

Сборник материалов

**Физическое развитие
и здоровьесбережение**



детей дошкольного возраста

Дошкольное образование в Снежинске



Содержание сборника раскрывает теоретические вопросы физического развития и здоровьесбережения дошкольников и представляет опыт работы детских садов г.Снежинска Челябинской области.

Во введении и первой части сборника рассматриваются вопросы управления охраной жизни и здоровья детей, здоровьесберегающие аспекты деятельности дошкольных образовательных учреждений, актуальные проблемы воспитательно-оздоровительной работы в системе дошкольного образования, научно-методические подходы при проведении занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста в условиях МДОУ.

В практической части сборника представлен опыт работы по организации физического развития дошкольников, предложены разнообразные конспекты консультаций для педагогов, занятий, праздников и развлечений для дошкольников.

Эти материалы будут интересны руководителям, педагогам дошкольных образовательных учреждений, родителям и широкому кругу читателей.

Составители сборника выражают благодарность за предоставленные материалы:

- ⇒ **Липс Н.И.**, кандидату педагогических наук, заведующему лабораторией личностно-ориентированных технологий дошкольного образования, преподавателю Челябинского государственного педагогического колледжа №2;
- ⇒ **Котлярову А.Д.**, кандидату педагогических наук, доценту кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета;
- ⇒ **заведующим МДОУ:** Чудиновской Т.А., Аникеевой Г.В. Кабатовой О.А., Мельниковой Т.В., Волковой И.Н., Кузнецовой З.В., Заборовской Г.С., Скрыпченко З.В., Петуховой В.В., Горбуновой В.В., Кулаевой Л.Д.

Над сборником работали:

Мухитдинов А.Н.	заместитель начальника управления образования
Шмелева Л.А.	начальник отдела дошкольного образования управления образования
Баймашова С.В.	главный специалист отдела дошкольного образования управления образования
Вантрусова Г.Ю.	программист МУ «Центр обеспечения образовательного процесса»

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Введение</u>	7
<u>Охрана жизни и здоровья детей, Мухитдинов А.Н.</u>	8
<u>Здоровьесберегающие аспекты деятельности дошкольных образовательных учреждений, Шмелева Л.А.</u>	16
Раздел I. Теоретические основы	19
<u>Актуальные проблемы воспитательно-оздоровительной работы в системе дошкольного образования, Липс Н.И.</u>	20
<u>Научно-методические подходы при проведении занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста в условиях МДОУ, Котляров А.Д.</u>	23
<u>Профессиональное здоровье педагога, Мельникова Т.И.</u>	36
<u>Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, Воронина И.А.</u>	39
<u>Современные технологии здоровьесбережения в системе комплексной коррекционной помощи дошкольникам с задержкой психического развития, Елисеева Л.М.</u>	43
<u>Раздел II. Консультации</u>	49
<u>Консультация для инструкторов по плаванию «Подвижные игры на воде», Петрова Е.В.</u>	50
<u>Консультация для инструкторов по физкультуре, воспитателей «Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей», Овчинникова Л.Ю.</u>	58
<u>Консультация для инструкторов по физкультуре «Нетрадиционные виды занятий в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ», Коровина В.В.</u>	62
<u>Консультация для воспитателей «Система здоровьесберегающего образования в МДОУ для детей с бронхо-легочной патологией», Нарукова Н.И.</u>	67
<u>Консультация для педагогических работников МДОУ «Здоровьесберегающие технологии на занятиях по изобразительной деятельности», Краснова О.А.</u>	76
<u>Консультация для воспитателей «Использование различных видов гимнастики как средства оздоровления детей», Мельник Н.Н.</u>	79
Приложение 1. Комплексы физминуток.	83
Приложение 2. Комплексы психогимнастики.	92
Приложение 3. Комплексы пальчиковой гимнастики.	104
<u>Консультация для воспитателей «Как разнообразить подвижные игры с учетом индивидуально-дифференцированного подхода к детям», Пасынкова Е.В.</u>	107

<u>Консультация для воспитателей «Распределение двигательной активности в течение дня у детей раннего возраста», Кочутина Л.И.</u>	110
<u>Консультация для воспитателей «Значение фольклора в формировании основ безопасности жизнедеятельности детей», Бабкина Л.А.</u>	117
<u>Консультация для инструкторов по физкультуре на тему «Особенности обучения детей дошкольного возраста упражнениям художественной гимнастики оздоровительной направленности», Нагаева Н.Ф.</u>	121
<u>Раздел III. Из опыта работы</u>	134
<u>Новые подходы к организации рационального питания в детском саду, Кулаева Л.Д.</u>	135
<u>Осуществление дифференцированного подхода к двигательной активности детей с тубинтоксикацией, Заборовская Г.С.</u>	140
<u>Дифференцированный подход к организации двигательной активности детей первой младшей группы посредством подвижных игр, Мельник Н.Н.</u>	149
<u>Воспитание правильной осанки дошкольников на занятиях ЛФК, Шарова Е.В.</u>	153
Приложение 1. Комплекс физических упражнений с палкой на занятиях ЛФК	161
Приложение 2. Комплекс физических упражнений с мячом.	162
<u>Развитие общей и мелкой моторики как основа работы по физическому развитию детей с нарушением речи, Рыжова Л.Ф.</u>	163
<u>Использование игровых приемов в обучении плаванию детей дошкольного возраста, Тетюцких Т.С.</u>	170
Приложение. Сюжетные цепочки.	173
<u>Изменения стандартных форм работы в коррекционно-развивающем процессе на логопедических группах с учетом здоровьесберегающих технологий, Кузнецова Л.И.</u>	175
<u>Валеологическое образование дошкольников как средство формирования здорового образа жизни, Варлашова Ю.А.</u>	179
<u>Раздел IV. Конспекты</u>	187
<u>Занятие по саморегуляции с элементами тренинга для детей старшего дошкольного возраста «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», Кириллова Ж.И., Бызова Н.И.</u>	188

<u>Занятие кружка «Азбука здоровья» для детей старшего дошкольного возраста, длительно часто болеющих «Страна Витамина», Бродягина Г.В.</u>	194
<u>Занятие по развитию и коррекции нарушений эмоциональной сферы для детей подготовительной группы и их родителей «Волшебная страна», Зубова Н.Г., Науменко Е.А.</u>	199
<u>Целевая прогулка для детей старшей группы «Прощание с зимой», Морякова Л.П.</u>	203
<u>Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике для детей подготовительной группы с нарушением функции дыхания и длительно и часто болеющих «Зимняя прогулка» (второй год обучения), Тетюцких Т.С.</u>	207
<u>Сюжетное занятие по обучению выразительным движениям для детей старшей группы «Любопытный котенок», Золотарева С.В.</u>	211
<u>Занятие по здоровьесбережению, формированию лексико-грамматического строя речи для детей старшей группы «Овощей большой секрет – полезный, вкусный винегрет», Вихляева Г.Ф.</u>	215
<u>Коррекционно-развивающее занятие для детей старшего дошкольного возраста, Семенычева Т.Л.</u>	219
<u>Физкультурное занятие для детей младенческого возраста «Маленькие Снежики», Сергеева Л.М.</u>	223
<u>Физкультурное занятие для детей второй группы раннего возраста «Птичий двор», Сергеева Л.М.</u>	227
<u>Физкультурное занятие для детей первой младшей группы «Колобки пригожи, на солнышко похожи», Сергеева Л.М.</u>	230
<u>Сюжетное физкультурное занятие для детей старшей группы «Весенний переполох», Коношенко Е.А.</u>	234
<u>Раздел V. Праздники и развлечения</u>	238
<u>Физкультурно-театрализованное представление «Праздник шаров» для детей первой младшей группы, Сергеева Л.М.</u>	240
<u>Физкультурное развлечение «Березка» для детей длительно часто болеющих первой младшей группы, Веселова Л.И.</u>	244
<u>Физкультурное развлечение «Есть у дождика ножки» для детей длительно часто болеющих первой младшей группы, Веселова Л.И.</u>	247
<u>Физкультурное развлечение «Поможем Зайке найти дорогу» для детей первой младшей группы, Кочутина Л.И.</u>	250
<u>Развлечение «Зимние забавы» для детей первой младшей группы, Сергеева Л.М.</u>	253

<u>Спортивный праздник «Путешествие по любимому Снежинску» для детей первой младшей группы с бронхо-легочной патологией, Гасилина Т.П.</u>	256
<u>Физкультурное развлечение «В гости к маме-козе» для детей первой младшей группы с участием родителей, Даутова С.Н.</u>	259
<u>Физкультурное развлечение «Курочка и цыплята» для детей раннего возраста, Воронина И.А., Овчинникова Л.Ю.</u>	262
<u>Физкультурно-театрализованный праздник «Лисицын стадион» для детей первой младшей группы, Овчинникова Л.Ю.</u>	265
<u>Театрализованное физкультурное развлечение «Утята-морячки» для детей раннего возраста, Нагаева Н.Ф.</u>	268
<u>Физкультурное развлечение «Мальш и Карлсон» для детей средней группы с участием родителей, Даутова С.Н.</u>	273
<u>Физкультурное развлечение, посвященное Дню защитника Отечества, «Солдат умеет все!» для детей старшей группы с участием родителей, Воронина И.А., Овчинникова Л.Ю.</u>	278
<u>Развлечение на воде «К нам приехал Светофорчик» для детей старшей группы, Петрова Е.В.</u>	281
<u>Праздник на воде «В гостях у царя Здоровея» для детей старшей группы, Петрова Е.В.</u>	285
<u>Музыкальное развлечение «Сегодня нам Антошка все расскажет о картошке» для детей подготовительной к школе группы, Скороспешкина А.Б.</u>	288



ВВЕДЕНИЕ

- ⇒ [ОХРАНА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.](#)
- ⇒ [ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.](#)

Охрана жизни и здоровья детей

МУХИТДИНОВ А.Н., заместитель начальника управления образования.

В современной литературе существует более ста определений и подходов к понятию «здоровье». Эти подходы и определения можно классифицировать следующим образом:

1. Здоровье – это отсутствие болезней.
2. Здоровье и норма – понятия тождественные.
3. Здоровье, как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

С учетом многозначности понятия «здоровье» может быть использован достаточно широкий спектр показателей здоровья человека в различных областях: медицине, психологии, религии, спорте и т.д. В педагогике же здоровье человека – понятие интегральное, вбирающее в себя такие ключевые показатели, как физическое здоровье, т.е. отсутствие заболеваний в организме; психическое здоровье, т.е. эмоциональное равновесие; социальное здоровье – набор потребностей для нормальной жизни (питание, жилье, семья...); духовное здоровье, которое определяется мерой нравственной культуры в человеке.

Проблема охраны жизни и здоровья детей остается одной из самых актуальных задач дошкольного образования. В резолюции Международного конгресса «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в 21 веке», который состоялся 12-14 мая 2004г. в Москве, участники конгресса отмечают высокую актуальность и своевременность рассмотрения гигиенических проблем обучения и воспитания детей и подростков на современном этапе развития общества и модернизации систем образования. А.Н.Косилов, первый заместитель Губернатора Челябинской области, на традиционном августовском совещании работников образования Челябинской области (16-17 августа 2006 г. в гг. Сатка, Златоуст) отметил, что особое внимание необходимо обратить на состояние здоровья детей, посещающих ДОУ.

Для нашего города это особенно важно, так как 95% от 10 тыс. детей в возрасте от 0 до 17 лет включительно, находящихся под наблюдением детской поликлиники, посещают образовательные учреждения – дошкольные и школьные.

Состояние здоровья детей в последние годы имеет тенденцию к ухудшению. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков распространенность функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний 50%, физиологической незрелости 60%. Более 20% детей имеют дефицит массы тела.

Среди детей нашего города картина не такая плачевная: хронические заболевания отмечаются у 39% детей, морфо-функциональные отклонения у 57%, дисгармоничное физическое развитие у 17% детей, из них дефицит массы тела регистрируется у 4% детей. Из отклонений в состоянии здоровья ведущей является патология опорно-двигательного аппарата, однако без роста нарушений осанки и сколиоза, что свидетельствует о правильно поставленной профилактической работе с детьми по данной патологии.

На одном уровне с патологией опорно-двигательного аппарата стоит патология органов дыхания, в основном, за счет гипертрофии небных миндалин, аденоидных

разрастаний и аллергических заболеваний респираторного характера. Отмечается рост количества психоневрологических заболеваний. Остается высоким уровень аллергических заболеваний кожи, заболеваний органов зрения, пищеварения и мочеполовой системы.

В связи с уменьшением индекса здоровья детей и увеличением количества детей с отклонениями в развитии и здоровье в городе увеличивается количество групп компенсирующего вида и групп для детей, нуждающихся в длительном лечении (оздоровительных), так как увеличивается и усложняется «спектр» патологий, с которыми дети приходят в МДОУ. Так в 2003 году были открыты две группы кратковременного пребывания для детей-инвалидов со сложными и множественными дефектами развития.

Сеть учреждений и групп коррекционной направленности охватывает в целом все патологии развития детей. В настоящее время функционируют восемь МДОУ компенсирующего вида, шесть МДОУ комбинированного вида. Функционируют 67 групп, в которых воспитывается 845 детей с различными отклонениями в психофизическом развитии:

- ✓ нарушение речи;
- ✓ нарушение интеллекта;
- ✓ нарушение зрения;
- ✓ задержка психического развития (ЗПР);
- ✓ детский церебральный паралич (ДЦП);
- ✓ туберкулезная интоксикация;
- ✓ аллергодерматозы;
- ✓ бронхолегочная патология;
- ✓ патология опорно-двигательного аппарата.

Только в 2007-2008 учебном году были открыты еще четыре группы для детей с проблемами в здоровье и развитии в МДОУ: №6, №13, №26. В настоящее время в системе дошкольного образования специальное (коррекционное) образование представлено следующими детскими садами:

МДОУ №3	1 группа /смешанная группа по интегрированному обучению детей с 2-х до 3-х лет с отклонениями в развитии/
МДОУ №5	5 групп /1 - ДЦП, 3 - ЗПР, 1 - нарушение интеллекта/
МДОУ №6	1 группа /с нарушением речи/
МДОУ №8	5 групп /бронхолегочная патология /
МДОУ №9	1 группа /нарушение речи/
МДОУ №13	7 групп /диагностическая, нарушение речи, аллергодерматозная/
МДОУ №14	2 группы /разновозрастная интегрированная группа с кратковременным пребыванием детей с отклонениями в развитии/
МДОУ №15	3 группы /нарушение опорно-двигательного аппарата /
МДОУ №21	9 групп /диагностическая, нарушение речи/
МДОУ №23	5 групп /аллергодерматозная, нарушение речи/
МДОУ №24	6 групп /туберкулезная интоксикация/
МДОУ №25	5 групп /нарушения зрения/
МДОУ №26	8 групп /диагностические с 2-х до 3-х, с 3-х до 4-х лет, ЗПР, нарушение речи/
МДОУ № 29	9 групп /бронхолегочная патология, нарушение речи/

Положительно следует отметить то, что 23% детей раннего возраста и 37% детей дошкольного возраста (в среднем 33% от общего количества детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения) находятся в МДОУ и группах компенсирующего и комбинированного вида. Однако потребность населения в услугах таких групп все равно не удовлетворена. В связи с этим необходимо дополнительно открывать группы компенсирующего вида (для часто болеющих детей дошкольного возраста, для детей с аллергодерматозами, с нарушениями речи, группы кратковременного пребывания и т.д.).

Важным фактором в вопросах здоровьесбережения является питание детей. По словам Гаврилова А.П., главного врача Центра государственного санитарно-эпидемиологического надзора Челябинской области: «Мы имеем проблемы с пищеблоками; не удовлетворяет структура калорийности (мясо, рыба – меньше, мука, макароны – больше)». Особое внимание управлением образования г.Снежинска уделяется анализу организации питания детей в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях.

Заведующие МДОУ осуществляют в целом руководство и контроль организации питания детей в соответствии с санитарным законодательством, нормативными документами. Разработаны, согласованы с Центром Госсанэпиднадзора и выполняются мероприятия по «Программам производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, в том числе с применением лабораторно-инструментальных методов исследований»; проводится контроль:

- ✓ органолептических, физико-химических, бактериологических показателей сырья, полуфабрикатов, блюд;
- ✓ качества термообработки изделий;
- ✓ проведения С-витаминизации;
- ✓ калорийности готовых блюд;
- ✓ дезинфицирующих средств, растворов;
- ✓ работы технологического оборудования пищеблока.

Были запланированы и проведены санитарные ремонты пищеблоков, складов.

Ассортимент блюд детского питания разнообразный. В летний период (июнь, июль) проводится замена блюд в соответствии с сезоном, погодными условиями.

Нормы питания детей в целом по МДОУ выполняются.

В целях улучшения состояния работы по организации питания детей специалистами управления образования и территориальной отраслевой санитарно-технологической пищевой лаборатории разработано и представлено на согласование в центр Госсанэпиднадзора «Примерное 10-дневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Снежинска». Ведется разработка примерного 10-дневного меню для групп компенсирующего вида, новых технологических карт приготовления блюд детского питания.

В целом работу по охране и укреплению здоровья детей и снижению заболеваемости в дошкольных образовательных учреждениях можно считать удовлетворительной:

- ✓ общая заболеваемость детей дошкольного возраста (количество случаев на 1000 детей) составляет 24, 87%;
- ✓ уменьшилось количество дней, пропущенных 1 ребенком по болезни;
- ✓ улучшилась посещаемость детей;
- ✓ изменился подход к организации периода адаптации;
- ✓ расширяется перечень услуг специализированной помощи;
- ✓ улучшаются условия пребывания детей в МДОУ (для поддержания оптимального температурного режима в МДОУ приобретены обогреватели).

Т.е. муниципальная система дошкольного образования не только **корректирует** отклонения в здоровье, но и **укрепляет, сохраняет** здоровье детей дошкольного возраста.

Но, не смотря на большую работу, проводимую по охране здоровья подрастающего поколения, негативные тенденции ухудшения состояния здоровья детей продолжают. Если в 2000 году у нас было 20% детей, состоящих на диспансерном учете, то за последующие 5 лет их количество увеличилось в 2 раза.

В связи с этим следует обратить внимание на:

- ✓ соблюдение гигиенических требований к учебным и эмоциональным нагрузкам на детей;
- ✓ на проведение широкомасштабных экспериментов с детьми только при наличии должного обоснования и научно-методического сопровождения;
- ✓ учет возрастных особенностей и функциональных возможностей дошкольников.

В значительной степени влияют на здоровье и развитии детей санитарно-гигиенические и эпидемиологические условия воспитательного и образовательного процесса и рациональное питание.

Ухудшению функционального состояния организма и здоровья детей способствует дефицит двигательной активности из-за перегруженности учебных программ, ограничение времени пребывания детей на свежем воздухе (особенно зимой).

Больше внимания необходимо уделять изучению индивидуальных особенностей детей, определению потенциала здоровья каждого ребенка, чтобы в дальнейшем учитывать все это в процессе воспитания и обучения. И в этом вопросе необходимо то тесное взаимодействие педагогического и медицинского персонала.

Индивидуальный подход вообще, а к ослабленным детям после острого заболевания особенно, при организации режимных моментов, на занятиях – вот те здоровьесберегающие моменты, на которые следует делать упор для выполнения основной задачи дошкольного образования – сохранить в дошкольных образовательных учреждениях примат общеразвивающих и оздоровительных задач.

Следует помнить, что любое острое заболевание «отбрасывает» ребенка в нервно-психическом развитии на один, а при тяжелом заболевании на два периода назад, то есть на 3-6 месяцев (в раннем возрасте), ну и, наверное, не продвигает и в дошкольном. И еще, любое острое заболевание, и тем более тяжелое, провоцирует обострение хронического заболевания или в какой-то мере способствует развитию хронической патологии.

Система образования вполне способна формировать культуру здоровой жизни: обучать здоровью, развивать навыки здоровой жизни, воспитывать здорового человека.

Необходимо проводить глубокий анализ заболеваемости и здоровья детей: сколько приняли здоровых детей, детей имеющих различные особенности в развитии; сколько выпустили здоровых детей, сколько оздоровили, какими средствами, какие пути использовали и т.д. Понятно одно – нам всем необходимо менять отношение к **комплексной организации здоровьесберегающего образования!**

Исследование успешности различных форм активности, направленных на укрепление здоровья воспитанников, является ключевым процессом. От правильно выбранных показателей и критериев, которые определяют культуру здоровья человека, зависит правильность действий всей системы образования.

В зависимости от поставленных задач и предложенных показателей определяются критерии успешности работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Всемирная организация здравоохранения предлагает следующие критерии успешно работающего образовательного учреждения, содействующего здоровью (я перечислю те, которые могут использоваться в дошкольном образовании):

1. Активное содействие самоуважению всех воспитанников.
2. Развитие хороших отношений между персоналом ДООУ и воспитанниками в повседневной жизни.
3. Ясное понимание всеми участниками образовательного процесса задач ДООУ.
4. Обеспечение потребности к изменению сознания воспитанников посредством широкого набора форм активности.
5. Использование каждой возможности для улучшения физической среды.
6. Соблюдение преемственности между ДООУ и начальной школой в планировании работы по обучению здоровью.
7. Активное обеспечение здоровья и для персонала ДООУ.
8. Персонал ДООУ – это образец поступков, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья.
9. Учет роли питания дошкольников.
10. Использование потенциала различных специалистов для поддержки обучения здоровью.
11. Совершенствование потенциала медицинской службы ДООУ.

Предложенные критерии не дают полного понимания уровня здоровья воспитанников, а анализируют факторы, содействующие здоровью, в процессуальном плане. Они не затрагивают содержание всего учебно-воспитательного процесса, а самое главное – не дают представления о том, как каждый участник образовательного процесса (воспитанник, педагог) укрепляет или теряет свое здоровье. Для нас самое главное, чтобы все, что мы делаем, работало на здоровье отдельной личности.

В этой связи мы разработали следующие критерии оценки эффективности деятельности учреждений дошкольного образования по сохранению и укреплению здоровья детей:

1. Здоровьесберегающие условия ДООУ:
 - а) материально-техническая база (наличие спортзалов, спортплощадок, спортивного инвентаря, медицинского кабинета и его оборудования; профилактические кабинеты, фитобары, комнаты релаксации и пр.);
 - б) санитарно-гигиенические нормы (соблюдение теплового, светового режима ДООУ, туалетные комнаты, влажная уборка, проветривание, дезинфекция, мебель и др.);
 - в) организация питания (оборудованное место для принятия пищи, рацион питания);
 - г) меры по безопасности жизнедеятельности воспитанников (соблюдение мер по технике безопасности на занятиях, прогулке, комплектация пожарозащитным оборудованием и др.).
2. Формирование компетентности педагогов в области охраны здоровья:
 - а) планирование работы по самосовершенствованию педагогов;
 - б) организация лекций, семинаров, конференций для педагогов;
 - в) прохождение курсовой подготовки по проблеме охраны и укрепления здоровья в ИДППО и образовательных центрах;
 - г) участие в конкурсах авторских программ, пособий по данной проблеме;
 - д) наличие публикаций в научно-педагогических журналах, газетах по проблеме.
3. Физическое воспитание и двигательная активность:
 - количество занятий по физической культуре;
 - наличие спортивных секций, кружков;
 - динамические паузы на занятиях;
 - включение предмета валеологии;
 - проведение массовых спортивно-оздоровительных мероприятий;
 - организация подвижных игр;
 - работа спортзалов, тренажерных, танцевальных залов в свободное время (занятость);
 - наличие результатов дошкольников и педагогов в спортивных соревнованиях города.
4. Культура содействия здоровью в ДООУ:
 - а) наличие системной, комплексной работы (программа, модель ДООУ, планирование, контроль, анализ работы...);
 - б) педагогическое управление формированием культуры здоровья (педагогические советы, конференции и семинары, методические советы);
 - в) инновационная деятельность ДООУ (участие в конкурсах, наличие авторских программ, пособий);
 - г) система медицинского мониторинга;
 - д) уровень воспитанности дошкольников.
5. Обучение здоровью в детском саду:
 - наличие спецзанятий, факультатива, курса;
 - включение в программы других занятий.
6. Психологический климат в ДООУ:
 - атмосфера понимания между воспитанниками и воспитателями;
 - доверительное отношение между ребятами;
 - демократический, гуманный стиль педагогического управления;
 - исключение насилия над ребенком, культура толерантного поведения;
 - наличие практического психолога и его деятельность в ДООУ.

7. Сотрудники детского сада – носители здорового образа жизни:
 - исключение из образа жизни сотрудников ДОО вредных привычек (алкоголь, табакокурение);
 - систематические занятия спортом (плавание, бег, футбол);
 - занятия нетрадиционными методами оздоровления;
 - пропаганда здорового образа жизни среди населения.
8. Медицинское обслуживание в ДОО:
 - наличие медицинского кабинета и его оборудование;
 - педиатр и медицинская сестра, деятельность в ДОО по охране здоровья;
 - профилактика гриппа, витаминизация, йодизация;
 - санация зубов, медицинские осмотры.
9. Организация питания в ДОО:
 - разнообразие рациона продуктов;
 - соблюдение требований СанПиНов;
 - наличие 10-дневного меню с учетом контингента детей;
 - индивидуальный подход к организации питания.
10. Совместная работа ДОО и родителей:
 - участие родителей в различных видах деятельности по охране здоровья;
 - педагогический всеобуч родителей по охране здоровья детей;
 - проведение родителями лекций, бесед, выступлений в группах перед детьми;
 - спонсорская помощь в организации мероприятий и оснащении ДОО оборудованием по укреплению здоровья детей;
 - организация консультаций в ДОО родителями-профессионалами (нарколог, психолог, юрист).
11. Превентивные меры в ДОО:
 - профилактика табакокурения;
 - профилактика алкоголизма;
 - профилактика наркомании;
 - профилактика насилия и др.

Система образования, государство получают четкие ориентиры, социальный заказ настоящего и будущего. Суть заказа в том, чтобы качественное образование сочеталось с хорошей физической подготовкой подрастающего поколения, с сохранением и укреплением духовного и физического здоровья.

Они отражены в базовых государственных документах – Национальной доктрине образования Российской Федерации и Концепции модернизации образования.

Сделан шаг к рассмотрению качества образования в тесной связи с его здоровьесберегающим эффектом. Наше образование должно быть полноценным, конкурентоспособным и готовить духовно и физически здоровую смену. С детским садом, школой человек связан долгие годы жизни, поэтому есть возможность планомерно, методически, целенаправленно воспитывать культуру здоровья и на ее основе – сохранять и укреплять здоровье подрастающего поколения.

На этих подходах мы и начали выстраивать свою политику в области образования, ориентированную на сохранение здоровья подрастающего поколения.

Мы с вами с самого начала стремимся придать проблеме оздоровления, укрепления здоровья воспитанников особый статус – общегородской. Именно с таких позиций она и была рассмотрена в 1998 г.

Общая ее направленность и последующих подпрограмм состояла в создании в дошкольных образовательных учреждениях такой образовательной среды, которая бы укрепляла духовное и физическое здоровье, воспитывала культуру здорового образа жизни.

За это время сделан первый, непростой, а может быть, и самый трудный шаг – сломан стойкий стереотип равнодушия и инертности к здоровью детей у педагогов, родителей.

Но имеются и определенные проблемы, которые требуют решения:

- 1) равнодушие взрослых к одной из самых главных составляющих богатства человека – к здоровью;
- 2) отсутствие навыков и потребности в здоровом образе жизни, как у родителей, педагогов, так и у самих воспитанников. Надо менять сознание людей в отношении к здоровью;
- 3) низкий уровень владения здоровьесберегающими технологиями и диагностическими приемами у части педагогов; нужен грамотный, квалифицированный учитель-воспитатель здоровья;
- 4) недостаточная координация деятельности психологов, педагогов и медицинских работников в плане укрепления здоровья дошкольников; нужна система;
- 5) в существующих программах слабо отражается проблема сохранения и укрепления духовного и физического здоровья; мы должны учить быть здоровыми;
- 6) нехватка квалифицированных психологов, медицинских, социальных работников;
- 7) несоблюдение здоровьесберегающих условий организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с СанПиНом;
- 8) слабая для некоторых ДОО здоровьесберегательная инфраструктура.

В связи с вышеизложенным, мы ставим перед собой следующие задачи:

1. Продолжать работу по сохранению здоровья и снижению заболеваемости воспитанников в ДООУ.
2. Продолжать приводить в соответствие с санитарно-гигиеническими требованиями условия содержания детей в ДООУ, улучшать материально-техническую базу.
3. Совершенствовать индивидуальный подход к детям с особыми образовательными потребностями.
4. Разработать модель взаимодействия всех участников образовательного процесса (педагогов, медицинских работников, обслуживающего персонала и родителей и пр.), заинтересованных в укреплении здоровья детей.
5. Создавать условия для формирования у детей навыков здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Культура здоровья как абсолютный интеграл общественного бытия, универсальная формула человеческой жизни должна стать формулой образовательной политики в нашей муниципальной системе дошкольного образования.

Здоровьесберегающие аспекты деятельности дошкольных образовательных учреждений

ШМЕЛЕВА Л.А., начальник отдела дошкольного образования управления образования.

Развитие общества, науки и техники требуют постоянного восполнения людских и научно-технических ресурсов. Важно, каким будет поколение, пришедшее на смену предыдущему, чтобы развивать цивилизацию. Важно, насколько оно будет здоровым и дееспособным.

Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его нужно формировать, сохранять и улучшать с раннего детства. Реализовать свой интеллектуальный, нравственный, физический и репродуктивный потенциал может только здоровый человек. Ю.Ф.Змановский так характеризовал здорового ребенка: «...Здоровый ребенок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешнесредовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития».

Когда говорим о здоровье, то имеем в виду два аспекта: во-первых, формирование здоровья, во-вторых, его сохранение. Генеральная линия формирования здоровья – здоровый образ жизни (ЗОЖ), а его охраны – профилактика. Понятие здоровья человека как индивидуума не является точно обозначенным. Состояние здоровья может быть объективно установлено лишь по совокупности многочисленных параметров, характеризующих физическое и нервно-психическое состояние человека. Недаром в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Формирование здорового образа жизни – проблема комплексная. Речь идет не только о способах и методах укрепления здоровья и профилактики заболеваний, но и о воспитании у детей сознательного отношения к своему здоровью, как важнейшего средства, обеспечивающего волевое принятие принципов здорового образа жизни. Общеизвестно, что здоровье ребенка формируется и определяется всей совокупностью социальных, экономических, природных и генетических факторов. Но, безусловно, самое важное значение имеет образ жизни. С какого возраста необходимо решать задачу формирования ЗОЖ? Психологи утверждают, что к девяти годам практически заканчивается формирование личности ребенка, в последующие годы идет лишь незначительная коррекция ее свойств и качеств, следовательно, значимость задачи формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста, очевидна.

Комплексный подход к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста нужно рассматривать в четырех аспектах.

Во-первых, это – система лечебно-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий в детских садах, направленных на коррекцию отклонений в физическом и психическом развитии детей. Применение традиционных и нетрадиционных методов оздоровления в комплексе позволяет добиваться стойкой положительной динамики в снижении заболеваемости детей.

Во-вторых, координация деятельности администрации, медиков, педагогов, специалистов (учителей-логопедов, педагога-психолога, музыкальных руководителей, инструктора по физической культуре), **младшего обслуживающего персонала МДОУ**, которая базируется на принципе взаимобратной связи. Установлению подобных разноуровневых связей способствует эффективная управленческая деятельность администрации детского сада. И очень важно – это наличие сложившейся организационной культуры педагогического коллектива детского сада в решении важнейшей задачи – сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

В-третьих, задача формирования ЗОЖ у детей-дошкольников решается при условии **активного сотрудничества детского сада и семьи**, так как нельзя изменить жизнедеятельность ребенка, не изменив жизнедеятельности семьи в целом. «Пример подают родители. Дети подражают. Если дети видят, что родители учатся, то у них появляется стимул, чтобы учиться самим. Никакие утопические схемы, никакие социальные эксперименты, никакие коммуны не способны стать выше семьи в воспитании человека!» Что к этим словам Сухомлинского можно добавить? Лишь то, что любое начинание любой образовательной системы «обречено на успех» при условии содружества педагогов и родителей, как равноправных участников образовательного процесса.

Успешное осуществление на протяжении ряда лет всех вышеуказанных направлений не позволяет, однако, полностью преодолеть в детских садах санитарный подход к формированию ЗОЖ детей-дошкольников. Настораживает несколько потребительское отношение родителей к мероприятиям, проводимым в детском саду; а призыв к детям о полезности утренней гимнастики или закаливающих процедур не всегда находит должный, положительный отклик в их сознании. Что же сделать, чтобы программа педагога по оздоровлению детей стала программой самого ребенка?

Разрешить эту проблему возможно благодаря созданию и дальнейшему введению **курса валеологии** в воспитательно-образовательный процесс детского сада. Дошкольный возраст является сензитивным периодом для формирования эмоционально-ценностных ориентаций, что определяет весь дальнейший образ жизни человека. В связи с этим, именно в этом возрасте необходимо начать формирование потребности в здоровом образе жизни, научить ребенка преобразовывать знания в устойчивый навык. Принципиально важным является и то, что курс валеологии предлагает **осознанное** овладение детьми знаниями, умениями и навыками. А это, в свою очередь, способствует формированию **личностного** поведения воспитанников: выбирая поступок, предвидеть результат воздействия на собственный организм.

Вся информация, предоставляемая ребенку на занятиях по валеологии, носит «прикладной» характер, т.к. служит основой для выработки у него **навыков и приемов поведения**, позволяющих сохранить и укрепить собственное здоровье. Структура каждого «теоретического» занятия предусматривает чередование равных видов деятельности: дети слушают, смотрят, экспериментируют, вспоминают личный опыт, играют, делают что-то своими руками, рисуют и т.д. Помимо «теории» учебно-тематический план предполагает осуществление «практических» занятий, главная цель которых – закрепление полученных знаний

на занятиях по изобразительной деятельности, ручному труду, физкультурных занятиях, в разнообразных оздоровительных мероприятиях.

Таким образом, **четвертым аспектом** комплексного подхода к **формированию здорового образа жизни** детей дошкольного возраста, бесспорно, является **волеологизация образовательного процесса**.



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Раздел I

- ⇒ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
- ⇒ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ МДОУ.
- ⇒ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА.
- ⇒ ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.
- ⇒ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ПОМОЩИ ДОШКОЛЬНИКАМ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Актуальные вопросы воспитательно-оздоровительной работы в системе дошкольного образования

ЛИПС Н.И., кандидат педагогических наук, преподаватель педагогики и психологии Челябинского государственного педагогического колледжа №2.

Жизненная стратегия, направленная на здоровый образ существования человеческой личности – одна из основных концепций помощи и поддержки ребенка (человека XXI века) в современной педагогической теории и практики.

«Человек – как указывал И.П. Павлов – важнейший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».

Возраст периода раннего и дошкольного детства – важный этап формирования человеческой личности и прочных основ физического и психического здоровья. Анализ исследований проблемы развития здорового ребенка показал, что нет должного внимания со стороны специалистов к изучению данной проблемы, особенно в период раннего и дошкольного детства. В настоящее время остается верным и актуальным положение, сформулированное в далеком прошлом академиком П.К.Анохиным: «Мы хорошо знаем, почему человек болеет, но не знаем, почему он здоров». Остается признать факт того, что качество здоровья всегда понималось и понимается как «устойчивость к патологическим, болезненным и экстремальным воздействиям». В данном случае об этом серьезно говорить не приходится.

Более точным, с нашей точки зрения, дано определение термину «здоровье» Всемирной организацией здравоохранения, которая предлагает наличие у здорового человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней или физических дефектов. Понятно, что когда речь идет о ребенке, состояние здоровья предполагает еще и наличие нормально проходящего у него процесса развития. В соответствии с этим, ряд авторов (Ю.Ф.Змановский и его последователи) уточняют выше обозначенную категорию относительно здоровья ребенка как «динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояния детского организма», что, по их мнению, достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект. Предложенное учеными комплексное определение здорового ребенка дошкольного возраста, включает большой набор характеристик – жизнерадостность, устойчивость к неблагоприятным внешнесредовым факторам, высокий уровень выносливости и работоспособности и т.д.

Изменение научно-теоретических основ к определению сущности здорового ребенка требует разработки иной системы воспитательно-оздоровительной работы в условиях дошкольных образовательных учреждениях, характеризующий как важное направление в их деятельности.

Обоснование комплексного подхода к реализации системы воспитательно-оздоровительной работы в условиях дошкольного образования обуславливается и

тенденциями повышения качества здоровья (говоря о его сохранении и укреплении) при соблюдении ряда обязательных условий, выполнение которых обеспечит тот фон здоровья, на котором возможно успешное осуществление и физической и умственной деятельности, а так же развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, красота и т.д.

В качестве таковых могут выступать:

- ✓ разработка рационального режима дня с учетом особенностей индивидуального биоритмологического профиля;
- ✓ создание условий для оптимального развития моторики с преобладанием циклических упражнений в двигательной активности детей;
- ✓ обеспечение эффективного закаливания;
- ✓ требование к адекватному питанию;
- ✓ ежедневная достаточная активность (на занятиях и в повседневной жизни);
- ✓ выработка психологически-эмоциональной устойчивости посредством применяемых психогигиенических методов в условиях дошкольного учреждения.

Жизнедеятельность человека должна осуществляется в условиях, создающих положительный эмоциональный настрой. Душевный климат здесь особенно важен для стабилизации эмоционального состояния, определяющего психическое здоровье.

Считая, важным подчеркнуть значимость данного параметра в общей системе воспитательно-оздоровительной работы в условиях дошкольного оздоровительного учреждения, нельзя не отразить в данном контексте принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов. Среди которых могут выступать:

1. Выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей.
2. Применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей.
3. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка.
4. Создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении и, по возможности, в семье.
5. Обучение детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки.
6. Организация комнаты психологической разгрузки в дошкольном учреждении.
7. Использование (при наличии психологов) психоаналитических и личностно-ориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями.

Изучение и анализ современной педагогической практики показывает, что, несмотря на определенную разработанность физиологических, психологических, педагогических условий развития системы воспитательно-образовательной работы в условиях образовательных учреждениях, в целом наблюдаются трудности в ее определении и содержании с учетом индивидуальных особенностей уровней физического и психического развития детей.

При этом высвечивается тенденция низкого качества контроля за состоянием здорового образа жизни детей (имеется в виду анализ активной деятельности субъектов воспитательно-оздоровительного пространства на осознание сохранения и укрепления здоровья как своего, так и других), взаимодействие с семьей, индивидуализация физического и психического развития в условиях воспитательно-оздоровительного пространства, акцент на развитие физических качеств у детей, низкого уровня двигательной активности.

Данные обстоятельства свидетельствуют о необходимости изменения парадигмы оздоровления в деятельности ДОУ, направленной на укрепление соматического и психического здоровья, нормального физического и общего развития детей в раннем и дошкольном возрасте, в основе которой должна быть определена следующая педагогическая позиция: воспитание не только физически крепкого ребенка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни и интеграции в обществе.

Выполнение данной программы возможно при решении следующих задач:

- ✓ создание развивающей оздоровительной среды – пространство самореализации;
- ✓ оказание помощи ребенку в накоплении необходимого опыта и знаний для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
- ✓ формирование через активную деятельность здорового организма ребенка, его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;
- ✓ обеспечение возможностей дошкольника включаться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждая его к самопознанию и одновременно создавая условия для внутренней активности личности;
- ✓ установление взаимодействия между педагогическим коллективом и родителями на развитие и закалывания организма ребенка;
- ✓ формирование навыков саморегуляции поведения дошкольника, направленных на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Посвящая читателя в решение проблемы воспитательно-оздоровительной работы в системе дошкольного образования, мы стремились показать на научной основе характерные особенности ее организации и подчеркнуть необходимость систематического взаимодействия педагогов, медперсонала и родителей для ее успешной реализации.

Научно-методические подходы при проведении занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста в условиях МДОУ

КОТЛЯРОВ А.Д., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета.

«Как человек должен научиться сосать, сидеть, ходить, говорить, точно также он должен научиться плавать, этот способ передвижения у него не врожденный».

Русский врач, анатом и педагог П.Ф.Лесгафт, (1905).

23

Дошкольный возраст – начальный период эволюции двигательной функции человека и закладки основ его здоровья, физического развития и подготовленности. Большое значение, в данный возрастной период, имеет научно-обоснованное, правильно организованное физическое воспитание (Г.Г. Григорьева с соавт., 1998). Основными задачами различных программ по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, являются три составляющих компонента в развитии ребенка: *оздоровление, обучение и воспитание.*

По данным направлениям проведено достаточно много исследований как отечественными, так и зарубежными специалистами. Но, поскольку изменяются материально-технические условия и расширяются границы познаний, то происходит научно-методический поиск в реализации поставленных задач, в том числе как по вопросам обучения плаванию детей дошкольного возраста, так и оздоровительного воздействия водной среды на организм, а также при формировании морально-волевых, интеллектуальных способностей у детей в процессе проведения занятий.

