразительности движений в подвижных играх у младших дошкольников.....	№ 5, с. 23
<i>Христюк В.П.</i> Развитие внимания в процессе двигательной деятельности у старших дошкольников.....	№ 4, с. 25

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

<i>Берденгалиева Е.Н.</i> Игровое занятие по физическому развитию «Приключения зайчат».....	№ 4, с. 32
<i>Гусакова Т.А.</i> Физкультурное занятие «Цветок здоровья»	№ 7, с. 42
<i>Денисова О.А.</i> Занятие «Путешествие на детскую спортивно-игровую площадку»	№ 2, с. 32
<i>Карачарова Н.П.</i> Игровые технологии на прогулке для детей раннего возраста.....	№ 4, с. 35
<i>Кулакова И.Е.</i> Занятие «Морское путешествие в поисках здоровья».....	№ 6, с. 40
<i>Куличкова И.А.</i> Здоровьесберегающие технологии в обучении плаванию.....	№ 4, с. 49
<i>Лапина О.С.</i> Сюжетное физкультурное занятие «Путешествие к бабушке».....	№ 7, с. 45
<i>Маханькова Е.В.</i> Занятие по физкультуре для детей раннего возраста «Веселый Снеговик»	№ 1, с. 55
<i>Петухова Т.В.</i> Физкультурные занятия с фитболами.....	№ 3, с. 56
<i>Попова М.В.</i> Физкультурное занятие «Мы со спортом дружим — никогда не тужим».....	№ 2, с. 42
<i>Ромуз Т.Н.</i> Спортивно-развлекательное мероприятие «Воспитатели, дети и родители — лучшие спортсмены на свете»	№ 1, с. 51
<i>Рябова О.В.</i> Занятие по физкультуре «Вокруг света»	№ 2, с. 45
<i>Сечина О.Н.</i> Итоговое занятие по физкультуре «Скоро в школу»	№ 5, с. 30
<i>Теплякова Л.А.</i> Готовимся играть в «Зарницу»	№ 8, с. 40

<i>Тимошенко А.Н.</i> Занятие по физкультуре	
«Юные космонавты»	№ 3, с. 40
<i>Филичкина И.А.</i> Занятие на развитие мелкой моторики	
«Волшебный листок»	№ 4, с. 46
<i>Хасиятулина Г.Х.</i> Физкультурное занятие	
«Тропинка Здоровья»	№ 1, с. 42
<i>Черепанова А.С.</i> Викторина о здоровом образе жизни «Что? Где? Когда?»	
	№ 2, с. 38
<i>Шахова Т.В.</i> Физкультурно-познавательное занятие	
«Путешествие на праздник оленеводов»	№ 1, с. 47
<i>Шевелева Л.В.</i> Физкультурное занятие	
«Тропинками родного края»	№ 3, с. 36
Физкультурно-оздоровительная работа	
<i>Войцеховская Н.В.</i> Спортивный праздник-соревнование	
«Быстрее, выше, сильнее!»	№ 8, с. 61
<i>Глебова Е.С.</i> Спортивное развлечение	
«Звездный десант»	№ 5, с. 53
<i>Дмитриева В.В.</i> Прогулка-поход «Там на неведомых дорожках...»	
	№ 2, с. 51
<i>Дмитриева И.В.</i> Физкультурно-оздоровительный досуг на лыжах «Космическое путешествие»	
	№ 6, с. 64
<i>Дыкина М.И.</i> Спортивный праздник «Олимпийский Мишка в гостях у детей»	
	№ 5, с. 34
<i>Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.</i> Физкультурный праздник	
«Быть здоровым — здорово!»	№ 6, с. 54
<i>Киряева Н.В.</i> Физкультурно-оздоровительный досуг	
«Будь здоров»	№ 8, с. 69
<i>Киселева Ю.А.</i> Фигурное катание как средство оздоровления дошкольников	
	№ 8, с. 54
<i>Козлова М.В., Миляева Ж.В., Немова И.Н.</i>	
Спортивное развлечение «У веселой детворы есть воздушные шары»	
	№ 2, с. 60
<i>Леонтьева Н.Е.</i> Соревнование «Юные спортсмены»	
	№ 5, с. 44
<i>Менькова Г.Д.</i> Туристский поход «Мы мороза не боимся — в играх с холодом сразимся!»	
	№ 7, с. 49
<i>Морозова Т.В.</i> Физкультурный праздник	
«Олимпийское спортлото»	№ 6, с. 60
<i>Николаева Т.Н.</i> Спортивный праздник	
«День здоровья»	№ 6, с. 48
<i>Огородникова Т.Н.</i> Играем в «Зарницу»	
с дошкольниками	№ 4, с. 52