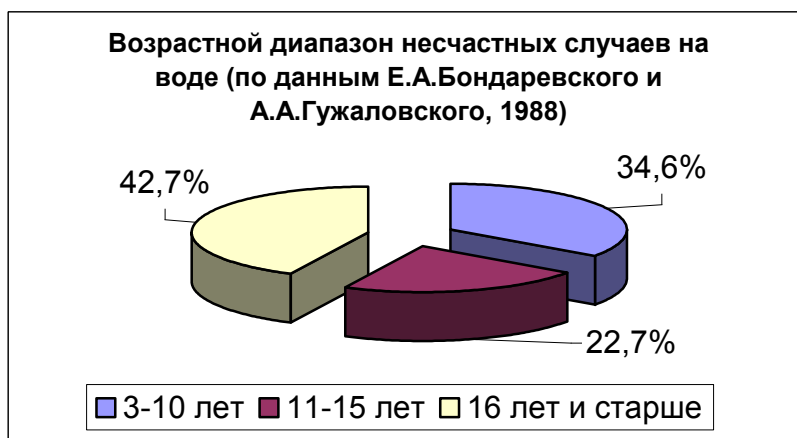
Занятия плаванием необходимо рассматривать с *социальной, прикладной, оздоровительной и спортивной* функции сторон деятельности человека.

Все эти составляющие вида физкультурной или спортивной деятельности человека существуют на разных этапах его жизни.

◀ Обучение плаванию – профилактика несчастных случаев на воде ▶

Плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующее всестороннему развитию двигательной функции детей и имеет большое оздоровительное и прикладное значение. О возможностях использования плавания или купания с детьми раннего возраста известно давно. Вместе с тем, большое количество детей не умеет плавать (З.П.Фирсов, 1983; А.А.Кислов, 1989; Л.В.Строева 1991 и др.), что часто приводит к трагическим последствиям.

По данным Е.А. го несчастные случаи происходят в возрасте 3-10 лет – 34,6%, и в 11-15 лет – 22,7%. Бондаревского и А.А.Гужаловского (1988), из общего числа утонувших, чаще все



И в настоящее время, по данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Причем, среди всех несчастных случаев с летальным исходом, наибольший процент составляет гибель на воде – до 30%. А первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет (Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, 2003). По данным Госкомстата России количество тонущих людей за один сезон достигает 30 тысяч человек, что занимает 2-е место после жертв автокатастроф. Поэтому, в настоящее время разработка различных аспектов по обучению плаванию, как указывает член корреспондент РАО Н.Ж.Булгакова, имеет и *государственное значение*.

Особенно актуально это для дошкольников, поскольку дети этого возраста очень любопытны и неосторожны, а полученные навыки удержания на воде, даже непродолжительное время, могут спасти им жизнь.

◀ Социальные аспекты обучения плаванию ▶

С социальной точки можно рассматривать и коммуникативные отношения между детьми во время проведения организованных занятий по плаванию. В данном возрастном периоде наиболее целесообразно проведение занятий с группой детей (Т.И.Осокина, 1985, 1989; Н.Ж.Булгакова. 1989, 2002 и др.), что значительно повышает эффективность обучения.

Во время занятий происходит не только обучение каким-либо действиям, но и:

- ✓ утверждение ребенка как личности, осознание того, что он тоже умеет, что-то делать, как это предлагает педагог, не хуже, а иногда и лучше других;
- ✓ общение детей между собой, что способствует развитию чувства коллективизма, взаимовыручки, дружеских отношений;
- ✓ развитие морально-волевых качеств, смелости, решительности, когда выполняется достаточно трудное, но посильное для освоения упражнение;
- ✓ формирование эмоциональной сферы, когда ребенок получает удовольствие и положительные эмоции от самостоятельного выполнения упражнения.

◀ Определение возраста для начала обучения плаванию ▶

Реалии современного времени указывают на необходимость использования концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной подготовки в системе физического воспитания населения (В.К.Бальсевич, 1993, 2000) и на теоретические положения конверсии спортивных технологий применительно к решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста

(Ю.К.Чернышенко, 1998). Прежде всего, это касается организационно-методических подходов к проведению занятий (соблюдение соответствующих задачам пульсовых режимов, использование «волнообразного» характера занятий и т.д.). Но, в тоже время, не следует увлекаться «ранней спортизацией», поскольку возникают определенные противоречия.

Во-первых, главные задачи физического воспитания в дошкольном учреждении – укрепление здоровья детей, своевременное формирование двигательных навыков, физических качеств и привитие потребности к систематическим занятиям физической культурой, а не достижение отдельного высокого результата в каком-либо виде деятельности.

Во-вторых, использование соревнований в их классическом виде может негативно отразиться на психике, особенно проигравших детей.

В третьих, практика последних десятилетий показывает, что во многих видах спорта (а плавание не является исключением) существует оптимальный возраст для начала целенаправленных занятий и нет смысла форсировать подготовку детей. Для начала занятий спортивным плаванием оптимальным возрастом считается – 7-9 лет (по разным источникам), что выходит за возрастные рамки дошкольных учреждений. Отмечаются лишь единичные случаи, когда ребенок начал заниматься плаванием в раннем возрасте и достиг выдающихся успехов.

Известны следующие факты о спортсменах, в различное время защищавших честь г.Челябинска на Олимпийских играх, мировых или европейских чемпионатах по плаванию: Заслуженный мастер спорта СССР А.Марковский начал заниматься плаванием в 8 лет; мастер спорта России Международного класса С.Лешукова (Сосновская) – в 6 лет; мастер спорта СССР Международного класса Н.Шибарев – в 12 лет.

По данному вопросу считаем необходимым, прислушаться к мнению В.Н.Платонова (1997), который отмечает, что попытки организовать спортивную работу с детьми 4-6 летнего возраста являются безрезультатными и даже вредными для их совершенствования. Поэтому, на наш взгляд, необходимо подчеркнуть, что задача инструктора по плаванию в дошкольном учреждении не форсировать подготовку, не «ставить» сразу спортивные способы (ребенок физически и в координационном плане еще не готов в полной мере продемонстрировать их). Необходимо закладывать навыки и умения держаться на воде, основы статического и динамического плавания, так называемую «школу движений», повышать интерес к занятиям посредством умелого сочетания различных методов обучения и, конечно, оптимально повышать физические кондиции занимающихся, укреплять их здоровье. Признаем также нецелесообразным в практике дошкольного воспитания использовать развернутые формы соревновательного метода.

В настоящее время считается общепринятым положение о том, что состояние здоровья детей раннего возраста в значительной степени определяет уровень здоровья нации в будущем. Но, несмотря на предлагаемые государственные концепции, программы по оздоровлению детей дошкольного возраста, специалисты отмечают снижение уровня здоровья детей и увеличение их заболеваемости, что вызывает определенную тревогу. Так, за последнее десятилетие снизился уровень здоровья детей дошкольного и школьного возраста в различных регионах нашей

страны (Ю.Е.Вельтищев, 1995; С.Б.Шарманова с соавт., 1998; А.Н.Узунова, 1999; Г.А.Решетнева, 2000 и др.).

◀ Влияние факторов водной среды на организм человека ▶

В дошкольном возрасте формирование важнейших жизненно необходимых функций и систем, обеспечивающих показатели физического здоровья, в значительной мере происходит посредством физической и двигательной активности. Благодаря своим специфическим свойствам, водная среда воздействует на организм человека, и использование различных средств обучения, в условиях водной среды, на наш взгляд, требует дальнейшей разработки.

Многочисленные исследования показывают, что при нахождении человека в воде, в его организме происходят многочисленные изменения, которые определяются физическими, химическими и биологическими свойствами воды.

Д.Ф.Мосуновым (2001), выдвинута научная концепция, обосновывающая биоэнергетическое взаимодействие организма человека с водной средой.

Как вид физических упражнений плавание имеет характерные специфические особенности: взвешенное состояние тела (не имеет твердой опоры); относительно невесомое состояние; горизонтальное положение; необычная среда – вода, свойства которой (вязкость, плотность, теплоемкость, теплопроводность и т.д.) во многом определяют характер воздействия на организм. (Б.Н.Никитский, 1981; Н.Ж.Булгакова, 1979; В.А. Парфенов, 1981 и др.).

Человек, находящийся в горизонтальном положении, испытывает дополнительную нагрузку, равную $0,002-0,005 \text{ кг/см}^2$, что обусловлено давлением воды. При вертикальном погружении тела человека в воду до уровня шеи, вдох затрудняется, а выдох облегчается.

В результате преодоления нагрузок, которым подвергается организм человека во время систематических занятий в воде, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца (Н.Ж.Булгакова, 1979). Во время нахождения тела в воде происходит перераспределение крови (Б.И. Оноприенко, 1981; И.Л. Ганчар, 1998).

Действия мышц при отсутствии твердой опоры, когда преобладает динамический режим сокращения, способствуют более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей. Это приводит к росту тела занимающегося плаванием (В.А.Парфенов, 1981). Горизонтальное положение при плавании разгружает мышцы позвоночного столба, которые несут значительную нагрузку при вертикальном положении тела (Н.Ж.Булгакова, 1979; Т.И.Осокина, 1991). Эффект выполнения физических упражнений в условиях водной среды в значительной мере отражается на снижении массы жировых тканей, изменяются процессы всасывания пищи в желудочно-кишечном тракте. Использование плавания приводит к исправлению нарушения осанки и деформации позвоночника человека, а оздоровительное плавание детей, имеющих нарушения функции дыхания, приводит к улучшению физиологических показателей.

Теплоемкость воды в 4 раза больше, а теплопроводность – в 25 раз выше, чем воздуха. Поэтому, температура воды ощущается человеком значительно сильнее. Вода затрудняет потоотделение, вследствие этого в организме человека увеличивается функциональная нагрузка на почки (Б.И. Оноприенко, 1981).

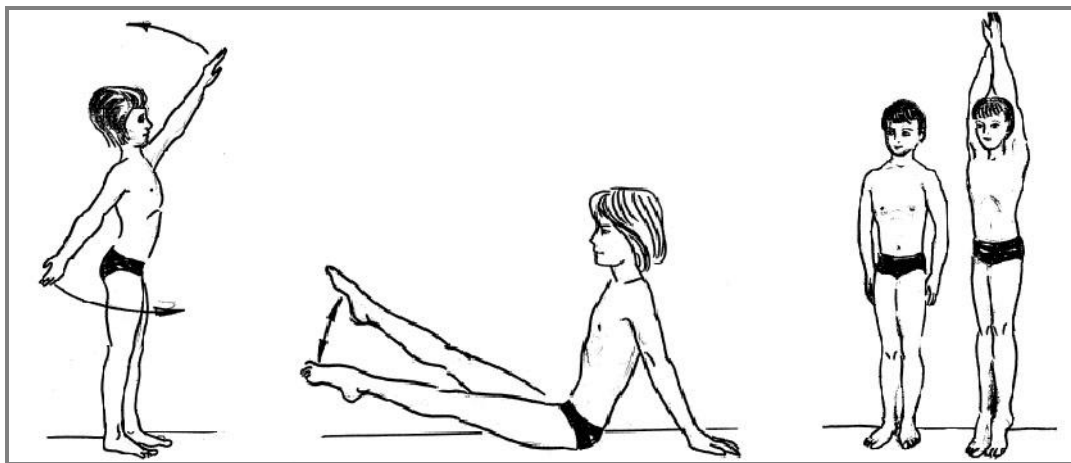
Под воздействием различных температурных условий изменяется состояние нервной системы (Б.И.Оноприенко, 1981; И.Л.Ганчар, 1998). В воде понижается чувствительность кожи, и почти исчезают болевые ощущения.

В тоже время некоторые специалисты отмечают и негативное влияние занятий плаванием на организм человека (В.А.Левандо и др., 1970; Г.Н.Пахомов, В.С.Воробьев, 1981; А.Г.Дембо и др., 1991).

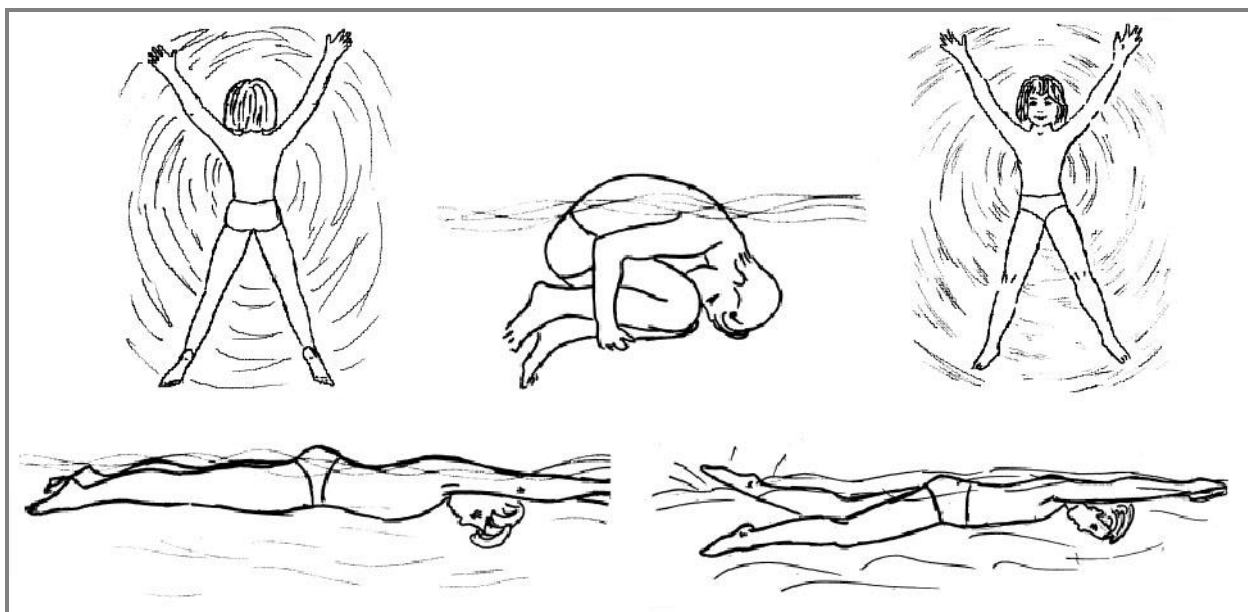
Поэтому рационально организованные занятия по плаванию с детьми в данном возрастном диапазоне, имеют большое социальное и оздоровительное значение (по данным ряда исследователей происходит закаливание организма, что выражается в снижении количества простудных заболеваний у детей дошкольного возраста до 40-50%). И нетрудно предположить, что технология проведения занятий по плаванию будет постоянно находиться под пристальным вниманием специалистов.

◀ Методические основы обучения плаванию ▶

В основе концепций различных методик, необходимо руководствоваться тем, что они должны основываться на возрастных особенностях детей-дошкольников. Считается общепринятым, что детям дошкольного возраста необходимо объяснять новый материал образным, точным, кратким и доступным языком. Учитывая сильно выраженные рефлексы подражания и повторения, необходимо уделять первостепенное внимание методу показа. Все разучиваемые детьми движения, по возможности, должны показываться преподавателем в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде). Изучаемые упражнения показываются непосредственно перед их выполнением.



Если после неоднократного объяснения и показа упражнения, занимающиеся, его не выполняют, то следует применять пассивные движения. Необходимость применения пассивных движений, с помощью преподавателя, возникает как при изучении циклических упражнений общеразвивающего или “плавательного” характера, так и при изучении навыка удержания тела в горизонтальном положении.



Показ упражнений обязательно должен сопровождаться доступными, для детей, пояснениями. Рассказ, объяснение, беседа, своевременное замечание стимулирует целенаправленное и сознательное овладение движениями. Проведенные исследования, направленные на активизацию сознания детей 5-7 лет, показывают, что дошкольники данной возрастной группы успешнее овладевают навыком плавания.

Упражнения	Возраст (лет)	Оценка техники	
		В баллах ($M \pm m$), (числитель - экспериментальные, знаменатель - контрольные группы)	Отношение оценок контрольной группы к экспериментальной (в %)
1. "Поплавок"	5-6	$4,36 \pm 0,04$ $3,25 \pm 0,05$	74,5
	6-7	$4,42 \pm 0,06$ $3,37 \pm 0,03$	76,2
2. "Звезда" на груди	5-6	$4,46 \pm 0,06$ $3,43 \pm 0,04$	76,9
	6-7	$4,64 \pm 0,04$ $3,03 \pm 0,05$	66,7
3. "Звезда" на спине	5-6	$4,12 \pm 0,07$ $3,64 \pm 0,05$	88,3
	6-7	$4,54 \pm 0,08$ $3,53 \pm 0,02$	77,7
4. Скольжение на спине	5-6	$3,98 \pm 0,05$ $2,74 \pm 0,06$	68,8
	6-7	$4,25 \pm 0,04$ $3,09 \pm 0,06$	72,7
5. Скольжение на груди	5-6	$4,12 \pm 0,06$ $2,48 \pm 0,06$	60,8
	6-7	$4,28 \pm 0,05$ $3,04 \pm 0,07$	71,0

Так, к примеру, дошкольникам предлагается во время показа наглядных пособий проговаривать вслух то двигательное действие, которое предстоит им выполнять. При этом педагог, ведущий занятие, концентрирует внимание детей на одном-двух узловых компонентах, определяющих успешность выполнения двигательного действия, выполнение упражнений в парах. Например, перед выполнением упражнения “поплавок” преподаватель показывает наглядное пособие, обучающиеся проговаривают положение тела в воде, и педагог обращает внимание детей на то, что упражнение выполняется на задержке дыхания, руками плотно обхватив колени. Кроме того, детям дается установка на то, чтобы во время выполнения задания они мысленно представляли данное упражнение.

Считается, что овладение навыком плавания довольно-таки сложно для дошкольников, даже старших возрастных групп. Поэтому, при обучении их плаванию, необходимо использовать значительное количество разнообразных подготовительных упражнений и игр (Г.И.Осокина, 1991 с соавт., Н.Ж.Булгакова, 2001 и др.).

Необходимо отметить, что упражнения в воде позволяют оказывать непосредственное влияние, как на развитие двигательной функции, так и на психическое развитие ребенка. Развитие двигательной и психической сферы взаимосвязано, и в процессе двигательной деятельности, так же как и в процессе занятий познавательного цикла, происходит развитие психических процессов – восприятия, внимания, памяти, мышления, речи (Г.А.Урунтаева, 1999). В дошкольном возрасте формируются не только качества и свойства психики детей, которые определяют собой общий характер поведения ребенка, его отношение ко всему окружающему, но и те, которые представляют собой «заделы» на будущее и выражаются в психологических новообразованиях, достигаемых к концу данного возрастного периода. Воспитание и обучение ребенка в этом периоде имеет первостепенное значение и должно поддержать и всемерно развить все качества, специфические для этого возраста.

◀ Игровой метод на занятиях по плаванию ▶

По мнению большинства специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста ведущее место в занятиях должен занимать игровой метод. Именно он позволяет обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении, в общем, и плаванию в частности, увеличить число повторений, использовать различные исходные положения и повысить эмоциональность занятий.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у дошкольников решительности, смелости, уверенности в своих силах, инициативности. В процессе занятий по плаванию должны использоваться различные формы игр:

- ✓ игровые упражнения;
- ✓ игры-забавы;
- ✓ сюжетные и бессюжетные игры;
- ✓ эстафеты;
- ✓ игры с элементами соревнований.

Подбирая игры и методические приемы необходимо учитывать возраст, количество детей в подгруппе или группе, физическую и плавательную подготовленность. Как

правило, все используемые движения должны быть доступными и хорошо знакомыми детям. Правила проведения игры должны быть объяснены детям до ее начала, а сама игра изучена на суше. Если игра поводится в первый раз, и ее уровень достаточно трудный для освоения детей, то желательно, чтобы преподаватель принял в ней личное участие и в любой момент мог оказать помощь (Т.И.Осокина с соавт., 1991).

При помощи игр решаются самые различные задачи:

- 1) повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений;
- 2) повышение эмоциональности и уменьшение монотонности на занятиях плаванием;
- 3) совершенствование физических и морально-волевых качеств;
- 4) выработка умения взаимодействовать в коллективе, воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи.

При проведении игр обязательно соблюдение следующих методических требований:

- 1) в каждой игре должна ставиться конкретная задача;
- 2) игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности участников, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- 3) игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы:

1. Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках по плаванию. Они просты и не требуют предварительного пояснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?» и т. п.
2. Игры сюжетного характера. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. К сюжетно-образным играм относятся – «Караси и карпы», «Рыбы и сеть», «Поезд в тоннель», а так же большая группа игр типа «Убегай-догоняй» с бегом и плаванием.
3. Командные игры, в которых принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде. В них участники объединяются в равные по силам команды.

При проведении игры нужно соблюдать следующие правила:

- ✓ в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой;
- ✓ в каждой игре должны участвовать все дети, находящиеся в воде;
- ✓ в каждой игре перед ее участием должна быть поставлена конкретная цель;
- ✓ объясняя игру, необходимо четко рассказать о ее содержании и основных правилах; в случае необходимости выбрать ведущего и разделить играющих на группы, равные по силам;
- ✓ если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;

- ✓ во время игры необходимо следить за поведением играющих, строго наказывая за все нежелательные проявления, нарушения правил игры;
- ✓ игру необходимо остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих;
- ✓ после окончания игры надо обязательно объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших, поощрить лучших игроков;
- ✓ игру необходимо вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся, и они не очень устали.

Особенностью методических принципов при проведении физкультурных занятий с детьми является использование игровых ситуаций и выполнение движений имитационного характера. Дети подражают не только движениям птиц, животных, плывущей лодочке, но и их «голосам», что способствует развитию дыхания (Г.Н.Сердюковская, 1989). У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение (С.Я.Лайзане, 1978). Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.

Дошкольное детство – возраст преобладания непроизвольного внимания и памяти. Ребенок внимателен к тому, что представляет для него непосредственный интерес, возбуждает эмоции, и запоминает то, что привлекает его внимание.

Используя образные упражнения и упражнения с предметами, воспринимаемые детьми как часть игры, педагог вызывает и поддерживает непроизвольное внимание ребенка (Г.А.Урунтаева, 1999).

Необходимо учитывать, что полноценное развитие движений происходит только в том случае, когда ребенок выполняет их по собственной инициативе. Инициатива же появляется, если его незаметно стимулируют – словами, используя наглядные пособия и т.д. Поэтому перед выполнением упражнений следует применять разнообразные приемы, направленные на создание у детей интереса к предлагаемым упражнениям и стимулирующие желание выполнять их (Г.А.Урунтаева, 1999).

Элементарные передвижения в воде служат началом адаптации к водной среде. Через движения и в движениях ребенок знакомится с элементарными свойствами воды. Так, перед разучиванием некоторых упражнений, способствующих развитию умения передвигаться в воде, таких как «Дождик», «Морской краб», можно предложить детям передвигаться в приседе в воде вперед спиной, или боком, или просто бегом, после таких слов: «Дождик, дождик припустил, всех ребяток намочил. Ну, скорее поспешим, от дождя все убежим!».

Для адаптации к водной среде, перед упражнениями на погружение, необходимо выполнять умывание лица, с использованием речитатива: «Рано-рано на рассвете умываются утята, и мышата, и жучки, и паучки. Будем тоже умываться, чтоб грязнулей не остаться!».

В упражнении, способствующем овладению навыком погружения головы в воду, например, «Пузырь», можно предложить детям образовать круг, взявшись за руки.

Каждый ребенок представляет себя «пузырем»; затем идут в сопровождении стихотворного текста, соединяя движения с ритмом речи: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой. Оставайся такой и не лопайся!». Затем, двигаясь в одну сторону по кругу, произносят слова: «Ветерок налетел, пузырем завертел, налетел ураган, и пузырь разорвал!». С последними словами малыши движутся как можно быстрее, разрывая цепь, падая в воду. Этот прием не только вызывает интерес, но и активизирует практически все психические процессы – внимание, память, речь.

Следующий прием заключается в том, что перед началом упражнений можно использовать показ картинок как указывалось ранее, на которых изображены те образы, которые в дальнейшем выполняются в практической деятельности. Этот прием способствует развитию у детей зрительного восприятия, мышления, памяти и речи.

На этапе совершенствования можно применять следующие действия. Инструктор называет упражнение, а дети затем выполняют его самостоятельно. Этот прием активизирует память.

Непосредственно во время выполнения упражнений плаванием активизировать психические процессы и стимулировать их развитие помогают следующие приемы:

1. Использование звуковых сигналов. Этот прием предусматривает применение варианта выполнения упражнения по звуковому сигналу. Например, при выполнении ныряния инструктор подает сигнал свистка. Услышав команду два раза, дети идут в полуприсяде, руки разгребают воду перед собой.
2. Использование элементов стихотворного текста. Этот прием предусматривает сочетание движений с проговариванием вслух различных коротких и легко запоминающихся стихотворений. Например, при выполнении упражнения «Поезд едет в туннель», дети-«вагончики» встают за инструктором «паровозом», держа друг друга за пояс. «Поезд» идет тихим ходом, меняя направление через «туннель – обрuch». Малыши имитируют гудок паровоза «гу-гу-гу», делая выдох через рот.

Во время выполнения упражнения «Лягушка», дети вслух произносят стихотворение: «Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки, увидела комара, закричала ква-ква-ква». При этом дети подпрыгивают высоко на двух ногах, ловя «комарика», затем опускаются под воду.

3. Использование заданий на ориентировку в пространстве. Например, при выполнении упражнений с предметами (кеглей, мячом, игрушкой). Детям предлагается выполнить следующие упражнения: «Найди себе пару». Каждому ребенку раздается парная игрушка одной тематики. По команде инструктора дети разбегаются по ванне бассейна. По второму сигналу – каждый находит свою пару и встает рядом с ней. В упражнении «Кто больше соберет предметов одного цвета». По первому сигналу свистка дети перемещаются по ванне бассейна, собирая одинаковые по цвету предметы. По второму сигналу дети занимают свои места у бортика. Затем считается количество собранных предметов.

Развитию воображения также способствуют специальные упражнения, направленные на развитие мимики, жестов, в процессе которых дети имитируют различные эмоциональные состояния. Например, дети, используя выразительные движения, стараются изобразить шторм. Ведущий отгадывает, что было изображено с помощью движений.

Таким образом, создание в процессе выполнения упражнений в воде игровых ситуаций, стимулирует развитие психических процессов у детей раннего возраста, расширяет их представления об окружающем мире, воспитывает интерес к занятиям физическими упражнениями.

◀ Дидактические принципы ▶

При обучении дошкольников азам плавания необходимо руководствоваться дидактическими принципами – *сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности*. На начальных этапах обучения основным принципом должен быть принцип доступности. В последующем – принципы сознательности и активности. Это проявляется при формировании устойчивого интереса к процессу обучения плаванию. Принципы доступности и индивидуализации должны использоваться для определения посильных заданий с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Знание возрастных и индивидуальных особенностей необходимо для определения посильной нагрузки, способной без ущерба для здоровья обеспечить тренирующий эффект.

Принцип доступности должен предусматривать следующие основные методические положения:

- ✓ постепенность (от простого – к сложному);
- ✓ преемственность физических упражнений (от известного – к неизвестному, от освоенного – к неосвоенному);
- ✓ использование специально разработанных методических приемов для формирования навыка плавания.

Принцип доступности и индивидуализации подразумевает также учитывать морфологические и функциональные особенности ребенка, а также способности ребенка к освоению плавательных движений. Поэтому, на начальном этапе обучения должна быть поставлена задача – найти для обучающегося то сочетание движений, тот способ передвижения в условиях водной среды, которые бы отвечали его способностям. Проведенные исследования (А.Д.Котляров, 1989; Е.А.Сальникова, 2002 и др.) и практические наблюдения показывают, что занятия, построенные таким образом, становятся более эффективными.

Соблюдение принципов доступности и индивидуализации должны быть тесным образом связаны с принципом последовательности и систематичности в обучении. При определении последовательности изучения упражнений необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков, когда движения осваиваются в упрощенной форме. Это позволяет (особенно на начальных этапах) качественнее осваивать более сложные по структуре движения.

Реализация принципа индивидуализации выражается и в том, что, несмотря на то, что используется групповая форма организации занятий, и занимающиеся обучаются общим плавательным движениям, освоение их происходит по-разному – индивидуально.

◀ Система оценки навыков плавания для различных возрастных групп ▶

Опираясь на позиции диалектического материализма о том, что количественные изменения приводят к качественным преобразованиям, мы попытались составить практические нормативы, ориентированные на их объективную оценку.

Разработанная программа предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе детей к концу учебного года.

Результаты контрольных нормативов для детей 3-4 и 4-5 лет оценивались качественно:

- ✓ 5 баллов – упражнение выполнено без замечаний и полностью;
- ✓ 4 балла – есть одна незначительная ошибка;
- ✓ 3 балла – упражнение выполнено с трудом, есть значительные ошибки;
- ✓ 2 балла – упражнение практически не выполнено, но ребенок делал попытки к его выполнению;
- ✓ 0 баллов – ребенок отказывается выполнять упражнение.

Для того чтобы проследить динамику овладения навыками плавания, дети выполняли контрольные упражнения на оценку в начале и в конце года.

◀ Контрольные упражнения для детей 3-4 лет ▶

Контрольные упражнения для дошкольников 3-4 лет:

- ✓ 1 – свободное передвижение по ванне, глубина 0,3 – 0,4 метра;
- ✓ 2 – выдох, опуская губы в воду;
- ✓ 3 – опускание лица в воду;
- ✓ 4 – передвижение по дну ванны на руках, ноги горизонтально поверхности воды (глубина 0,3-0,4м).

Уровень освоения ставится по сумме данных упражнений:

- ✓ 15-20 баллов – высокий уровень;
- ✓ 9-14 баллов – средний уровень;
- ✓ 0-8 баллов – низкий уровень.

◀ Контрольные упражнения для детей 4-5 лет ▶

К контрольным нормативам детей 4-5 лет добавляются еще два:

- ✓ «звезда» на груди;
- ✓ «звезда» на спине.

Уровень освоения ставится по следующим данным:

- ✓ 22-30 баллов – высокий уровень;
- ✓ 13-21 балл – средний уровень;
- ✓ 0-12 баллов – низкий уровень.

К концу периода обучения дошкольники 4-5 лет должны проплыть любым способом на расстояние 4 – 4,5 метра.

◀ Контрольные упражнения для детей 5-6 лет ▶

Контрольные упражнения для детей 5-6 лет оцениваются следующим образом:

- ✓ упражнение выдох в воду, опуская лицо – 3-4 раза;
- ✓ «звезда» на груди и «звезда» на спине оцениваются по пятибалльной системе;
- ✓ скольжение на груди и плавание любым способом – на оценки «хорошо» и «удовлетворительно». На оценку «хорошо» дошкольники 5-6 лет должны выполнить скольжение на расстояние 2-3 метра; «удовлетворительно» - при меньшем количественном выполнении; проплыть любым изучаемым способом расстояние равное 7-9 метрам на оценку «хорошо», при меньшем количественном выполнении – на оценку «удовлетворительно».

Уровень освоения определяется по следующим критериям:

- ✓ высокий уровень освоения ставится при наборе 12-15 баллов и выполнении скольжения и плавания любым способом на оценку «хорошо»;
- ✓ средний уровень – 7-11 баллов и выполнение скольжения и плавания любым способом на оценку «удовлетворительно»;
- ✓ низкий уровень – при наборе 0-6 баллов, отказывается или пытается выполнить скольжение.

◀ Контрольные упражнения для детей 6-7 лет ▶

Занимающиеся в подготовительной группе (6-7 лет) должны выполнить на оценку «хорошо» следующие требования:

- 1) лежать на груди или на спине в течение 8-10 секунд;
- 2) выполнять вдох-выдох в воду 3-4 раза подряд;
- 3) скользить на груди на расстояние 3-4 метра;
- 4) проплыть любым способом расстояние, равное 15-18 метрам.

При более низком овладении рассматриваемыми упражнениями ставится удовлетворительная оценка. А при отказе выполнить контрольное упражнение ставится оценка 0.

Высокий уровень освоения ставится, если занимающийся выполняет все упражнения на оценку «хорошо» или одно из них на оценку «удовлетворительно», плавание на расстояние - обязательно на оценку «хорошо».

Средний уровень – 2-3 упражнения выполнены на оценку «удовлетворительно» и 1-2 на оценку «хорошо».

Низкий уровень – все упражнения выполнены на оценку «удовлетворительно» или отказ выполнить какое-либо упражнение.

◀ Заключение ▶

В данной статье я не претендую на полноту освещения затронутых теоретических, методических и социальных аспектов обучения навыкам плавания детей дошкольного возраста, лишь уточняю ряд отдельных моментов.

В заключении считаю целесообразным подчеркнуть, что занятия плаванием в дошкольном образовательном учреждении необходимо рассматривать, прежде всего, с социальной, прикладной, воспитательной и оздоровительной сторон деятельности ребенка и не забывать о государственной значимости. Поскольку именно в данный возрастной период навык плавания может быть заложен на всю оставшуюся жизнь.

Проблема здоровья населения страны стала в настоящее время одной из приоритетных в политике нашего государства. В образовании здоровьесбережение участников учебно-воспитательной деятельности – это такая составляющая процесса развития личности, без которой не мыслится ни определение содержания обучения и воспитания, его методов, ни оценка результативности их содержательной и практико-ориентированной сути. Необходимо создание нового направления методико-психологической профилактики и охраны здоровья педагогов, для того, чтобы сохранить их профессиональное долголетие.

Профессиональное здоровье педагога – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности воспитателя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Педагоги, как профессиональная группа, отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в образовательных учреждениях. Для педагогов со стажем работы 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание». У трети педагогов показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротиками.

Статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудников института В.М.Бехтерева, указывают на преобладание у педагогов следующих заболеваний: сердечнососудистые, желудочно-кишечные, нарушения опорно-двигательного аппарата, болезни крови, нарушения функции щитовидной железы.

По мнению В.Т.Лободиной и Г.Н.Лавреновой причинами перечисленных заболеваний являются:

- ✓ профессиональный эмоциональный стресс, который вызван неадекватной социальной и материальной оценкой труда, отличающегося особой спецификой, жестким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций;
- ✓ мировоззрение, которое является главной причиной жизненной устойчивости.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- ✓ неумение принимать жизнь такой, «как она есть», без критики и протеста;
- ✓ неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- ✓ наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- ✓ неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получить удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы и, тем самым, сохранить свое здоровье;
- ✓ не осознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории;

- ✓ неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;
- ✓ незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте.

Из этих причин, выводят психические причины, разрушающие здоровье:

- ✓ неумение противостоять стрессам;
- ✓ отсутствие навыка управления своими эмоциями;
- ✓ частое превышение своих психических возможностей;
- ✓ неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- ✓ неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Как отмечает доктор психологических наук Л.Митина, профессиональное долголетие педагогов достигается путем гармонизации личности, понимаемой как процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира, повышения степени согласованности интегральных характеристик личности. Таким образом, по ее мнению, концепция профессионального развития педагога включает в себя такие компоненты: педагогическую направленность, педагогическую компетентность и эмоциональную (поведенческую) гибкость. Это объекты профессионального развития педагога, показатели его профессионального здоровья и профессионального долголетия.

Первое направление в решении проблемы гармонизации и гуманизации личности педагога – воспитывать и поддерживать мотивацию на педагогическую деятельность, сотрудничество с ребенком. Второе – обеспечивать социально-психологические условия для повышения уровня педагогической компетентности, прежде всего – культуры общения педагога. Третье направление можно определить так: психологически обеспечить культуру эмоциональной жизни педагога. Это, с одной стороны, психологическая готовность педагога к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.), с другой – способность ценить, правильно понимать, искренне принимать переживания воспитанников и уметь экспрессивно выражать свои собственные переживания. Эмоциональная интеллектуальная гибкость дает педагогу возможность учитывать многообразие индивидуальных характеров, мнений, позиций. И, наконец, четвертое направление в решении проблемы гармонизации личности – повышение профессионального самосознания педагога: осознание себя личностью, хозяином жизни, способность проектировать свое будущее. Низкий уровень профессионального самосознания педагогов – это национальное бедствие, это показатель того, что одна из самых многочисленных профессиональных популяций охвачена моральной апатией, нравственной депрессией. К сожалению, у педагога утрачивается самое святое – ценность себя как личности в обществе. Повышение уровня профессионального самосознания – фундаментальное условие профессионального развития и профессионального здоровья педагога. Именно этот процесс выводит его на уровень саморегуляции.

Полисистемная связь здоровья с процессом труда воспитателя предполагает использование новых оздоравливающих технологий.

Концепция «профессионального здоровья» предусматривает разработку комплексной программы по охране и управлению здоровьем педагогов, подкрепленную во всех звеньях: информационном, профилактическом, диагностическом, оздоровительно-восстановительном, лечебном («Здоровье

педагога, как образовательная ценность», Р.К.Бикмухаметов). В каждом звене свои приоритеты, своя инфраструктура. Однако есть и общее: проведение практической комплексной работы с педагогами, включающей различные виды тренингов, психотехник, деловых игр, а так же традиционные формы работы – лекции, беседы. Нельзя отказываться от традиционных методов обучения, поскольку они составляют несомненный культурный фонд науки, они еще не исчерпали себя и способны вскрывать довольно глубокие пласты реальных явлений. Необходима интеграция методов.

Переход на формирование в дошкольном образовательном учреждении здорового человека требует совершенствования существующих форм управления педагогической деятельностью педагога. Необходимо научить его умениям ставить и решать оздоровительные задачи, планировать и применять педагогические средства, необходимые не только для формирования знаний и умений, но и достаточные, чтобы стимулировать обучаемых к здоровому образу жизни, вносить коррективы в обучение, позволяющие добиться более высокого оздоровительного результата.

Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

ВОРОНИНА И.А., старший воспитатель МДОУ «Детский сад комбинированного вида «№15».

За последние годы в связи с глобальным ухудшением экологической обстановки, снижением двигательной активности человека, вредным влиянием курения, алкоголя, токсинов и наркотиков значительно увеличилось число детей с нарушениями осанки, дегенеративно-дистрофическими изменениями позвоночника, сколиозом, плоскостопием.

Проблема формирования здорового ребенка в целом, профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей в частности, являются актуальнейшими из проблем всех школ и дошкольных образовательных учреждений. Актуальна эта проблема и для нашего детского сада, в котором функционируют три группы компенсирующего вида по реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Правильная осанка является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма. Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы); чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость; асимметричное положение плеч и другие.

Как отмечает Красикова И.С., причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лежа в постели на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют

также частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие.

Потапчук А.А., Фаттахова Е.С. отмечают, что выработка правильной осанки происходит путем образования динамического стереотипа, т.е. доведения до автоматизма привычки стоять, сидеть и ходить с правильным положением головы, туловища и конечностей.

Для исправления дефектов осанки необходимо функциональное перевоспитание мышц – длительное, систематическое и последовательное. Поэтому работа над воспитанием правильной осанки не только лечебный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребенка понятия о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечное чувство.

Необходимо с раннего возраста прививать ребенку любовь к движениям: к занятиям физкультурой, подвижным играм, спорту. Причем двигательная активность – это естественное состояние ребенка, а взрослые часто ее ограничивают. Не стоит детей с нарушениями осанки и даже сколиозом первой степени освобождать от физической нагрузки. «У детей с нарушением осанки следует проводить лечебную физкультуру, сочетая с физкультурой и спортом. Из спортивных занятий таким детям рекомендуют плавание, лыжи, спортивные игры и т.д.» (Андрианов В.Л., Баиров Г.А.).

Корректируют нарушения осанки исключительно функциональными методами: лечебной физкультурой, массажем и воспитанием правильных поз при стоянии и сидении, во время отдыха и, особенно, за рабочим столом. Еще один из методов коррекции осанки – это плавание.

Лечебная физкультура включает упражнения общеукрепляющего действия, симметричные упражнения, развивающие силовую выносливость мышц, упражнения, направленные на восстановление навыка правильного положения тела, и специальные, индивидуально подобранные, ассиметричные упражнения, исправляющие деформацию позвоночника. Для каждого ребенка составляется свой индивидуальный план занятий, учитывающий все особенности его заболевания и уровень его физического развития.

Неправильное применение упражнений может нанести большой вред. Недопустимы упражнения, повышающие подвижность позвоночника: так называемые «растяжки», висы, повороты. С особой осторожностью применяют корректирующие ассиметричные упражнения. Большая часть упражнений выполняется в исходном положении лежа, чтобы исключить статистическую нагрузку на позвоночник.

Лечебное плавание – одно из основных направлений лечебной гимнастики, сочетающее в себе оздоровительный эффект плавания и лечебное действие специальных упражнений, которые оказывают психотерапевтическое воздействие: облегченные и безболезненные движения улучшают самочувствие и оказывают закаливающий эффект.

При проведении ЛФК в воде применяют разнообразные физические упражнения, выполняемые при различной глубине погружения в воду (до пояса, до плеч, до подбородка). При невозможности организовать лечебные занятия, плавают с доской

на животе и на спине, стилем «брас», «дельфин». Не рекомендуется стиль «кроль», повышающий подвижность позвоночника.

Ортопедический режим – необходимая часть лечения. Суть его состоит в ограничении статической нагрузки, т.е. уменьшении времени, которое ребенок проводит сидя за столом и т.д. Надо так организовать жизнь ребенка, чтобы большую часть времени он проводил в движении или в положении лежа. Ношение тяжести таким детям противопоказано.

Массаж является важным элементом в функциональном лечении, позволяющим нормализовать состояние мышц и улучшить питание различных структур позвоночника. Массаж проводится по специальной методике с учетом состояния мышц и рефлекторных изменений в тканях.

Метод электростимуляции позволяет избирательно воздействовать на мышцы, ослабленные и растянутые в результате деформации.

Психогимнастика – это специальные занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной психики ребенка. Эти упражнения помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

Исправление нарушений осанки – процесс длительный. Поэтому занятия проводятся систематически, три раза в неделю, и обязательно подкрепляются выполнением физических упражнений в домашних условиях. Вводятся эти упражнения также в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, ритмическую гимнастику, физкультурные минутки.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие. Это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы.

Как отмечает Моргунова О.Н., борьба с плоскостопием должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. Необходимо регулярно проводить утреннюю гимнастику, подвижные игры. Полезны занятия плаванием, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. На физкультурных занятиях – ходьба без обуви по бревну, рейкам лестницы, ребристой доске, канату, палке (как прямо, так и боком). Хорошее воздействие оказывают ежедневные прохладные ванны, массирующие коврики.

Таким образом, лечение плоскостопия включает в себя ношение правильной обуви, массаж и лечебную гимнастику на фоне общего укрепления организма ребенка. Основное и самое верное средство – специальная гимнастика, укрепляющая мышцы стопы и голеностопного сустава.

Эффективность коррекционной работы невозможна без знаний, которые должны получить дети на занятиях по валеологии. Специальные беседы, викторины, игры, наглядные пособия способствуют лучшему пониманию и усвоению физических упражнений для устранения дефектов. Красикова И.С. отмечает, что необходимо заинтересовать ребенка, привить ему любовь к красивым и точным движениям, правильным положением тела. «Мышцы, производящие движения между отдельными частями нашего тела, находятся под влиянием нашей воли» (П.Ф.Лесгафт). Поэтому так важно осознанное участие самого ребенка в процессе формирования правильной осанки или исправления ее нарушений.

Дети дошкольного возраста растут и развиваются так быстро, что требуется постоянный контроль со стороны родителей и педагогов. Надо очень внимательно следить, как ребенок стоит, как ходит, как сидит, в какой позе предпочитает спать. Необходимо еще в раннем детстве воспитать стойкую привычку правильно держать свое тело в различных положениях. Перевоспитывать, бороться с плохими привычками будет значительно сложнее.

Современные технологии здоровьесбережения в системе комплексной коррекционной помощи дошкольникам с задержкой психического развития

ЕЛИСЕЕВА Л.М., старший воспитатель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №26».

43

Комплексная коррекционная помощь детям включает в себя медицинское, социальное, психологическое и педагогическое сопровождение каждого ребенка с особыми образовательными потребностями. Охрана здоровья и физическое развитие подрастающего поколения – дело государственной важности. Большую роль в решении этой задачи играют дошкольные учреждения, которые призваны обеспечить охрану жизни, укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие. Для реализации поставленной задачи педагогическим работникам необходимо знать и внедрять в практическую деятельность современные технологии здоровьесбережения. Особое значение это имеет в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида.

В последние годы в методической литературе коррекционной направленности стали печататься данные об особенностях физического развития детей с задержкой психического развития (ЗПР). Большинство ученых указывают на присутствие в физическом статусе детей данной категории инфантильных черт, недоразвития тонкой и общей моторики, нарушения координации и регуляции движений (М.С.Певзнер, 1966; В.В.Ковалев, В.В.Лебединский, 1979; Е.М.Мастюкова, 1981; И.Ф.Марковская, 1993).

Е.М.Мастюкова считает, что при ЗПР происходит задержка не только всей совокупности психических функций, эмоциональной сферы, но и моторики ребенка. Всестороннее обследование двигательной сферы детей с ЗПР позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития.

К ним относятся:

- ✓ гипердинамия или гиподинамия;
- ✓ мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- ✓ нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазания, прыжков в длину, метания);
- ✓ нарушение ручной моторики;
- ✓ общая скованность и замедленность выполнения движений;
- ✓ дискоординация движений;
- ✓ несформированность функций равновесия;
- ✓ недостаточное развитие чувства ритма;
- ✓ нарушение ориентировки в пространстве;
- ✓ замедленность процесса освоения новых движений;
- ✓ заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Научным ориентиром для формирования основ здорового образа жизни являются теоретические положения о взаимосвязи физического и психического в онтогенезе, о значении моторики в психологическом и личностном развитии ребенка, учете

синзитивных периодов, а также о деятельностном подходе в развитии ребенка (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.Р.Лурия). Основным звеном в физическом развитии дошкольников является формирование двигательных навыков (Н.А.Бернштейн, Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, Н.Н.Поддьяков и др.). Для успешного усвоения детьми программного материала в период дошкольного детства и подготовки их к жизни в современном обществе необходима целенаправленная работа по физическому воспитанию, строгое соблюдение охранительного режима, воспитание основ здорового образа жизни.

В последние годы появилось большое количество изданий, где описаны некоторые современные технологии здоровьесбережения. Для дошкольных учреждений компенсирующего вида наиболее актуальными, на наш взгляд, являются такие как программа Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник, социально-оздоровительная технология XXI века», технология Е.М.Мастюковой «Лечебная педагогика, ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии», технология физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида Е.А.Екжановой, Е.А.Стребелевой, «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст) под редакцией В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова.

Программа Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник социально-оздоровительная технология XXI века».

Основные положения авторской программы:

- I. Диагностика.
- II. Рациональная организация двигательной активности детей.
- III. Система эффективного закаливания детей.
- IV. Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
- V. Обеспечение рационального питания детей.
- VI. Создание условий для оздоровительных режимов детей.
- A. Проблемы медицинской экологии.
- B. Психолого-педагогические аспекты сексуального развития и здоровья детей.

Данная программа, посвященная проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, принципиально отличается от действующей программы воспитания в детских садах.

Основные отличия:

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.
2. Наличие физиологического обоснования в каждом из разделов программы наряду с учетом ряда закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.
3. Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении, благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном и добросовестном выполнении рекомендаций.

4. В ряде разделов программы предусмотрен учет климато-географических и экологических особенностей региона.

Технология Е.М.Мастюковой «Лечебная педагогика, ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии» предназначена для создания специальных условий и предпосылок обучения каждого ребенка с различными неврологическими, психическими и хроническими соматическими заболеваниями и отклонениями в развитии. Особое внимание уделяется сочетанию педагогического процесса с лечебно-гигиеническими и оздоровительными мероприятиями.

Данная технология разработана для специалистов по коррекционной педагогике и содержит следующие разделы:

- I. Ранняя диагностика отклонений в развитии детей и общие подходы к лечебно-педагогической работе.
- II. Лечебно-педагогическая работа (содержание и методы).
- III. Дифференциация лечебно-педагогической работы в зависимости от структуры ведущего нарушения медицинского диагноза.

Особый интерес в плане здоровьесбережения дошкольников с ЗПР является раздел II, где даны рекомендации по воспитанию и укреплению здоровья детей, физического воспитания, развития и нормализации их движений.

Система коррекционно-педагогической работы по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития доктора психических наук Е.М.Мастюковой раскрывает следующие направления:

- ✓ особенности развития детей с психическими отклонениями;
- ✓ физическое воспитание – неотъемлемая часть общей системы коррекционно-профилактической работы;
- ✓ перспективное планирование основных движений на занятиях по физкультуре;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ планы-конспекты физкультурных занятий;
- ✓ утренние коррекционно-оздоровительные гимнастики;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ тренирующая игровая дорожка;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ оздоровительный бег;
- ✓ упражнения для кистей рук;
- ✓ упражнения для снятия напряжения во время общеобразовательных занятий;
- ✓ комплексы упражнений;
- ✓ игры и упражнения на развитие внимания;
- ✓ спортивные досуги;
- ✓ занятия по аэробике;
- ✓ спортивные праздники;
- ✓ лечебно-корректирующие гимнастики;
- ✓ психогимнастика;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ коррекционно-оздоровительные методики;
- ✓ режимы дня;
- ✓ система закаливающих мероприятий.

Основными задачами являются:

- ✓ забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- ✓ улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- ✓ создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- ✓ разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- ✓ развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- ✓ развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- ✓ формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- ✓ обогащение познавательной сферы;
- ✓ развитие коммуникативной инициативы и активности;
- ✓ построение двигательного режима;
- ✓ осуществление координации и взаимодействия лечебно-логопедических и психопедагогических служб.

Основу коррекционно-оздоровительной работы по двигательному режиму составляют специальные организованные формы двигательной деятельности:

- ✓ *коррекционно-оздоровительная гимнастика*. Необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: некоторые из них приходят заторможенными, вялыми, другие чрезмерно возбуждены и не могут сосредоточиться. Эта гимнастика позволяет обретать положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день;
- ✓ *гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров* представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи. Сюда входят:
 - элементы логоритмики. Это движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звуком, словом, фразой, стихами и т.д.); они способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. При выполнении этих упражнений в игровой форме дети ритмично, красиво и без напряжения двигаются;
 - пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук. Нами составлены различные комплексы данной гимнастики с широким применением игрушек и мелких пособий: палочек, колечек, цилиндров, маленьких мячей. Кроме того, подготовлен подробный перечень различных движений для тренировки пальцев и кистей рук, позволяющий воспитателям самостоятельно подбирать нужный комплекс с учетом возрастных особенностей детей;
 - артикуляционная гимнастика, стимулирующая функции рече-двигательного аппарата;
 - дидактические игры на развитие сенсомоторики. Данная гимнастика является составной частью всех обучающих занятий;
- ✓ *релаксация* – использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для естественной речи;

- ✓ *оздоровительный дозированный бег* предназначен для тренировки всех функциональных систем организма, для развития физической выносливости и формирования волевых качеств;
- ✓ *тренирующая игровая дорожка* обеспечивает качественное и индивидуальное обучение детей основным видам движений. Введение дополнительной формы обучения обусловлено замедленным процессом формирования у детей двигательных навыков (в среднем дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5-8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт);
- ✓ *оздоровительные мероприятия после дневного сна* предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и включают в себя комплекс лечебной физкультуры, массаж, самомассаж, дыхательные упражнения, закаливание;
- ✓ *психогимнастика* проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, выразительной пантомимы, пластические упражнения;
- ✓ *дополнительные виды занятий* (спортивные танцы и аэробика) организуются с целью обогащения и развития двигательной сферы, а также наполнения ее эмоционально-выразительным содержанием. Этот вид занятий включен в учебный план УВК и не требует дополнительного финансирования со стороны родителей.

Технология физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида Е.А.Екжановой, Е.А.Стребелевой определяет принцип здоровьесберегающих технологий, используемых в физическом воспитании детей с проблемами в развитии:

- ✓ тесная связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;
- ✓ доверие к физическим ощущениям ребенка, обучение его навыкам ощущать и принимать свое тело таким, какое оно есть, а также последовательная работа над его совершенствованием;
- ✓ создание в дошкольном учреждении педагогического охранительного режима, главной задачей которого является постоянная и всемерная забота об укреплении здоровья детей и сотрудников;
- ✓ обучение детей конкретным способам и приемам выполнения комплексов физических упражнений, самомассажа, дыхательных упражнений, закаливающих и оздоравливающих процедур;
- ✓ постоянная работа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников ДОУ и членов семей воспитанников, в том числе посредством использования родительских тренингов, семейных стартов, через работы «школы молодого родителя» и многое другое.

Программно-методическое пособие «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст) под редакцией Кудрявцева В.Т. и Егорова Б.Б является авторской технологией.

Она содержит основные разделы:

- I. Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками.
- II. Формы оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками.
- III. Организация двигательных-оздоровительных моментов на физкультурных занятиях дошкольников в группе.
- IV. Принципы организации оздоровительно-развивающей работы с ослабленными детьми.

В предлагаемом программно-методическом материале отражаются две линии оздоровительно-развивающей работы с детьми:

- ✓ приобщение к физической культуре;
- ✓ развивающие формы оздоровительной работы.

Условием эффективности и достижения комплексности оздоровительно-развивающей работы (ОРР) с ослабленными детьми является ее организация на базе единых взаимосвязанных принципов:

- ✓ приоритетности развивающих форм ОРР;
- ✓ необходимости развития двигательной активности на основе преобладания циклических упражнений;
- ✓ формирования у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки;
- ✓ использования системы эффективного закаливания;
- ✓ организации оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ослабленного ребенка;
- ✓ применение психогигиенических и психопрофилактических средств.

Таким образом, материалы Ю.Ф.Змановского, Е.М.Мастюковой, Е.А.Екжановой, Е.А.Стребелевой, В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова, на наш взгляд, интересны и современны. Знание данных технологий здоровьесбережения необходимо педагогам для оказания комплексной коррекционной помощи дошкольникам с задержкой психического развития. Программы Ю.Ф.Змановского, В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова могут успешно использоваться в детском саду общеобразовательного вида.



КОНСУЛЬТАЦИИ

Раздел II

- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ПЛАВАНИЮ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОСЛАБЛЕННЫХ И ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ЗАНЯТИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МДОУ».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕ-СБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В МДОУ ДЛЯ ДЕТЕЙ С БРОНХО-ЛЕГочНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ МДОУ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ДЕТЯМ».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «ЗНАЧЕНИЕ ФОЛЬКЛОРА В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ».
- ⇒ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ «ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА УПРАЖНЕНИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ».

Консультация для инструкторов по плаванию «Подвижные игры на воде»

ПЕТРОВА Е.В., инструктор по плаванию МДОУ «Детский сад комбинированного вида №13».

Игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Такое положение игры определяется не количеством времени, которое ребенок ей посвящает, а тем, что она удовлетворяет его основные потребности, в наибольшей степени способствует всестороннему развитию и является для дошкольника самой привлекательной и интересной деятельностью. Игра обеспечивает положительное эмоциональное состояние ребенка, позволяя ему свободно реализовывать свои желания, интересы.

Роль игры на занятиях с детьми по обучению плаванию трудно переоценить. Всякий раз, когда возникают какие-либо трудности в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для их решения. В игровой ситуации ребенок, не задумываясь, выполнит то движение, которое по каким-то причинам не мог решиться выполнить осознанно, в реальной ситуации.

На этапе подготовительных упражнений обучения плаванию для некоторых детей одним из трудных моментов является упражнение «погружение». Чтобы решить данную проблему, учитывая возраст ребенка, педагог может придумать несколько вариантов игр на тему «погружение».

Занятия в воде с детьми 3–5 лет по программе общего оздоровления, закаливания или ЛФК могут включать в себя элементы подготовки к освоению подготовительных упражнений программы обучения плаванию.

Например, можно использовать **игры**:

- ✓ «Котенок умывается» (дети, стоя в воде, умывают лицо);
- ✓ «Летний дождик» (дети, стоя в воде, разбрызгивают воду);
- ✓ «Поливаем цветочки» (дети находятся в воде. Каждый ребенок называет себя каким-либо цветком и «превращается» в него. Педагог дает команду: «Поливаем цветочки!» Зачерпнув ладонями воду, ребенок льет ее себе на голову. Увидев, что кто-то из детей не выполняет упражнение, педагог говорит: «Колокольчик засыхает! Саша! Колокольчик засыхает! Полей его, пожалуйста!» В этой игровой ситуации ребенок может «ощущать» себя и Сашей, и «колокольчиком» одновременно).

Даже в таких простых играх педагог должен активно участвовать в игре, исполняя свою роль, активизировать фантазию детей, поощряя похвалой всех и каждого, включая в игру неожиданные, интересные для детей, элементы. Дети с удовольствием войдут в роль котят, когда услышат, например, такие слова: «Как хорошо умывается беленький котенок! А ты, черненький котенок, вымой свой носик! Какие чистые котята! Какие молодцы!»

Можно организовать игру «**Веселые зайчата**». (Дети стоят в воде, ноги на дне бассейна, преподаватель говорит: «Вы все – зайчата! Вышли погулять на лужайку. Поскакали!» Дети, согнув руки к груди, передвигаются по дну прыжками.)

Можно предложить другую интересную игру. Педагог говорит, что летом очень хорошо на лугу и все дети бабочки: «Бабочки летают. (Дети изображают бабочек.) А вот жучки умываются. (Дети умываются.) Цветочки на лугу засыхают! Полейте цветочки! (Дети поливают «цветочки».) Дождик пошел! (Дети брызгаются водой, направляя брызги вверх.) Радуга! Дети стали зайчатками и радостно поскакали домой! (Дети, согнув руки к груди, передвигаются по дну прыжками.)» В заключение преподаватель говорит: «Какие славные зайчата! Как они замечательно погуляли!»

Пятилетним детям уже можно предложить игры, в которых содержится упражнение «погружение». Но прежде, чем начать игру, педагог обучает всех детей упражнению «задержка дыхания». Вот несколько вариантов подобных игр.

Игра **«Кто хочет зайти в гости к утке?»**. Передвигаясь прыжками (или шагом) от одного бортика к другому, дети могут «зайти в гости к утке». Домик утки — это плавающий обруч на поверхности воды. Чтобы зайти в него, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Затем таким же образом выйти из домика утки и продолжить движение к бортику. Обруч нельзя трогать руками. Кто-то из детей захочет «зайти в гости к утке», а кто-то просто будет передвигаться от одного бортика до другого. Педагог всякий раз похвалой отмечает тех, кто «зашел к утке в гости». Не осуждая тех, кто не готов еще выполнить погружение, педагог подчеркивает: «Утка всех рада видеть у себя в гостях!»

Игра **«Водопад»** начинается в зале. Педагог коротко рассказывает детям о горах, о том, что в горах реки образуют водопады, большие и маленькие. В брызгах водопада бывает красивая радуга. Можно искупаться, встав под струю водопада. Сегодня на занятиях тоже будет водопад! В бассейне на бортике преподаватель готовит ведерко с водой из бассейна. Дети по дну бассейна передвигаются вдоль его бортиков, а когда подходят к месту, где стоит педагог, он со словами «Кто хочет искупаться в водопаде, подходи» льет воду из ведра небольшой струйкой. Педагог может быть в этот момент и в воде. Зачерпнув воду из бассейна, он выливает воду из ведра небольшой струйкой на всех желающих искупаться в водопаде. Можно дать какую-то емкость (стаканчик, ведерко) каждому ребенку, чтобы у всех был свой водопад.

Игры помогают педагогу создать ситуацию, когда в сознании ребенка появится ощущение, что не его учат, а он сам учится. Он хочет научиться выполнять конкретное действие, он хочет научиться плавать.

Планируя проведение игр на занятиях, необходимо предусмотреть все детали организации передвижений детей в воде, учесть конкретные условия места проведения занятий (размеры бассейна, его глубину), предусмотреть все меры безопасности жизни и здоровья детей. Играющие дети не всегда способны контролировать свое поведение и адекватно реагировать на обстановку. Куда движутся дети, сколько детей одновременно начинают движение, каким образом они передвигаются (шагом, бегом, прыжками), каким образом входят в воду и выходят на бортик — все должно продумываться и планироваться заранее. Педагог должен четко представлять все возможные варианты развития событий в сценарии игры, чтобы при необходимости вовремя вмешаться и не допустить нежелательных ситуаций.

Дети 6-7 лет начинают осваивать программу обучения плаванию. Когда часть детей из группы освоит упражнение «погружение», можно предложить им игру **«Спящий**

крокодил». Можно внести в нее элемент соревнования. Перед началом игры преподаватель напоминает, что перед погружением в воду необходимо выполнить вдох и задержать дыхание. Поверхность воды детского бассейна перегородивается поперек разделительной дорожкой с поплавками. На бортик, где закреплен один из концов дорожки, кладется изображение головы крокодила (вырезается из бумаги или другого материала), на противоположный бортик — изображение хвоста крокодила. Дети должны перебраться от одного бортика (от одного «берега») до другого, «не разбудив крокодила» — то есть, не коснувшись дорожки ни руками, ни головой (при погружении). По команде педагога дети идут по дну бассейна в сторону противоположного бортика, подходят к разделительной дорожке (к «крокодилу»), выполняют упражнение «погружение» (задерживают дыхание, приседают, погружаясь в воду, и встают с другой стороны дорожки). Затем они продолжают движение к бортику по дну.

Организация игры: Около «головы крокодила» расположены три «корзины» (три любые емкости с небольшими мячами или шариками). Одна пустая корзина принадлежит «крокодилу», другая — детям. Если кто-то из детей, выполняя упражнение, дотронулся до дорожки («разбудил крокодила»), «яблоко» кладется в корзину «крокодила». Если ребенок выполнил упражнение («не разбудил крокодила»), то «яблоко» кладется в корзину детей. Продолжительность игры зависит от количества «яблок». Корзина с «яблоками» опустела — игра закончилась. Педагог подсчитывает: сколько «яблок» отдано «крокодилу», сколько «яблок» — в корзине у детей.

Сколько занятий играть в данную игру? Столько, сколько необходимо времени, чтобы все дети научились погружаться в воду. Сегодня разделительная дорожка — это «спящий крокодил», завтра — «спящая рыба», в следующий раз «собака такса». Чем интереснее занятия, тем успешнее освоение новых движений.

Соединив несколько плавающих рядом на поверхности воды обручей, можно организовать игру «**Ходим в гости**». Каждый обруч является чьим-то домиком, в который можно попасть, погрузившись в воду. Например, красный обруч — домик утки (можно положить на поверхность плавающую игрушку), синий обруч — домик дельфина. Дети, передвигаясь по дну бассейна и, выполняя упражнение «погружение», входят в «домик» (приседают, погружаясь в воду, и встают внутри обруча). Затем таким же образом выходят из «домика» (из обруча), попадая в следующий «домик» (в обруч). Обручи нельзя трогать руками. Необходимо напомнить детям, что перед погружением в воду нужно выполнить вдох и задержать дыхание. Перед тем как идти в гости, дети, находясь на бортике, маршируют на месте и хором поют пару строк из песенки Винни-Пуха: «Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро! Парам, парам, бурум, бурум! На то оно и утро!»

Игра «**Водолазы**». Погружение в воду (и передвижение под водой с выполнением произвольных движений) с целью собрать со дна игрушки тоже можно превратить в игру. Ставя перед детьми различные задачи (собрать предметы одного цвета, или формы, или размера), педагог может достаточно долго поддерживать интерес детей к конкретной игре, решая при этом сразу несколько задач. Например, чтобы собрать игрушки определенного цвета или формы, необходимо погрузиться в воду и открыть в воде глаза.

Игры, используемые на занятиях по обучению плаванию, предъявляют к педагогу особые требования. Во-первых, педагог должен быть «артистом», он должен отлично знать и представлять весь сценарий игрового занятия, помнить свой «текст». Ему необходимо руководить игрой и при этом быть мысленно и участником событий. Весь настрой занятий, интонации, эмоции, действия педагога должны планироваться заранее. Дети должны чувствовать, что не только они верят, что это не дорожка, а «крокодил», но и педагог тоже уверен в этом. Во-вторых, не следует забывать, что правила игры надо объяснять коротко, акцентируя внимание на основном. Например, в игре «Спящий крокодил» педагог говорит детям: «Это спящий крокодил. Вы должны перейти от этого бортика к тому, «не разбудив крокодила». Его нельзя трогать руками и задевать головой. Подошел, присел и встал с другой стороны».

Дети любят играть в понравившиеся им игры. Это можно использовать на занятиях по обучению плаванию. Освоив упражнение «погружение», дети должны освоить упражнение «всплывание». Все игры, помогающие освоить данное упражнение, имеют элемент «всплывания». Как сказано в программе по обучению плаванию, упражнение можно назвать «мяч». Простые упражнения типа «Чей мяч лучше?», «Какой мяч дольше лежит на поверхности?» проводятся с детьми, которые освоили предыдущее упражнение «погружение». Не следует забывать, что до момента использования в игре какого-либо упражнения из программы обучения плаванию педагог обучает детей этому упражнению на бортике, а затем в воде.

В игре «Путешествие по озеру, где живет «крокодил»» используется инвентарь предыдущих игр. Знакомый детям «спящий крокодил» лежит на бортике. Дети находятся в воде. По команде педагога они начинают передвигаться по дну от одного бортика к другому. Когда дети пройдут несколько шагов, педагог, приподнимая над бортиком «голову крокодила», говорит: «Крокодил просыпается! Все превратились в «мяч».» Дети выполняют упражнение «всплывание». Затем дети продолжают движение вперед. Игра продолжается. Педагог несколько раз говорит, что «крокодил просыпается», дети выполняют упражнение «всплывание», превращаясь в «мяч». Игру можно усложнить. Можно давать команды, рассчитанные на выполнение различных упражнений: «Крокодил просыпается, все спрятались!» — дети выполняют упражнение «погружение». Затем педагог говорит: «Крокодил просыпается! Все превращаются в «мяч!»», дети выполняют упражнение «всплывание». Несколько обручей на поверхности воды позволят внести в игру новый элемент. Педагог говорит: «Крокодил просыпается! Все спрятались в домиках!» Дети, выполнив упражнение «погружение», оказываются в середине обручей.

Можно предложить детям выполнить упражнение «всплывание», стоя в середине плавающего на поверхности воды обруча, назвав такую игру «Подари утке мяч». Каждый ребенок «приходит к утке в гости (выполняет упражнение «погружение») и дарит ей «мяч» (выполняет упражнение «всплывание»).

Несколько плавающих на поверхности воды обручей, соединенных вместе, могут быть использованы в игре «Подарок другу». В каждом обруче находится небольшая плавающая игрушка (рыбка, кукла, дельфин и т.п.); ребенок выбирает, кому подарить «мяч», и в соответствующем обруче выполняет упражнение «всплывание».

Осваивая программу обучения плаванию, дети учатся выполнять новые упражнения, которые можно будет постепенно включать в игры подобно тому, как были использованы упражнения «погружение», «всплывание». Используя предложенный принцип обучающих игр, каждый педагог выбирает тот вариант игры, который интересен ему самому. Иначе дети не поверят, что дорожка — это крокодил, а обруч — это домик, а значит, никакой игры не получится!

Хорошо организованная игра предполагает, что все дети большую часть занятий находятся в движении.

Игра может быть составной частью занятия, возможен вариант, когда все занятия проходит в игровой форме. Педагог должен учесть цели, задачи каждого конкретного занятия, условия его проведения, прежде чем выбрать оптимальный вариант предстоящего занятия.

Организуя игры, педагог обязан обеспечить каждому ребенку возможность самостоятельно регулировать свои движения в воде. Не следует включать в занятия такие элементы игр, в которых несколько детей держат друг друга за руки. Не должно быть ситуаций, когда один ребенок толкает (даже если не преднамеренно) другого или пытается погрузить его в воду. Всякое неожиданное движение ребенка в таких случаях может вызвать негативные эмоции, значительно затруднив процесс обучения плаванию. Сам процесс обучения плаванию должен быть интересен детям. Педагогу необходимо регулярно отмечать успехи каждого ребенка и напоминать детям, чему они уже научились, какие упражнения освоили. Что предстоит узнать и чему предстоит научиться на следующих занятиях.

Освоив упражнение «лежание» («звездочка»), дети могут выполнять его в играх, используя сюжет «морские звезды». Например, в игре «**Море**» дети стоят в воде, педагог говорит: «На море ветер! Поднимаются волны!» Дети руками создают у поверхности воды «волны». Затем педагог говорит: «На поверхности моря появляются морские звезды», дети выполняют упражнение «лежание». Как и в предыдущих играх, данное упражнение можно использовать в сочетании с другими упражнениями.

Игра «**Корабли**» может быть включена в занятие, когда дети освоят упражнения «скольжение на груди, на спине». Каждый ребенок превращается в «корабль», который выходит в море. Какой корабль дальше уплыл (проскользил)?

Кроме обучающих игр, на занятиях нередко включают общеразвивающие игры. Часто такие игры имеют элемент соревнования. Например, в игре «**Почтальон**» по команде педагога дети, находясь в воде, берут с бортика «письма» (маленькие плавательные доски или другие предметы). Передвигаясь по дну, они относят «письма» по адресу (на противоположный берег), стараясь как можно быстрее добежать до «адресата». Вариантов игры «Почтальон» множество. Например, можно менять способ передвижения (шагом, бегом, прыжками) и количество раз доставки «почты».

Детям нравятся игры с мячами. Для занятий в воде больше подходят легкие, надувные мячи. В игре «**Наведем порядок**» можно использовать не только мячи, но и другие надувные игрушки. Восемь детей разделены на две команды — «Ловкие» и «Умелые». Одна команда (4 человека) находится в воде около одного бортика, другая команда — около противоположного бортика. Посередине бассейна поперек натянута разделительная дорожка с поплавами. На воде, на каждой половине

бассейна плавают по 5-6 мячей или надувных игрушек. По команде дети начинают передвигаться по дну на своей половине бассейна и перекидывать мячи (или игрушки) на сторону соперника, стараясь очистить свою площадку. Когда в игре наступает момент, когда все мячи оказываются на одной площадке, педагог подает сигнал окончания игры. Побеждает та команда, которой удалось «навести порядок», перебросив все мячи на сторону соперника. Надо заметить, что эта игра заставляет детей активно двигаться, и поэтому дети способны проявлять интерес к ней определенное время (до появления чувства утомления). Когда дети начинают менее активно двигаться, даже если не было момента, что все мячи оказались на одной стороне, игру следует закончить. Педагог объявляет, что игра закончилась вничью, и хвалит всех за интересную игру. Если над водой (над разделительной дорожкой) подвесить обручи, дети могут перебрасывать мячи друг другу, стараясь, чтобы мяч пролетел сквозь обруч.

Игры в воде могут быть использованы не только на первом, но и на следующих этапах обучения. Например, при обучении движениям ногами способом кроль на спине, можно предложить детям игру «Арбузовоз». Каждый ребенок – корабль, который перевозит арбуз с одного берега на другой. «Арбуз» – это живот ребенка. Важно, чтобы при передвижении в воде способом кроль на спине живот находился у поверхности воды (а не погружался в воду). Проплыл ребенок от бортика до бортика правильно – он довез «арбуз», опустил живот ниже уровня поверхности воды – не довез. Если организовать соревнования двух команд, то побеждает та команда, которая привезет большее количество «арбузов».

При обучении движениям ног способом брасс можно ввести в сюжет занятий нового персонажа – «лягушонка», поскольку движения ног пловца похожи на движения задних ног лягушки. Используя приобретенные навыки, дети, могут передвигаться от бортика к бортику как «арбузовозы», как «лягушата». Например, дети стоят в воде, четверо у одного бортика, они – «арбузовозы», четверо у другого, они – «лягушата». Педагог говорит: «Поплыли «арбузовозы»». Дети выполняют упражнение. Когда четверо доплывают до противоположного бортика, звучит следующая команда: «Поплыли «лягушата»». Другая «четверка» выполняет свое упражнение.

Даже на этапе совершенствования спортивных способов плавания дети с удовольствием будут изображать «медвежонок, плывущего к Айболиту», выполняя движения кролем на груди ногами и одной рукой. Педагог: «Медвежонок залез лапой в улей за медом, а пчелы покусали ему лапу. Большая лапа лежит на поверхности воды, медвежонок гребет другой лапой».

Дети, умеющие передвигаться в воде, на всех этапах обучения и совершенствования охотно играют в сюжетные игры, в игры с мячом, в игры, содержащие соревновательные элементы. Важно предложить детям те движения, которые соответствуют их физическим и функциональным возможностям.

Даже простые на первый взгляд игры станут для детей значительно интереснее, если внести в игру неожиданный элемент. Например, если в водный баскетбол (над водой подвешиваются кольца) или водное поло будут играть не просто команды детей, а «сборная страны» и «сборная города», игра будет иметь новый эмоциональный оттенок. На этапе тренировки все тренеры используют в занятиях

эстафетное плавание. Если дети назовут себя именами Олимпийских чемпионов, то и тренировка превратится в финальный заплыв Олимпийских игр.

Педагоги, работающие с детьми, не должны забывать, что игры являются обязательной составляющей частью любого образовательного процесса, тем более, когда речь идет о физической культуре. В каждом конкретном случае педагог выбирает, придумывает игру с учетом своих и детских интересов и возможностей. Важен принцип построения игры, важна идея и творческий подход каждого педагога к каждому ребенку. Бассейн в детском саду, где стабильность групп позволяет педагогу планировать количество занятий для каждой группы и каждого ребенка на год или несколько лет, безусловно, имеет преимущество перед городскими бассейнами. Именно этим обстоятельством должен руководствоваться педагог, работающий в детском учреждении с бассейном, включая в занятия не только обязательные упражнения по обучению плаванию, но и значительное количество игр. Положительные эмоции, интерес к занятиям, в которых присутствуют игры, помогут сориентировать ребенка и его родителей на регулярные занятия плаванием длительное время.

Игры в воде можно условно разделить на:

- ✓ *командные* — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива;
- ✓ *некомандные* — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи;
- ✓ *сюжетные* — основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т.д.;
- ✓ *бессюжетные* — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности **подвижные игры в воде** делятся на следующие основные группы:

- ✓ для ознакомления со свойствами воды;
- ✓ для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
- ✓ для ознакомления с элементами прикладного плавания;
- ✓ для развития физических качеств;
- ✓ для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде:

- ✓ игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы;
- ✓ в игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей;
- ✓ любая игра должна быть средством познания окружающего мира;
- ✓ в игре должны активно участвовать все занимающиеся;
- ✓ игра должна служить средством эмоционального воздействия;
- ✓ в тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки;
- ✓ в игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники;
- ✓ в каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку;
- ✓ участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.;

- ✓ при проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога;
- ✓ результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются:

- ✓ задачами каждого конкретного занятия;
- ✓ возрастом занимающихся детей;
- ✓ подготовленностью занимающихся, длительностью занятий плаванием;
- ✓ условиями проведения (открытый, крытый бассейн, его размеры, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения.

Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми – непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях.

Консультация для инструкторов по физкультуре, воспитателей «Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей»

ОВЧИННИКОВА Л.Ю., воспитатель МДОУ «Детский сад комбинированного вида №15».

Эффективное решение задач оздоровления ослабленных детей средствами физической культуры в большой мере зависит от правильного выбора и рационального применения комплекса физических упражнений, их дозировки, интенсивности и объема, а также от условий, в которых происходит их организованная или самостоятельная двигательная деятельность.

У большинства ослабленных и часто болеющих детей наблюдаются сочетания различных отклонений в состоянии здоровья. Чаще всего выявляются такие сочетания, как нарушения опорно-двигательного аппарата; повторные простудные заболевания; нарушения функций сердечно-сосудистой системы и заболевания носоглотки и др. Поэтому так же, как и при проведении закаливания, необходим тщательный отбор средств и методов физической культуры на организованных занятиях при участии врача дошкольного учреждения или специалиста по лечебной физкультуре.

Ослабленные дети нуждаются не столько в снижении общего объема физической нагрузки, хотя на определенный период это ограничение необходимо, сколько в обеспечении комплекса медико-педагогических условий, в которых осуществляется их двигательная деятельность. Эти условия должны способствовать постепенному повышению активности детей, увеличению интенсивности характера их деятельности, обеспечивающей совершенствование выносливости и тренированности организма. Создание нужных условий должно одновременно способствовать определению и реализации для каждого ребенка своей индивидуальной «зоны ближайшего развития».

Нередко дети с ослабленным здоровьем в силу относительно низких двигательных возможностей сами отдают предпочтение играм, связанным с однообразной позой, с малоподвижной деятельностью. Они не могут без помощи взрослого организовать самостоятельную игру или включиться в группу играющих сверстников, не проявляют желания участвовать в коллективных играх. К сожалению, это не всегда настораживает педагога. Напротив, педагог нередко стремится необоснованно ограничить их и без того низкую потребность в движениях, при этом дальнейшее двигательное развитие ребенка происходит замедленными темпами.

Как правило, примерно 50% ослабленных детей имеют сниженную двигательную активность (на 25–30% по сравнению с большинством детей). У них отмечается существенное отставание в двигательном развитии, и, прежде всего, это проявляется при выполнении упражнений, требующих умения координировать движения, и в упражнениях на развитие скоростно-силовых качеств. Это свидетельствует о том, что дети, имеющие даже незначительные функциональные отклонения в состоянии здоровья, чаще всего характеризуются отставанием в двигательном развитии. Однако и такие, подчас незначительные отклонения в состоянии здоровья, которые чаще всего носят обратимый характер (гипертрофия миндалин первой степени, остаточные явления рахита, уплощенная стопа и др.), не должны быть причиной

освобождения ребенка от занятий физической культурой. Дети нуждаются в полноценном физическом воспитании. Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей, если оно правильно организовано, и педагог учитывает все обстоятельства, связанные с их здоровьем, способствует не только устранению имеющихся у них отставаний в развитии двигательных умений, но и улучшению их психофизического статуса.

Первый этап организации двигательного режима для ослабленных и часто болеющих детей должен включать все не противопоказанные им виды двигательной деятельности, однако содержание ее должно быть щадящим. В этот период вводятся ограничения физических упражнений, связанных с интенсивной мышечной деятельностью и физическими усилиями. Это относится к таким упражнениям, как бег, прыжки, подвижные игры с высокой интенсивностью движений, игры-соревнования (игры-эстафеты); исключаются упражнения, выполняемые в ускоренном темпе, и упражнения, связанные преимущественно со статическими нагрузками. При выполнении детьми обычных упражнений, не требующих большого напряжения сил, темп и частота их повторений должны быть умеренными.

Подобные назначения делаются врачом индивидуально после тщательного медицинского обследования ребенка. При обследовании детей обязательно проводится функциональная проба сердечно-сосудистой системы с дозированной физической нагрузкой (20 приседаний за 30 секунд) – проба Мартинэ-Кушелевского; обследуется также уровень развития двигательных навыков, физических качеств, состояние координации движений по общепринятой схеме с использованием контрольных упражнений. На основании анализа данных комплексного обследования детям рекомендуется определенное, наиболее адекватное для них содержание занятий по физической культуре, включающее эффективные в оздоровительном отношении сочетания упражнений.

Организуя занятия по физической культуре с детьми, имеющими некоторые ограничения по состоянию здоровья, целесообразно широкое использование различных общеразвивающих упражнений, активизирующих разные группы мышц и улучшающих кровоснабжение внутренних органов. Особая роль в этом принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата. Для тренировки дыхания наиболее полезны доступные детям естественные движения – дозированная ходьба и бег умеренной и малой интенсивности.

Для правильного выполнения дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук: положение «руки на поясе» способствует созданию благоприятных условий для вентиляции легких. Положение и движение рук на уровне головы и выше активизирует дыхательные функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы. Укрепление дыхательной мускулатуры достигается также использованием упражнений, направленных на развитие мышц плечевого пояса.

Положение рук «вверх», «вперед», отведение их назад, вращение руками с разной амплитудой в замедленном темпе или вращение руками из разных исходных положений также способствуют укреплению мышц плечевого пояса и дыхательной мускулатуры. Сходные функции выполняют упражнения для мышц туловища,

живота и нижних конечностей: сгибание и разгибание ног, маховые движения ногами, разнообразные движения туловища – наклоны в стороны, вперед, легкое прогибание назад, вращательные движения туловищем. Значительное повышение внутрибрюшного давления, которое наблюдается при напряжении мышц живота, вызывает ответную реакцию со стороны диафрагмы – это один из путей повышения ее тонуса, что способствует полноценному дыханию и нормальному газообмену. Укрепление мышц туловища, живота, ног можно усилить за счет использования гимнастического оборудования и различных предметов – гимнастических палок, обручей, мячей, медболов.

Проводя занятия с ослабленными детьми, особое внимание следует уделять наличию у них противопоказаний к выполнению отдельных физических упражнений. Например, если у ребенка плоскостопие, ему противопоказана спортивная ходьба, ходьба на пятках, босиком по мягкой основе; полезна для него ходьба «по-медвежьи». Для детей, имеющих «О-образные» ноги (остаточные явления рахита), наоборот, противопоказана ходьба «по-медвежьи», но полезны упражнения на сведение коленных суставов. При «Х-образных» ногах нецелесообразны прыжки с зажатыми между колен мешочками с песком, ходьба с подпрыгиванием на носках. Полезны такие упражнения, как поза: сидя «потурецки» и ходьба «по-медвежьи».

Помимо физкультурного оборудования и специальных предметов на занятиях с часто болеющими, ослабленными детьми целесообразно использовать разные по назначению тренажеры. Один из них – «бегущая дорожка» – массажер, приспособленный по размеру к росту дошкольника. Этот тренажер позволяет детям и побегать, и походить в пределах заданного отрезка времени. Такие упражнения способствуют раздражению рефлексогенных зон стопы, предупреждая тем самым обострение заболеваний верхних дыхательных путей.

Индивидуальную работу по физической культуре с ослабленными детьми лучше проводить в игровой форме: детям предлагаются игровые упражнения, например, «космонавты готовятся к полету», «туристы в походе»; воспитатель может включить игровой момент и при использовании тренажера «колибри» и диска «здоровье».