Павлова М.Н. Спортивная квест-игра

«Школа разведчиков» № 7, с. 52

Петухова Т.В. Физкультурные занятия с фитболами..... № 3, с. 56

Опружак Н.В. Квест-игра «Путешествие в страну

Играндию» № 3, с. 43

Очнева Е.И., Лохматова Л.В. Танцевальный флешмоб

как инновационная технология оздоровления

детей № 3, с. 61

Рыбакова Е.А. Физкультурно-экологическое

развлечение «Мы — друзья природы!» № 3, с. 50

Румянцева В.С. Спортивное развлечение

«Веселые старты»..... № 6, с. 58

Сергеева О.В. Военно-спортивный праздник

«Зарница» № 8, с. 65

Симакова М.Ю. День здоровья «Быть здоровыми

хотим!» № 7, с. 56

Соловьева Е.С. Физкультурное развлечение

«Путешествие по сказочному Северу»..... № 1, с. 58

Солодова М.Д. «Зимняя Олимпиада — 2018»

в детском саду..... № 2, с. 64

Стрелкова М.А. Физкультурное развлечение

«Чистым жить — здоровым быть!» № 5, с. 47

Хмельницкая А.Н. Спортивный праздник

«Свистать всех наверх!» № 8, с. 50

Хошева М.А., Старостина О.А. Планирование занятий

по плаванию..... № 4, с. 59

Чугунова Е.А. Физкультурный праздник «Суперпапа»

ко Дню отца..... № 4, с. 55

Чуркина Л.П. Физкультурный досуг «Осень на опушке

краски разводила...» № 5, с. 40

Шахова Т.В., Горбунова О.В. Физкультурный праздник

«Морское путешествие по островам Здоровья» № 1, с. 61

Шевелева Л.В. Квест-игра «Здоровье дорожке золота»..... № 5, с. 50

Яковлева Л.М. Физкультурный праздник

ко Дню космонавтики..... № 2, с. 56

Яшина Е.Ю. Спортивный праздник «Наша армия

сильна»..... № 1, с. 66

Коррекционная работа

Макарова Е.В. Сенсомоторное развитие детей с ЗПР

и расстройствами крупной и мелкой моторики..... № 1, с. 73

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

- Азизова М.Г.* Военно-патриотическая игра «Папа опыт передаст, солдат я буду высший класс!» № 7, с. 64
- Анисимова С.А.* Физкультурный проект
«С веревочкой играем — здоровье укрепляем» № 7, с. 74
- Березняк Л.Н.* Конкурс кроссвордов для детей
и родителей № 3, с. 92
- Булкина С.В.* Вовлечение родителей в физкультурно-
досуговую деятельность № 6, с. 70
- Горожанкина А.М.* Неделя здоровья «Как здоровье
сохранить» № 2, с. 82
- Доколько Т.Ю.* Физкультурный праздник
«Мама, папа, я — спортивная семья!» № 6, с. 79
- Духина Д.С.* Наши спортивные мамы № 2, с. 89
- Зубрицкая Н.Б.* Спортивно-музыкальное развлечение
«Всей семьей на пикник!» № 1, с. 80
- Конькова С.В.* Спортивно-оздоровительный праздник
«Мама, папа, я — знающая ПДД семья» № 8, с. 74
- Котоманова Н.Г., Литвинова Л.К.* Спартакиада
«Наша семья — с Байкалом друзья!» № 2, с. 72
- Ларионова Г.В.* Спортивный праздник «По двору,
подворью в добром здоровье!» № 5, с. 60
- Первушина А.А.* Физкультурно-музыкальное
мероприятие «Дружат взрослые и дети
всей Земли» № 1, с. 85
- Рываева Н.А.* Совместное спортивное развлечение
с родителями «Загадки радуги» № 5, с. 64
- Рябиничева Е.Н.* Семейный спортивный праздник
«Туристический слет» № 2, с. 77
- Сергеева С.И., Яковлева Т.В.* Совместная деятельность
педагогов и родителей по физическому развитию
ребенка № 4, с. 64
- Часова А.С.* Спортивный праздник «Мамочка моя» № 7, с. 68

Взаимодействие со специалистами

- Абрамова Н.В.* Проект по патриотическому воспитанию
«Я — гражданин своей страны. Я — патриот» № 3, с. 72
- Авачева Т.С.* Квест-игра «По дороге сказок» № 8, с. 84
- Амехина Л.В.* Элементы спортивного ориентирования
в работе со старшими дошкольниками № 4, с. 74

<i>Артеева Ю.С.</i> Интегрированное занятие «Солнце, воздух и вода...Какая от них польза?».....	№ 4, с. 79
<i>Баранова Ю.К., Суркова Л.С.</i> Интегрированное занятие «Как солнце весне помогало»	№ 3, с. 82
<i>Барашкова Т.С.</i> Физкультурное развлечение «Фильм, фильм, фильм»	№ 6, с. 103
<i>Бикчантаева Р.Х.</i> Спортивное развлечение «За здоровьем в детский сад»	№ 3, с. 66
<i>Борисова Ю.Г.</i> Создание инклюзивной образовательной среды в детском саду.....	№ 3, с. 87
<i>Гамбург Е.Н., Владимирова Л.И.</i> Квест-игра «Поиски средств пожаротушения»	№ 7, с. 79
<i>Гончарова О.Н.</i> Занятие в бассейне «Игры народов мира»	№ 4, с. 70
<i>Данилова Е.А., Петрикеева О.Н.</i> Физкультурно-познавательное развлечение «Поиски Колобка»	№ 6, с. 96
<i>Евтихова Н.Н., Родимкина И.А.</i> Литературно-спортивный праздник «Мы — наследники Победы!»	№ 1, с. 93
<i>Жукова Т.А., Зайцева А.С., Андрияш С.А., Дедюлина Л.И.</i> Образовательная программа «Юные футболисты».....	№ 6, с. 85
<i>Макарова Е.В.</i> Физкультурный интегрированный досуг «Знакомство с северным оленем»	№ 1, с. 105
<i>Машкова Н.А.</i> Ритмическая гимнастика для старших дошкольников с нарушениями речи.....	№ 8, с. 92
<i>Нахабина Л.П.</i> Цикл физкультурных мероприятий для дошкольников	№ 5, с. 80
<i>Новикова М.В.</i> Сказка на воде «Цветик-пятицветик»	№ 7, с. 90
<i>Пышненко М.В.</i> Военно-спортивная игра «Зарница» в ДОО.....	№ 2, с. 93
<i>Пышненко М.В., Петрова Е.А.</i> Спортивно-музыкальный праздник «Дружбой едины»	№ 5, с. 67
<i>Пышненко М.В.</i> Физкультурный досуг «Вот какой рассеянный с улицы Бассейной»	№ 8, с. 87
<i>Тараненко Л.В.</i> Интерактивная игра-викторина для дошкольников «Что ты знаешь об олимпиаде?»	№ 5, с. 72
<i>Теворова О.И., Васильева Ж.Н.</i> Интегрированное физкультурное занятие «Как девочки и мальчики в сказку попали».....	№ 7, с. 84
<i>Чайкин А.Л.</i> Спортивно-экологический праздник «Поход в тундру»	№ 1, с. 98
<i>Шляховая В.В.</i> Интегрированное физкультурное занятие «Юные пожарные»	№ 8, с. 80