Для детей, у которых выявлены функциональные изменения в сердце, нагрузка ограничивается и любые ее изменения согласовываются с врачом; для них неприемлемы упражнения статического характера.

Наиболее удобное время для проведения индивидуальной работы – утренняя прогулка, во время которой можно организовать детей в небольшие группы и провести с ними (дифференцированно) подвижные игры.

Игры на воздухе в большей мере, чем в помещении, способствуют тренировке носового дыхания, улучшению аэрации разных отделов легких, углублению выдоха, улучшению функции дыхания в целом. С этой же целью целесообразно предложить детям такие игры, как «Филин», «Подуй на шарик», «Лети, перышко» и др.

Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата необходимы упражнения, тренирующие выносливость мышц спины (этот показатель по материалам обследования у детей данной группы значительно отстает от возрастного). Для тренировки мышц брюшного пресса и грудной клетки полезны упражнения, создающие «мышечный корсет», а также упражнения для связочно-мышечного аппарата голени и стопы. Физические упражнения, направленные на профилактику

нарушения осанки, включают ходьбу с высоко поднятыми руками; поочередное выбрасывание рук вперед («Бокс»); наклоны корпуса вправо-влево; поочередное поднимание ног вверх, лежа на спине (прямых и со сгибанием в тазобедренном суставе) – имитация езды на велосипеде, имитация ходьбы; одновременное сгибание правой руки в локтевом суставе и левой ноги в коленном и тазобедренном суставах, затем наоборот. Хорошим упражнением для улучшения осанки является поза «кошка притаилась» – прогибание и выгибание корпуса осуществляется стоя на четвереньках.

Большое внимание в работе с часто болеющими и ослабленными детьми отводится упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение. Это приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, бег по пересеченной местности. Эффект от подобных упражнений равноценен физиологическому действию теплых ножных ванн; их целесообразно включать в начало занятий физической культурой.

Перечисленные упражнения являются примерными. В специальных пособиях и рекомендациях их выбор значительно больше.

Использование физических упражнений, направленных на улучшение функций верхних дыхательных путей, рекомендуется во всех принятых в дошкольных учреждениях формах работы по физическому воспитанию. Лучше всего эти упражнения проводить в утренние часы. Четкое выполнение основополагающих рекомендаций к организации двигательной деятельности часто болеющих и физически ослабленных детей, безусловно, послужит укреплению их здоровья и коррекции имеющихся отклонений со стороны определенных функциональных систем организма. Однако этот процесс может быть значительно более эффективным, если осуществлять его в условиях рациональной организации других видов деятельности и полноценного отдыха детей.

Консультация для инструкторов по физической культуре «Нетрадиционные виды занятий в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ»

*КОРОВИНА В.В., заместитель заведующего по УВР МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 13», руководитель ГМО инструкторов по
физической культуре.*

62

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем.

Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

Физкультурные занятия являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей. В детском саду можно использовать как традиционную, так и нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий.

Физкультурные занятия в детских садах, проходящие по традиционной форме, состоят из трех частей. Вводная часть включает упражнения, подготавливающие организм к нагрузке – различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки. В основную часть физкультурного занятия входят общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, способствующие закреплению двигательных навыков, дающие возможность развивать эмоционально-волевую сферу детей. Заключительная часть, как правило, предполагает проведение упражнений, подвижных игр разной степени подвижности.

В практике работы инструкторам по физкультуре необходимо использовать некоторые нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности детей.

Нетрадиционность, в данном случае, предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятий, оставляя неизменным главное: на каждом занятии физкультуры должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка.

Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование. Содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В работе с детьми следует активно использовать **сюжетные физкультурные занятия**, построенные на сказочной или реальной основе. Беря за основу

классическую структуру физкультурного занятия, мы придумываем интересный для детей сюжет, способствующий реализации задач физкультурного занятия. Тематика таких занятий соответствует возрастным возможностям детей: «Репортаж со стадиона», «Цирк», «Поездка на дачу», сказочные сюжеты – «В гости к Колобку», «Теремок», «Буратино».

Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей. Образ подталкивает к выполнению подражательных движений, которые любят дошкольники. Такие занятия развивают у детей творчество, фантазию, воображение. Литературные герои учат детей преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. На таких занятиях дети раскрываются с неожиданной стороны. Проявляется артистичность, музыкальность, самостоятельность или наоборот беспомощность, скованность.

Сюжетные занятия, связанные с явлениями в природе, открывают широкие возможности для воспитательной работы с детьми, создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному и физическому развитию дошкольника. Стимулируют двигательную активность, регулируют ее, обеспечивая, таким образом, гармоническое развитие ребенка. Познавательное развитие дошкольника осуществляется ненавязчиво, в игре. Так, на занятии «Прогулка в осенний лес» дети узнают, что белка делает запасы на зиму, что у нее не одна кладовая, а несколько, что медведь готовится к зимней спячке. А на таком занятии, как «В поле мы пойдем, зернышек найдем», дошкольники узнают, что осенью зерно убирают и хранят в специальных хранилищах, амбарах, что мышка очень любит зерно, но боится кошку. Сюжетные занятия, как правило, проходят увлекательно для детей.

Следующий вид физкультурного занятия, которое хорошо использовать в работе с дошкольниками – **тренировочное занятие**. На тренировочном занятии закрепляются основные виды движений. Такие занятия обеспечивают возможность многократно повторить движения, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура физкультурного занятия может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении оптимальной физической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия можно использовать занятия, построенные на тренировке детей в одном виде основных движений.

Физкультурное занятия в форме круговой тренировки. Принцип организации такого занятия достаточно прост. Вводную и заключительную часть мы проводим в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, мы организуем собственно круговую тренировку.

Например, для группы детей в 20 человек мы готовим 4 группы предметов: скакалки, мячи, гимнастические лестницы, скамейки по 5 каждого вида и располагаем их в определенной последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможности детям проявить творчество и инициативу.

Занятия, построенные на подвижных играх, используются для снятия напряжения у детей после интеллектуальной нагрузки. Такие занятия предназначены для закрепления основных движений в новых условиях. Они обеспечивают положительные эмоции у детей.

Также в практику можно включать **музыкально-ритмические занятия**. Процесс обучения упражнениям в основном построен на реализации дидактических принципов:

- ✓ принцип сознательности и активности;
- ✓ принцип доступности;
- ✓ принцип систематичности;
- ✓ принцип наглядности.

Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительное значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости, здоровья, тонуса нервной системы. Эти занятия нравятся детям. Они обеспечивают тесную взаимосвязь между инструктором по физкультуре и музыкальным руководителем.

Оздоровительные занятия с детьми в детском саду, проводятся не по принуждению, а с учетом желаний и интереса детей.

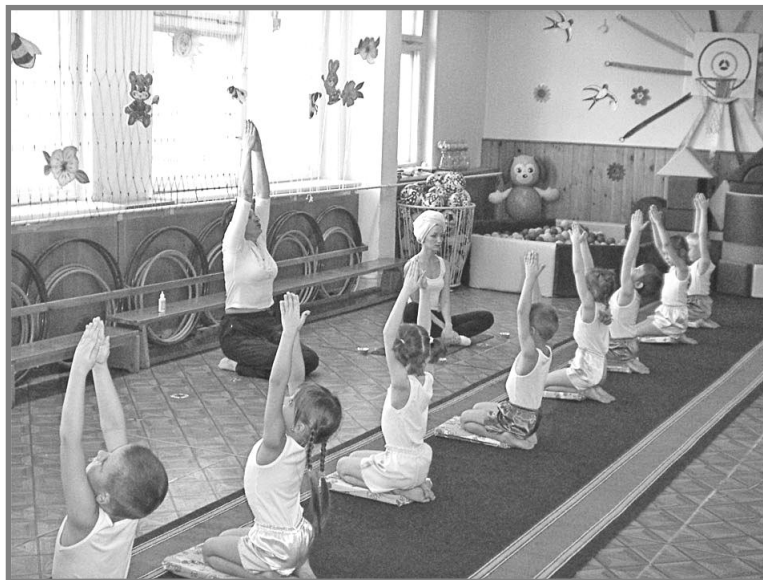
В оздоровительные занятия включаются элементы массажа и самомассажа, специальные упражнения, направленные на улучшение работы функциональных систем организма.

Например, Упражнение «Домик» – дается на формирование правильной осанки; упражнение «Черепаша»

– благотворно влияет на нервную систему, укрепляет позвоночник; «Лодочка» – нормализует давление, благотворно воздействует на нервную систему.

Так же на таких занятиях используются приемы релаксации, психомышечной тренировки, которые включают в себя определенные специфические упражнения, тренинги. В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация. С помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание) дети учатся произвольно напрягать и расслаблять свои мышцы.

Такая тренировка начинается с вводной части, в которой педагог создает игровую ситуацию, а дети принимают основную позу (положение) для занятия. Далее следует разминка, во время которой дети под команду ведущего выполняют упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Например, ребенок медленно сжимает пальцы рук в кулак, напрягая мышцы рук и одновременно производя вдох, после чего это напряжение и дыхание задерживается на 1-2



секунды. Затем на фоне медленного выдоха сбрасывает мышечное напряжение, разжав пальцы рук, и прислушивается к ощущению расслабления. Физкультурная разминка состоит из 5-6 упражнений для рук, ног, туловища, шеи, и лица.

После разминки педагог произносит вслух «формулы самовнушения», а дети проговаривают их про себя. Используются два вида этих формул: сначала для покоя, отдыха, а затем для активности, бодрости, положительных эмоций. Успокаивающие словесные формулы произносят спокойным голосом, в замедленном темпе, активизирующие – слегка повышенным голосом, в более быстром темпе. После каждой фразы педагог должен делать паузу, давая детям возможность повторить сказанное, выполнить необходимое действие.

Например, расслабление:

- Я расслабляюсь... и успокаиваюсь...
- Мои руки расслаблены, как жидкое тесто... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.
- Мои ноги теплые... неподвижные...
- Мое тело расслаблено... теплое... неподвижное
- Моя шея расслаблена, теплая... неподвижная...
- Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...
- У меня состояние приятного покоя...
- Мое дыхание легкое... и спокойное...
- Я отдыхаю... и набираюсь сил...

Активизация:

- Свежесть и бодрость наполняют меня...



- Мои мышцы отдохнули...
- Я буду со всеми приветливым и бодрым...
- Мое дыхание становится глубоким... становится чаще...
- Я уверен в себе... я хорошо отдохнул...
- Я бодр и силен...
- У меня радостное настроение...
- У меня хорошее самочувствие...
- Свежесть и бодрость наполняют меня...

Правильное педагогическое оформление, соблюдение методики, учет возрастных особенностей, широкое использование игр, имитационных движений, применение дидактических принципов имеет большое значение при разработке таких занятий.

Во время занятий физическими упражнениями, особенно когда они проводятся на высоком эмоциональном уровне, легко просмотреть границу допустимой дозировки, что приведет к нервно-психической и общей физической перегрузке детей. Точное дозирование физической нагрузки на занятия, с учетом их продолжительности, количества повторений отдельных упражнений, темпа, ритма,

амплитуды движений, правильном чередовании упражнений с паузами отдыха, в сочетании с педагогическим мастерством инструктора по физкультуре, умеющим регулировать эмоциональный фактор - дает высокий оздоровительный и воспитательный эффект.

Все эти виды занятий, на наш взгляд, дают положительный результат.

Планируя физкультурные занятия, педагог должен помнить, что основная их цель - научить детей правильно и красиво двигаться, помочь освоить определенные движения. Именно это должно определять выбор вида занятия, формы его проведения.



Консультация для воспитателей «Система здоровьесберегающего образования в МДОУ для детей с бронхо-легочной патологией»

НАРУКОВА Н.И., заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе МДОУ
«Детский сад компенсирующего вида №29».

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

(Жанн Жак Руссо)

67

В течение последних лет наметилась тенденция к ухудшению состояния здоровья детей: увеличилось количество детей, страдающих хроническими, соматическими и нервно-психическими заболеваниями, наблюдается нарастание экологически детерминированных синдромов, перинатальной патологии.

По данным ведущих педиатров (Т.Я.Чертюк, З.С.Макаровой, М.Н.Беловой) количество детей дошкольного возраста с хроническими заболеваниями составляет 17-20%. Уровень заболеваемости детей в раннем и дошкольном возрасте очень высок. Первое место в структуре заболеваемости (65% всей патологии) занимают болезни органов дыхания. Наибольшее число перенесенных острых заболеваний приходится на часто болеющих детей, абсолютный уровень заболеваемости которых в 2-4 раза выше, чем у редко болеющих.

Закономерно, что задача охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста является необходимым условием обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма и гармоничного развития личности дошкольника (т.е. реализации главной цели образования).

Поэтому на современном этапе образование дошкольников должно осуществляться в условиях их здоровьесбережения. А приоритет в работе образовательных учреждений отдается удовлетворению этого социального заказа.

По данным Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие в свою очередь обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, помимо внешних влияний **определяется рядом условий**, среди которых основными являются (М.В.Антропова, Л.К.Семенова):

- ✓ реализация здоровьесберегающих педагогических технологий по всем разделам образовательной работы;

- ✓ использование современных прогрессивных методов и приемов обучения, способствующих сокращению количества и длительности образовательных занятий (дидактизирование);
- ✓ индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- ✓ соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- ✓ создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- ✓ наличие в дошкольном учреждении специалистов высокой квалификации по физической культуре, обучению плаванию и др.;
- ✓ реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- ✓ реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Эффективность используемых мер по охране физического и психического здоровья и предупреждение утомления детей зависят, прежде всего, от того, насколько правильно воспитатель строит деятельность и отдых детей в течение дня, регулирует их взаимоотношения в коллективе, умеет организовать игру. Известный отечественный педагог В.А.Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя», а «...во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка».

Среди перечисленных выше условий важнейшим является обеспечение индивидуального подхода к ребенку, который должен реализовываться при организации всех видов работы воспитателя с детьми. Такой подход необходим, прежде всего, потому, что дети одного календарного возраста в дошкольном периоде, как правило, существенно различаются по ряду психофизиологических показателей, по темпам роста и развития. Более всего эти различия выражены в младшем дошкольном возрасте, но они сохраняются и в дальнейшем. На этапах детства и отрочества индивидуальные различия между детьми проявляются в уровне биологической и психологической зрелости организма, в физическом, интеллектуальном развитии, в формировании высших психических функций. Эти различия во многом обусловлены разными сроками созревания высшей нервной деятельности, а также комплексом внутренних и внешних факторов, связанных как с уровнем здоровья, наследственными факторами, так и с условиями жизни и воспитания. Наличие индивидуальных различий между детьми одного возраста сказывается на их способности к восприятию, умению трудиться, управлять своим поведением.

По словам Т.Л.Богиной, выявлено, что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, обладают более низким уровнем адаптивных к нагрузкам возможностей организма. Это сказывается на снижении у них работоспособности в течение учебного года.

Наблюдения показали, что только одними медицинскими мероприятиями нельзя достичь эффективных результатов в укреплении здоровья детей. В частности, профессор В.А.Доскин считает, что доля оздоровительных процедур в улучшении психофизического статуса детей раннего и младшего дошкольного возраста

составляет примерно 20% от всех реализуемых воздействий. В ряде исследований подчеркивается, что в общем комплексе медико-педагогических воздействий по укреплению здоровья детей уровень воспитательно-образовательной работы и социально-бытовые условия являются приоритетными.

Таким образом, необходимо создание в детском саду системы здоровьесберегающего образования. Участниками, которого будут все объекты образовательного процесса.

Наше муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад компенсирующего вида № 29» в 2000 году после капитального ремонта открыто для детей с проблемами со стороны бронхо-легочной системы, а в двух группах проблемы детей усугублены общим недоразвитием речи. Поэтому, приоритет мы отдаем на осуществление здоровьесберегающего образования дошкольников с особыми образовательными потребностями, что является актуальным на сегодняшний день. Образовательная система детского сада представляет систему комплексного здоровьесберегающего образования дошкольников 2-7 лет с особыми образовательными потребностями.

И основная цель деятельности коллектива на перспективу – модернизация системы медико-психолого-педагогического воздействия на детей с особыми образовательными потребностями как фактор их реабилитации, социальной адаптации и образования в условиях здоровьесбережения.

В центре системы комплексного здоровьесберегающего образования находится «Его Величество ребенок», а вокруг него – основные элементы работы, выполняемые сотрудниками, обуславливающие взаимосвязь между персоналом, воспитанником, родителями, социумом на пути к достижению цели.

Это **основные направления работы**, а именно:

- ✓ обучение, воспитание и развитие детей с учетом индивидуально-дифференцированного подхода;
- ✓ внедрение модели комплексного оздоровления ребенка (психического, физического, социального);
- ✓ организация комфортной развивающей здоровьесберегающей среды для жизнедеятельности ребенка в социуме;
- ✓ повышение мастерства и деловой квалификации сотрудников;
- ✓ взаимосвязь с родителями, друг с другом, социумом.

Система нашей работы строилась с 1999 года.

Концептуальные подходы к работе в нашем детском саду:

1. Совершенствование образовательного процесса в соответствии с современными требованиями – его гуманизация и демократизация.
2. Осуществление личностно-ориентированной модели воспитания ребенка.
3. Представление о здоровом ребенке, который является не только эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития.
4. Рассмотрение здорового ребенка в качестве целостного телесно-духовного организма.
5. Трактовка оздоровления не только как совокупности лечебно-профилактических мер, а как формы развития, расширения психофизиологических возможностей ребенка.

6. Комплексный подход к сохранению, укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья детей.
7. Развивающая направленность эколого-валеологического образования дошкольников.
8. Валеологическая обоснованность поведения дошкольников.
9. Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода как ключевого системообразующего средства оздоровительно-развивающей работы с детьми.

Коллектив работает под девизом: «Добро и радость – каждому ребенку!» по принципу «Без доброты не может быть радости, без радости не может быть лечебной педагогики!». Одним из необходимых условий здоровьесберегающего образования является индивидуально-дифференцированный подход к детям. Это «ключевое системообразующее средство оздоровительно-развивающей работы с детьми» и одна из «отличительных черт педагогического оздоровления или валеологической педагогики».

В письме МО РФ от 26.08.2002 №13-51-104/13 «О работе образовательных учреждений, внедряющих здоровьесберегающие технологии», подчеркивается, что для обеспечения здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса необходима система мер, учитывающая важнейшие характеристики среды и **условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье.**

К таким условиям следует отнести:

- ✓ факторы внешней среды, способные оказывать негативное воздействие на состояние здоровья детей (экологические, экономические, социальные и т.п.);
- ✓ организация учебного процесса и учебной нагрузки;
- ✓ организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения;
- ✓ динамика текущей и хронической заболеваемости.

Таким образом, успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Триаду здоровья составляют гигиенические факторы, закаливание и физические упражнения. Причем, чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, **работа в образовательном учреждении должна быть построена в следующих направлениях:**

- ✓ создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- ✓ повышение мастерства и деловой квалификации педагогов;
- ✓ комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- ✓ воспитание здорового ребенка совместными усилиями образовательного учреждения и семьи.

Система комплексного здоровьесберегающего образования в детском саду состоит из 10 элементов

◀ Физическая подготовка ▶

Физкультурные занятия в зале и на улице, подвижные игры, утренние и дыхательные гимнастики, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз и др.

◀ Физическое образование ▶

Формирование знаний и умений здорового образа жизни.

◀ Физиопроцедуры ▶

УФО, ингаляции, электросон и т. д.

◀ Арттерапевтические мероприятия ▶

Проводятся педагогом-психологом.

◀ Закаливание ▶

Сон без маек, расширенное умывание, проводимое после сна; плескательный бассейн после обеда; сауна для детей старших групп; полоскание ротовой полости; воздушные ванны; босохождение; ходьба по ребристой дорожке; точечный массаж.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание – самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов организма. Закаливание – не самоцель, оно должно быть органической частью всего уклада жизни ребенка, так как его эффективность, как и любого другого воспитательного воздействия, в очень большой мере зависит от всего комплекса социально-педагогических воздействий.

При этом необходимы:

- ✓ четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (температурная гигиена);
- ✓ рациональная, не перегревающая одежда детей;
- ✓ соблюдение режима прогулок во все времена года (4-5 часов в день);
- ✓ сон при открытых фрамугах;
- ✓ гигиенические процедуры (умывание, обтирание шеи и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры с добавлением лекарственных трав и др.);
- ✓ хождение босиком в группе (при температуре пола + 18°) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Специально подобранные упражнения значительно улучшают вентиляцию и кровоснабжение легких, помогают в быстрейшем очищении дыхательных путей от мокроты, предупреждают развитие эмфиземы и пневмосклероза.

Процесс закаливания следует рассматривать как систему мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение заболеваний и совершенствование физического развития детей. Закаливание должно проводиться в условиях, отвечающих существующим медико-гигиеническим требованиям и нормативам. Только комплексность использования средств закаливания на фоне рационально организованной жизнедеятельности детей при соответствующих внешних условиях, сформированности навыков личной гигиены создаст предпосылки для результативности любых реализуемых в дошкольном учреждении

оздоровительных воздействий. Отсутствие какого-либо из указанных факторов существенно снижает ценность закаливающих мероприятий. Специально проведенные исследования выявили, что люди, использующие в своей повседневной жизни элементы закаливания или оздоровительно-закаливающие процедуры в различных вариантах, значительно легче переносят смену климатических условий, изменение погоды, более устойчивы к холоду и к жаре, а если и заболевают, то болезнь их протекает в легкой форме и продолжительность ее невелика. Для того чтобы у детей подобные качества сформировались, закаливание нужно начинать с самого раннего возраста.

Установлено, что регулярное применение закаливающих процедур способствует координированной работе всех физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, энергетической, улучшает обменные процессы, что в свою очередь создает предпосылки для образования надежного защитного барьера организма перед различными вредными воздействиями.

Основные принципы закаливания:

- ✓ комплексность использования природных факторов;
- ✓ постепенность увеличения силы воздействия закаливающих средств;
- ✓ непрерывность проведения закаливающих процедур;
- ✓ направленность закаливающих средств на разные участки тела при чередовании их как по силе воздействия, так и по интенсивности;
- ✓ проведение закаливания и в состоянии покоя, и в сочетании с движениями, физическими упражнениями;
- ✓ осуществление закаливающих процедур на фоне теплового комфорта организма (состояние теплового комфорта достигается сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды, уровня двигательной активности детей);
- ✓ наблюдение за реакцией организма ребенка на закаливающие воздействия, учитывая его индивидуальные особенности;
- ✓ создание условий для благоприятного эмоционального состояния детей в процессе закаливания и их положительного отношения к процедурам.

Одно из основных условий успешной реализации комплексно-оздоровительной работы – постоянный и тесный контакт воспитателя с медицинскими работниками детского сада и родителями. Необходимо добиваться выполнения единых требований к режиму дня в семье и дошкольном учреждении. Родителям нужно разъяснять значимость проводимых в дошкольном учреждении оздоровительных мер для детей; следует по возможности привлекать некоторых родителей для оказания помощи воспитателю при подготовке и проведении таких процедур, как лечебное плавание, обучающие занятия по плаванию в бассейне и др.

Таким образом, закаливание – это активный процесс.

◀ Двигательная активность в течение дня ▶

Физминутки, подвижные игры самостоятельная двигательная активность и др.

◀ Гигиенические мероприятия ▶

Питание, гигиена, режим.

Большое значение в плане физического развития дошкольников имеют гигиенические факторы.

В настоящее время гигиена – это наука о влиянии различных факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность, продолжительность жизни.

Особое значение в данном вопросе придается гигиене учебного процесса. Во время учебных занятий главной причиной утомления детей является относительно однообразная деятельность, при которой отсутствует необходимая физическая активность, а отдельные группы мышц, обеспечивающие поддержание позы тела при сидении, испытывают чрезмерное напряжение. Поэтому так необходимо строгое выполнение методических рекомендаций «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» (Письмо МО России от 14 марта 2000 г. № 65/23-16).

Гармоническому физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует режим дня.

Известный русский физиолог И.П.Павлов считал, что основу режима составляет «динамический стереотип», т.е. регулярно повторяющаяся деятельность, динамичная и изменяющаяся в зависимости от воздействий среды. Систематическое соблюдение времени начала и окончания ежедневных видов деятельности (занятий, сна, питания, отдыха и т.д.) образует у ребенка стереотип на время: подошло время занятий – концентрируется внимание, пришло время обеда – усиливается деятельность органов пищеварения, наступило время сна – в организме происходят изменения, способствующие быстрому засыпанию, и т.д.

Однако неправильно понимать режим как жесткий распорядок дня с обязательным, ежедневным повторением в строго установленное время всех событий. И дело не только в том, что жизнь ребенка становится монотонной, однообразной, скучной. Снижается его способность к адаптации, к имеющимся условиям, создаются предпосылки для развития утомления.

Поэтому рациональный (а значит, оздоровительный) режим должен быть в равной мере и стабильным, и одновременно динамичным, гибким.

У часто болеющих (т. е. не совсем здоровых) детей смещаются привычные часы сна, как правило, уменьшается продолжительность. Восстановление обычного режима сна – убедительный признак выздоровления. Двигательное беспокойство, отвлечения, вялость, сонливость являются объективными признаками наступившего утомления.

В течение дня работоспособность ребенка претерпевает колебания от высокого уровня в первую половину с постепенным, ухудшением ко времени дневного сна, восстановление после него и новое, более значительное снижение к концу дня. В динамике недели показатели работоспособности улучшаются от понедельника к среде, а начиная с четверга неуклонно нарастает утомление, достигая наивысшего уровня в последний день недели (Н.Е.Нерсисян). Ставя задачу помочь ребенку освоить разнообразные виды деятельности в детском саду, а также, учитывая его функциональные возможности (т.е. чтобы ребенок не переутомлялся), мы неизбежно должны обратиться к организации общего распорядка, уклада жизни, т.е. к суточному режиму детей в детском саду и дома. Он складывается из периодов деятельного состояния (бодрствования) и периодов отдыха (дневного и ночного сна).

Огромное значение в физическом развитии ребенка и укреплении его здоровья имеет правильно организованное, сбалансированное питание.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон.

Можно использовать следующую **памятку для воспитателей**:

- ✓ обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключить шумные игры за 30 мин до сна;
- ✓ первыми за обеденный стол сажать детей с ослабленным здоровьем, чтобы затем их первыми укладывать в постель;
- ✓ проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3-5°;
- ✓ для быстрого засыпания детей использовать элементы рефлексотерапии и аутогенной тренировки.

Для того чтобы дети могли самостоятельно и вполне осознанно выполнять действия, полезные их организму, необходимо создать соответствующую ситуацию, которая должна повторяться ежедневно. Для этого хорошо использовать время пробуждениям после дневного сна.

Программа этой деятельности такова:

- ✓ после пробуждения потянуться, сделать несколько упражнений в постели;
- ✓ встать на массажный коврик, помассировать стопы, тело с помощью ручного массажера;
- ✓ выполнить дыхательные упражнения.

Этим обеспечивается плавный переход от сна к бодрствованию.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия (урока) и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка должна начинаться с пробежки, подвижной игры; в теплое время или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр и т.д.

Педагогам необходимо научиться определять признаки утомления у детей по изменению окраски кожи, выражению лица, частоте дыхания, появлению потливости и своевременно регулировать характер их деятельности, переключая на более спокойный или, наоборот, интенсивный. Причем для того, чтобы дети не перегревались и не простужались, необходим правильный подбор одежды в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями, выход на прогулку подгруппами, регулирование ее длительности в зависимости от сезона, возраста детей и их здоровья.

◀ Досуги и праздники ▶

◀ ЛФК (стопа) ▶

◀ Массаж ▶

Общий и на отдельные группы мышц.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в образовательном учреждении должны быть созданы определенные условия.

Среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в образовательном учреждении должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности, своеобразной формой их самовыражения. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы открыть перед детьми весь спектр возможностей среды и направить их усилия на использование ее отдельных элементов.

Поэтому при проектировании предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию детей, следует учитывать следующие факторы:

- ✓ индивидуальные социально-психологические особенности ребенка;
- ✓ особенности его эмоционально-личностного развития;
- ✓ индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;
- ✓ любознательность, исследовательский интерес и творческие способности;
- ✓ возрастные и поло-ролевые особенности.

Обеспечить воспитание здорового ребенка можно только при условии содружества медицины и педагогики, четко организованного медико-педагогического контроля, в который входят:

- ✓ медицинское обследование (мониторинг) состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы;
- ✓ медико-педагогические наблюдения за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, за физиологической реакцией детей, соответствием нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям;
- ✓ санитарно-педагогический надзор за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие процедуры, за гигиеническим состоянием оборудования, пособий, одежды и обуви занимающихся детей.

Для того чтобы правильно организовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми, необходимо владеть всем арсеналом информации об организме ребенка, об основных закономерностях его роста и развития, о специфических особенностях каждого. К.Д.Ушинский сказал: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях».

Внедренная система комплексного здоровьесбережения необходима в детских садах такого типа как у нас.

Консультация для педагогических работников МДОУ «Здоровьесберегающие технологии на занятиях по изобразительной деятельности»

КРАСНОВА О.А., воспитатель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №25».

76

В настоящее время не только в нашей стране, но и во всем мире характерным явлением стало увеличение количества детей, имеющих различные нарушения в развитии. Нарушения зрения занимают в этом перечне одно из центральных мест. Кроме того, с каждым годом растет количество детей, входящих в группу риска по зрению, то есть детей, у которых при появлении даже незначительных неблагоприятных факторов могут возникнуть проблемы со зрением. Наличие широкой распространенности зрительных нарушений среди детского контингента обуславливает необходимость повышения уровня компетентности педагогов общеобразовательных учреждений по вопросам охраны зрения.

Прежде всего, педагогу необходимо иметь представления о функциональности зрительной системы в условиях нормального и нарушенного зрения.

Акт зрительного восприятия предметов и явлений окружающего мира осуществляется в результате работы зрительного анализатора, представляющего собой сложную нервно-рецепторную систему.

В **структуру зрительного анализа** входят: рецепторная часть (сетчатка), проводящие пути (зрительные нервы, зрительные тракты), зрительные центры (подкорковый и корковый). В ходе зрительного акта глаз воспринимает и анализирует световые раздражители. Возникающий в рецепторах сложный фотохимический процесс способствует трансформации световой энергии в нервное возбуждение, передающиеся через проводящие пути от сетчатки в кору головного мозга. В коре головного мозга осуществляется анализ и синтез зрительных ощущений и восприятий, осуществляются ассоциативные связи органа зрения с другими анализаторами, в результате чего и происходит восприятие человеком зрительной картины мира.

В процессе восприятия предметов и явлений окружающего мира с помощью зрения мы узнаем о форме, величине, цвете предметов, их пространственном расположении и степени их удаленности. Такую богатую информацию мы получаем с помощью **различных функций зрения**. К основным (базовым) функциям зрения относятся: острота зрения, светоощущение, цветоразличение, поле зрения, бинокулярное зрение. Снижение любой из перечисленных функций неизбежно влечет за собой нарушение, как в ходе самого процесса, так и в результате зрительного восприятия.

Анализ статистических данных свидетельствует о том, что приблизительно 80% детей за период школьного обучения снизили показатели функции остроты зрения и приобрели так называемую **школьную близорукость**.

Близорукость - это такое состояние, когда человек хорошо видит предметы, расположенные вблизи. Социальная значимость проблемы близорукости усугубляется тем, что этот недуг поражает людей в молодом возрасте. **Причины**

возникновения близорукости разнообразны. Здесь можно выделить наследственные, социальные, гигиенические, географические. И самое главное – чрезмерные нагрузки на развивающийся организм.

На что нам, воспитателям, надо обратить внимание при проведении занятий по развитию изобразительных способностей с детьми с такими особыми образовательными особенностями?

Такой ребенок плохо видит демонстрационный материал и старается подойти ближе к рассматриваемому объекту или просит пересадить его ближе. При рассмотрении образца он приближает его к глазам, сильно склоняет голову во время рисования (занятия). Для близоруких характерно также прищуривание глаз при рассматривании предметов.

Дети с невыявленной близорукостью невнимательны на занятиях, часто отвлекаются, спрашивают соседей. Постепенно они становятся менее активны на занятиях, в играх. Если на подобные признаки не обратить вовремя внимание, не показать ребенка окулисту, то к ним могут присоединиться и такие явления, как утомляемость глаз, головные боли.

Чтобы не провоцировать данное состояние, необходимы профилактические мероприятия для снятия зрительного утомления. Свои методики предлагают В.Ф.Базарнов, Л.А.Григорян, Л.И.Плаксина и другие. Авторы рекомендуют обращать внимание на следующие компоненты охранительного режима зрения. Прежде всего, необходимо следить за **освещенностью** в группе. Правильное освещение способствует предупреждению чрезмерного напряжения и утомления зрения, а также является профилактикой близорукости.

Следующим условием является правильно выбранная рабочая **поза** ребенка. Важно сформулировать у дошкольника правильную осанку. Для профилактики зрительного утомления необходимо, чтобы дети во время занятий сохраняли правильную позу. Фактором для поддержания физически рациональной позы является соответствие мебели росту ребенка.

Немаловажным для ребенка является выполнение **режима зрительной нагрузки**. Продолжительность занятия должна быть по возрасту, перерыв между занятиями не менее 10 минут. На занятии необходимо проводить зрительные гимнастики и физкультурные минутки.

Что способствует предупреждению зрительного утомления?

Прежде всего, должна быть хорошая полиграфия пособий, книг, образцов. Нужно следить за тем, чтобы текст, рисунок, наглядное и демонстрационное пособие, которые предлагаются на занятии детям были достаточно контрастны, имели фон. Кроме того, необходимо помнить об индивидуальных и возрастных особенностях для детей дошкольного возраста. Не стоит завышать требования к их знаниям и умениям, так как это может вызвать ухудшение физического и психического здоровья, привести к повышению утомляемости и снижению работоспособности.

На занятиях по изобразительности воспитатели должны заниматься профилактикой зрительного утомления.

Часто бывает, что вследствие длительной напряженной зрительной работы глаза краснеют, слезятся, возникает резь и ощущение инородного тела в глазах, размытое

изображение, двоение, появляются давящие боли в висках и в области надбровных дуг. Наблюдается светобоязнь, глаза плохо видят в темноте. Предупредить такие явления можно с помощью упражнений для снижения зрительного утомления, которые необходимо включать в систему специальных мероприятий по профилактике зрительных нарушений.

Гимнастика для глаз – это простой, но чрезвычайно эффективный способ помощи самому себе в форме упражнений для расслабления глазных мышц. В нашем детском саду зрительная гимнастика является обязательным компонентом на всех занятиях. Упражнения по снятию зрительного утомления проводятся в игровой форме.

Игровой процесс строится на активном включении ребенка в процесс лечения. У него формируется желание улучшить свое зрение. Обучение проводится под девизом «Играя – учимся, играя – лечимся». В игровой форме осуществляется самомассаж глаз, снятие физического, психического и зрительного напряжения, активизация глазодвигательных функций, формируются рациональные способы зрительного восприятия. Предлагаемые упражнения усиливают кровообращение в глазах, снимают глазное, нервное и мышечное напряжение, активизируют мыслительную деятельность, улучшают внимание и самочувствие.

Упражнения для снятия зрительного утомления:

1. «Часы». Поворот туловища в правую сторону, посмотреть на правый локоть, поворот в левую сторону, посмотреть на левый локоть, 6 раз.
2. «Муха». Круговые вращения глаз 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.
3. «Пальминг». Прикрыть глаза разогретыми ладонями, которые складываются крест накрест.

Упражнения для улучшения кровообращения:

1. «Зажмуривание» (выполняется сидя). Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд (6-8 раз).
2. «Бабочка». Быстро моргать в течение 1-2 минут.
3. «Восьмерка». Рисование глазами «8» в вертикальном и горизонтальном положении.

Уважаемые педагоги! Организуйте свою жизнь и жизнь ваших подопечных в соответствии с нормами и правилами гигиены – это сохранит ваше зрение и зрение дошкольников.

Консультация для воспитателей «Использование различных видов гимнастики как средства оздоровления детей»

МЕЛЬНИК Н.Н., заместитель заведующего по УВР МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

«Во всех случаях, когда можно обойтись без лекарств, надо это делать. Безлекарственное выздоровление выгоднее для больного: в успешной борьбе с недугом крепнут, закаляются защитные силы организма».

(Академик Б.Е.Вотчал)

79

Фундаментальные исследования А.М.Фонарева, показали, что двигательная активность теснейшим образом связана с развитием речевой функции и функциональным состоянием мозга, с общей жизнедеятельностью ребенка. У ребенка существует врожденная функциональная связь между мышечной системой и мозговыми структурами, между ними и деятельностью органов чувств, между мышечной системой и эмоциональной сферой ребенка.

Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Сотрудники института физиологии детей и подростков установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Развитие мелкой моторики руки имеет большое значение для общего физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства. Психологи, педагоги, физиологи, медики, постоянно подчеркивают: уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет успешность освоения ребенком изобразительных, музыкально-исполнительских, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма. Однако этот развивающий потенциал может быть реализован лишь в том случае, если движения рук ребенка будут носить осмысленный характер, а сами руки станут своеобразными орудиями детского воображения. По словам великого немецкого мыслителя И.Канта, рука является как бы вышедшим наружу головным мозгом, можно сказать: именно мелкие мышцы руки подобны высшим отделам коры мозга, обеспечивающим работу мысли и функции речи.

Активно участвуя в возникновении образов воображения, движущиеся руки способны в буквальном смысле слова приоткрыть дверь в завтрашний день ребенка и в этом поможет использование пальчиковой гимнастики. При работе над пальчиковыми играми и заданиями для пальцев детей нужно стараться, чтобы дети не только создавали и воплощали посредством движений собственных рук, те или иные образы, но еще эмоционально вживались в них, больше того, входили в целостное психосоматическое состояние, задаваемое образом, прислушивались к

своим телесным ощущениям, не забывали про речевое сопровождение.

Работу по развитию движений пальцев и кистей рук ребенка воспитатель проводит систематически по 2-5 минут ежедневно, несколько раз за смену. Особое внимание нужно уделять детям со слабым развитием мелкой моторики.

В начале дети могут испытывать значительные затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатывать упражнения нужно постепенно (один комплекс в течение одного месяца, одна игра в течение одной недели). Сначала дети осваивают умение строить фигуры из пальцев, заданные упражнениями. Потом можно планировать и включать элементы творчества, разыгрывать небольшие сценки, пересказы коротких рассказов с сопровождением построения фигур из кистей и пальцев рук.

Ритмичные движения пальцами очень нравятся детям. С помощью пальцев можно разговаривать с людьми. Никогда не принуждайте детей к участию в игре. Игры пальцами очень заразительны, дети сами захотят играть в них.

Благоприятное воздействие на развитие движений кистей и пальцев рук оказывает самомассаж, а так же разные детские игры, например: «Собери бусы», «Пальчиковый театр», «Расставь пальчики», и т.д., в которые дети с удовольствием играют.

Между телом и психикой ребенка, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, ученые рекомендуют использовать в работе психогимнастику. Психогимнастика – это деятельность (этюды, упражнения, игры), направленная в основном на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-мыслительной сферы психики ребенка.

Психогимнастика помогает входить в целостное психосоматическое состояние, способствующее успешному решению комплекса специфических задач:

- ✓ психофизическая релаксация, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности;
- ✓ гармонизация отношений с другими людьми (детьми и взрослыми);
- ✓ воспитания способности к самопознанию и самосозиданию;
- ✓ выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенности в себе и т.д.

Психогимнастику можно использовать не только для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей, но и для физического совершенствования. Она помогает создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость, получить мышечную радость. С ее помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Психогимнастика, состоит из ряда этюдов и игр. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Специальное занятие может длиться от 25 минут до 1 часа. Его продолжительность зависит от особенностей внимания и поведения детей. Занятие проводится 2 раза в месяц. В остальные дни в процессе индивидуальной или подгрупповой работы с детьми воспитатель использует элементы психогимнастики.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз:

- ✓ 1 фаза. Мимические и пантомимические этюды;
- ✓ 2 фаза. Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций;
- ✓ 3 фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом. Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ;
- ✓ 4 фаза. Психомышечная тренировка.

Между 2 и 3 фазами делается перерыв (несколько минут), во время которого дети предоставляются сами себе. Его называют «минутой шалости». В пределах группы дети могут делать все что хотят. Педагог не должен вмешиваться в общение детей между собой. Взрослый договаривается с детьми о сигнале, сообщающем о возобновлении занятия. Во время перерыва можно использовать детские популярные песни.

Между 3 и 4 фазами вставляется какой-нибудь этюд на развитие внимания, памяти или подвижная игра.

На психогимнастике каждый этюд повторяется несколько раз, с целью охвата всех детей.

Большое количество детей в подгруппе не желательно, так как из-за увеличения числа повторений занятие становится скучным и некоторые дети могут оказаться только в роли зрителей.

Основной акцент в психогимнастике делается на обучение технике выразительных движений, воспитание эмоций, приобретение навыков саморасслабления. Развитие выразительности движений включает тренировку мимики («Соленый чай», «Ем лимон» и т.д.), жестов («Что я делаю», «Рисую в воздухе» и т.д.), использование пантомимы («Помоги бабушке», «Пароход» и т.д.).