- Ярославцева И.Б.* Физкультурно-оздоровительный досуг с элементами театрализации «Спортивные развлечения» № 5, с. 75

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

- Антонишина Е.Н.* Нескучный досуг с использованием нестандартного оборудования № 4, с. 102
- Гаврилова М.Н.* Праздник на воде с элементами прикладного плавания «Смелые моряки» № 5, с. 90
- Егоренкова Ж.Н.* Новые технологии в ДОО:
фитбол-гимнастика № 3, с. 98
- Крохина К.С.* Нетрадиционное занятие «Прыжки через резиночку» № 4, с. 104
- Мишанкин В.Ю.* Практико-ориентированное физкультурное занятие «Здоровые ноги» № 5, с. 95
- Павлова М.Н.* Современное спортивное оборудование на физкультурных занятиях для старших дошкольников № 7, с. 94
- Полтавская Н.И.* Фитнес-технологии для дошкольников: элементы черлидинга № 7, с. 97
- Сгадова Ю.С.* Степ-аэробика как здоровьесберегающая технология для старших дошкольников № 2, с. 98
- Солодова М.Д.* Мы играем в мини-волейбол! № 2, с. 101
- Тахташева Р.Д.* Использование су-джок терапии в развитии мелкой моторики № 4, с. 90
- Фурман Е.Н.* Фитбол-гимнастика для всех № 8, с. 102
- Хмельницкая А.Н.* Спортивный праздник «Занимательный мир кино» с использованием ИКТ № 4, с. 96

Народная педагогика

- Абдрахманова А.Н.* Праздник чувашских народных игр «Игры Батыра» № 5, с. 106
- Васюкова О.Н.* Подвижные игры народов Севера для детей 4—7 лет № 3, с. 108
- Ермакова М.П.* Спортивный праздник «Ярмарка народных игр в детском саду» № 4, с. 110
- Сербина Т.Ю.* Фестиваль подвижных игр народов Севера № 1, с. 110
- Чистякова Е.С.* Саамские подвижные игры в развитии двигательной активности старших дошкольников № 5, с. 110

Преемственность

Гольцова М.В., Рябкина И.Н., Денисова Ю.С.

ГТО в обеспечении преемственности физического
и патриотического воспитания дошкольников
и школьников..... № 4, с. 83

Кружки, секции

Гончарова Л.В. Спортивный кружок

«Мы — юные баскетболисты»..... № 2, с. 112

Ладонова Л.Н. Занятие по обучению детей игре

в шахматы «Пешка, вперед!» № 8, с. 109

Лукина О.А. Занятие «Путешествие в Страну Шахмат»

в семейном клубе «Радуга» № 1, с. 118

Вести из регионов

Арсеньева Л.Ю. Спартакиада образовательных

учреждений Заволжья № 6, с. 122

Арсеньева Л.Ю., Маркова Е.Ю. Муниципальный опыт

организации культурно-досуговой деятельности
дошкольников г. Рыбинска № 6, с. 108

Бублик Л.В., Пяткова Г.И. Игра-соревнование

для воспитанников дошкольных отделений
образовательных организаций «Мяч капитану» № 7, с. 102

Данич Е.И. Физкультурное занятие

«Малая Олимпиада» № 5, с. 101

Кракосевич Я.С. Городские соревнования

по плаванию среди ДОО «Я умею плавать!»..... № 6, с. 120

Мисник Ю.А. Музыкально-спортивный праздник

с участием тренеров спортивных организаций
«Город спорта»..... № 7, с. 105

Пагина Е.Н., Юдакова Л.В. Праздник открытия

спортплощадки «Будь готов и будь здоров!» № 6, с. 116

Попова Т.А. Физкультурное занятие «Туристский поход

по Самарской Луке» № 3, с. 102

Тайгачкина О.Н., Мальцева Ю.Ю. Проект «Ловкие

пальчики» № 7, с. 108

Шевелева Л.В. Физкультурное занятие «Тропинками

родного края»..... № 2, с. 108

Актуально!