Проводятся специальные игры с наглядным пособием (6 карточек, на которых изображены различные выражения лиц). Дети не только смогут назвать выражение лица, но и сами его показать.

Попутно, во время психогимнастики, нужно стараться развивать двигательные навыки детей (координацию движений, умение управлять своим телом, передавать через мимику свои чувства).

Перед тем, как подойти к аутотренингу необходимо выполнять такие упражнения: «Пальма» (расслабление рук, ног), «Насос и мяч» и т.д. Затем в игровой форме вводить элементы аутотренинга (полное расслабление напряжение: «Тепло - холодно», «Солнце - снег»), в этих играх дети учатся отдыхать и расслабляться.

Психогимнастику желательно организовывать совместно с педагогом-психологом. Необходимо отметить и тот факт, что стремление насытить мозг ребенка все возрастающим объемом информации, превращает детей в «седунов». Чтобы не допускать этого, нужно использовать на занятиях различные физминутки и смену деятельности. Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Физкультминутку можно проводить в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевального движения, выполнения движений под текст стихотворения, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Общеразвивающие упражнения для физминуток используются для разных групп мышц (3-4 упражнения), физминутку нужно заканчивать прыжками, бегом на месте или ходьбой.

Подвижные игры для физминуток лучше подбирать средней подвижности, которые не требуют большого пространства. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с содержанием занятия. Например, на занятиях по ознакомлению с окружающим миром, интересны игры с различными персонажами: «Мышеловка», «Зайка» и т.д.

Танцевальные движения лучше использовать между структурными частями под звукозапись и, иногда, под пение самих детей. Под музыку дети в танце изображают падающие листья, птиц, животных и т.д.

При использовании физкультминутки, сопровождающейся текстом стихотворения, лучше брать стихи с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения. Содержание текста стихотворения необходимо сочетать с темой занятия.

В качестве физминуток так же используйте разные двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия. Например, на занятии по формированию элементарных математических представлений детям даются такие задания: подбросить и поймать мяч, попрыгать, хлопая в ладоши над головой несколько раз (в зависимости от показанной цифры).

Учитывая вышесказанное, предлагаю вам использовать разные виды гимнастики с детьми дошкольного возраста:

- ✓ комплексы физминуток (Приложение 1);
- ✓ комплексы психогимнастики (Приложение 2);
- ✓ комплексы пальчиковой гимнастики (Приложение 3).

КОМПЛЕКСЫ ФИЗМИНУТОК

1. «Дружно мы живем».

Я иду, и ты идешь, раз, два, три.
Я пою, и ты поешь, раз, два, три.
Мы идем и поем, раз, два, три.
Очень дружно мы живем, раз, два, три.
(Дети имитируют движения.)

2. «Мы занимаемся».

Солнце глянуло в тетрадку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.
(Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении, повторяя за воспитателем слова.)

3. «Листопад».

Дети свободно кружатся под спокойную музыку.
Листья осенние тихо кружатся,
Листья нам под ноги тихо ложатся *(приседают)*.
И под ногами шуршат, шелестят *(вodyт руками влево-вправо)*.
Будто опять закружиться хотят *(бегают на носочках по кругу)*.

4. «Листочки».

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Дунул ветер – полетели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закрутились, полетели
И на землю снова сели.
(Дети имитируют движения.)

5. «Овощи».

Зайчишка-трусишка
По полю бежал.
В огород забежал,
Морковку нашел.
Сидит грызет,
Иди прочь
Хозяин идет.
(Выбрать водящего – хозяин, дети – зайцы имитируют движения. Когда появляется хозяин, дети убегают.)

6. «Вот так яблоко».

Руку протяните,
Яблоко сорвите.
Стал ветер веточку качать,
И трудно яблоко достать.
Подпрыгну, руку протяну
И быстро яблоко сорву!
(Дети имитируют движения.)

7. «Звериный дом».

У медведя дом большой (разводят руки),
А у зайки – маленький (сводят руки).
Наш медведь пошел домой (ходьба),
А за ним и зайка (прыжки).

8. «На прогулке».

Как головою между листвою
Дятел деревья долбит (движения головой вверх – вниз).
Как на рыбалку и вперевалку (бег на месте с разведением рук в стороны)
Гусь за гусыней бежит.
Гуси у самой реки (наклон вперед, руки назад)
Воду попили,
Крылья раскрыли (руки в стороны, плавные движения вверх – вниз)
И потихоньку пошли.

9. «Подуй на шарик».

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух, выпустить его в воображаемый шарик «ффф...». После этого – бег по кругу с воображаемыми шариками, затем их отпускают, машут им. (Упражнение выполняется под музыку.)

10. «Лошадки».

Конь меня в дорогу ждет (руки за спиной сцепленные сзади),
Бьет копытом у ворот (ритмичные поочередные поднятия ног),
На ветру играет гривой (покачивания головой)
Пышной сказочной, красивой.
Быстро на седло вскачу (поскакивание на месте),
Не поеду – полечу.
Цок – цок, цок – цок – 2 раза (поскакивание по кругу).
Там за дальнею рекой
Помашу тебе рукой (помахать рукой).

11. «Матрешки».

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.
На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.
В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки.
Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.
(Выполнять можно под музыку, движения придумать по тексту. Например, руки согнуты в локтях, указательный палец правой руки упирается в правую щеку. При произношении слов «ладушки, ладушки» – дети хлопают в ладоши, показывают сапожки на ногах, красивые сарафаны, кружатся.)

12. «Руки».

Где же, где же наши руки,
Где же наши руки?
Где же, где же наши руки?

Нет у наших рук.
(Дети идут по кругу и прячут руки.)

Вот, вот наши руки,
Вот наши руки.
Пляшут, пляшут наши руки.
Пляшут наши руки.

(Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения.)

13. «Снежинки».

Кружатся снежинки (кружатся на носочках)
В воздухе морозном.
Падают на землю (медленно приседают, руками показывая плавное падение снежинок)
Кружевные звезды.
Вот одна упала (встают, ловят воображаемую снежинку на ладошку)
На мою лошадку.
Ой, не тай, снежинка (бережно прикрывают «снежинку» на ладони другой ладошкой),
Подожди немножко.

14. «Снежная баба».

Сегодня из снежного мокрого кома
Мы снежную бабу слепим у дома (идут по кругу наклонившись: катят перед собой воображаемый КОМ).
Стоит эта баба у самых ворот (разглаживаю руками снег на бабе),
Никто не проедет! Никто не пройдет! (Грозят пальцем правой руки, потом левой.)
Знакома она уже всей детворе,
А Жучка все лает: «Чужой во дворе» (идут по кругу).

15. «Прогулка в зимнем лесу».

Мы пришли в зимний лес (ходьба по комнате),
Сколько здесь вокруг чудес! (Разводят руками.)
Справа – березка в шубе стоит (руки отводят в указанную сторону и смотрят),
Слева елка на нас глядит (отводят руку и прослеживают взглядом).
Снежинки в небе кружатся (движения «фонарики» и смотрят вверх),
На землю красиво ложатся (кружась, приседают).
Вот и зайка прискакал (прыжки),
От лисы он убежал.
Это серый волк рыщет (прыжки),
Он себе добычу ищет!
Все мы прячемся сейчас (приседают, прячась),
Не найдет тогда он нас!
Лишь медведь в берлоге спит (имитируют сон),
Так всю зиму и проспиг.
Пролетают снегири (имитируют полет птиц),
Как красивы они!
В лесу красота и покой (разводят руки в стороны),
А нам пора уже домой (дети садятся на свои места).

16. «Елочка».

У маленьких детишек елочка большая.
Огоньками, шариками елочка сверкает.
Ай да елочка, погляди, погляди.
Деткам, елочка, посвети, посвети.
Не коли нас, елочка,
Веточкой лохматой.
Убери игопочки
Дальше от ребят.
(Имитация по тексту.)

17. «Вороны».

Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны:
Кар-кар-кар! (Громко.)
Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали:
Кар-кар-кар! (Громко.)
Только к ночи замолкают
И все вместе засыпают:
Кар-кар-кар! (Тихо.)
(Дети бегают, размахивая руками, как крыльями. Садятся на корточки, руки под щеку – засыпают.)

18. «Зайчики зимой».

Зайка беленький сидит,
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку напугал,
Зайка – прыг – и убежал.
Взялись зайцы за бока,
Заплясали гопака.
Прилетели утки,
Заиграли в дудки.
Ах, какая красота,
Заиграли в дудки.
(Имитация всех движений.)

19. «Медвежата».

Медвежата в чаще жили (идут по кругу, как медвежата и крутят головой),
Головой своей крутили.
Вот так, вот так,
Головой своей крутили.
Медвежата мед искали (наклоны вперед, руки вперед),
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили (*ходьба по медвежьи*)
 И из речки воду пили,
 А потом они плясали (*дети пляшут*),
 Выше лапы поднимали.
 Вот так, вот так,
 Выше лапы поднимали.

20. «Самолет».

Вот мотор включился (*вращательные движения руками перед собой*),
 Пропеллер закрутился
 ж-ж-ж

К облакам поднялись (*дети бегут по кругу, руки в стороны*),
 И шасси убрались.
 Вот лес – мы тут (*дети останавливаются и поднимают руки вверх*)
 Приготовим парашют.
 Толчок, прыжок (*прыжок вверх, руки в стороны*),
 Летим, дружок.
 Парашюты все раскрылись,
 Дети мягко приземлились (*дети приседают, руки опускают вниз*).

21. «Новый дом».

Чипполино потянулся,
 Раз – нагнулся,
 Два – нагнулся.
 Руки в стороны развел,
 Кирпичик видно не нашел.
 Чтоб кирпичик нам достать,
 Нужно на мысочки встать.
 Раз – кирпичик,
 Два – кирпичик.
 Новый дом построен Тыкве.
 (*Дети сопровождают стихотворение движениям.*)

22. «Паровоз» («Песенка друзей»).

Мы едем, едем, едем
 В далекие края,
 Хорошие соседи,
 Счастливые друзья.
 Нам весело живется,
 Мы песенку поем,
 И в песенке поется
 О том, как мы живем.

Красота! Красота!
 Мы везем с собой кота,
 Чижика, собаку,
 Петьку-забияку,
 Обезьяну, попугая –
 Вот компания какая!
 (*Имитация движущегося поезда.*)

23. «Хозяйка».

Маму я свою люблю,
 Я ей дров наколю *(рубят дрова)*.
 Свою маму я люблю,
 Я всегда ей помогу *(ходьба по кругу)*.
 Я стираю, поласкаю *(наклон вперед, руки вниз и взмахи в сторону)*,
 В ручей воду отрясаю *(встают, руки перед собой, и делают взмахи)*.
 Пол я чисто подметаю *(идут по кругу, имитируют подметание пола)*,
 И игрушки убираю *(расходятся и убирают игрушки)*.

24. «Если нравится тебе».

Воспитатель поет песню и показывает движения.
Дети подпевают и делают все движения.
 Если нравится тебе, то делай так *(два щелчка над головой)*.
 Если нравится тебе, то делай так *(два хлопка в ладоши)*.
 Если нравится тебе, то делай так *(два хлопка за коленками)*.
 Если нравится тебе, то делай так *(два притопа ногами)*.
 Если нравится тебе, то ты скажи «ХОРОШО».
 Если нравится тебе,
 То и другим ты покажи.
 Если нравится тебе,
 То делай все.

25. «Физкультпривет».

На болоте две подружки, две зеленые игрушки.
 Утром рано умывались, полотенцем растирались.
 Ножками топали, руками хлопали,
 Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
 Вот здоровья в чем секрет.
 Всем друзьям Физкультпривет!
(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

26. «Зарядка».

Каждый день по утрам
 Делаем зарядку *(ходьба на месте)*.
 Очень нравится нам
 Делать по порядку:
 Весело шагать *(ходьба)*,
 Руки поднимать *(руки вверх)*,
 Приседать и вставать *(приседание 4-6 раз)*,
 Прыгать и скакать *(10 прыжков)*.

27. «Дождик».

Раз, два, три, четыре, пять *(прыжки на обеих ногах на каждый счет, руки на поясе)*,
 Вышел дождик погулять *(маршируют)*.
 Шел неспешно по привычке.
 А куда ему спешить? *(Разводят руками,жимают плечами)*.
 Вдруг читает на табличке: *(ведут пальчиком правой руки слева направо)*
 «По газону не ходить!» *(Движение головы слева направо)*.
 Дождь вздохнул тихонько «Ох!» *(Глубокий вдох и междометие на выдохе)*.
 И ушел – Газон засох *(маршируют)*.

28. «Капля раз, капля два...».

Капля раз (*прыжок*),

Капля два (*прыжок*).

Очень медленно сперва (*4 прыжка*).

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом (*6 прыжков*).

Мы зонты свои раскрыли (*тянутся на носочках, поднимают и разводят в стороны руки*),

От дождя тебя укрыли (*опускаются на всю стопу, смыкают руки над головой*).

29. «Мальш».

Когда я буду маленьким,

К коленочкам прижмусь (*приседание*).

Когда я вырасту большой,

До солнца дотянусь (*руки вверх*).

30. «Ножки».

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке.

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

Где мы живем.

Ножки накрест опускаются

И команды ожидают.

А когда скажу: «Вставай!»,

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

(*Все слова дети сопровождают движениями.*)

31. «Хомка».

Хомка – хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щечки моет,

Шейку трет.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

(*Все слова дети сопровождают движениями.*)

32. «Птички».

Птички в гнздышке сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонько все летят.

(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)

33. «Цапля».

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать.

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

(Дети стоят на одной ноге, потом на другой. Стихотворение повторяется два раза.)

34. «На полянку мы пойдём».

На полянку мы пойдём, мы пойдём *(идут по кругу, взявшись за руки)*

И цветов мы наберем, наберем.

Колокольчик голубой

Поклонился нам с тобой *(останавливаются, кланяются).*

К солнцу тянутся ромашки *(встают на носочки, руки вверх, тянутся),*

В травке бегают букашки *(бегают по кругу).*

Мы домой идем, идем,

Мы букет цветов несем *(идут по кругу, взявшись за руки).*

35. «Прогулка по лесу».

Дети по лесу гуляли *(дети ходят по комнате),*

За природой наблюдали! *(Смотрят вверх на солнце, движение «фонарики».)*

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики погрели.

Бабочки летали *(имитируют бабочку),*

Крыльшками махали.

Дружно хлопнем 1-2-3-4-5 *(хлопают в ладоши),*

Надо нам букет собрать.

Раз присели, два присели *(приседают),*

В руках ландыши запели *(имитируют букет в руках).*

Вправо звон: *(наклоны в стороны)*

Динь – дон.

Влево звон:

Динь – дон!

На нос села пчела.

Посмотрите вниз друзья *(наклон вперед).*

Вот бегут муравьи.

Посчитаем их мы *(бег по кругу).*

Раз, два, три, четыре, пять.

Убежали опять! *(Разводят руки в стороны.)*

Мы листочки приподняли *(приседают, имитируют сбор ягод),*

В ладошку ягодки собрали.

Хорошо мы погуляли!

И немножечко устали *(расходятся по комнате).*

36. «Цветы».

Дети присели, имитируя нераскрывшиеся бутоны цветов.

Воспитатель говорит: «Раз - два - три, выросли цветы!!!»

Дети медленно приподнимаются, поднимают руки вверх и раскрывают ладони с растопыренными пальцами, имитируя цветы.

К солнцу потянулись (тянутся на носочках, смотрят, вверх) –

Высоко:

Стало им приятно и тепло!

Ветерок пролетал (ребенок-ветер пролетает среди детей),

Стебелечки качал.

Влево качнулись (наклоны в стороны попеременно),

Низко пригнулись.

Вправо качнулись,

Низко пригнулись.

Ветерок, убегай! (Убегает ветер.)

Ты цветочки не ломай!

Пусть они цветут, растут (имитируют цветы, движения руками, улыбаются),

Детям радость несут!

КОМПЛЕКСЫ ПСИХОГИМНАСТИКИ

Схема занятия по психогимнастике.

I Фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев и др.) и некоторых социально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, той или иной походкой.

II Фаза. Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение чувств, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т. п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных детьми ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

III Фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом. Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделированных стандартных ситуаций.

IV Фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения и черт характера.

Между II и III фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляют сами себе.

Между III и IV фазами проводится какой-нибудь этюд на развитие внимания, памяти, сопротивления автоматизму или подвижная игра.

Комплекс №1.

I

1. Это я! Это мое! (для детей 4-5 лет).

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи книги?», и т.п. Мальчик отвечает жестом.

Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!»; прижатая к груди кисть: «Мое, принадлежит мне!».

2. Уходи!

Ребенок отталкивает обидчика.

Выразительные движения. Кисти рук держат вертикально, ладонями наружу.

II

1. Смелый заяц.

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

2. Внимательный мальчик.

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

III

1. Цветок.

Теплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

2. Игра «Слушай хлопки».

Цель игры: Развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

IV

1. Штанга.

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

Комплекс №2.

I

1. Отдай!

Ребенок требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения. Кисти рук держать горизонтально ладонями кверху.

2. Иди ко мне.

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

II

1. Посещение больного.

Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

2. Капитан.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой

корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносится к глазам воображаемый бинокль.

III

1. Любящие родители.

В зале звучит латышская народная песня «Колыбельная медвежонку».

Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения. Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

IV

Каждый спит.

В зале входит ведущий и видит. . .

На дворе встречает он

Тьму людей, и каждый спит:

Тот, как вкопанный, сидит,

Тот не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот.

(Е.А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

Комплекс №3.

I

1. До свидания!

От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!».

2. Тише!

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они идут то на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!». Этюд выполняется под музыку Б.Берлина «Спящий котенок».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.

II

1. Добрый мальчик.

Зима. Маленькая девочка, играя с мячом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

2. Вежливый ребенок.

Дети сидят на стульях. Звучит музыка. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

III

1. Угости конфетой.

У девочки день рождения, она угощает детей конфетами. Они берут конфеты и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот.

Мимика. Жевательные движения, улыбка.

2. Игра «Запомни свое место».

Цель игры: Развивать моторно-слуховую память.

Дети стоят по кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Под музыку И. Дунаевского «Галоп» все разбегаются, а с окончанием музыки должны вернуться на свои места.

IV

1. Спящий котенок.

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

Комплекс №4.

I

1. Карлсон.

Ведущий читает детям стихотворение:

Мой дом – у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

Затем ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Выразительные движения: 1. Надуть щеки. 2. Улыбаться.

2. Возьми и передай!

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет. Со стороны, глядя на руки детей, должно создаться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

Музыкальное сопровождение.

II

1. Часовой.

Ребенок изображает пограничника.

Ведущий читает стихотворение:

Стоит он в дозоре,

И зорек, и смел.

Чтоб мир потревожить

Никто не посмел.

Выразительные движения. Голова держится прямо и немного откинута назад, взгляд устремлен вперед, ноги слегка расставлены, руки как бы держат воображаемый автомат.

III

1. Первый снег.

Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.

Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все покрыто белым-белым снегом.

Утром глянул я чуть свет:

Двор по-зимнему одет.

Распахнул я настежь двери,

В сад гляжу, глазам не верю.

Эй! Смотрите, чудеса,

Опустились небеса!

Было облако над нами,

Оказалось под ногами.

(А. Гунули)

В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее, скорее одеваться!

Выразительные движения. Откинуть назад голову, приподнять брови, улыбнуться.

2. Игра «В магазине зеркал».

Цель игры: Развивать наблюдательность.

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнута ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

IV

1. Медвежата в берлоге.

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

2. Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук). Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают их в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела, лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

Комплекс №5.

I

1. Робкий ребенок.

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что им недовольны.

Выразительные движения. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуты, локти прижать к телу, ладони положить на колени, голову опустить.

Во время этюда звучит музыка Н. Римского-Корсакова «Сидел Ваня».

2. Заколдованный ребенок.

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает различные предметы и направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

II

1. Жадный пес.

Ведущий читает стихотворение В.Квитка:

*Жадный пес
Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок
И съел сам
Гам - гам - гам!*

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

2. Чуня задавака.

Поросенок Чуня хвастается перед Белочкой и Ежиком, что не боится Волка:

*Я стукну Волка в нос,
Ему по уху дам.
Я срежу Волку хвост!
Пусть Волк боится сам.*

Выразительные движения. Голова повернута и откинута назад, брови приподняты, плечи развернуты, ноги слегка расслаблены, правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения.

III

1. Ласка.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки. Звучит музыка А.Холминова «Ласковый котенок».

2. Игра «Флажок».

Цель. Развивать внимание и память.

Играющие ходят по залу под «Болгарскую песню» (обработка Т.Ломовой). Когда ведущий поднимает флажок вверх, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

IV

1. «Холодно - жарко».

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.

Повторить игру 2-3 раза.

Комплекс №6.

I

1. Игра с камушками.

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками. Дети то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль.

Этюд сопровождается музыкой Т.Ломова «На берегу».

2. Петрушка прыгает.

Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

Выразительные движения. Ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз. Этюд сопровождается музыкой Д.Кабалевского «Клоун».

II

1. Кривлялка.

Когда кто-нибудь чужой входит в комнату, дети начинают гримасничать и кривляться, ну совсем как куклы. Им хочется, чтобы новый человек смотрел только на них.

Во время этюда звучит музыка Г.Окунева.

2. Вова-растеряшка.

Ведущий читает стихотворение Л.Барбас «Про Вову-растеряшку», делая паузы после каждого вопроса:

Вова-растеряшка,

Где твоя рубашка?

Может, серые коты

Унесли ее в кусты?

Может заяц приходил?

Может, ежик утащил?

Может, плюшевый медведь

Захотел ее надеть?

Стал рубашку примерять,

Взял и сунул под кровать.

Вова-растеряшка,

Вот твоя рубашка!

Ребенок, исполняющий роль Вовы, во время этих пауз всем своим видом как бы говорит: «Я не знаю».

III

1. Встреча с другом.

У мальчика друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения. Объятия, улыбка.

2. Игра «Иголка и нитка».

Дети становятся друг за другом. Первый ребенок – иголка. Он бегаёт, меняя направление. Остальные бегают за ним, стараясь не отставать.

IV

1. Конкурс лентяев.

Ведущий читает стихотворение В.Викторова:

*Хоть и жарко,
Хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук -
Лентяй изрядный
Сладко спит
В норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.*

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит песня Д.Кабалевского «Лентяй», стараются, как можно глубже, расслабиться.

Комплекс №7.

I

1. Игра в снежки.

Дети в саду играют в снежки под музыку Г.Струве «Веселая горка».

Выразительные движения. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

2. Спать хочется.

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

Этюд сопровождается музыкой В.Дублянского «Тихая ночь».

Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

II

1. Хочу и все!

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды.

– Я хочу этот велосипед, – сказал мальчик.

Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

– А мне что до того! – громко закричал мальчик и даже топнул ногой. – Хочу и все! Мама оглянулась и увидела, что покупатель и продавец смотрят на ее сына. Она потянула его за руку, но он подогнул ноги под себя и навалился назад. Он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!».

2. Упрямый мальчик.

Уже вечер. Пора идти ужинать и ложиться спать. Мама взяла мальчика за руку, чтобы отвести его домой, а он упирается, вырывает руку да еще топает ногой: «Не хочу! Не пойду!».

Этюд идет в музыкальном сопровождении: Р.Леднев, «Упрямец».

III

1. Два клоуна.

Под музыку В.Адигезалова «Мне очень весело» два веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу.

Выразительные движения. Голову откинуть, рот широко раскрыт, губы растянуть улыбкой, брови приподнять, глаза слегка прищурить.

2. Игра «Сова».

Дети выбирают водящего – сову, которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!». Сова открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Кто пошевелится или засмеется, становится совой. Игра сопровождается музыкой О.Гейльфуса «Балалар».

IV

1. Факиры.

Дети садятся на пол (маты), скрестив по-турецки ноги, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка (сирийская народная мелодия), факиры отдыхают.

Комплекс №8.

I

1. Вкусные конфеты.

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Этюд сопровождается музыкой Т.Кассерна «Медовые конфетки».

Мимика. Жевательные движения, улыбка.

2. Кузнечик.

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянет руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг – вот уже стрекочет совсем в другом месте. Звучит музыка А.Александрова «Кузнечик».

Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

II

1. Злюка.

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д.Кабалевский, «Зайка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством.

Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

2. Игра «Молчок».

Ведущий читает стихотворение А.Бродского «Новичок»:

В детский сад пришел Молчок

Очень робкий новичок.

Он сначала был не смел,

С нами песенку не пел.

А потом, глядим привык:

Словно зайка – скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Ребенок, исполняющий роль молчка, сначала робко сидит на стуле (этюда «Робкий ребенок»), затем согласно тексту преобразуется в смелого: прыгает вокруг стула, а потом поет какую-нибудь песенку.

III

1. Лисичка подслушивает.

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыт.

Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить вперед.

2. Слушай команду!

Дети идут под музыку (Р.Газизов, «Марш») в колонне друг за другом. Когда музыка прекращается, все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас ее выполняют. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа хорошо слушает и точно выполняет задание.

IV

1. Шалтай-Болтай.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

Комплекс №9.

I

1. Удивление.

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

2. Золотые капельки.

Идет теплый летний дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д.Христова «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыт, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

II

1. Жадный поросенок.

Котенок встречает скулящего щенка. Щенок голоден, он потерял родителей. Котенок решает ему помочь. В этот момент мимо проходит толстый поросенок и жует большую булку. Котенок и щенок просят поросенка дать им кусочек булки, на что тот отвечает грубым хрюканьем. Тогда котенок хватается за хвостик и поросенок с визгом убегает жаловаться маме.

2. Страшный зверь.

Ведущий читает стихотворение В.Семерина «Страшный зверь»:

Прямо в комнатную дверь

Проникает страшный зверь!

У него торчат клыки

И усы топорщатся,

У него горят зрачки –

Испугаться хочется!

Хищный глаз косится,

Шерсть на нем лоснится...

Может это львица?

Может быть, волчица?

Глупый мальчик крикнул:

– Рысь!!!

Храбрый мальчик крикнул:

– Брысь!!!

А дети, получившие роли кошки, глупого и храброго мальчиков, действуют согласно тексту.

III

1. Маме улыбаемся.

Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В.Агафонникова:

Ой, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся – вот так!

Маме улыбаемся – вот так.

Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий:

- 1-я строчка – хлопают в ладоши;
- 2-я строчка – разводят руки в стороны ладонями вверх;
- 3-я строчка – гладят по кругу свои щеки;
- 4-я строчка – опускают руки и улыбаются.

2. Игра «Запомни свою позу».

Цель игры: Развивать моторно-слуховую память.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда звучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу. Музыкальное сопровождение – С.Бодренков, «Игра в горелки».

IV

1. Кукушонок кланяется.

Кукушка кукушонку

Купила капюшон.

Кукушкин кукушонок

В капюшоне смешон.

Этюд сопровождается детской песенкой «Кукушка кукушонку». Во время этюда ребенок наклоняется вперед-вниз без всякого напряжения, затем выпрямляется.

КОМПЛЕКСЫ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс №1.

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь – вместе).
2. Ладонка-кулачок-ребро (на счет «раз-два-три»).
3. Пальчики здороваются (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим и т.д.).
4. Человечек (указательный и средний пальцы одной руки, потом другие бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (движения как в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).
6. Игра по теме недели.

Комплекс №2.

1. Пряжки (на счет «раз-два» сжимаем пальцы в кулак, разжимаем пальцы обеих рук одновременно, затем по очереди).
2. Петушок (пальцы переплетены, ладони сжаты, на счет «раз-два» пальцы разжать и снова сжать).
3. Друзья (разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, а затем другой руки, затем обеих рук вместе).
4. Коготки (сильное полусгибание и разгибание пальцев).
5. Большой веер (руки – от локтя превращаются в большой веер-опахало. Пальцы-кончики перьев веера – мягкие, гибкие, расслабленные. Обмахиваться веером нужно плавными движениями, чтобы действительно почувствовать на лице широкую струю воздуха от ладони).

Комплекс №3.

1. Выгибание кистей (выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди).
2. Сомкнутые ладони (сомкнуть ладони, руки перед грудью, наклоны вперед-назад с преодолением сопротивления).
3. Раскрыть ладони (сомкнуть ладони, руки вытянуты вперед, развести кисти в стороны, не размыкая запястий).
4. Сгибание пальцев (сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого, в кулак – работаем одной рукой, потом другой, двумя одновременно).
5. Барабан (постукивание поочередно по столу подушечками одной, другой руки, а затем обеих рук одновременно).
6. Игра по теме недели.

Комплекс №4.

1. Хлопки (свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно).
2. Подними палец (поочередное приподнимание и опускание пальцев кисти – кисти лежат на столе).
3. Разведение пальцев (ладони на столе – разведение пальцев врозь и сведение вместе).

4. Вращение больших пальцев (пальцы, кроме больших, сцеплены в замок, затем сильно сжимать подушечки больших пальцев).
5. Кулак-кольцо (пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди с большим образуют кольцо, затем положение рук меняется).
6. Игра по теме недели.

Комплекс №5.

1. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки – одновременно и поочередно).
2. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
3. Очки-бинокль (образовывать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их и подвести к глазам. Образовывать два круга из большого и остальных пальцев – бинокль и подвести к глазам. Делать очки и бинокль поочередно).
4. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить. Выполнить упражнение поочередно на одной и другой руке, а затем одновременно на двух руках).
5. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы. Работаем одной, потом другой рукой и одновременно двумя).
6. Игра по теме недели.

Комплекс №6.

1. Флажок (руки сжаты в кулак на счет «раз-два» большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе и снова сжать в кулак. Выполнять одной, потом другой рукой и одновременно двумя руками).
2. Кольцо (поочередно большой палец соединяется с остальными. Выполнять одной, потом другой рукой и одновременно двумя руками).
3. Гнездо (руки в свободном положении, на счет «раз-два» соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).
4. Цветок (то же, но пальцы разъединить).
5. Корни цветка (на счет раз-два руки прижать тыльной стороной друг к другу, пальцы в разные стороны).
6. Игра по теме недели.

Комплекс №7.

1. Пчела (указательным пальцем правой, затем левой руки вращать вокруг. Выполняем одной, потом другой рукой).
2. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).
3. Лодочка (прижать руки ладонями друг к другу, на счет раз-два слегка приоткрыть и вернуть их в исходное положение).
4. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).
5. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).
6. Игра по теме недели.

Комплекс №8.

1. Замок (на счет «раз» – ладони вместе, на счет «два» – пальцы соединяются в замок).
2. Лиса и заяц (Лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро двигаться назад).
3. Паук (пальцы согнуты, средний палец поднят, большой и указательный поочередно передвигаются с безымянным и мизинцем. Выполнять правой, потом левой рукой).
4. Бабочка (на счет «раз» – соединить тыльной стороной ладони, на счет «два-три-четыре» – качать пальцами, плотно сжатыми вместе, «бабочка машет крыльями»).
5. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными, начиная с указательного, и обратно. Выполняется двумя руками одновременно).
6. Игра по теме недели.

Комплекс №9.

1. Гребешок (пальцы сцеплены в замок. Концы пальцев правой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки, прогибая ее так, что пальцы левой руки встают, как петушиный гребень. Затем то же выполняют пальцы левой руки).
2. Лесенка (ноготь большого пальца левой руки ложится на подушечку большого пальца правой руки. На большой палец левой руки ложится кончик указательного и правого пальца и т.д.).
3. Большой веер (руки – от локтя – превращаются в большой веер-опухало. Пальцы-кончики перьев веера – мягкие, гибкие, расслабленные. Обмахиваться веером нужно плавными, округлыми движениями, чтобы действительно почувствовать на лице широкую струю воздуха от ладони).
4. Кукольный веер (ладони выпрямлены, напряжены, большой палец отведен немного в сторону. Пальцы, начиная с указательного, друг за другом тянутся к основанию ладони. Последним сгибается мизинец).
5. Заводные машинки (пальцы в замок, не сцеплены только большие пальцы и превращаются в заводные машины. Ключ в руках ведущего. Ведущий «заводит» машины тремя поворотами ключа. Вдох – и машины трогаются с места, со звуком «ж-ж-ж!» Большие пальцы начинают крутиться друг вокруг друга, все быстрее и быстрее, пока не закончится завод – пока хватает дыхания).
6. Игра по теме недели.

Консультация для воспитателей «Как разнообразить подвижные игры с учетом индивидуально-дифференцированного подхода к детям»

ПАСЫНKOBA E.B., старший воспитатель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Подвижная игра является незаменимым средством для развития движения детей, их сенсорных, познавательных и творческих способностей. Велико значение подвижной игры в развитии нравственных качеств личности ребенка. Однако, намечается тенденция снижения интереса у детей к подвижным играм, происходит это по нескольким причинам.

Во-первых, желание играть может не возникнуть, если сюжет игры не соответствует имеющейся у детей информации о мире. Современный ребенок владеет самыми разнообразными знаниями, которые получает через различные источники информации, но обычно они не находят отражения в подвижных играх.

Во-вторых, воспитатели, осваивая с детьми новую игру, часто ограничиваются лишь двумя этапами: разучивание игры и ее закрепление, опуская третий этап – совершенствование движений в подвижной игре.

В-третьих, педагоги часто рассматривают игру лишь как средство для закрепления двигательных умений и навыков, то есть ограничиваются принципом «движение ради движения».

Количество подвижных игр, рекомендуемых программами невелико. Это связано с тем, что воспитатель должен сначала разучить с детьми игру, потом закрепить ее и только затем предложить различные варианты ее проведения. Какими могут быть варианты подвижной игры? Как учесть нагрузку на детей в подвижной игре?

Во многих учебно-методических пособиях представлены различные подвижные игры, но, как правило, варианты их проведения отсутствуют. Специфика нашего детского сада для детей с тубинтоксикацией предполагает индивидуально-дифференцированный подход при организации подвижных игр, т.е. распределение детей на подгруппы с учетом их индивидуальных особенностей.

При этом учитывается:

- ✓ состояние здоровья, группа здоровья;
- ✓ функциональные возможности;
- ✓ уровень развития двигательных навыков и физических качеств;
- ✓ возраст;
- ✓ темп освоения движений;
- ✓ характер реакции детей на физическую нагрузку;
- ✓ допустимые для ребенка объем и интенсивность нагрузки;
- ✓ индивидуально-типологические особенности нервной системы;
- ✓ программные задачи;
- ✓ степень эффективности приемов педагогического воздействия;
- ✓ время года, погодные условия.

Различные варианты проведения подвижной игры предусматривают сохранение ее правил, совершенствование движений детей, различную физическую нагрузку с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Например, при организации игры «Поезд» можно изменить начало игры. Вводится роль кондуктора, которую выполняет воспитатель. Он продает билеты: красный – III подгруппе, синий – II подгруппе, зеленый – I подгруппе. Каждый ребенок получает билет в свой поезд (в соответствии со своей подгруппой). Таким образом регулируется физическая нагрузка. Дети строятся в три колонки по одному – не держась, друг за друга. У каждого поезда своя «железная дорога», т.е. движения равноценные, но разная физическая нагрузка:

1. Каждый поезд объезжает препятствия – дети продвигаются змейкой между стульями, кубами: красный поезд – 8-9 кубов; синий – 6-7 кубов; зеленый – 4-5 кубов.
2. Поезд едет через туннель – дети пролезают под дугами. У каждого поезда разное количество дуг и (или) их высота.
3. Воспитатель регулирует движение поезда с помощью светофора: поднимает красный флажок – дети должны остановиться; желтый – идти; зеленый – бежать.

Целесообразно ввести в игру различные движения на «станции»:

1. Дети изображают, как они собирают грибы, ягоды, срывают дикие яблоки, переступают через колючие кусты, прыгают по кочкам и т.п.
2. Дети имитируют движения обитателей леса: медведя (ходьба по внешней стороне стопы, руки, чуть согнутые в локтях, перед собой); зайца (прыжки с продвижением вперед); оленя (ходьба с высоким подниманием колен, руки скрещены над головой); лисы (ходьба на носках); бабочки (бег с плавными движениями рук); кузнечика (прыжки в полуприсяде); гусеницы (ползание) и др.
3. На поезде дети могут приехать в зоопарк, «превратиться в животных зоопарка». Дети имитируют движения обитателей зоопарка: изображают кенгуру (прыжки с продвижением вперед, прижимая мяч к груди); слона (ходьба с опорой на кисти и стопы); тигра (ходьба с движением рук перед собой); удава (с продвижением вперед, сгибая и разгибая ноги в коленях) и т.п.

Можно предложить детям следующие подвижные игры:

- ✓ **«Самолеты».** Три аэродрома разного цвета (большие обручи), и на них самолеты соответствующего цвета (игра проводится по аналогии игры «Поезд»). Дети заводят моторы и по сигналу воспитателя – начальника аэродрома вылетают сначала красные, затем синие самолеты, затем зеленые самолеты. Облетают тучи (обручи, кегли) и также по сигналу возвращаются назад зеленые, синие, и последние – красные самолеты.
- ✓ **«У медведя во бору».** На одной стороне зала берлога медведя (обруч), на другой стороне – цветные домики (красный, синий, зеленый), у детей соответственно обозначение – в каком домике он «живет». Выходя из домиков, дети проходят по мостику, перепрыгивают через ручей, подлезают под веревку или перелезают через бум (соответственно у каждого домика свои препятствия по интенсивности нагрузки). Вылезая из берлоги, «медведь» подлезает под дугу, перед берлогой медведя препятствие – ручей, через который надо перепрыгнуть.

- ✓ **«Насекомые».** Играющих детей воспитатель «превращает» в различных насекомых – бабочек, божьих коровок, кузнечиков, жуков. Дети надевают шапочки или эмблемы соответствующих насекомых и выбирают для себя домики – обручи, стульчики и др. По сигналу воспитателя дети выбегают на площадку и имитируют своих насекомых, выполняют задания для каждой группы насекомых. Например, все насекомые имеют крылья – они летают – свободный легкий бег с плавающими движениями рук. Бабочки, жуки перелетают с цветка на цветок – легкие прыжки из обруча в обруч, у кузнечиков более интенсивные прыжки.

В игре дети выполняют одинаковые действия, однако, нагрузка и дозировка движений – разные. Увеличение нагрузки можно достигнуть путем усложнения исходного положения, включения в работу других частей тела, подбора гимнастического оборудования, количеством повторений.

Таким образом, будет поддерживаться интерес к подвижной игре. Игра становится средством развития и совершенствования движений (с учетом индивидуальных особенностей), развития творчества и оздоровления детей.

Консультация для воспитателей «Распределение двигательной активности в течение дня у детей раннего возраста»

КОЧУТИНА Л.И., воспитатель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

Движения – первые истоки, смелости, выносливости, решительности маленького ребенка.

В. Шишкина

110

Движение – главное условие нормального роста и развития организма. Полное удовлетворение потребности в движении особенно важно в раннем дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Движение – это профилактика многих болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами.

У детей раннего возраста отмечается огромный интерес к движениям. Каждое новое движение – для ребенка загадка, которую он непременно хочет разгадать, то есть выполнить, проделать это движение. Только что родившийся человек обладает обширным «ассортиментом» движений, доставшимся ему по наследству.

Младенцы и дети постарше познают мир, ползая, лазая, бегая. Но их двигательный опыт пока еще невелик, ориентирование в пространстве затруднительно. Малыши часто ходят неравномерными шагами, шаркая ногами и опустив голову. При ползании у них не получается ритмичного чередования рук и ног.

На втором году жизни дети умеют ходить, держать равновесие стоя на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности, способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается: развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Этому способствует правильная организация двигательного режима ребенка.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Первое место в двигательном режиме детей занимают физкультурно-оздоровительные мероприятия: физкультурные, музыкальные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультурные минутки на занятиях. Необходимо каждый режимный момент и занятия использовать для повышения двигательной активности детей.

Замечено, что если ребенок много двигается, он быстрее и легче привыкает к новой обстановке. Малыши охотнее идут в группу, если переключить их внимание на активную двигательную деятельность, да еще с интересной игрушкой. Можно придумать множество движений и в играх с образными игрушками. Например, посадив на стульчики кукол, дети показывают им, как правильно подлезать под скамейку и вот обычное движение превращается в забавную игру. А главное, то, что ребенок многократно самостоятельно повторяет движения, внося в них что-то новое.

Движения пальцев и кистей рук имеют особое стимулирующее воздействие. Пальчиковая гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребенка. Пальчиковую гимнастику нужно проводить в течение несколькими минут, два-три раза в день. Например, утром, перед обедом, во время динамической паузы между занятиями. Все упражнения выполняются в медленном темпе и сопровождаются показом взрослых и четким текстовым сопровождением.

Например, в пальчиковая гимнастике **«Пальчики здороваются»** следующее текстовое сопровождение:

Я здороваюсь везде
 Дома и на улице.
 Даже «здравствуй» говорю
 Я соседской курице.

После каждого упражнения полагается расслабляющий момент (например, опустили руки и потрясли ими или покачали руками – пусть отдохнут).