Сидоренко О.С. Использование элементов йоги

на физкультурных занятиях для старших
дошкольников № 5, с. 113



ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «СФЕРА»

ПРОВОДИТ КАЧЕСТВЕННЫЕ ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ В ЛЮБОМ УГОЛКЕ СТРАНЫ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РУКОВОДИТЕЛЕЙ ДОО

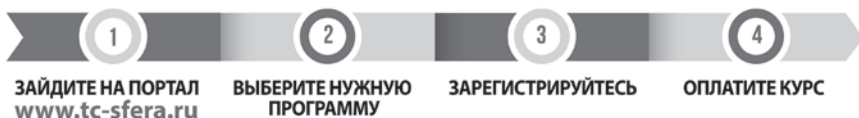
ВЫ ПОЛУЧИТЕ:

- ▶ Наглядную подачу материала: видео-лекции, презентации, интерактивные занятия;
- ▶ Удобный формат – сами решите, когда и сколько заниматься;
- ▶ Персонального куратора программы;
- ▶ Настоящее удостоверение установленного образца.

НАС ВЫБИРАЮТ, ПОТОМУ ЧТО:

- У нас все просто: уникальный контент + индивидуальный график + удобная подача = реальные знания и повышение квалификации;
- Программы разработаны на основе успешного опыта ведущих ученых-практиков;
- Авторы программ – известные в образовании специалисты.

ДЕЙСТВУЙТЕ!



ЗВОНИТЕ И ПИШИТЕ



+7 (495) 656-75-05



edu@tc-sfera.ru



[@ychimsa_doma](https://www.instagram.com/ychimsa_doma)

ОЧНО-ЗАОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ:

- ▶ Эффективное руководство образовательной организацией;
- ▶ Проблемы и современные методики воспитания детей раннего возраста;
- ▶ Всестороннее развитие дошкольников: речевое, математическое, музыкальное, физкультурно-оздоровительное;
- ▶ Логомассаж и артикуляционная гимнастика;
- ▶ Работа с детьми с ОВЗ и аутизмом.

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «СФЕРА»

ПРОВОДИТ ДИСТАНЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ



- ▶ «Актуальные проблемы воспитания и развития детей раннего возраста»
- ▶ «Работа младшего воспитателя ДОО. Организация режимных моментов в условиях реализации ФГОС ДО»
- ▶ «Использование педагогической песочницы в развитии речи детей с ОВЗ»
- ▶ «Организационно-методические подходы к образованию детей с ОВЗ на современном этапе»
- ▶ «Тьюторское сопровождение детей с ОВЗ в условиях инклюзии»
- ▶ «Организационно-методическое сопровождение образовательного процесса в ДОО в современных условиях»
- ▶ «Современные подходы к организации образовательного процесса детей дошкольного возраста в ДОО»
- ▶ «Музыкальное развитие дошкольников на современном этапе»
- ▶ «Эффективный руководитель современной дошкольной образовательной организации»
- ▶ «Ранний детский аутизм: диагностика, коррекция, сопровождение»
- ▶ «Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика в преодолении речевых нарушений у детей»
- ▶ «Особенности организации работы по развитию речи дошкольников»
- ▶ «Особенности речевого развития детей дошкольного возраста ОНР»
- ▶ «Развитие математических представлений у дошкольников на современном этапе»
- ▶ «Особенности построения физкультурно-оздоровительной работы в системе дошкольного образования»

ДЕЙСТВУЙТЕ!