На утреннюю гимнастику отводится 5-6 минут. Она должна быть направлена на поднятие эмоционального тонуса, развития мышц детей. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение двух недель. При составлении комплексов утренней гимнастики важно помнить о вариативности их содержания и характера. В утреннюю гимнастику могут быть включены две-три подвижные игры разной степени интенсивности или пять-семь общеразвивающих упражнений игрового, имитационного характера типа «Водители машин», «Птички», «Капитаны» и так далее.

Например, **игровой сюжет «На лесной полянке».**

Все ребята превратились в красивых бабочек:

- «Бабочки летают» – побежали друг за другом;
- «Бабочки потянулись к солнышку» – руки поднимаем через стороны вверх;
- «А сейчас ищем грибы, ягоды» – головы вправо-влево;
- «Поймали жука» – присесть, положить ладони на пол;
- «Прыгаем как кузнечики» – прыжки вперед-назад.

За такой короткий промежуток времени решается сразу несколько двигательных задач.

Во время умывания необходимо побуждать детей к активным действиям. Для этого лучше всего использовать художественное слово.

Например:

при умывании	Рано утром, на рассвете Умываются мышата, И котята, и утята, И жучки, и паучки...
намыливая руки	Кран откройся, Нос умойся, Мойтесь сразу Оба глаза ...
включая воду	Будет мыло пениться, И грязь куда-то денется...

Дети с удовольствием проговаривают слова потешек, намыливают руки, подставляют лицо и руки под струю воды. Вытирают (растирают) лицо и руки полотенцем, вешают его на место.

Каждому из режимных отрезков соответствуют особые требования интенсивности движений. После приема пищи двигательная активность спокойная, умеренная. Для этого нужно создать условия для простых, хорошо знакомых детям движений: разложить на полу плоскостные дорожки, шнуры, дуги, кегли, несколько раз меняя их расположение. Перед занятием целесообразно провести подвижную игру или хоровод. С целью предупреждения утомления на занятиях требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности применяется физкультминутка. Длительность ее две-три минуты. Физкультминутки можно провести в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, танцевальных движений или игровых упражнений.

Например:

- Зайцы скачут – скок-скок-скок, да на беленький снежок.
- Приседают, слушают, не идет ли волк.
- Раз – согнуться, разогнуться,
- Два – нагнуться, потянуться,
- Три – в ладони три хлопка,
- Головою – три кивка.

После активного кратковременного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие материала. Во время динамической паузы между занятиями лучше всего организовать игры со спортивным инвентарем (заранее приготовить его). Это могут быть мячи, кегли, скакалки, разнообразные дорожки. Дети, используя этот инвентарь, могут двигаться и заниматься самостоятельно. После окончания занятия также проводится спортивная или хороводная игра, при этом учитывается характер занятия.

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Во время одевания на прогулку, пользуясь игровыми приемами, воспитатель побуждает детей к самообслуживанию. При этом не нужно торопиться прийти малышу на помощь. Пусть он сам натянет колготки, штаны, застегнет пуговицы, достанет с полки шапку. Переодевание – это богатейшая возможность для развития детей. В течение дня дети гуляют дважды: утром и вечером. Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации самостоятельной двигательной

активности. Важно правильно выбрать время для проведения игр и упражнений. Это зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурные или музыкальные занятия проходят в первой половине дня, то желательно организовать игры и упражнения в середине или в конце прогулки, а в самом начале ее можно предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями.

В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности. Разнообразить игры, закреплять и совершенствовать знакомые движения помогает специальное оборудование и вынесенный на улицу материал. Нужно лишь подсказать сюжет, и ребята тут же начинают активно действовать.

Желательно прогулку связывать с темой по ознакомлению с окружающим миром, над которой работаете. Например, вы изучаете с детьми домашних животных. Проводите наблюдение за кошкой. Рассмотрели кошку, понаблюдали за ее повадками, узнали о важности заботы о животных – проведите подвижную игру.

«Кот Васька и мыши» – на развитие внимания, ловкости, быстроты.

Кот Васька ходит по участку, мышки спрятались в «норке».	
<i>Васька:</i>	Котик по двору идет, Ищет мышек Васька кот. Тихо мышки сидят, На кота они глядят, На кота – глядят.
Кот садится и закрывает глаза – спит. Мышки выбегают, прыгают, играют вокруг кота. Кот потягивается, открывает глаза, мяукает и ловит мышек.	

Вторая игра малой подвижности на развитие ловкости **«Бабушка и котенок»**.

Наша бабушка идет, Села тихо в уголочек, Вяжет деточкам чулочек	(Бабушка вяжет чулок.)
Посидела, повязала, И тихонько задремала.	(Бабушка роняет корзинку, и клубочки рассыпаются по полу.)
Вдруг котята прибежали, И клубочки подобрали.	(Котята выбегают, собирают клубочки и прячутся обратно.)
Как же мне вязать чулочки? Где же, где мои клубочки?	(Бабушка просыпается, ищет клубочки, находит котят, просит отдать клубочки, игра повторяется.)

На прогулке уместны подвижные игры разного характера. Нужно стремиться, чтобы все дети принимали в них участие. Во время подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие.

Спортивные упражнения и упражнения в основных видах движений желательно организовать по подгруппам, сформированным с учетом уровня двигательной активности. Например: дети первой подгруппы подлезают под дугу или шнур «Как

котенок Васька» прогибает спинку, стараясь не задеть шнур. Вторая подгруппа забрасывает мячи в корзинку, а третья рисует палочками на земле клубочки для котят. Затем дети по желанию меняются.

Перед обедом лучше провести с детьми пальчиковую гимнастику.

Небольшой промежуток времени после обеда и перед сном дети спокойно играют, начинают переодеваться. И снова это действие со многими составляющими. Для малыша – это развитие движений – ведь ему очень не просто снять футболку, одеть пижаму.

Время подъема детей после сна нужно употребить с максимальной пользой для ребенка. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Дети любят подражать движениям животных. Нужно использовать эту возможность. Предложить детям вытянуться в кровати, прогнуть спину, вытянуть руки, перевернуться с боку на бок.

Например:

Воспитатель: Чтоб совсем проснуться, надо потянуться.

Дети, лежа на спине, руки за головой – потягиваются. Лежа на спине, руки в стороны – поднимают руки вверх и хлопают в ладоши.

Воспитатель: А солнышко пригревает все сильнее, И захотелось ребятам погреть свои бока.

Дети лежат на боку, повороты на правый и левый бок.

Воспитатель: А нашим ножкам тоже нужна зарядка.

Дети лежат на спине, поднимают ноги вверх, а затем медленно опускают, руками держатся за спинку кровати.

Эти движения дети выполняют каждый в своем темпе, режиме интенсивности и ни в коем случае под команду. Важно добиться, чтобы ребенок постепенно полностью проснулся.

Можно помочь малышу не только ласковым обращением, но и легким массажем: нужно «проутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь, приговаривая при этом:

Потягунушки, потягунушки!
 Поперек толстунушки,
 А в ножки ходунушки,
 А в ручки хватунушки.

При таком подходе к разминке, дети смогут быстро, в хорошем настроении переходить от сна к бодрствованию.

После такой разминки, если позволит температура пола, дети босиком продолжают занятия физкультурой. Хорошо использовать «дорожки здоровья», спортивные снаряды. Необходимо помнить: однообразие отталкивает малыша.

Воспитатель приглашает детей поиграть:

Как у нашей кошки Подросли ребятки, Подросли ребятки, Пушистые котятки.	(Дети опускаются на четвереньки.)
Спинки выгибают, Хвостиком играют.	(Выгибают спинку, мяукают, шипя.)
А у них на лапках Острые царапки.	(Стоят на коленях, сжимают и разжимают кулачки.)
Длинные усищи, Зеленые глазищи.	(Дети встают, показывают усы.)
Очень любят умываться.	(Имитируют умывание.)
Лапкой уши почесать.	(Чешут за ушками.)
И животик полизать.	(Гладят животик.)
Улеглись все на бочок И свернулись в клубок.	(Легли на коврик.)
А потом прогнули спинку И залезли все в корзинку.	(Дети разбегаются, встают в обручи.)

Завершающий переход детей от сна к активной деятельности гигиенические процедуры. Дети привели себя в порядок, оделись. После полдника можно пойти поиграть. И главное, самостоятельно, в индивидуальном темпе, в благоприятных для развития детей условиях. Разнообразие пособий вызывает у ребенка интерес к движениям, предупреждает у него развитие двигательных стереотипов, активизирует творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной ситуации, в двигательной, игровой деятельности. Наиболее доступные физкультурные пособия для маленьких детей – это мячи, обручи. Сначала действия с ними предельно просты и не носят специфического характера – дети обыгрывают их. Например, обруч может превратиться в машину, в домик, в гнездышко.

Затем в детские игры входят более сложные физкультурные пособия: скамейка, лестница, кубы, ящики и т.д. Предоставьте детям свободу действия: пусть играют с этими предметами, как хотят. При этом надо кого-то похвалить, кому-то помочь. Малоподвижным детям подсказать интересную игру, помочь в развитии движений, умений и навыков. А других, с большей подвижностью, учить действовать целенаправленно, осознанно управлять своими движениями, заниматься более или менее спокойными играми. Иногда полезно объединить в играх активных и малоподвижных детей. Одни дети видят удачные действия других детей, стараются подражать, берут пример со сверстников. Происходит и общение, и взаимное обучение. Общение в процессе выполнения различных движений складывается значительно быстрее, бывает более положительным, приобщает малыша к коллективу, к деятельности вместе. Действие сообща богаче по содержанию, в них всегда есть новизна.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода рационально распределить детей на подгруппы, учитывая при этом состояние здоровья, уровень физической подготовленности и двигательной активности. Это дает возможность

осуществлять дифференцированный подход и проводить занятия, различающиеся по содержанию, методам и приемам в зависимости от подгруппы, не забывая при этом об индивидуальном подходе к каждому ребенку. Все предложенные педагогические приемы и методы индивидуально-дифференцированного подхода к детям должны строиться с учетом интереса ребенка к играм, разным видам деятельности и наличия пособий.

Консультация для воспитателей «Значение фольклора в формировании основ безопасности жизнедеятельности детей»

БАБКИНА Л.А., воспитатель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Для того чтобы научиться жить и успешно действовать в мире человеку, входящему в жизнь, необходимо осознать представленную ему многомерную вселенную как целое, по отношению к которому он будет самоопределяться, искать в нем свое место и прокладывать свой путь.

Это не возможно в отсутствие важнейших пространственных и смысловых ориентиров, обобщающей схемы мироздания и представления о месте своего нахождения в ней.

Понятие «дом» для человека имеет много смыслов, слитых воедино и эмоционально окрашенных. Это кров, убежище, защита от непогоды и напастей внешнего мира, здесь можно укрыться, спрятаться, огородиться: «Мой дом – моя крепость».

В ходе социализации ребенок испытывает множество явных и не явных направляющих воздействий со стороны взрослых. Это система запретов и поощрений, выражающихся не только через язык, но и существующих как данность и «определенных» в самой организации специфически детского пространства (детская кроватка, детская комната, детская площадка), как участка выраженного и ограниченного от запретных пространственных измерений.

Для русской народной культуры было характерно стремление дать ребенку основные ориентиры как можно раньше, впрямь, задолго до того, как он будет этот мир практически осваивать сам.

Построение картины мира ребенка начинается уже в младенчестве, через обращенный к нему материнский фольклор. Колыбельные песни, пестушки, потешки, сказки обеспечивают ребенку целостное мировосприятие и ощущение своей включенности в общий порядок мироздания, помогают ребенку самоопределиться в жизненно важных отношениях с миром.

В материнском фольклоре колыбельных песен исходной точкой отсчета в мировой системе координат становится ребенок, летящий в своей колыбели, а пространство окружающего мира выстраивается вокруг ребенка. Через противопоставление теплого дома – защиты, внутри которого находится колыбель с младенцем, и опасного внешнего мира – темного леса, луга, реки, куда до поры до времени ребенку ходить не надо. Эти два мира разделены границей, которую не должен переступать маленький ребенок, она обозначается понятием «край». Понятие «край» выступает здесь как магическая грань, к которой нельзя даже приближаться, граница, которую когда-нибудь придется пересечь, чтобы выйти в мир взрослой жизни.

Баю-баюшки-баю,
Не ложися на краю.
Придет серенький волчок,
Он ухватит за бочок
И потащит во лесок,
И положит под кусток.

Внешняя граница дома уже принадлежит к наружному опасному миру.

Беспечная домашняя курица, которая по неразумию устроилась спать на завалинке – то есть снаружи дома, может потерять всю свою красу из-за разбойного нападения совы:

Черна курица ряба,
На завалинке спала.
Прилетела сова
Серьги вывернула,
Перья выщипала.

Фольклорное понятие «края» как границы перехода из своего пространства в пространство внешнего мира опасного, страшного, символически оформляет так же и повседневный опыт маленького ребенка.

Тему «края» – важнейшую телесно-пространственную проблему – малыш начинает проживать очень рано. Так как младенец лежит обычно на чем-нибудь возвышающемся, ему есть куда падать через край, который ощущается им как граница перепада высот, переход, которой грозит падением.

Одна из сфер жизни ребенка, где значимо понятие «край» – это его телесно-двигательное поведение.

Познание «края» как границы конкретного пространства – своего и чужого, освоенного и неизвестного, комфортного и опасного – проживается ребенком через опыт собственного тела.

Кроме того, понятие «край» (граница, контур) – является центральным для понимания того, как формируется у маленьких детей восприятие окружающего мира и самих себя.

Выделение края как границы объекта определяет успешность формирования предметного восприятия в пространстве внешнего мира.

Можно сказать, что «край» является одной из самых ранних и прочувствованных ребенком характеристик пространства, которая положена в основание его миропонимания.

С какой психологической чуткостью тема «края» в материнском фольклоре введена в адресованные ребенку тексты и символически осмыслена народной традицией.

Здесь «край» играет роль ключевого элемента в пространственно-символических «картах мира», которыми традиционная культура взрослых снабжает маленьких детей загодя.

В колыбельных песнях слово «край» становится понятием, обозначающим границу мира своего, домашнего, защищенного и чужеродного, внешнего, опасного.

Колыбельную песню мать, бабушка поет вечером, чтобы ребенок поскорее заснул.

С психологической точки зрения, он находится в это время в особом душевном состоянии предсонья: тельце постепенно расслабляется, глазки закрываются, собственные мысли в этом возрасте еще отсутствуют и не мешают внимательно сосредоточиться на голосе взрослого. Поющий голос является главным на фоне окружающей тишины и темноты.

Ритм колыбельной песни, обычно соотнесенный с ритмом дыхания у сердцебиения матери и ребенка, играет очень важную роль в открывании души поющему голосу. Колыбельная песня, заранее дает ребенку простейшую схему картины мира, знакомит с расстановкой сил и с главными принципами, которыми должен руководствоваться ребенок, вступающий на дорогу жизни.

Ребенку на помощь приходят колыбельные песни, потешки. Они помогают в доступной форме предостеречь ребенка от опасности. Например, потешка «Кошкин дом» дает детям понятие, что «спички детям не игрушка». Потешка «Заяц Егорка свалился в озерко, бегите под горку спасайте Егорку» говорит том, что нельзя без взрослых ходить на озеро, можно упасть в воду и утонуть, если вода холодная – простудиться. Потешка «Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик, там мышка живет, тебе хвостик отгрызет» – предостерегает малыша от общения с посторонними людьми, учит не покидать пределы дома. Можно много перечислять потешек, которые учат ребенка осторожности, оберегают от опасности.

Не только в потешках, но и в народных сказках тема «края» как граница между домом и внешним миром очень подробно психологически проработана. Сказки помогают ребенку узнать, как по разному можно пересекать эту огромную границу, в зависимости от обстоятельств и степени готовности главного героя к выходу за пределы родного дома.

Сказки, так же как потешки и колыбельные, не только доставляют детям радость, знакомят с окружающим миром, но и дают детям понять, что в мире, за пределом родного дома таится много опасностей.

Сказки по содержанию добрые, поучительные. Они заставляют ребенка задуматься, понять, что можно, а что нельзя.

Например, в сказке «Маша и медведь» дети предупреждаются о том, что нельзя ходить в лес без взрослых, можно заблудиться, в лесу живут дикие звери, они очень опасны.

В сказке «Волк и семеро козлят» говорится о том, что нельзя открывать дверь посторонним, можно попасть в беду.

В рассказе В.Сутеева «Цыпленок и утенок» герой произведения на своем примере учит детей не делать того, чего не умеешь.

Сказка «Петушок и бобовое зернышко» воспитывает у детей культуру поведения за столом. Предупреждает о том, что нужно есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, чтобы не подавиться. Чем лучше ребенок усвоит народную сказку, тем сильнее будет воспитательное воздействие.

Итак, мы видим, что на новом возрастном этапе жизни ребенка-слушателя тема «края» развивается дальше в сказочных фольклорных текстах, где раскрываются связанные с ней новые психологические задачи. Это уже не край, как магическая

грань, к которой нельзя даже приближаться, а граница, которую когда-нибудь придется пересечь, чтобы выйти в мир взрослой жизни.

Для формирования основ безопасности жизнедеятельности детей можно использовать следующие произведения:

1. *Русские народные сказки*: «Колобок», «Три медведя», «Маша и медведь», «Заяц и лиса», «Козлята и волк», «Петушок и бобовое зернышко», «Лиса, заяц и петух», «Кот, петух и лиса», «Гуси-лебеди», «Тихая сказка», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка».
2. *Потешки*: «Как на тонкий ледок», «Покатились санки вниз», «Чок-чигори», «Выпал тонкий снежок», «Огуречик, огуречик», «Тили-бом, тили-бом», «Заяц Егорка», «Чигарики».
3. *Произведения поэтов*: Е.Благинина, «Обедать»; С.Маршак, «Загорелся кошkin дом», «Сказка о глупом мышонке», «Сказка об умном мышонке»; К.Ушинский, «Козлик», «Упрямые козы»; В.Берестов, «Гололедица»; К.Чуковский, «Краденое солнце»; Л.Толстой, «Спала кошка на крыше»; А.Карамичев, «Маленький утенок».

Консультация для инструкторов по физкультуре на
«Особенности обучения детей дошкольного возраста
упражнениям художественной гимнастики
оздоровительной направленности»

*НАГАЕВА Н.Ф., инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 13».*

В общей системе дошкольного образования физическое воспитание имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья, становления и развития физического потенциала ребенка. Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности дошкольных образовательных учреждений. Вместе с тем, сложившаяся в настоящее время в детских садах система физического воспитания оценивается специалистами как недостаточно эффективная и нуждается в модернизации. В условиях вариативности образования в последние годы появилось значительное количество программ, определяющих новое представление о развитии и воспитании ребенка, в том числе – физическом. Однако, по мнению С.С.Бычковой, хотя количество программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с каждым годом увеличивается, немногие из них по своему содержанию и структуре соответствуют должному уровню.

Одним из возможных подходов к повышению эффективности физического воспитания в детском саду является применение известных и положительно зарекомендовавших себя средств физической культуры, например, различных видов гимнастики.

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармоничного физического воспитания людей. Одни авторы связывают происхождение этого понятия со словом «gymnos» – нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными), другие – со словом «gymnasio» – упражняю, тренирую.

Особенностью, позволяющей отнести то или иное упражнение к разновидности гимнастических, является строго регламентированный характер двигательных действий (точно указываются исходное и конечное положение, направление, амплитуда, характер мышечных усилий, благодаря чему обеспечивается точный характер движений). Ведущая роль гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста определяется возможностями:

- ✓ широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм ребенка, решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания;
- ✓ осуществления относительно точного избирательного воздействия на определенные звенья опорно-двигательного аппарата и физиологически связанные с ними внутренние органы;
- ✓ точного дозирования физической нагрузки в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности детей.

Благодаря указанным возможностям средства гимнастики занимают значительное место в содержании физического воспитания детей дошкольного возраста.

Как и другим видам гимнастики, художественной гимнастике присуща строгая регламентация двигательных действий. В то же время упражнения художественной гимнастики (их особенности, методика применения) не имеют аналогий в других видах гимнастики. Предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Особенности упражнений художественной гимнастики являются их целостность, динамичность и танцевальность. Целостность обеспечивается участием всех звеньев тела в любом выполняемом движении, а также непрерывностью и слитностью движений (последующее движение начинается тогда, когда предыдущее еще не закончилось) и отсутствием остановок и фиксаций промежуточных положений в упражнениях и соединениях. Овладение целостностью является одним из важнейших условий освоения техники упражнений художественной гимнастики. Динамичность обусловлена интенсивным передвижением по площадке, выполнением движений с изменениями скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движений. Танцевальность заключается в умении придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску, при этом, движения выполняются в определенном ритмическом рисунке и повторяются в необходимой последовательности.

Основное содержание художественной гимнастики составляют: упражнения основной гимнастики; упражнения без предмета; элементы акробатики; элементы хореографии; ритмика; упражнения с предметами; элементы пантомимы.

В работе с дошкольниками значительное место отводится основной гимнастике, к средствам которой традиционно относят строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Особенность выполнения строевых упражнений в художественной гимнастике заключается в связи движений с музыкой. Общеразвивающие упражнения в занятиях художественной гимнастикой приобретают свою специфику, а именно: слитность, округлость, волнообразность, пружинность, целостность, связь движений с музыкой.

В художественной гимнастике широко используются упражнения с предметами – мячом, обручем, скакалкой, лентой и др. Предметы создают как бы зрительные ориентиры, способствуют функциональному совершенствованию зрительного, кожного и двигательного анализаторов, лучшей координации движений.

Предметы различной формы, веса, объема, фактуры помогают приобретать разнообразный двигательный опыт и воспринимаются детьми как часть игры, что позволяет многократно повторять одни и те же полезные упражнения, поддерживая к ним интерес.

Упражнения с мячом способствуют развитию внимания, точности движений во времени и пространстве, координации движений, быстроты, силы мышц рук и плечевого пояса, чувства ритма.

Упражнения со скакалкой развивают практически все физические качества, способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренируют отдельные мышечные группы, оказывают положительное влияние на укрепление кистей и формирование стоп.

Упражнения с обручем – прекрасное средство для развития координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса и рук, особенно кисти и пальцев; они эффективно влияют на формирование правильной осанки. Форма обруча и его конструкция позволяют выполнять разнообразные по характеру упражнения.

Применение средств художественной гимнастики в условиях ДООУ преследует цель всестороннего и гармоничного развития детей дошкольного возраста. Следовательно, используемые средства художественной гимнастики могут быть направлены на реализацию задач физического воспитания дошкольников: оздоровительных, образовательных и воспитательных.

Реализация оздоровительных задач средствами художественной гимнастики

Задачи физического воспитания	Средства художественной гимнастики
Гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.	Общеразвивающие упражнения для всех звеньев опорно-двигательного аппарата; упражнения без предмета; элементы хореографии; упражнения с предметами.
Совершенствование адаптационных и функциональных возможностей детского организма, повышение работоспособности.	Виды бега, прыжков; упражнения дыхательной гимнастики; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку; танцевальные соединения упражнений без предмета и с предметами, музыкально-подвижные игры; ритмика.
Совершенствование функций анализаторов.	Упражнения без предмета и с предметами, выполнение которых обеспечивается сочетанием деятельности различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, кожного, зрительного, слухового.
Повышение психоэмоциональной устойчивости.	Упражнения на расслабление, на растягивание; равновесие; упражнения дыхательной гимнастики.
Профилактика функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета; равновесия, повороты; виды ходьбы; упражнения на формирование навыков правильной осанки и походки.

Реализация образовательных задач средствами художественной гимнастики

Задачи физического воспитания	Средства художественной гимнастики
Формирование двигательных умений и навыков.	Строевые упражнения, упражнения на формирование осанки; общеразвивающие упражнения; виды ходьбы, бега, прыжков; упражнения с предметами; элементы акробатики.
Развитие ловкости.	Комбинации упражнений без предмета; упражнения с предметами; музыкально-подвижные игры, танцы.

Развитие быстроты.	Упражнения на быстроту реагирования; музыкально-подвижные игры; выполнение простых упражнений в быстром темпе.
Развитие силы.	Общеразвивающие упражнения для всех звеньев опорно-двигательного аппарата; элементы акробатики; упражнения с предметами.
Развитие выносливости.	Виды бега, прыжков; дыхательная гимнастика; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку поточным способом; комбинации упражнений; музыкально-подвижные игры, танцы.
Развитие гибкости.	Упражнения на растягивание, общеразвивающие упражнения на увеличение подвижности суставов.
Развитие чувства ритма.	Выполнение упражнений под музыку; ритмика; музыкально-подвижные игры.
Формирование знаний о правилах выполнения физических упражнений.	Формирование представлений о правильной осанке, технике выполнения упражнений, направлениях движений, правилах музыкально-подвижных игр, названии и назначении физкультурного инвентаря.

Реализация воспитательных задач средствами художественной гимнастики

Задачи физического воспитания	Средства и методы художественной гимнастики
Воспитание интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.	Использование образных названий, приемов имитации и подражания, музыкального сопровождения, упражнений с предметами, музыкально-подвижных игр, танцев.
Формирование эстетического восприятия.	Использование музыки; выразительный показ движений; эстетика мест проведения занятий; внешний вид педагога.
Воспитание волевых качеств, настойчивости, целеустремленности.	Сложные по координации упражнения без предмета и с предметами; упражнения на растягивание.
Воспитание трудолюбия.	Многократное повторение упражнений с целью совершенствования техники их выполнения; участие в раздаче и сборе пособий и инвентаря.
Формирование чувства товарищества, умения заниматься в коллективе.	Строевые упражнения; упражнения в парах, тройках, колоннах, шеренгах; танцы; музыкально-подвижные игры; групповые упражнения; участие в показательных выступлениях.

Использование средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста имеет ряд особенностей.

Следует учитывать, что упражнения художественной гимнастики требуют определенного уровня развития физических качеств: в частности, установлено, что

успешное овладение гимнастическими упражнениями на этапе начальной подготовки в значительной степени определяется уровнем развития координации движений, мышечной силы, быстроты, гибкости. Поэтому разучиванию упражнений должна предшествовать разносторонняя физическая подготовка. Освоение базовых упражнений – элементарных поз, упражнений на формирование навыков правильной осанки и походки, правильной постановки рук и ног, маховых, круговых, пружинящих движений – обеспечивает необходимый двигательный потенциал и предшествует разучиванию специальных упражнений.

Обучение упражнениям художественной гимнастики осуществляется на основе общепедагогических принципов – систематичности, доступности, постепенности, наглядности, прогрессирования, индивидуализации, сознательности и активности.

Необходимо подчеркнуть, что одним из основополагающих принципов обучения детей движениям является обоснованный еще П.Ф.Лесгафтом принцип сознательности. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного упражнения. Ребенка постепенно подводят к пониманию сути того или иного движения, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду, направление), мышечно ощущать двигательные действия.

Процесс обучения движениям можно подразделить на три взаимосвязанных этапа:

- ✓ 1 этап – первоначальное разучивание упражнения;
- ✓ 2 этап – углубленное разучивание;
- ✓ 3 этап – закрепление и совершенствование техники упражнения.

Основная цель первого этапа обучения – ознакомить детей с новыми двигательными действиями, создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать разучивать его до овладения им в общих чертах. На данном этапе важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка. Представление об изучаемом упражнении формируется на основе информации, поступающей в центральную нервную систему от сенсорных систем. Применяется ряд приемов: название упражнения, его показ, объяснение его назначения, техники выполнения, пробные попытки выполнения упражнения, повторный показ и объяснение.

Называть упражнение необходимо терминологически правильно, при хорошо организованном внимании занимающихся. В занятиях с детьми дошкольного возраста рекомендуют прибегать к образным названиям. Образы, соответствующие характеру изучаемого движения, помогают создать правильное зрительное представление о нем. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают детей многократно повторять одно и то же упражнение, способствуя закреплению двигательного навыка и повышению его качества.

При показе у занимающихся через органы зрения создается предварительное представление об упражнении. У детей дошкольного возраста показ является ведущим методическим приемом, поскольку чувственная форма восприятия у них развита значительно лучше рациональной, мыслительной. Учитывая рассеянное внимание дошкольников перед показом необходимо сосредоточить внимание детей, иначе невнимательное отношение к просмотру упражнения приведет к недополучению части информации и, в конечном итоге, к ошибкам в выполнении упражнения.

Показ упражнения должен быть не только технически точным, но и выразительным по характеру. Важно правильно выбрать место для показа. Некоторые упражнения необходимо показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении различных частей тела. Иногда возникает необходимость подчеркнуть те или иные элементы техники упражнения; в этом случае показ может сопровождаться пояснениями.

Словесный метод обучения детей движениям обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

Время от времени рекомендуется предварять показ словесным описанием движений с целью активизации мышления детей. При описании излагаются особенности техники выполнения разучиваемого движения для создания общего представления о нем.

К выполнению пробных попыток переходят после того, как дети получили достаточно четкое представление о технике упражнения. Важно, чтобы первые попытки были удачными, поскольку это вызывает интерес к изучаемому упражнению и вселяет в ребенка уверенность в своих возможностях. Поэтому каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого (например, сначала обучают прыжкам на месте, затем – с продвижением).

Обучение правильной технике выполнения упражнений во многом зависит от исходных положений, поэтому перед выполнением упражнения необходимо акцентировать внимание детей на правильном исходном положении (например, перед началом выполнения бега на носках следует предложить детям подняться на носки). В некоторых случаях обучение двигательным действиям рекомендуется проводить в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения. Это дает возможность своевременно выявлять и устранять ошибки.

Дети дошкольного возраста еще не способны отделять несущественное от основного и чаще фиксируют свое внимание на второстепенных деталях, поэтому при разучивании движений рекомендуется использовать целостный метод обучения, подразумевающий выполнение изучаемого упражнения целиком, а затем уже уделять внимание деталям – положению рук, головы и т.д.

По ходу выполнения упражнений даются дополнительные яркие, образные указания, помогающие быстрее осваивать движения. Указания могут быть использованы для уточнения задания, напоминания, как действовать, предупреждения и исправления ошибок. При разучивании упражнений также можно использовать объяснения, которые должны основываться на знакомых детям ощущениях, представлениях и быть точными, понятными, краткими, эмоциональными. Чем эмоциональнее и образнее словесные пояснения, тем полнее усваивается детьми сообщаемая информация.

Первая стадия формирования двигательного навыка характеризуется иррадиацией, то есть распространением процесса возбуждения в коре головного мозга. В процессе разучивания упражнений дети нередко допускают ошибочные, неточные движения. На этом этапе большое значение имеет своевременное исправление допущенных неточностей. Для этого необходимо постоянно уточнять представление ребенка об упражнении и собственных возможностях его

выполнения, своевременно вводить дополнительные объяснения техники движений, научить контролировать свои действия.

С большим трудом дошкольники дифференцируют темп движений, поэтому сохранение темпа упражнений и их ритма лучше удается при сопутствующих дополнительных сигналах – ритмичном музыкальном сопровождении, четком счете и т.п. Для художественной гимнастики наиболее характерна часть методики, направленная на установление связи движений с музыкой, на достижение единства между ними. Поэтому с первых занятий необходимо учить детей понимать содержание музыки, формировать умение начинать и заканчивать движения в полном соответствии с музыкой, точно и правильно воспроизводить посредством движения характер музыки, изменение ритма, темпа, динамики музыкального произведения.

Подчеркивая роль музыки в совершенствовании у детей двигательных навыков, А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаева отмечают, что «музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождая движения, оказывает влияние на качество их исполнения – выразительность, ритмичность, четкость, координацию, плавность, слитность... совершенствует их. Определенная метрическая пульсация, с которой связаны движения детей, вызывает согласованную реакцию всего организма ребенка, а также эмоционально-положительное состояние психики, что содействует общему оздоровлению организма».

Сочетание различных дополнительных сигналов и ориентиров в процессе разучивания гимнастических упражнений является одним из условий их успешного освоения.

Вторая стадия формирования двигательного навыка характеризуется специализацией, то есть постепенным развитием внутреннего дифференцированного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышением роли второй сигнальной системы.

Цель второго этапа обучения – уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого упражнения, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом.

У детей дошкольного возраста условные рефлексy вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка вначале не прочны. Для образования двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов требуется высокая степень повторяемости и оптимальная последовательность применения физических упражнений. Долго разучивать и повторять одно и то же упражнение в течение занятия нецелесообразно, так как внимание детей быстро рассеивается. Упражнение следует закреплять на протяжении нескольких занятий, тогда качество их исполнения постепенно улучшается.

В процессе закрепления упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений.

В художественной гимнастике обучение упражнениям связано с требованием выполнения движения в гимнастическом стиле. Работу над формированием стиля необходимо начинать с самых первых занятий – с обучения ходьбе, бегу, отдельным движениям руками, головой, туловищем, уделяя большое внимание формированию

гимнастической осанки. Добиваясь от детей точного соблюдения гимнастического стиля, используют такие методические приемы, как зрительный контроль правильности выполнения движений перед зеркалом, исправление ошибок с помощью педагога и словесных инструкций.

При обучении волнообразным движениям детей дошкольного возраста ограничиваются разнообразными подготовительными упражнениями для различных звеньев опорно-двигательного аппарата, направленными на увеличение подвижности в суставах, эластичности мышц и связок, развитие «мышечного чувства».

В качестве подготовительных упражнений, формирующих функцию равновесия, в занятиях с детьми дошкольного возраста можно использовать разновидности ходьбы, выполнение общеразвивающих упражнений на уменьшенной площади или увеличенной высоте опоры, а также подвижные игры с заданиями на равновесие.

Поскольку выполнение поворотов влечет за собой раздражение вестибулярного аппарата, перед началом обучения поворотам следует применять подготовительные упражнения, тренирующие его функции. Основное внимание при освоении поворотов с детьми дошкольного возраста уделяется подготовке стопы. С этой целью используются различные пружинные движения, стойки на носках и др., способствующие укреплению мышц и связок стопы и голени, формированию сводов стопы и, тем самым, профилактике плоскостопия. В занятиях с дошкольниками, как правило, изучают простейшие повороты на 180° и 360° .

Изучению прыжка должно предшествовать освоение соответствующей позы на шагах или у опоры. Обучению предшествует освоение элементов хореографии (классический экзерсис), разновидностей ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений. К изучению сложных прыжков приступают после создания «прыжковой» базы.

Применяя различные предметы в занятиях с детьми, следует учитывать не только техническую сложность упражнений с ними, но и эмоциональную доступность характера движений, определяемого фактурой предмета и выбором музыкального сопровождения.

С детьми дошкольного возраста изучают следующие разновидности упражнений с мячом: способы удержания мяча, передачи, маховые и круговые движения, броски и ловлю, отбивы мяча, перекаты.

Рекомендуется следующая последовательность изучения упражнений со скакалкой: способы удержания скакалки, маховые и круговые движения, передачи, прыжки, переводы, броски и ловля, закручивание и раскручивание.

Дошкольникам доступны следующие разновидности упражнений с обручем: способы удержания обруча и способы их изменения, повороты обруча, перекаты, маховые и круговые движения обручем, прыжки, вращения, броски и ловля.

Обобщая вышеизложенное можно заключить, что успешность обучения детей дошкольного возраста упражнениям художественной гимнастики гарантирована при условиях учета возрастных анатомо-физиологических, моторных и психических особенностей детей, рациональной последовательности обучения, соблюдения дидактических принципов.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста рассматривается как приоритетное направление деятельности ДОО, и поиск путей повышения его эффективности является актуальным вопросом.

Средства гимнастики занимают одно из основных мест в содержании физического воспитания детей дошкольного возраста, благодаря широкому выбору упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм ребенка, осуществлению избирательного влияния на различные звенья опорно-двигательного аппарата; точному дозированию физической нагрузки.

Применение методики художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания в условиях ДОО способствует положительной динамике показателей, характеризующих состояние здоровья и физического развития детей.

Использование методики художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста обеспечивает позитивную динамику показателей их физической подготовленности.

Содержание методики художественной гимнастики
оздоровительной направленности в экспериментальной программе
по физическому воспитанию

Средняя группа детского сада (возраст 4-5 лет)	
Виды упражнений	Содержание упражнений
Основная гимнастика	
Строевые упражнения.	Построение в колонну по одному, шеренгу по росту, в круг; равнение по ориентирам; повороты по ориентирам по распоряжению; размыкание и смыкание по ориентирам. Игровые задания с элементами строевых упражнений, выполняемые под музыку.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Комплексы ОРУ без предмета (сюжетные комплексы «Самолетики», «Плюшевый медвежонок» и др.) и с предметами (с платочками, султанчиками, кубиками и др.), выполняемые под музыку с соблюдением специфических требований (целостность, пружинность, слитность и др.).
Прикладные упражнения.	Стилизованные разновидности ходьбы (на носках, пятках, внешней стороне стопы, мелким и широким шагом, высоким шагом, с носка) и бега со сменой ведущего, темпа в соответствии с музыкой.
Упражнения на формирование правильной осанки.	Специальные упражнения с тактильными ориентирами («Кукла», «Солдатики» и др.), укрепляющие «мышечный корсет»; музыкально-подвижные игры с заданиями «на осанку».

Без предмета	
Подготовительные для обучения волнам.	ОРУ, направленные на увеличение подвижности суставов, эластичности мышц и связок, развитие «мышечного чувства» («Деревья качаются на ветру», «Самолет летит» и др.).
Подготовительные для обучения равновесиям, равновесия.	ОРУ для укрепления мышц туловища; упражнения на формирование навыка правильной осанки; ходьба по гимнастической скамейке (обычная, с носка, приставным шагом вперед, в сторону, расходясь вдвоем на скамейке); стойка на носках у опоры и без, то же в сочетании с видами ходьбы, бега, поворотами, танцевальными шагами; музыкально-подвижные игры с заданиями на равновесие.
Подготовительные для обучения поворотам, повороты.	Упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы и голени, формирующие своды стопы; пружинные движения; стойки на носках.
Прыжки.	Упражнения для создания «прыжковой базы»: прыжок на двух ногах выпрямившись, на одной, ноги вместе – ноги врозь, из полуприседа, в приседе, с продвижением вперед, с поворотами на 90-180°, с ноги на ногу, последовательно через 4-6 линий, через 2-3 предмета высотой 5-10 см; музыкально-подвижные игры с прыжками.
Элементы акробатики	
Группировка.	Из положений сидя, лежа на спине, на боку.
Перекаты.	В положении лежа на спине вправо, влево, на 360°; в группировке лежа на спине назад, вправо, влево, на 360°.
Хореография	
Партерный экзерсис.	Комплекс упражнений «Детские рисунки».
Классический танец.	Разучивание положений у станка.
Народный танец.	Положения ног, рук; простой (хороводный) шаг вперед, назад; шаг на всей стопе; шаг с притопом на месте; тройной притоп; выставление ноги на пятку; приставной шаг вперед, в сторону.
Бальный танец.	Положения ног, рук; простой танцевальный шаг; скользящий шаг; поклон; выставление ноги вперед на носок; подскоки.
Современный танец.	«Вару-вару».
Ритмика.	Музыкально-ритмические упражнения «Веселые кубики», «Музыкальные флажки» и др.; музыкально-подвижные игры.

С предметами	
Мяч.	ОРУ с мячом; музыкально-подвижные игры с мячом; способы удержания; передача с ладони на ладонь; броски и ловля двумя руками; отбивы одной и двумя руками перед собой; перекаты по полу.
Скакалка.	ОРУ со скакалкой; музыкально-подвижные игры со скакалкой; способы удержания скакалки; передача скакалки; прыжки со скакалкой.
Обруч.	ОРУ с обручем; музыкально-подвижные игры с обручем; способы удержания; повороты в разных плоскостях.
Старшая группа детского сада (возраст 5-6 лет)	
Основная гимнастика	
Строевые упражнения.	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком без ориентиров; размыкание на вытянутые руки; перестроения; продвижение по диагонали, «змейкой».
Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Комплексы ОРУ без предмета (сюжетные комплексы «Веселые матрешки» и др.) и с предметами (с лентами, флажками и др.), выполняемые под музыку.
Прикладные упражнения.	Стилизованные разновидности ходьбы (в полуприседе, в приседе, на полупальцах, мягким шагом, острым шагом, пружинным шагом, разворачивая носки (пятки) в стороны, приставным шагом, с поворотами переступанием, варьируя положения рук) и бега (сгибая ноги вперед, на полупальцах, поднимая прямые ноги в стороны, парами, «змейкой») в сочетании с другими движениями в соответствии с музыкой.
Упражнения на формирование правильной осанки.	Упражнения классического экзерсиса, партерного экзерсиса, укрепляющие «мышечный корсет».
Без предмета	
Подготовительные для обучения волнам.	Комплекс ОРУ «Итальянский кукольный театр».
Равновесия.	Стойка на одной ноге; то же в полуприседе; то же с закрытыми глазами; переднее.
Повороты.	Поворот переступанием на 180° - 360°; скрестный.
Прыжки.	На одной ноге с продвижением; выпрямившись из приседа; прогнувшись; махом (в сторону, назад); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади).
Элементы акробатики	
Перекаты.	Назад, вправо, влево из упора присев.
Кувырки.	Вперед, боком.
Стойки.	На лопатках.

Упоры.	«Мостик», полушпагат.
Хореография	
Классический танец.	Разучивание позиций ног и рук.
Народный танец.	Полуприседание с выставлением ноги на пятку; шаг с притопом; приставной шаг назад; шаг с приступкой; переменный шаг вперед.
Бальный танец.	Шаг галопа; вальсовый шаг вперед, в сторону.
Современный танец.	«Макарена».
Ритмика.	Музыкально-ритмические упражнения «Веселый обруч», «Магазин игрушек» и др.
С предметами	
Мяч.	ОРУ в парах с одним мячом; передача над головой и под ногами; махи (во всех направлениях) и круги (большие, средние); броски и ловля одной рукой; отбивы сбоку; перекаты мяча по различным частям тела; выкруты мяча.
Скакалка.	Маховые и круговые движения; вращения назад, скрестно; переводы скакалки.
Обруч.	Маховые и круговые движения в разных плоскостях и направлениях; перекаты по полу; прыжки; вращение на полу.
Подготовительная группа детского сада (возраст 6-7 лет)	
Основная гимнастика	
Основная гимнастика.	Повороты в движении; расчет по порядку; перестроения из колонны по одному в колонну по два (по три) на месте и в движении, уступами, в шахматном порядке.
Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Комплексы ОРУ без предмета (сюжетные комплексы «Любимые игрушки» и др.) и с предметами (с гантелями, на скамейке и др.), выполняемые под музыку.
Прикладные упражнения.	Стилизованные разновидности ходьбы (по гимнастической скамейке разными способами; шаги: высокий, двойной приставной, скрестный, перекатный, скользящий) и бега (пружинящий, через линии, широким и мелким шагом) в соответствии с музыкой.
Упражнения на формирование правильной осанки.	Упражнения с тактильными ориентирами.
Волны.	Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные; боковая волна.
Равновесия.	Вертикальное, заднее, боковое равновесие.
Повороты.	Скрестный поворот с продвижением; одноименный и разноименный.

Прыжки.	Прыжок толчком, с разведением ног в стороны; прыжок-скачок; прыжок шагом; в группировку; касаясь; с поворотом на 45° - 180°.
Элементы акробатики	
Перекаты.	Из упора сидя в стойку на лопатках, из стойки на коленях перекат вперед.
Кувырки.	Вперед в равновесие на одной ноге, назад в упор, стоя на одном колене.
Стойки.	На лопатках с разными положениями ног.
Упоры.	«Мостик», с опорой на одну ногу, другая выпрямлена вверх; продольный шпагат.
Хореография	
Классический танец.	Шаг с припаданием, русский переменный шаг.
Народный танец.	Шаг польки вперед.
Бальный танец.	Вальсовый шаг назад.
Современный танец.	«Веселый слоненок».
Ритмика.	Музыкально-ритмические упражнения «Игрушки», «Передача мяча».
С предметами	
Мяч.	Передача с помощью различных частей тела; броски и ловля одной рукой по дуге в разных направлениях; отбивы однократные и многократные со сменой ритма, вертикально, под углом, различными частями тела; выкруты внутрь и наружу, в вертикальной и горизонтальной плоскостях.
Скакалка.	Маховые и круговые движения одной рукой в разных плоскостях, в сочетании с танцевальными шагами; скрестное и двойное вращение вперед и назад; закручивание и раскручивание скакалки.
Обруч.	Перекаты с вращением; прыжки; вращения одной рукой, на талии; броски и ловля; пролезание в катящийся обруч.



ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Раздел III

134

- ⇒ НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ.
- ⇒ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ТУБИНОКСИКАЦИЕЙ.
- ⇒ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.
- ⇒ ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛФК.
- ⇒ РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ КАК ОСНОВА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМИ РЕЧИ.
- ⇒ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.
- ⇒ ИЗМЕНЕНИЯ СТАНДАРТНЫХ ФОРМ РАБОТЫ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМ ПРОЦЕССЕ НА ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ГРУППАХ С УЧЕТОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.
- ⇒ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Новые подходы к организации рационального питания в детском саду

КУЛАЕВА Л.Д., заведующий МДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №30».

Значение рационального питания нельзя переоценить. Давно доказано, что правильное питание детей дошкольного возраста обеспечивает нормальный рост и развитие, является профилактикой заболеваний, повышает устойчивость к воздействию инфекций. Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды.

135

Концепция рационального питания: энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энергозатрат организма: человек должен получать необходимые белки, жиры и углеводы не только в достаточном количестве, но и в правильном (оптимальном) соотношении 1:1:4.

Вместе с тем, в последние годы подход к питанию в нашей стране в семьях, особенно молодых, резко изменился. Появилось много полуфабрикатов быстрого приготовления – гамбургеры, чизбургеры, пиццы, пельмени. Целое поколение выросло на таком питании, и молодые родители не видят ничего особенного, если утром ребенок съест сухой бутерброд вместо каши. Большинство мам уже не умеют готовить каши, супы, запеканки, котлеты.

В нашем детском саду питанию всегда уделялось большое внимание. Квалифицированные повара готовят вкусно, меню стараемся делать разнообразное. Однако, качественная, хорошо приготовленная пища детьми не съедалась. Все больше стало поступать в детский сад детей, очень привередливых в еде. Один ребенок питается исключительно картофелем, другой – пельменями, третий – сосисками.

В 2002 году на одном из педагогических советов было решено кардинально изменить организацию питания в детском саду. Был создан Совет по питанию, основной задачей которого стал системный подход ко всем аспектам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни. В него вошли самые активные сотрудники детского сада – педагоги, младшие воспитатели, повара, администрация. Возглавляет Совет диетсестра. Первый Совет прошел очень оживленно, большое количество предложений поступило по организации питания в нашем детском саду – это и введение новых блюд, и улучшение сервировки столов, и взаимодействие с родителями по этому направлению.

Как осуществляется разносторонний подход к вопросам питания в нашем детском саду в настоящее время?

Во-первых, возникла необходимость разнообразить ассортимент блюд, ведь технологические карты, которые существовали у нас много лет, устарели. Диетсестра разработала новые технологические карты на такие блюда как «Зразы творожные с изюмом», «Омлет с сыром», «Рыба, тушенная с овощами» и другие. В

настоящее время мы пользуемся также книгами с новыми технологическими картами, которые нам подарил Комбинат школьного питания.

Во-вторых, вот уже несколько лет мы практикуем заказное меню. Смысл организации питания по системе заказного меню заключается в том, чтобы действительно накормить ребенка, чтобы он ел с аппетитом, и чтобы так называемые натуральные нормы выполнялись не только на бумаге. Накануне диетсестра обходит все группы и предлагает детям из двух блюд выбрать то, которое нравится ребенку, и которое он съест с удовольствием и аппетитом. Например, каши – овсяная или пшеничная; гречневая или манная; рыбу – жареную или котлету из рыбы; блюда из творога – ленивые вареники, запеканка или сырники и т.д. Кашу, заказанную по индивидуальному желанию, дети съедают без остатка, так как чувствуют ответственность за свой заказ.

В нашей работе самое активное участие принимают повара детского сада. Опасения, что заказное меню усложнит их работу, совершенно не оправдались. Они спокойно с этим справляются. Известно, что каши – самый полезный продукт. Крупа гречи улучшает кровотоки, пшеница очищает кишечник, смешанные каши содержат много незаменимых аминокислот, витаминов группы В, Е, Д, микроэлементов калия, магния, фтора, марганца и т.д. В крупах наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы. Диетологи советуют есть каши в утренние часы, чтобы получить хороший заряд бодрости на целый день. Многие родители, идя на поводу у детей, просят воспитателей, чтобы не заставляли есть кашу.

Поэтому, в-третьих, была изменена организация и содержание просветительской работы о пользе тех или иных блюд одновременно с детьми и родителями. Работа с ними велась по разным направлениям: анкетирование, консультации о пользе каш, дегустации каш и советы по их приготовлению, выпуск газет, папок-передвижек.

Специалисты детского сада подготовили и показали детям спектакль «Как каша обиделась». Этот спектакль стали традиционно повторять для всех новых детей.



Или, например, как выполнить нормы по молоку? Ну, не пьют его дети! Немного подсластили молоко, и получился «молочный коктейль». Закупили индивидуальные одноразовые трубочки и в результате дети стали в полном объеме получать этот ценный продукт. Выяснилось, что дети не очень любят салаты, попробовали один раз дать овощи в нарезку. Овощи были съедены все. Решили оформить в каждой группе «Витаминные столы». Был проведен конкурс. Воспитатели, продумали содержание, организацию в форме «шведского стола», красочно оформили, совместно с детьми и родителями придумали название уголка. Например, «Витаминный рай», «Волшебные витаминки», «Приятного аппетита» и

др. Дети самостоятельно накладывают на свои тарелки лук, чеснок, отварную свеклу и морковь.

В каждой группе провели беседы по выявлению отношения детей к разным блюдам, которые готовятся в детском саду. Например, «У нас в садике варят очень вкусные супы, макароны и жарят вкусные блинчики» (Лиза М.), «Мне нравится вся еда в садике, но особенно, блинчики» (Степа К.), «Мне очень нравится, как повара готовят уху. Вот бы еще сосиски в тесте давали» (Люба К.). В нашем меню не бывает сосисок, это принципиальное решение Совета по питанию. Также мы исключили из рациона детей костные бульоны. Результаты анкетирования «Мечты детей» показали, что дети хотят, чтобы в детском саду им готовили шашлыки, пиццу, блины, давали икру лососевую. Некоторые мечты уже воплотились. Например, ежемесячно шеф-повар очень оригинально оформляет бутерброды с красной икрой. Не едят икру всего 2-3 детей. Им это блюдо заменяется.

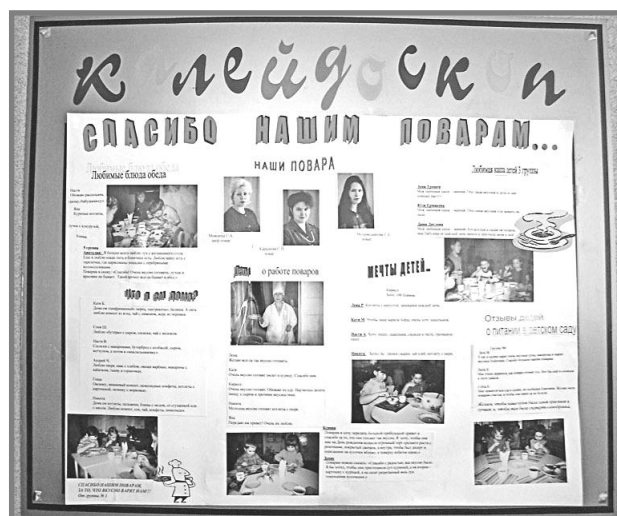
Родители, прочитав в газете о мечте детей о блинах, подарили блинницу. Дети старших групп принимают активное участие в составлении меню. Совместно с диетсестрой придумывают названия блюд. Оказывается, гораздо «вкуснее» есть не просто супы, а супы под названием «Дружная компания», «Морской суп». Очень хочется попробовать вторые блюда: «Рыбки в домике», «Дружные ребята»; салаты: «Веселые овощи», «Бордовый сад»; бутерброд «Пирамидка»; чай «Принцесса»; компот от Сиропчика. В холле детского сада, в уголке «Информация», вывешивается обращение: «Уважаемые дети! Сегодня для вас составили необычное меню дети 5 группы, а приготовят эти замечательные блюда наши повара. Приятного аппетита!».



Заказы от детей также принимаются и через «почту». Все сотрудники любят читать письма детей с заказами или благодарностями поварам. Например: «Дорогие повара! Вы очень вкусно готовите! Мы, 8 группа, очень хотим блинов! Приготовьте, пожалуйста, послезавтра. Со сгущенкой!», или «Добрые повара! Приготовьте нам, пожалуйста, гуляш! Группа № 6». Общее меню висит в холле для родителей. В нем отмечается, что блюдо приготовлено по просьбе какой-либо группы или по индивидуальному заказу. Ежедневно диетсестра помещает в меню советы, что приготовить на ужин. В анкетах родители отмечают, что это очень полезная информация.

Часто можно наблюдать, как дети (2-3 ребенка, выбранных от группы) из разных групп после обеда подходят к пищеблоку и благодарят повара за вкусно приготовленные блюда, за выполненные заказы. Такой близкий контакт детей с работниками пищеблока воспитывает у них уважение к труду взрослых. Дети знают всех повара и обращаются к ним, называя по имени и отчеству. А воспитывают

такое уважение к труду поваров все сотрудники детского сада. Это находит отражение и в газетах, выпускаемых творческой группой.



Чем раньше у ребенка будут сформированы правильные навыки еды, тем прочнее они закрепятся и станут привычкой. Большое внимание сотрудники детского сада уделяют эстетике питания. На столах стоят всегда вазочки с цветами. Ежедневно дети пользуются всеми столовыми приборами – ложкой, вилок, ножом. Едят на красивых скатертях или салфетках. Блюда подаются красиво оформленными, для их украшения шеф-повар использует овощи, свежую зелень, выращенную детьми.



Для детей старших групп приобрели супницы, они уже уверенно пользуются ими.

Проводим практические занятия на темы: «Воспитание у детей культуры питания», «Методы и приемы по созданию у детей положительного отношения к приему пищи».

Примером для детей является взрослый человек. И от того, как организовано питание воспитателей в группе, зависит успех воспитания навыков культуры питания у детей. На каждой группе созданы условия для питания взрослых: удобные столы, угловые диванчики, сервировка столов, так же как у детей, отвечает эстетическим требованиям. В процессе приема пищи царит спокойная, доброжелательная обстановка. Стало хорошей традицией оригинальное оформление шеф-поваром второго блюда сотруднику в день его рождения.

Ежегодно, перед подведением итогов по организации питания в течение года, мы раздаем родителям анкету, в которой предлагаем ответить на такие вопросы:

- Является ли детское питание в МДОУ полноценным и разнообразным (если нет, то укажите причину отрицательного ответа)?
- Осуществляется ли индивидуальный подход к детям при организации питания (учитывается ли состояние здоровья ребенка)?
- Нравится ли Вашим детям питание в дошкольном учреждении (указать, какие из блюд наиболее предпочитаемы Вашим ребенком и наоборот)?
- Достаточно ли Вы получаете информации о питании ребенка в детском саду?
- Ваши конкретные предложения по улучшению организации питания в ДОУ?

На последнем заседании Попечительского Совета, проанализировав анкеты родителей, мы пришли к выводу, что коллектив эффективно решает задачу детского питания в МДОУ. Все родители отмечают, что питание в нашем детском саду полноценное и сбалансированное, осуществляется индивидуальный подход к детям, а самое главное, дети рассказывают родителям о том, что в детском саду очень вкусно кормят. Каждое предложение родителей обсуждается и по нему принимается конкретное предложение. Например, одна мама внесла такое предложение: «На завтрак вместе с кашей на тарелку – фруктовый салат – ломтики яблока, банана, киви или дольки мандарина. Тогда и кашу все съедят с удовольствием.

Применяемая в нашем МДОУ система организации питания позволяет осуществлять лично-ориентированный подход к базовой составляющей физического развития и здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Осуществление дифференцированного подхода к двигательной активности детей с тубинтоксикацией

ЗАБОРОВСКАЯ Г.С., заведующий МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых, самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Здоровье детей – это будущее страны.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз. Туберкулез остается еще довольно распространенным заболеванием во всем мире, о чем свидетельствуют статистические данные Всемирной организации здравоохранения. В нашей стране из 150 миллионов россиян болеют 400 тысяч. Из них 36% составляют дошкольники. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Эти данные указывают на необходимость решения задач по оздоровлению подрастающего поколения и формированию у них здорового образа жизни.

Задачи сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений, организация здоровьесберегающего образовательного пространства в образовательных учреждениях регламентируются рядом нормативно-правовых документов.

В «Концепции дошкольного образования» (решение коллегии Госкомитета СССР по Народному образованию от 16.06.1989 г.) определены условия для сохранения здоровья и оздоровления ребенка.

Закон РФ «Об образовании» (от 10.07.1992г. с последующими изменениями и дополнениями) и постановление Правительства РФ «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении» (от 01.07.1995г.) регулируют деятельность государственных, муниципальных дошкольных учреждений. В них особое внимание уделяется задаче по охране жизни и укреплению здоровья детей.

В таких документах, как письмо Министерства Образования РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» (от 14.03.2000г.), «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (от 26.03.2003г.) представлены: максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, двигательной активности детей; требования по организации режима дня, учебных занятий; требования к организации физического воспитания, питания воспитанников МДОУ.

В соответствии с приказом Министерства Образования России и Министерства Здравоохранения России «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях» (от 30.06.1992г.) определены функциональные обязанности медицинских работников по улучшению уровня здоровья детей и снижению их заболеваемости.

Учитывая важность поставленных задач, проследим толкование понятий и некоторые научные подходы к:

- ✓ здоровью;
- ✓ адаптации;
- ✓ режиму дня;
- ✓ двигательной активности;
- ✓ индивидуальному и дифференцированному подходу к детям;
- ✓ тубинтоксикации.

В современной литературе существует более ста определений и подходов к понятию «здоровье». Рассмотрим некоторые из них.

Что же такое здоровье?

Обратимся к «Толковому словарю русского языка» С.И.Ожегова: здоровье – «правильная, нормальная деятельность организма».

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Согласно международным стандартам, здоровье рассматривается как основной интегральный экологический критерий, т.е. под здоровьем понимается состояние телесного, духовного и социального благополучия.

В педагогическом словаре Г.М.Коджаспировой, здоровье понимается как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Оно представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию.

По Д.Зелинской здоровье – это важнейший интегральный показатель, отражающий биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи.

Состояние здоровья ребенка тесно связано с его психическим развитием. Особенно подвержены заболеваниям те малыши, которые только что поступили в детский сад. Работники дошкольного образовательного учреждения должны глубоко понять сущность понятия и процесса адаптации.

В «Толковом словаре русского языка» С.И.Ожегова понятие адаптация трактуется как приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

Педагогический словарь Г.Н.Коджаспировой выделяет адаптацию психическую и социальную. Адаптация психическая – это психическое явление, выражающееся в перестройке динамического стереотипа личности в соответствии с новыми требованиями окружающей среды. Адаптация социальная – это активное приспособление человека к изменяющейся среде с помощью различных социальных средств.

В методической литературе даны педагогические рекомендации о том, как облегчить детям привыкание, к новым условиям, учитывать их возрастные и индивидуальные особенности.

На улучшение здоровья малышей влияет весь уклад жизни детского сада, т.е. режим дня. Исследования педиатров показали, что несоответствие режима дня

гигиеническим требованиям приводит к возникновению у детей усталости, эмоционального спада, что, в конечном счете, неблагоприятно сказывается на их здоровье.

Что же понимается под режимом дня?

В «Толковом словаре русского языка» С.И.Ожегова режим представлен как распорядок дел, действий.

Доктором биологических наук М.М.Безруких это понятие трактуется следующим образом: «Режим – это цикличность, т.е. определенная последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня – это последовательность разнообразной деятельности в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья».

По определению С.А.Пономарева, режим – это последовательное распределение во времени основных физиологических потребностей дошкольника (сон, прием пищи и т.д.) и оздоровительных мероприятий (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика и т.д.).

С точки зрения Ю.Ф.Змановского, неправильно понимать режим как жестко регламентированный распорядок дня с обязательным повторением в строго установленное время тех или иных мероприятий. Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от вновь возникающих обстоятельств.

Е.А.Аркин придавал большое значение правильной организации режима дня ослабленных детей. Особое требование, отмечал он, заключается в обеспечении разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом. Это связано с тем, что ослабленные дети с одной стороны, в большей степени нуждаются в отдыхе, чем здоровые, а с другой – дефицит движений негативно сказывается на их психофизическом состоянии.

Выдающийся физиолог И.П.Павлов считал, что основу режима составляет «динамический стереотип», т.е. регулярно повторяющаяся деятельность, динамичная и изменяющаяся в зависимости от воздействий среды. Рациональный, а значит, оздоровительный режим должен быть в равной мере и стабильным, и одновременно динамичным, гибким.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, ученые выделяют двигательную активность.

По мнению Г.Домана у человеческих существ потребность двигаться стоит на втором месте после потребности дышать. Он говорил, что движение – это фундамент для всех других человеческих способностей.

По словам кандидата медицинских наук В.П.Страковской двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Учеными Е.А.Коваленко и Н.Н.Глуховским были проведены исследования, которые показали, что при длительной «гиподинамии» происходят большие изменения в

мышечных волокнах. Гиподинамию многие понимают упрощенно – как недостаток движения, но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: нарушение функции организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности.

Неблагоприятно отражается на развитии организма и чрезмерно большая двигательная активность – гиперкинезия, которая влечет за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы, о чем говорят фундаментальные исследования кандидата медицинских наук Е.З.Яхниной.

А.И.Медведский и И.И.Гребышева на многочисленных примерах своего практического опыта доказали, что благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Многолетний опыт исследовательской работы с детьми с тубинтоксикацией В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова показывает, что существенным компонентом любого вида детской деятельности (игровой, учебной и т.д.) являются движения, и поэтому необходимо проводить двигательную активность детей в единстве с их деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами их развития.

С.Тиссо считал, что движения по своему действию может заменить любые средства, но все лечебные средства мира не могут заменить движения.

Проблеме индивидуального подхода в воспитании детей уделяют внимание многие представители прогрессивной педагогики, как русской, так и зарубежной. Что же такое индивидуальность, индивидуальный подход?

Индивидуальность – это особенности характера и психического склада, отличающие одного индивидуума от другого («Толковом словаре русского языка» С.И.Ожегова).

Педагогический словарь Г.М.Коджаспировой трактует индивидуальность как уникальное, неповторимое своеобразие личности, совокупность только ей присущих индивидуально-психических особенностей. Индивидуальность проявляется в специфике темперамента, характера, интересов, интеллекта, потребностей и способностей.

В педагогической системе Я.А.Каменского – великого чешского педагога – четко обозначены положения о том, что весь процесс обучения и воспитания детей необходимо строить с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и выявлять эти особенности путем систематических наблюдений.

Замечательный русский педагог К.Д.Ушинский уделял большое внимание индивидуальному подходу к детям, подчеркивал творческий характер решения проблемы. Он высказывал мнение, что в сложном процессе индивидуального подхода к ребенку нельзя давать какие-то определенные рецепты.

Центр «Дошкольное детство» имени А.В.Запорожца рассматривает индивидуально-ориентированное обучение как часть общего процесса обучения, направленного на сохранение и развитие индивидуальности, сущность которой проявляется, прежде всего, в творчестве и стремлении к совершенству.

В научно-методической литературе индивидуальный подход характеризуется как широкий комплекс действий, направленный на выбор способов, приемов, средств обучения, в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем развития способностей занимающихся. Вместе с тем в условиях существующей современной системы воспитания и обучения, осуществление данного принципа возможно только на основе систематизации и группировки типических проявлений детей. Поэтому в педагогике наряду с понятием «индивидуальный подход» существует понятие «дифференцированный подход».

Дифференциация, в переводе с латинского, означает разделение, расслоение целого на различные части, формы, ступени.

Определение, данное в педагогическом словаре К.М.Коджаспировой, звучит следующим образом. «Дифференцированный подход – это создание разнообразных условий, комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение и воспитание однородных групп».

К.Д.Кондратенко и В.К.Котырло дифференцированный подход понимают как дидактический принцип, предполагающий деление детей на подгруппы, например, по интересам, по успеваемости и т.д., т.е. как необходимое условие для успешной реализации индивидуального подхода.

Система дифференцированного подхода может осуществляться в различных повседневных учебных ситуациях, т.е. в процессе организации разных режимных моментов – доказано в работах Л.П.Князевой, Г.М.Янпольской и Я.И.Ковальчука.

Интересными являются высказывания Е.А.Флериной о том, что одним из условий правильного осуществления дифференцированного подхода является единство требований к детям всех педагогов детского сада.

В.Т.Кудрявцев и Б.Б.Егоров в основу разработки двигательного режима для детей с тубинтоксикацией заложили ряд принципов. Среди них важное место отводится принципу дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка.

На здоровье и развитие детей влияют результаты микросоциальных процессов. Это связано с увеличением числа детей с ранними проявлениями туберкулезной инфекции.

По определению, данному в «Толковом словаре русского языка» С.И.Ожегова, туберкулез – это инфекционная болезнь, часто хроническая, вызываемая особой палочковидной бактерией, поражающая легкие, а также кости, суставы, кишечник и другие органы.

В медицинской литературе туберкулез определяется как общее инфекционное заболевание, вызываемое палочкой Коха.

Фтизиатры придают очень большое значение появлению положительной пробы Реакции Манту, которая называется виражной туберкулезной пробой. Вираз – это резкое изменение линейного направления, т.е. организм переходит на другой уровень своего состояния здоровья. Вираз может протекать с явлениями тубинтоксикации и без тубинтоксикации.

В словаре С.И.Ожегова интоксикация – это отравление токсинами, а тубинтоксикация – это воздействие токсинов туберкулезной палочки у инфицированных детей.

Исследования фтизиатров Дибре и Лилонга показывают, что наибольшей эффективности при лечении детей с тубинтоксикацией можно добиться при устранении перегрузок и обеспечении щадящего режима, т.е. при усиленном питании за счет повышения количества белков и калорий на 15-20%, обязательном дневном сне, максимальном пребывании на свежем воздухе при любой погоде, комфортной психологической обстановке.

Наш детский сад посещают дети, имеющие семейные, родственные, квартирные контакты и инфицированные в течение года туберкулезной палочкой, которая выявлена при оценке результатов реакции Манту.

Учитывая специфику контингента воспитанников, работали над повышением квалификации педагогов, внедряли в работу дифференцированный подход к детям с тубинтоксикацией в процессе учебно-воспитательной работы. С учетом разноуровневой дифференциации совершенствовали условия в группах. Педагогический процесс обогатился наглядным материалом, дидактическими играми разной степени сложности.

Применение дифференцированного подхода к обучению повысило эффективность образовательного процесса.

Проведенный проблемно-ориентированный анализ выявил, что в МДОУ недостаточно высок уровень организации педагогами двигательной активности воспитанников. Пришли к выводу: «невозможно» улучшить оздоровление детей без оптимизации двигательной нагрузки детей.

Работая над методической темой «Двигательная активность – как одно из средств здоровьесбережения детей» (2001-2003г.г.), разработали модель двигательной активности для детей с тубинтоксикацией, которая в 2003 году была представлена педагогическим коллективом на городском методическом семинаре МДОУ. В ходе работы возникла необходимость совершенствовать разработанную нами модель в части оптимизации нагрузки на детей.

Поэтому в период 2003-2008 г.г. работали над методической темой «Дифференцированный подход к двигательной активности в течение всего дня для детей с тубинтоксикацией», поставив перед собой следующие задачи:

1. Изучить достижения педагогической науки и практики по дифференцированному подходу к двигательной активности детей в течение дня.
2. Создать условия в МДОУ для осуществления дифференцированного подхода к двигательной активности детей в течение дня, совершенствовать модель двигательной активности, с учетом разноуровневой двигательной нагрузки.
3. Внедрить разработанную модель дифференцированного подхода к двигательной активности детей в течение дня.

Методическую работу по обучению педагогов дифференцированному подходу к двигательной активности детей начали с изучения новейших достижений педагогической и психологической науки, новинок в области методик дошкольного воспитания, т.е. работали над повышением квалификации педагогов. Основными

формами методической работы с педагогическим коллективом были педагогические часы, общие, индивидуальные консультации, открытые просмотры мероприятий внутри детского сада, педагогические чтения, педагогические советы и посещение городских методических объединений по данной теме. Кроме того, педагоги МДОУ активно занимались самообразованием.

В процессе проводимых с коллективом МДОУ мероприятий обсуждали возникающие вопросы, искали пути преодоления затруднений, возникающих в работе педагогов, связанных с дифференциацией двигательной активности воспитанников в образовательном процессе. Это, во-первых, недостаточный объем имеющейся в распоряжении сотрудников методической литературы по вопросу дифференцированного подхода к организации двигательной активности детей. Потому для самообразования педагогических и медицинских работников создали в МДОУ библиотеку методической литературы, познакомили с имеющимся опытом дошкольных учреждений города по теме.

В ходе работы столкнулись со второй трудностью: сменяемость списочного состава детей в течение всего года и, как следствие этого, круглогодичная адаптация детей: психическая (неорганизованные дети, ясельные группы), социальная (дети, пришедшие из других детских садов, дошкольный возраст). Поэтому адаптация детей в МДОУ – одно из главных направлений работы коллектива. Работу по адаптации детей планировали и проводили в течение всего года. При этом задействован весь коллектив. Психолог и воспитатели дошкольных групп отслеживали социальную адаптацию; медперсонал и воспитатели ясельных групп отслеживали психологическую адаптацию. В своих календарных планах воспитатели планировали и строили работу дифференцированно: с детьми, посещающими детский сад, с вновь пришедшими детьми: как с неорганизованными, так и с детьми, пришедшими из других МДОУ. Психологом и воспитателями групп проводились консультации для родителей воспитанников по адаптации, в информационных папках каждой группы представлялся родителям теоретический и практический материал по теме.

В процессе обсуждения педагогическими и медицинскими работниками результатов диагностики уровня и динамики состояния здоровья детей, их развития на медико- педагогических консилиумах МДОУ остро встал вопрос об организации не только щадящего режима, но особого здоровьесберегающего образовательного пространства, необходимого детям:

- ✓ облученным, готовящимся к выписке;
- ✓ получающим лечение;
- ✓ вновь пришедшим, готовящимся к лечению.

В результате обсуждения пришли к выводу, что педагогам в работе с детьми недостаточно реализовывать модель двигательной активности детей, необходимо еще и дифференцировать интенсивность двигательных нагрузок. Поэтому адаптировали для работы в МДОУ программу В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика и психология» по осуществлению дифференцированного подхода к расчету двигательной нагрузки на детей с тубинтоксикацией в процессе проведения подвижных игр.

Методика предполагает деление группы детей на подгруппы с целью дифференцированного подхода к распределению двигательной нагрузки каждого ребенка:

- ✓ с детьми 1 подгруппы используются подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой;
- ✓ со 2 подгруппой – подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой;
- ✓ с 3 подгруппой – подвижные игры с тонизирующей психофизической нагрузкой;
- ✓ с 4 группой – подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой.

На основе этой методики разработали модель «Дифференцированного подхода к двигательной активности в течение всего дня», суть которой заключается в делении всей группы детей на 4 подгруппы с целью дифференциации интенсивности двигательной нагрузки.

Для определения двигательной нагрузки каждого ребенка учитывали его состояние здоровья, этап облечения (первый, второй или третий этап курса облечения), возраст, период и сложность адаптации, имеющиеся у ребенка знания, умения и навыки и затем определяли его в одну из четырех подгрупп. В каждой из подгрупп предполагается своя интенсивность двигательной нагрузки.

Так, например, в первую подгруппу попадали дети первого месяца облечения (первого этапа облечения), во вторую – второго месяца облечения, в третью – третьего месяца облечения (так рекомендует программа В.Т.Кудрявцева), даже если ребенок по уровневой диагностике ЗУН (знания, умения, навыки) имел высокий уровень.

Дети, проходящие адаптацию, как правило, тоже попадали в первую подгруппу, потому что они проходили первый этап облечения. Возраст учитывался, чаще, на ясельных группах. Но не все дети после третьей переводятся в четвертую подгруппу, некоторые остаются в третьей. В четвертую подгруппу определяются адаптированные дети, прошедшие 3-х месячное облечение, не имеющие отклонений в здоровье, имеющие высокий уровень по всем линиям развития.

За процедуру облечения и предоставление информации о состоянии здоровья и адаптации детей отвечают медицинские работники. Старшая медсестра заполняет и в конце месяца раздает воспитателям групп информацию о состоянии здоровья и адаптации детей и медицинские рекомендации на предстоящий месяц, которые используются педагогами в процессе дифференцированного подхода к детям.

Деление детей на подгруппы носит изменчивый характер: дети переходят из одной подгруппы в другую, и это требует от педагога умения ориентироваться в постоянно меняющейся обстановке.

Чтобы осуществлять дифференцированный подход в процессе обучения, педагогу необходимо четко помнить, кто из детей, в какую подгруппу входит. Поэтому решили выделять каждую подгруппу детей (цветом, атрибутами и т.д.).

Например, на комплексном занятии по изобразительности во второй младшей группе первую подгруппу детей обозначили зелеными листочками, вторую подгруппу – желтыми листочками, третью подгруппу – красными листочками, четвертую подгруппу – оранжевыми листочками. Занятие носило игровой характер. Каждая подгруппа выполняла задание разное по сложности, но цель была одна, к

которой стремились все. Педагог смог четко организовать разноуровневую двигательную нагрузку детям разных подгрупп.

Оснащение и пополнение наглядного материала для обыгрывания и зрительного обозначения (выделения) групп детей на подгруппы по осуществлению дифференцированного подхода к двигательной активности помогло педагогам видеть каждую подгруппу детей (из четырех) и спланировать задания. Для этого были составлены тематические, перспективные планы подвижных игр, динамических пауз, физминуток и т.д.

Разработанную модель дифференцированного подхода к двигательной активности педагоги стали апробировать в работе, в разных видах деятельности, проявляя при этом мастерство и творчество. Ниже приведены примеры реализации педагогами этой модели в разных формах и видах деятельности с детьми.

Первая младшая группа. Занятие по ознакомлению с окружающим «В гости к бабушке». Дети подразделены на две группы по уровням усложнения двигательной активности. В процессе игрового сюжета детям двух подгрупп было необходимо пройти по своей дорожке (дорожки с определенным обозначением: синяя – длинная, красная – короткая). Движения дети выполняют одновременно, но двигательная нагрузка разная.

Средняя группа. Динамическая пауза между занятиями с элементами сюжетно-ролевой игры «Цирк». Дети были разделены на 4 подгруппы: кошечки, лошадки, собачки и обезьянки. Каждая подгруппа выполняла свой цирковой номер друг за другом. В первой подгруппе детей – малая нагрузка, во второй – побольше, в третьей – еще больше в четвертой подгруппе детей – наибольшая нагрузка. Задания подгруппам, разные по нагрузке и по виду движений, объединялась одним игровым сюжетом «Цирк». Дети выполняли движения друг за другом; одни – выполняли, другие – ожидали.

Большую помощь в сооружении зимних построек для создания условий для осуществления двигательной активности зимой на участках, в пополнении наглядного материала оказали родители, которые были заинтересованными и активными нашими помощниками.

В результате проведенной работы внедрена модель дифференцированного подхода к двигательной активности детей, что позволило создать для воспитанников МДОУ особое здоровьесберегающее образовательное пространство.

Дифференцированный подход к организации двигательной активности детей первой младшей группы посредством подвижных игр

МЕЛЬНИК Н.Н., заместитель заведующего по УВР МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Двигательная активность является одним из факторов, положительно влияющих на состояние здоровья детей. Двигательная активность (кандидат медицинских наук В.П.Страковская) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Малая подвижность (гипокинезия) детей приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребенка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды и в результате – к заболеваниям.

Почему же так происходит? Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц.

Известно, что мышечная система имеет широкую и тесную связь с главными регуляторными механизмами. И поэтому ясно, что удар, наносимый гипокинезией по мышечной системе – это удар по нервной, эндокринной и медиаторной системам. Гипокинезия отрицательно влияет на функции многих жизненно-важных систем организма, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей.

Уменьшение естественной потребности в движении у ребенка, снижение двигательной активности неукоснительно ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движений ребенка в воспринимающих нервных окончаниях кожи, мышц, суставов, в зрительных, слуховых анализаторах и идущих к коре большого головного мозга. В результате развиваются расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, ухудшаются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нередко формируются различные дефекты.

Также неблагоприятно отражается на развитии организма ребенка чрезмерно большая двигательная активность (гиперкинезия), которая влечет за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы, о чем говорят фундаментальные исследования кандидата медицинских наук Е.З.Яхниной.

Многолетний опыт исследовательской работы с детьми с тубинтоксикацией В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова показывает, что существенным компонентом любого вида детской деятельности (игровой, учебной и т.д.) являются движения, и поэтому необходимо организовывать двигательную активность детей в единстве с их деятельностью и в тесной взаимосвязи с различными сторонами их развития.

Таким образом, назрела задача поиска эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть

ловким, сильным, смелым. Этому во многом способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

По определению отечественных психологов: Л.С.Выготского, А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движения (А.В.Запорожец, 1986г.). Подвижная игра – это сложная эмоциональная деятельность детей, основанная на движении и наличии правил, направленная на решение двигательной задачи. Многие исследователи констатируют, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

Подвижная игра как вид деятельности предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости и т.д. В играх совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры позволяют ребенку: овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий; проявлять самостоятельность, активность, творчество; развивать мышление, воображение, чувство ритма; учат соблюдать правила, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, подчиняться общим требованиям; быть искренним, хорошим товарищем, сопереживать, помогать друг другу; активизировать дыхание, кровообращение, обменные процессы, память, фантазию; формировать чувство справедливости, дисциплинированности; познавать окружающий мир; осваиваться в коллективе; пополнять словарный запас.

В.Т.Кудрявцев и Б.Б.Егоров в основу разработки подвижных игр для детей с тубинтоксикацией заложили ряд принципов. Среди них важное место отводится принципу дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка. Что же такое дифференцированный подход?

Определение, данное в педагогическом словаре К.М.Коджаспировой, звучит следующим образом: «Дифференцированный подход – это создание разнообразных условий, комплекс методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение и воспитание однородных групп».

В.Т.Кудрявцев и Б.Б.Егоров рекомендуют проводить дифференциацию подвижных игр с учетом облечивания детей с тубинтоксикацией, то есть деление детей на подгруппы по усложнению нагрузки:

- ✓ 1 подгруппа – подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой;
- ✓ 2 подгруппа – подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой;
- ✓ 3 подгруппа – подвижные игры с тонизирующей психофизической нагрузкой;
- ✓ 4 подгруппа – подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой.

Наш детский сад является учреждением компенсирующего вида для детей с тубинтоксикацией, специфика дошкольного учреждения направлена на

облечивание детей с тубинтоксикацией и семейным туберкулезным контактом. Поэтому внедрению методики оздоровления детей В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова по дифференцированному подходу к двигательной активности детей в процессе подвижных игр, уделяется в нашем саду особое внимание.

Начиная работать по данной теме, мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Создать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.
2. Способствовать овладению детьми игровой деятельностью.
3. Развивать у детей интерес к подвижным играм с использованием разных пособий и предметов.
4. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

Свою работу начали с подбора игр. При отборе подвижных игр мы прослеживали соответствие содержания игровых действий и правил игр возрастным особенностям детей, их умениям, навыкам, знаниям и представлениям об окружающем мире, их возможностям. Далее приступили к составлению перспективного плана по использованию подвижных игр в работе с детьми, где учитывали рекомендации В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова, то есть расписывали четыре варианта игры с разной психофизической нагрузкой (для четырех подгрупп).

Прежде чем начать играть с детьми в подвижные игры, мы стремимся к тому, чтобы игровые действия были понятны и интересны детям, то есть по необходимости проводим с детьми предварительную работу. Хорошо, если детям известны используемые в игре образы (кошка, птица и т.д.). С неизвестными персонажами и объектами подвижной игры мы знакомим малышей, используя картинки, игрушки, сказки, книжки (колобок, самолет и т.д.). При отборе игр учитываем, чтобы движения персонажей в игре были разнообразны, но доступны детям для исполнения. Используем в своей работе и игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила, например, «Зайка беленький сидит и ушами шевелит, вот так, вот так, и ушами шевелит». Так же в каждой игре используем разнообразие двигательных заданий для каждой подгруппы, например, одним дается задание ходьба группой, другим – ходьба по кругу, взявшись за руки, третьим – ходить парами, четвертым – ходить враспынную.

В зависимости от того, какие навыки и умения мы стремимся развить у детей в данный момент, выбирается игра, помогающая развитию именно этих навыков. Если ставим, например, задачу научить детей согласованно действовать в коллективе, двигаться по большой площади, то для этого больше подойдут игры сюжетные, такие как «Солнышко и дождик», «Воробушки и кот» и т.д. Если же ставится задача по развитию равновесия у детей, то в данном случае, больше всего подойдут игровые упражнения: «По тропинке», «Через ручеек» и т.д.

При проведении подвижных игр учитываем общее состояние группы, то есть если дети возбуждены, проводим спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания, например, игры: «Где звенит колокольчик?», «Найди флажок» и т.д. Если же дети долго сидели, им необходимы активные действия, в этом случае выбираем игру, в которой движения более разнообразны, часто меняются в соответствии с сюжетом и правилами, например,

игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Воробушки и кот» и т.д. Так же при проведении подвижных игр с детьми мы учитываем время года, погоду, температуру (в помещении и на улице), одежду детей, время дня, сочетаем с занятиями и режимом дня. Подвижные игры проводим ежедневно.

Дети очень любят играть в подвижные игры, но они не могут их организовать самостоятельно. Поэтому подвижные игры с малышами организуем сами, хотя часто их проводим по желанию детей. В играх с детьми берем на себя исполнение главной роли, например «Лисы» в игре «Лиса и зайцы». Играя с детьми, мы действуем наравне с ними, выполняя главную роль и руководя игрой.