Книжные новинки ноября 2018 г.



АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Автор — А.А. Воронова

В методическом пособии предлагаются арт-терапевтические упражнения, которые воспитатели и родители могут включать в игровые занятия с детьми. Большое внимание уделяется вопросам взаимодействия воспитателей и родителей при решении эмоциональных проблем детей, обсуждаются различные стили воспитания, психологические причины плохого поведения детей, рассматриваются теоретические основания применения метода арт-терапии для развития творческой активности, приводятся примеры из практики, затрагивающие не только дошкольное детство, но и младший школьный возраст.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ И ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 4—7 ЛЕТ

Игры и упражнения

Авторы — Ермакова Т.П., Головешкина Ю.Л., Салугина Я.Л.

В книге представлены игры и упражнения по развитию речи и движений у детей 4—7 лет с использованием нетрадиционных технологий: метода биоэнергопластики, фонетической ритмики, японского пальцевого массажа и др. Основные цели — систематизация и обобщение имеющихся знаний. Описана работа по развитию артикуляционной, мелкой, общей моторики, дыхания, лексико-грамматических категорий, зрительного и слухового внимания.



ДЕТСКИЙ САД: МИР ДЕТЕЙ ИЛИ СФЕРА УСЛУГ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ? Об ориентирах дошкольного управления

Автор — Погодина Г.А.

Перед вами книга о том, как не упрощать, не делать примитивным, прямолинейным разговор о целях и средствах организации дошкольного дела, а видеть его сложным, противоречивым, полным взаимных влияний: именно поэтому интересным, живым, надежным, по-настоящему нужным детям и взрослым. О том, как должны сочетаться в «дошкольном» деле управленческая позиция и педагогическая культура.

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

ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

с наглядным пособием **«ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»**

Демонстрационный материал рекомендован для использования в групповой и индивидуальной работе с детьми от 3 лет.

Занятия по формированию здорового образа жизни можно включать в режимные моменты работы ДОО, а также интегрировать с другими направлениями развивающей деятельности.

Методический комплект опирается на идею триединства здоровья: физического, психического и духовно-нравственного, и включает в себя занятия на темы:

- Режим дня
- Закаливание
- Личная гигиена
- Зарядка
- Прогулка
- Физкультура
- Питание
- Ощущение
- Интерес
- Грусть
- Воображение
- Отдых
- Сон
- Прощение
- Самостоятельность
- Радость



Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

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

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



ДЕРЖИМ ФОКУС!

Приглашаем Вас на наши странички
в социальных сетях

Подпишитесь на наши странички и узнавайте
первыми о новостях издательства



Творческий Центр СФЕРА

-  www.instagram.com/tvorchesky_centra_sfera
-  www.vk.com/sferabook
-  www.facebook.com/groups/tcfera
-  www.ok.ru/tcsferaok

Издательство «Карпуз»

www.instagram.com/karapuzbook

www.vk.com/karapuzbook

www.facebook.com/karapuzbook



Подписавшись на наши группы Вы сможете:

- следить за обновлениями ежедневно и всегда быть в курсе новостей
- участвовать в интересных акциях, конкурсах, викторинах и розыгрышах подарков
- легко и удобно рекомендовать друзьям интересные материалы
- оперативно получить ответ на ваш вопрос у администратора сообщества

ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

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

Тел.: (495) 656-72-05, 656-73-00

E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Сайт подписных изданий

www.sfera-podpiska.ru

WWW.SFERA-PODPISKA.RU это:

-  **Свежие номера журналов**
-  **Приложения к журналам**
-  **Архив журналов**
-  **Бесплатный доступ ко многим статьям**
-  **Редакционная и электронная подписка**

ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

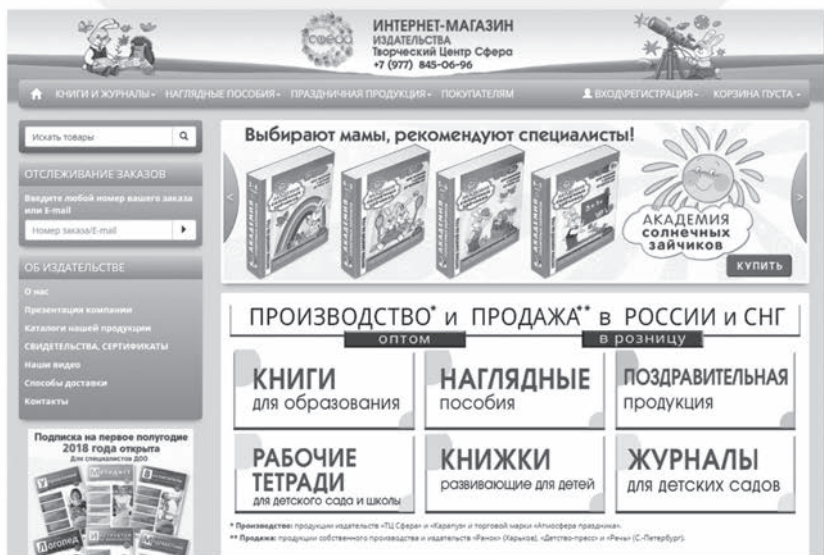


Всем зарегистрированным пользователям предлагаются дополнительные бонусы, подарки и участие в образовательных программах «Творческого Центра Сфера»

Мы ждем вас на **www.sfera-podpiska.ru**

Книги по доступным ценам
в интернет-магазине издательства «ТЦ Сфера»

www.sfera-book.ru



НА НОВОМ САЙТЕ



Весь ассортимент издательства



Обновленный рубрикатор



Возможность купить оптом и в розницу



Разнообразные фильтры для отбора



Поля для отзывов и предложений



Новый дизайн и многое другое

ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!

Мы вас ждем на **www.sfera-book.ru**



Издательство «ТЦ Сфера»

Представляем периодические издания
для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
Комплект для руководителей ДОО (полный): журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); рабочие журналы (1): — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	36804	39757	10399
Комплект для руководителей ДОО (малый): журнал «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
Комплект для воспитателей: журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	80899	39755	10395
Комплект для логопедов: журнал «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	18036	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		
Для самых-самых маленьких: для детей 1—4 лет	Детские издания	34280	16709
Мастерилка: для детей 4—7 лет		34281	16713

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**
36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»

Если вы не успели подписаться на наши издания,
то можно заказать их в интернет-магазине: www.sfera-book.ru.

На сайте журналов: www.sfera-podpiska.ru открыта подписка
РЕДАКЦИОННАЯ и ЭЛЕКТРОННАЯ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- Спортивно-музыкальное развлечение «Какой чудесный день» в младшей группе
- Физкультурное занятие «Путешествие в Страну игрушек» для младших дошкольников и их родителей
- Народные подвижные игры для дошкольников
- Консультация для родителей «Здоровье начинается со стопы»
- Гидрокинезотерапия как средство реабилитации детей раннего возраста с ОВЗ

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине www.sfera-book.ru.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2018, № 68 (76)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.
Выходит 8 раз в год: с февраля
по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
И.В. Пучкова

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки
М.Д. Лукина

Корректор
Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать
с мнениями авторов. Ответственность
за достоверность публикуемых материалов
несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует
присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании
их в любой форме, в том числе в электронных
СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре»
обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной
службе по надзору в сфере массовых
коммуникаций, связи и охраны
культурного наследия.
Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:
«Роспечать» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» — 42122,
39757 (в комплекте),
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная,
д. 18, корп. 3. Тел.: (495) 656-70-33,
656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 26.11.18.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 2000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2018
© Цветкова Т.В., 2018