Объяснение подвижной игры идет в ходе самой игры. Например, говорим, что сейчас будем играть в игру «Птички в гнездышках» и тут же предлагаем детям занять места в гнездышках, которые заранее подготовлены (обручи, стулья, нарисованные круги и т.д.). Затем, продолжается объяснение, по сигналу «Солнышко!» – все птички вылетят из гнездышек и будут летать, (при этом показывается, как они будут летать, и предлагается детям-птичкам полетать вместе). Через некоторое время говорим: «Дождик пошел, все птички спрячутся в гнездышки», - и объясняем, что все должны убежать и стать в свои гнездышки. При проведении игр учитываем индивидуальные особенности каждого ребенка и подгруппу, к которой он относится. При подведении итога игры мы обязательно хвалим малышей.

В своей работе взаимодействуем со всеми участниками образовательного процесса. Учитываем в работе с детьми рекомендации специалистов. Совместно с воспитателями группы, музыкальным руководителем, инструктором по физкультуре, педагогом-психологом подбираем необходимые подвижные игры для каждого ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей на данный период времени. Воспитатели совместно с родителями изготовили атрибуты, пособия для проведения подвижных игр с детьми. Предварительно педагоги провели консультации для родителей «Подвижные игры – необходимое условие для развития детей», через которые донесли до родителей основную мысль: с детьми дома необходимость играть в подвижные игры. Так же были проведены беседы: «Учимся, играя», «Пальчиковая гимнастика» и т.д. Оформлены фотовыставка, альбомы с фотографиями, где видно как играют дети.

Играя с детьми в подвижные игры, мы пробуждаем у детей интерес, развиваем воображение, вызываем активную работу мысли, способствуем развитию речи, расширению знаний об окружающем, развиваем физические качества, основные виды движений, а главное – укрепляем здоровье малышей.

Воспитание правильной осанки дошкольников на занятиях ЛФК

ШАРОВА Е.В., инструктор по физической культуре МДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №30».

В последние годы наблюдается интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России (И.А.Аршавский, Н.Г.Веселов, М.Я.Виленский, Н.П.Дубинин и другие).

Основные показатели, характеризующие здоровье детей в нашей стране, имеют неблагоприятную динамику. Количество детей с хронической патологией за последние 10 лет по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков увеличилось в 2 раза. Из отклонений в состоянии здоровья ведущей является патология опорно-двигательного аппарата. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах, порождающих такие результаты.

Основными причинами являются:

- ✓ ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунитета детей;
- ✓ высокий процент рождаемости ослабленных детей;
- ✓ частые заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие ребенка;
- ✓ ограничение двигательной активности (дети много времени проводят у экранов телевизоров, компьютеров);
- ✓ отсутствие системы в проведении закаливающих мероприятий в семье;
- ✓ несбалансированное питание в семье;
- ✓ недостаточный уровень личностной культуры человека, семьи, образовательного пространства в целом.

К сожалению, проблема нарушения осанки обостряется с каждым годом, поэтому важно своевременно воздействовать на осанку ребенка в период дошкольного возраста, пока она еще формируется. Чем раньше начать проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.

Правильная осанка, как любая сложнокоординационная деятельность, не возникает сама по себе. Ее нужно формировать, как и все двигательные навыки, с самого раннего детства, пока тело еще строится, и костная система находится в стадии формирования.

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки. Они связаны с функциональным изменением опорно-двигательного аппарата, при котором образуется неправильное положение тела. Наиболее часто дефекты осанки проявляются в стадии интенсивного роста детей.

Нарушение осанки у детей чаще всего развивается из-за слабости мышечного корсета и длительного пребывания в неправильных позах, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игр и т.д. То есть слабые мышцы детей не могут долгое время удерживать корпус в правильном положении.

При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция позвоночника и сводов стоп.

Нарушение осанки, помимо косметического дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается быстрым наступлением утомления, а нередко и головными болями.

Но нарушение осанки – это не болезнь, а пока лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этого, как многим кажется безобидного дефекта, развиваются серьезные заболевания, которые в дальнейшем могут привести к образованию стойких деформаций костной системы.

В нашем детском саду разработана система коррекционно-профилактической работы, направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей. Одним из направлений этой системы является работа по формированию правильной осанки у детей. Уже более десяти лет практикуются осмотры детей всех групп на выявление нарушений осанки. Осмотр проводит врач по лечебной физкультуре в присутствии инструктора по физкультуре, что дает возможность не только участвовать в обследовании, но и намечать необходимые мероприятия по коррекции выявленных дефектов. Обращается внимание на положение головы, состояние грудной клетки, симметричность надплечий, нижних углов лопаток, треугольников талии, одинаковость длины нижних конечностей, величину изгибов шейного, грудного и поясничного отделов. Врач по лечебной физкультуре определяет состояние осанки каждого ребенка, дает конкретные рекомендации по устранению выявленных дефектов.

У детей при осмотре наиболее часто выявляются такие дефекты как небольшая сутулость, уплощение спины, вялая осанка, крыловидные лопатки. За последние пять лет количество детей с нарушениями осанки в нашем дошкольном образовательном учреждении в среднем составляет около 21 %.

Основной причиной нарушения осанки является неправильное положение тела ребенка при различных видах деятельности, например:

- ✓ во время занятий за столом низко наклоняется, туловище наклоняет вправо или влево, кладет ногу на ногу;
- ✓ привычка опираться на одну ногу, что вызывает перекос таза;
- ✓ во время игр долго засиживается в одной позе или сидит на ковре, поджав одну ногу под себя.

Работа по формированию правильной осанки у дошкольников проводится по двум направлениям:

1. Коррекция нарушений осанки на специальных занятиях (занятия ЛФК).
2. Проведение профилактических мероприятий на занятиях и в повседневной жизни.

Основной формой работы по воспитанию правильной осанки являются коррекционные занятия, при построении которых соблюдаются следующие принципы:

- ✓ наглядность;
- ✓ доступность;
- ✓ систематичность;

- ✓ регулярность;
- ✓ постепенное нарастание физической нагрузки;
- ✓ разнообразие и новизна;
- ✓ соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- ✓ учет возрастных особенностей.

Ежегодно, после обследования всех детей, формируется группа детей с дефектами осанки. В режим дня включаются занятия по ЛФК, на которых решаются следующие задачи:

1. Воспитание чувства правильной осанки.
2. Стабилизация позвоночника.
3. Тренировка системы дыхания.
4. Формирование мышечного корсета.
5. Устранение дефекта в пределах возможного.
6. Восстановление функции позвоночника при отсутствии прогрессирования.

Все перечисленные задачи взаимосвязаны и имеют направленность:

- ✓ оздоровительную – укрепление здоровья ребенка, профилактика различных его нарушений;
- ✓ образовательную – формирование двигательных навыков, знаний о назначении правильной осанки в жизнедеятельности и о доступных способах предупреждения отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата;
- ✓ воспитательную – формирование эстетических представлений о гармоничном физическом развитии, телосложении, воспитание потребности в физическом самосовершенствовании.

В нашем детском саду дефекты осанки у детей незначительны, поэтому в работе по коррекции осанки используются симметричные упражнения, они не требуют сложных биомеханических деформаций опорно-двигательного аппарата, что снижает до минимума риск их ошибочного применения.

Например, при нарушении во фронтальной плоскости выполнение симметричных упражнений выравнивает тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение.

Исправление нарушений осанки – процесс длительный, поэтому занятия проводятся три раза в неделю по 25-30 минут в течение учебного года.

Методика проведения коррекционных занятий

На первых занятиях детям объясняется, для чего им надо заниматься специальной гимнастикой, что такое правильная осанка, и что все упражнения, которые будут выполняться детьми, надо делать правильно, проявляя усилие и настойчивость. Физические упражнения помогут детям стать сильными, здоровыми, красивыми.

Занятие по воспитанию правильной осанки состоит из трех частей.

Каждое занятие начинается с «приклеивания» к стене (без плинтуса). Детям дается установка: втянуть живот, касаясь пятками, ягодицами, лопатками, затылком стены. Систематическое выполнение такого упражнения формирует мышечное чувство

правильной осанки. Прочувствовав это положение, дети выполняют шаг вперед, сохраняя правильную осанку без опоры: живот подтянут, плечи расправлены. Затем возвращаются к стене, сразу прижавшись всеми «точками». Ребенок напрягает только мышцы туловища, верхние конечности не напряжены, дыхание свободное.

Примерные упражнения у стены:

- ✓ подняться на носки, руки вперед ладонями книзу, вернуться в исходное положение;
- ✓ поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки внизу ладонями к стене, удержать, опустить;
- ✓ присесть, руки вверх ладонями вперед, вернуться в исходное положение.

Навык правильной осанки закрепляется не только в статическом положении, но и при ходьбе и выполнении упражнений.

В занятия включаются различные виды ходьбы, например:

- ✓ на носках, руки за голову (локти в стороны);
- ✓ на пятках, руки к плечам (локти вниз и назад);
- ✓ на внешней стороне стоп, руки на пояс;
- ✓ с высоким подниманием бедра, руки вперед;
- ✓ в полуприсяде, руки на пояс (спина прямая);
- ✓ с остановками, во время которых ребенок проверяет свою осанку.

При выполнении разных видов ходьбы и общеразвивающих упражнений используются различные предметы (палки, мячи, кубики, гантели, мешочки с песком и т.д.). Это создает эмоциональный настрой, помогает правильно выполнять движения.

Перед каждым общеразвивающим упражнением обращается внимание на исходное положение (правильную осанку): ноги прямые, живот подтянут, плечи опущены и разведены, голова прямо.

На первых занятиях для проверки правильной осанки выполняются следующие упражнения:

- ✓ плечи поднять и отпустить;
- ✓ плечи вперед, затем отвести назад до правильного положения;
- ✓ голову опустить вниз, затем поднять, посмотреть вперед.

Общеразвивающие упражнения выполняются из **различных исходных положений**.

1. *Исходное положение «стоя»:*

- ✓ самовытяжение – подтягивание, руки вверх, пятки от пола не отрывать;
- ✓ приседание с прямой спиной (руки вперед или к плечам);
- ✓ «цапля» – поочередное поднимание ног (колени под прямым углом), руки в стороны, вперед, на пояс;
- ✓ «крылышки» – руки в стороны, напрячься, качательные движения руками вверх-вниз, или вперед-назад, или потянуться руками в стороны.

Для того чтобы ребенок мог удерживать правильное положение тела, необходимо развивать и укреплять крупные мышечные группы плечевого пояса, мышца спины, ягодиц и мышцы брюшного пресса, то есть формировать мышечный корсет. Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволяют без напряжения сохранять правильную осанку стоя, сидя и при ходьбе.

2. Исходное положение «лежа на животе».

На первых занятиях дети учатся правильно выполнять исходное положение. Исходное положение «лежа на животе» – голова, туловище, ноги располагаются на одной прямой линии, руки согнуты в локтях, локти отведены в стороны, подбородок на тыльной поверхности пальцев.

Упражнения «лежа на животе» сначала разучиваются с облегченных вариантов (с опорой и без опоры), т.е. от простого к сложному. Облегченное исходное положение помогает детям быстро и качественно разучить упражнения и не испытывать трудности при их выполнении. Сначала даются упражнения для верхней половины туловища, затем для нижней половины туловища, а потом одновременно для верхней и нижней.

Основным упражнением для формирования правильной осанки из положения «лежа на животе» является упражнение «кузнечик». Дети учатся одновременно поднимать голову, плечи, руки (согнутые в локтях, прижатые к туловищу) и ноги, удерживать их и опускать.

«Кузнечик» с опорой: (руки вдоль туловища ладонями вниз для упора или палочка в руках):

- ✓ поднять голову, плечи (свести лопатки), смотреть вниз (голова и спина в одной плоскости), удержать, опустить;
- ✓ поднять одну ногу или обе, удержать, опустить;
- ✓ поднять одновременно голову, плечи и ноги, удержать, опустить.

«Кузнечик» без опоры:

- ✓ поднять голову, плечи, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу, ладони вперед, смотреть вниз, удержать, опустить;
- ✓ поднять одну или обе ноги, удержать, опустить;
- ✓ поднять одновременно руки, голову, плечи и ноги, удержать, опустить.

После того, как дети хорошо освоят упражнение «Кузнечик», им предлагаются «производные» упражнения, например:

- ✓ «самолет» – поднять голову, плечи, руки в стороны ладонями вниз, смотреть вниз, удержать, опустить;
- ✓ «крылышки» – поднять голову, плечи, руки в стороны и выполнять качательные движения вверх-вниз или вперед-назад, смотреть вниз;
- ✓ «мельница» – поднять голову, плечи, руки в стороны и выполнять небольшие круговые движения руками вперед (назад), смотреть вниз;
- ✓ «брас» – поднять голову, плечи, руки вперед, в стороны, согнуть в локтях, прижать к туловищу, ладони вперед, смотреть вниз (выполнять сериями);
- ✓ «кроль ногами» – руки под подбородком, вертикальные ножницы;
- ✓ «лодочка» – поднять голову, плечи, руки вверх и ноги, смотреть вниз, удержать, опустить;
- ✓ «торпеда» – поднять голову, плечи, руки вверх, ногами выполнять вертикальные ножницы;
- ✓ «кораблик» – руки сзади в «замок», поднять голову, плечи, удержать, опустить;
- ✓ самовытяжение – руками потянуться вверх, носкам ног вниз.

3. Исходное положение «лежа на спине».

В этом положении выполняются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, которые играют большую роль в формировании осанки, удерживают внутренние органы в правильном положении, участвуют в процессе дыхания.

Основное упражнение – «угол». Дети учатся поочередно поднимать и удерживать две ноги под углом 45 градусов.

Облегченный вариант – ноги согнуты в коленях:

- ✓ поднимание и удержание одной ноги;
- ✓ поочередное поднимание и удержание двух ног.

Усложнение состоит в выполнении упражнения с прямыми ногами:

- ✓ удержание одной ноги;
- ✓ поочередное поднимание и удержание двух ног. Опускание ног выполняется по очереди для фиксации поясничного отдела;
- ✓ поочередное поднимание ног и выполнение «производных» движений (в стороны-вместе, вверх-вниз);
- ✓ «воздушная лестница» – поднимание ног вверх, имитируя ходьбу по лестнице, так же опускаем вниз;
- ✓ «плавание» – вертикальные движения ногами;
- ✓ «ножницы» – поочередное поднимание ног, разведение и сведение ног;
- ✓ «рисуем елочку» – 1-2 – поочередно поднять ноги, 3 – развести, 4 – свести, 5-6 – поочередно опустить. Выполняется двойная «елочка» на счет до 8, тройная – на счет до 10;
- ✓ «пистолетик» – одна нога согнута под прямым углом, другая – прямая, приподнята над полом. Выполнение – смена положения ног на каждый счет или через 2-4-6 счетов;
- ✓ самовытяжение – подтянуться, напрягая все мышцы.

4. Исходное положение «стоя на коленях». Упражнение «солдатик» – чуть отклониться назад с прямой спиной, удержаться, напрягая все мышцы, вернуться в исходное положение.

Во время занятий постоянно осуществляется контроль за правильным выполнением исходного положения и за качеством выполнения упражнений. Точность и четкость выполнения задания, координация движений не менее важны, чем сила и выносливость мышц.

При выполнении упражнений исключаются:

- ✓ боковые наклоны, повороты туловища, так как увеличивается подвижность позвоночника;
- ✓ в исходном положении «лежа» – качательные движения верхней и нижней половины туловища. Эти упражнения увеличивают лордоз (поясничный изгиб);
- ✓ исходное положение «сидя», так как ребенок не сможет сидеть с идеально ровной спиной.

Для укрепления мышечного корсета используются упражнения на самовытяжение плюс статическое напряжение в исходном положении лежа. Движения выполняются медленно, чередуется напряженное вытягивание с расслаблением. В процессе самовытяжения происходит растяжение околопозвоночных мышц, увеличивается расстояние между позвонками, уменьшается давление на межпозвоночные диски, на

нервные окончания и кровеносные сосуды. В результате улучшается кровоснабжение, а значит и питание межпозвоночных дисков, уменьшается искривление позвоночника. Позвоночник у детей становится более гибким.

Например:

- ✓ исходное положение «лежа на животе», руки вверх – потянуться головой и руками вверх, а ногами вниз, расслабиться;
- ✓ исходное положение «лежа на спине», руки вдоль туловища – прижать подбородок к груди (не поднимая головы), упор ногами на носки, потянуться, стремясь макушкой вверх, а пятками – вниз, расслабиться.

Во время выполнения упражнений обращается внимание на дыхание детей. Оно должно быть свободным, ровным, без задержек, особенно при выполнении статических упражнений. Чтобы ребенок не задерживал дыхание, предлагается хором проговаривать различные звуки, стихотворения или счет (например, при выполнении упражнения «кораблик» дети произносят на выдохе звук «ш-ш», представив, что это «волны плещутся о борт корабля»). Учитывая быструю утомляемость детей дошкольного возраста, после наиболее трудных статических упражнений, дается кратковременный отдых, в сочетании с выполнением дыхательных упражнений.

Заключительная часть занятия состоит из упражнений на расслабление, выполняемых из исходного положения «лежа на спине», дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки. Включаются игры, которые помогают не только закрепить навык правильной осанки, но и повышают интерес к занятиям, например: «Автомобили», «Совушка» и другие.

В процессе формирования правильной осанки большую роль играет осознанное участие самого ребенка. Дети знают, что при наклонах ноги должны быть прямые, а при приседаниях спину необходимо держать прямо. Также дети знают, на какую группу мышц влияет то или иное упражнение.

Коррекционные занятия по воспитанию правильной осанки носят монотонный характер, и детям надо прилагать усилие и волю при выполнении упражнений, поэтому эмоциональный настрой и интерес к занятиям поддерживается за счет разнообразных упражнений, игр, смены пособий и музыкального сопровождения.

Упражнения, вызывающие образное представление, выполняются детьми с большим интересом, например: «самолетик», «цапля». Часто дети сами придумывают названия упражнениям, например: «змея», «птицы летят». Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создать правильное зрительное представление о нем, облегчают процесс запоминания, освоение упражнений. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают детей многократно повторять одно и то же упражнение, что способствует закреплению двигательного навыка и повышению его качества.

Рациональное использование во время занятий всех этих упражнений позволяет сформировать у детей точные представления о положении различных частей тела при правильной осанке, развить умение самостоятельно принимать и удерживать такую осанку в повседневной жизни.

Два раза в год (сентябрь, май) проводятся контрольные тесты для определения силовой выносливости мышц спины, ягодиц и брюшного пресса, как показателя эффективности занятий и осмотр детей врачом по лечебной физкультуре.

По результатам диагностики ежегодно наблюдается положительная динамика:

- ✓ к концу учебного года у каждого ребенка увеличивается время удержания статистического напряжения мышц спины и брюшного пресса;
- ✓ у всех детей происходит улучшение осанки, а у некоторых детей полностью снимается диагноз – нарушение осанки.

Исправление дефектов осанки всегда более трудное, чем их профилактика. Поэтому для формирования правильной осанки достаточно создать условия, в которых ребенок смог бы гармонично развиваться не только интеллектуально, но и физически, и исключить все факторы, пагубно воздействующие на опорно-двигательную систему.

Комплекс физических упражнений с палкой на занятиях ЛФК

Задачи:

1. Научить правильно выполнять новые упражнения «Елочка», «Стрелочка».
2. Тренировать общую выносливость различных мышечных групп.
3. Воспитывать координацию движений.

Части занятия	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
I	1. Построение у стены, шаг вперед, проверка осанки.		Самостоятельно проверить свою осанку
	2. Ходьба: – по ребристым доскам; – на носках, руки вверх; – на пятках, палка на лопатках; – с высоким подниманием бедра, руки вперед.		Убрать живот, следить за осанкой
	3. И.П. (исходное положение)– о.с. (основная стойка). 1. Руки вверх – вдох. 2. Палку на лопатки – выдох. 3. Руки вверх – вдох. 4. И.П. – выдох.	4 раза	Следить за дыханием
	4. И.П. – ноги врозь, палка на лопатках. 1. Прогинбаясь, наклон вперед, руки вперед. 2. И.П.	6 раз	Следить за положением палки
	5. И.П. – о.с. 1. Присесть, руки вперед. 2. И.П.	6 раз	Следить за осанкой
II	6. «Железка» И.П. – лежа на животе. 1-3. самовытяжение. 4. И.П.	5 раз	Напрячь мышцы
	7. И.П. – палка на лопатках 1-3. Приподнять туловище, держать 4. И.П.	6 раз	Смотреть вниз
	8. «Стрелочка» И.П. – лежа на животе 1-7. Приподнять прямые руки с палкой, работа ног, как в плавании. 8. И.П.	4 раза	Ноги не касаются пола
	9. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Дыхательные упражнения.	4 раза	Выдох длиннее вдоха
	10. И.П. – лежа на спине, руке на поясе. 1-2. Поочередное поднимание ног. 3. Развести. 4. Соединить. 5-6. Опустить.	5 раз	Поясницу прижать к полу
	11. «Уголок» И.П. то же. 1. Согнуть обе ноги к груди. 2. Выпрямить под углом 45 градусов. 3-4. Поочередно опустить.	5 раз	Ноги выпрямлять до конца
	12. «Елочка». И.П. то же. 1-2. Поочередное поднимание ног вверх. 3. Развести (ветки). 4. Соединить.	4 раза	Убрать живот
	13. Подвижная игра «Выпрями ноги».	3 раза	Убрать живот
III	14. Построение у стены, проверка осанки.		

Комплекс физических упражнений с мячом на занятиях ЛФК

Задачи:

1. Обучить правильному выполнению упражнений с мячом.
2. Закрепить навыки правильной осанки.
3. Воспитывать силовую выносливость.

Части занятия	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
I	1. Принять правильную осанку опоры и без опоры.		Мышцы излишне не напрягать
	2. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> – по ребристой доске; – на носках, руки вверх; – на пятках, мяч к груди; – с высоким подниманием бедра, руки вперед. 		Следить за осанкой
	3. И.П. – о.с. 1. Руки вверх, правую ногу назад на носок – вдох. 2. И.П. – выдох. 3. То же левой ногой.	4 раза	Потянуться вверх
	4. И.П. – ноги врозь, мяч к груди. 1. Наклон вперед, руки вперед. 2. И.П.	6 раз	Смотреть вперед
	5. И.П. – о.с. 1. Присесть, руки вперед. 2. И.П.	6 раз	Следить за осанкой
II	6. «Железка» И.П. – лежа на животе. 1-3. Самовытяжение. 4. И.П.	5 раз	Напрячь мышцы
	7. «Крылышки». И.П. – лежа на животе. 1. Приподнять голову, плечи, руки в стороны, помахать «крылышками» вверх-вниз (8-10).	5 раза	Ноги прямые
	8. «Стрелочка». И.П. – лежа на животе, мяч в руках. 1. Приподнять туловище, руки, ноги. 2-3. Держать. 4. И.П.	6 раза	Смотреть вниз, мышцы напрячь
	9. «Растем». И.П. – лежа на спине. 1-3. потянуться руки с мячом вверх, носки вниз. 4. И.П.	4 раза	Напрячь мышцы
	10. И.П. – согнуть обе ноги к груди, руки на пояс. 1-3. Выпрямить правую ногу над полом. 4. И.П. Тоже левой ногой.	5 раза	Ноги оторвать от пола
	11. «Уголок» И.П. мяч между стопами, руки на пояс. 1. Приподнять ноги над полом под углом 45 градусов. 2-3. Держать. 4. И.П.	5 раза	Поясницу прижать к полу, ноги прямые
12. Подвижная игра «Подтяни живот» (мяч).	3 раза	Смотреть вперед, плечи не поднимать	
III	13. Принять правильную осанку.		Индивидуальные замечания

Развитие общей и мелкой моторики как основа работы по физическому развитию детей с нарушением речи

РЫЖОВА Л.Ф., инструктор по физкультуре, МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №21»

163

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. А, следовательно, приоритет во всем должен быть отдан решению, в первую очередь, задач, связанных с их воспитанием и здоровьем. По данным института возрастной физиологии РАО, до 96% детей дошкольного возраста имеют какие-либо нарушения здоровья, которые с возрастом увеличиваются.

Крайне важно правильно организовать занятия по физической культуре в детстве, так как основы здорового образа жизни закладываются в дошкольном возрасте. Это обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Наше дошкольное учреждение, наряду с данной задачей решает задачи развития речи и коррекции ее нарушений. Важным условием физического воспитания детей с речевой патологией, является учет их особенностей психического и физического развития.

К ним относятся:

- ✓ мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- ✓ гипер- или гиподинамия;
- ✓ нарушение мелкой моторики;
- ✓ общая скованность и замедленность выполнения движений;
- ✓ дискоординированность движений;
- ✓ несформированность функций равновесия;
- ✓ недостаточное развитие чувства ритма;
- ✓ нарушение ориентировки в пространстве;
- ✓ замедленность процесса освоения новых движений;
- ✓ нарушение осанки, плоскостопие;
- ✓ заметное отставание по показателям основных физических качеств;
- ✓ нарушение общей моторики (движений рук, ног, туловища), особенно в ациклических движениях (лазание, метание, прыжки в длину);
- ✓ общая соматическая ослабленность.

Важно отметить, что в решении коррекционных задач, большое значение отводим правильно организованной физкультурно-оздоровительной работе, в основу которой ставим развитие общей и мелкой моторики. Особенно тесно связано со становлением речи развитие тонких движений пальцев рук. Взаимосвязь общей, мелкой и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких как, И.П.Павлов, А.А.Леонтьев, А.Р.Лурия. Физиологи, занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге, упражняется мозг, а значит, развивается речь.

Программно-методическое обеспечение

Физическое воспитание и развитие детей в нашем детском саду осуществляется по комплексной программе дошкольного образования «Программа воспитания и обучения в детском саду», под редакцией М.А.Васильевой, которая дополняется парциальной авторской программой А.И.Буренининой «Ритмическая мозаика».

Широко используем методические пособия:

- ✓ Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста»;
- ✓ Л.Д.Глазыриной «Физическая культура – дошкольникам»;
- ✓ Л.В.Яковлевой, Р.А. Юдиной «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»;
- ✓ Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»;
- ✓ В.Г.Фроловой, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»;
- ✓ Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду»;
- ✓ М.А.Руновой «Двигательная активность ребенка в детском саду».

Система физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ

Основу физкультурно-оздоровительной работы по двигательному режиму в нашем детском саду составляют специально организованные формы двигательной деятельности:

- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ утренняя гимнастика (младшая группа, средние группы);
- ✓ ритмическая гимнастика (старшие и подготовительные к школе группы);
- ✓ подвижные игры и упражнения на свежем воздухе;
- ✓ оздоровительный бег (весенне-летний);
- ✓ спортивные игры и упражнения;
- ✓ лечебная физкультура;
- ✓ активный отдых;
- ✓ индивидуальная и дифференцированная работа по развитию движений.

Чтобы соответствующим образом организовать режим дня, подобрать закалывающие средства, обеспечить оптимальность двигательной активности на занятиях, в совместной и самостоятельной деятельности, необходимо знать уровень физического развития и состояние здоровья каждого ребенка.

С целью оценки состояния организма ребенка, выявления особенностей его физического развития, состояния общей и мелкой моторики в МДОУ проводится диагностика уровня и динамики физического развития по следующим критериям:

- ✓ степень освоенности основных движений;
- ✓ уровень развития физических качеств;
- ✓ состояние общей моторики;
- ✓ состояние мелкой моторики;
- ✓ уровень развития координации движений.

Результаты проведенной диагностики заносятся в диагностические карты. Полную информацию о ребенке получаем на психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПК) группы, в котором принимают участие все специалисты МДОУ (учитель-логопед, учитель-дефектолог, педагог-психолог, врач-психоневролог, музыкальный работник). На ПМПК обсуждаются индивидуальные

особенности ребенка, особенности его психического и речевого развития (в том числе и уровень развития общей и мелкой моторики). Обсуждение результатов диагностики позволяет выбрать систему мероприятий по физическому воспитанию с учетом особенностей детей с ОНР, обратив особое внимание на развитие общей и мелкой моторики. По результатам диагностики были составлены перспективные планы физического развития детей для всех возрастных групп, а также намечена группа детей для индивидуальной работы и разработаны индивидуальные перспективные планы коррекционно-развивающих мероприятий по их физическому развитию.

Взаимодействие специалистов по развитию общей и мелкой моторики

Наше учреждение призвано оказывать помощь детям с нарушениями речи. Успешность преодоления речевого недоразвития у детей в нашем детском саду зависит от эффективности комплексного подхода к работе всех специалистов. Осуществляя коррекционно-развивающий образовательный процесс, педагогические работники тесно взаимодействуют друг с другом. Для достижения максимально положительного результата, учитываются рекомендации всех специалистов и разрабатываются интегрированные занятия (интеграция физкультурного и познавательно-речевого направлений), сюжетные занятия (по определенной лексической теме).

По нашему мнению, на таких занятиях предоставляется возможность в комплексе решать спектр разнообразных задач:

1. Расширять объем и содержание двигательной активности.
2. Решать речевые задачи (по определенной лексической теме).
3. Развивать общую и мелкую моторику.
4. Повышать уровень координационных способностей.
5. Развивать высшие психические функции (внимание, восприятие, мышление, память, речь).
6. Развивать воображение
7. Воспитывать нравственно-волевые качества.
8. Воспитывать инициативность.
9. Создавать положительное эмоциональное состояние.

Структура занятия такова, что, при наличии обязательных составных частей физкультурного занятия, в одну сюжетную линию органично вплетаются различные игровые задания и упражнения, в том числе, упражнения на развитие общей и мелкой моторики, координации речи с движением, подвижные игры, стихи, загадки. Рифмованные фразы, произносимые во время выполнения детьми упражнений во вводной части занятия, повышают интерес и помогают правильно выполнять упражнения, например: «Мы на пальчиках идем, прямо голову несем» (ходьба на носочках) или «Выше мамы, выше папы, достаем до потолка». «Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем» (ходьба с высоко поднятыми коленями). «Побежали, побежали никого не обогнали» (легкий бег).

Система работы инструктора физкультуры по развитию общей и мелкой моторики

Так как физкультурные занятия – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам, всегда тщательно продумываем оптимальную двигательную активность детей на данных занятиях, ведь чем выше двигательная активность, тем лучше развивается речь.

Основная часть физкультурного занятия в нашем детском саду начинается с выполнения упражнений общеразвивающего воздействия. Общеразвивающие упражнения – специально разработанные упражнения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела. Они занимают значительное место в системе физического воспитания дошкольников и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством оздоровления, укрепления организма. Общеразвивающие упражнения классифицируются следующим образом: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног. Упражнения указанных групп могут быть направлены: на развитие отдельных двигательных качеств.

Например, поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног, приседание на носки с прямой спиной, повороты прыжком положительно влияют на развитие равновесия. Развивают ловкость упражнения: исходное положение: сидя с вытянутыми ногами, лечь на живот, перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть. Различные наклоны – развивают гибкость. Силовые упражнения на приподнимание и опускание верхней части туловища, лежа на животе, опираясь на кисти рук, или лежа на спине – развивают силу. В общеразвивающих упражнениях для дошкольников использую различные исходные положения, так как от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движений. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма, оказывают большое влияние на развитие нервной системы и на развитие общей моторики.

Часто на своих занятиях предлагаю детям общеразвивающие упражнения с предметами, так как они в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи и поддерживает у детей интерес к занятиям. Совершенствование координации движений пальцев важно для учебной деятельности. Использование пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (резиновые и набивные мячи). Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. При планировании общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий стараюсь использовать комплексы с различными предметами (гимнастические палки, мячи разных диаметров, обручи, скакалки, кубики, флажки, султанчики, резиночки, веревочки, шишки и т.д.). Общеразвивающие упражнения с предметами хорошо влияют на развитие мелкой моторики.

Основную часть наших физкультурных занятий составляют основные движения. Эти движения имеют большое значение для человека, они укрепляют все группы мышц, связки, суставы, способствуют развитию физических качеств и общей моторики. Для повышения эффективности занятия и успешного освоения основных движений в комплексе использую различные методы и приемы обучения и воспитания: наглядные, словесные, практические, особенно, учитывая специфику МДОУ – загадки и стихи. Замедленность процессов освоения новых движений, нарушение мелкой и общей моторики, особенно в ациклических движениях (лазанье, прыжки в длину, метание) являются особенностями детей с нарушением речи, поэтому обучение должно быть основано на индивидуальном подходе, который предполагает развитие отдельных показателей общей и мелкой моторики у каждого ребенка.

В содержание основной части физкультурного занятия входит подвижная игра. В развитии общей моторики подвижные игры играют особую роль. Дети с тяжелым нарушением речи физически невыносливы, быстро утомляются. Для детей с дизартрическими нарушениями характерна скованность, плохая переключаемость различных движений. Учитывая все это, в период обучения уделяю серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки. К подбору игр подхожу дифференцированно, реально учитываю физические возможности каждого ребенка. Подвижные игры, нормализуют моторную функцию ребенка, помогают решить ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышают активность, развивают подражательность, формируют игровые навыки, способствуют развитию положительных качеств личности. Принимая активное участие в играх, всегда стремлюсь создавать отношения сотрудничества и партнерства с воспитанниками.

Один из важных этапов моей работы – создание и пополнение картотеки подвижных игр (подвижные игры со словами, народные игры, игры-забавы, сюжетные игры, игры-эстафеты).

Общую и мелкую моторику следует развивать параллельно, поэтому в содержание заключительной части физкультурного занятия в этом учебном году ввела пальчиковую гимнастику. Сюжет пальчиковой гимнастики беру в соответствии с лексической темой занятия.

В конце каждого занятия провожу релаксацию, т.к. она позволяет снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для естественной речи.

Описав все части физкультурного занятия, хочу отметить, что занятия в динамике помогают решать комплекс разнообразных задач. На мой взгляд, в разработанных нами занятиях присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей логопедических групп, которым необходима частая смена деятельности, развитие общей и мелкой моторики, закрепление и повторение пройденного материала.

В системе физкультурно-оздоровительной работы нашего дошкольного образовательного учреждения существуют такие формы двигательной деятельности, как утренняя и ритмическая гимнастики.

Основу утренней гимнастики составляют общеразвивающие упражнения. В процессе выполнения комплексов утренней гимнастики продолжается работа по развитию общей и мелкой моторики. Комплексы ритмической гимнастики состоят

из системы упражнений с высокой двигательной активностью, цель которых – многократное повторение определенных элементов. Важно отметить, что чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, особенно в таком виде деятельности, как движение плюс музыка, плюс слово, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка. Ритмическая гимнастика оказывает положительное влияние на развитие общей и мелкой моторики, помогает детям почувствовать красоту и гармонию движений, решить оздоровительные задачи, улучшить состояние речи.

Особую роль в развитии общей моторики, профилактике и лечении нарушений осанки и свода стопы детей играют проводимые с детьми занятия по лечебной физкультуре. Основу комплексов лечебной физкультуры составляют специальные общеразвивающие упражнения, которые направлены на формирование правильной осанки, стопы.

Укрепление здоровья детей, дальнейшее расширение двигательного опыта, воспитание двигательных качеств, активности, самостоятельности, доброжелательности – это основные задачи, решаемые нами в процессе проведения организованных подвижных игр и физических упражнений на свежем воздухе. Значительное место в содержании организованных форм работы по развитию движений на прогулке, отвожу играм соревновательного характера. Хочу отметить, что, играя и соревнуясь на свежем воздухе, дети ведут себя более самостоятельно и непринужденно. Эту работу веду во взаимосвязи с воспитателями групп, которые охотно используют в работе разработанные мною рекомендации и методическое сопровождение подвижных, спортивных игр и упражнений.

Эффективными формами активного отдыха, которые способствуют развитию общей и мелкой моторики, являются: физкультурные досуги, спортивные праздники. Их содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме игр, веселых забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на развитие общей и мелкой моторики и на весь организм ребенка.

Взаимодействие с родителями

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном физическом и общем развитии, повышении двигательной активности, развитии общей и мелкой моторики можно добиться, тесно взаимодействуя с семьей.

Для этого использовали следующие формы работы:

- ✓ консультации для родителей;
- ✓ оформление содержательных тематических папок-передвижек, интересных, ярких, актуальных, запоминающихся материалов в родительские уголки;
- ✓ индивидуальные беседы;
- ✓ домашние задания;
- ✓ совместные физкультурные досуги;
- ✓ открытые просмотры, дни открытых дверей.

Наиболее эффективными, на наш взгляд были открытые просмотры, дни открытых дверей, индивидуальные беседы, совместные физкультурные досуги.

В заключение хочется отметить, что представленная система работы является эффективной в части развития общей и мелкой моторики и физического развития

детей в целом, что подтверждают результаты сравнительной диагностики на начало и конец 2006-2007 учебного года.

Уровни	Начало учебного года (сентябрь)	Конец учебного года (май)
Низкий уровень	20,9%	4,4%
Ниже среднего	27,5%	20,9%
Средний уровень	40,7%	36,3%
Выше среднего уровень	29,7%	50,6%
Высокий уровень	0 %	8,8%

Уровни	Начало учебного года (сентябрь)	Конец учебного года (май)
Нарушения общей моторики	80,3%	51,7%
Нарушения мелкой моторики	74,8%	53,9%

Использование игровых приемов в обучении плаванию детей дошкольного возраста

ТЕТЮЦКИХ Т.С., инструктор по физкультуре МДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №30».

170

Плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания. Оно способствует всестороннему развитию двигательной функции детей, имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Дошкольники еще не умеют, не только плавать, но и держаться на воде. Главной задачей инструкторов по плаванию в дошкольных образовательных учреждениях является необходимость приучить детей не бояться воды, сформировать так называемую «школу движений», повысить интерес к занятиям и укрепить здоровье.

Поэтому при обучении детей плаванию использую большое количество разнообразных подготовительных упражнений, игр, составляю сюжетные цепочки (Приложение).

В качестве основного средства использую физические упражнения, которые в зависимости от задач и направленности воздействия подразделяются на пять групп:

- ✓ **I группа** – общеразвивающие специальные упражнения (выполняются на суше);
- ✓ **II группа** – упражнения в воде:
 - упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды;
 - погружения в воду с головой, подныривание, открывание глаз;
 - всплывание и лежание на воде;
 - выдохи в воду;
 - выполнение упражнений на скольжение;
- ✓ **III группа** – подвижные игры, развлечения, эстафеты в воде;
- ✓ **IV группа** – простейшие прыжки в воду;
- ✓ **V группа** – упражнения для изучения техники плавания.

Для повышения эффективности процесса обучения плаванию детей использую задания игрового характера. Во всех возрастных группах упражнения на воде составляю на основе сюжетных движений. Например, это такие упражнения как: «Спой песенку Морскому царю», «Кошка и мышь», «Бревнышко отправилось в плавание» и другие. Подбирая подобные упражнения, учитываю как особенности детского организма, так и то, что физические упражнения должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость.

Занятия строю так, чтобы в процессе обучения плаванию ребята учились познавать окружающий мир, приобрели необходимые в жизни знания и навыки. В процессе занятий ребята знакомятся с множеством упражнений укрепляющих мышцы, развивающих не только функциональные возможности организма и координацию движений, но и решающих конкретную задачу – формирование навыков плавания. В связи с тем, что структура движений достаточно сложная, координационные особенности способов плавания и специфика выполнения большинства упражнений труднообъяснимы для понимания детей дошкольного возраста, использую образные выражения, сравнения с движениями животных и птиц, сказочные персонажи, бытовые жесты и эксперимент. Так, например, ребенку

трудно понять, почему его выталкивает вода в одном случае (упражнения на всплытие «поплавок») и не мешает при доставании игрушки со дна бассейна в другом случае. Проводим с детьми эксперимент. Для этого берем шарик, наполненный воздухом, и пытаемся его утопить, но он все равно всплывает. Тогда предлагаю детям тоже превратиться в шарик, т. е. набрать воздух, сделав вдох и задержать дыхание. Затем выпускаем воздух из шарика, наполняем его водой, чтобы убедиться, что воздуха в нем нет. Шарик опускается на дно бассейна. Дети приходят к выводу, что если нужно погрузиться под воду, то необходимо выпустить воздух, то есть сделать выдох.

Другим эффективным приемом в обучении детей плаванию и поддержанию положительного настроения на занятие, является повтор игр и игровых упражнений в новых измененных и дополненных вариантах. Например, при игре «Поезд в тоннель» (вариант первый), играющие поочередно опускают лицо в воду, а при использовании второго варианта игры, дети, уже поочередно выполняют скольжение на груди.

Было замечено, что при проведении занятий игрового характера создается положительный «эмоциональный фон», что способствует более эффективному обучению.

Занятия игрового характера провожу как учебно-игровое или как театрализованный праздник на воде.

Структура учебно-игрового занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительную часть провожу на суше и частично в воде.

Основная часть направлена на решение задач занятия: изучение нового материала, совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игровых упражнений, игр, эстафет и закрепление знаний, приобретенных на других занятиях.

В заключительной части занятия использую свободное плавание детей в сочетании с индивидуальной работой. Всю заключительную часть провожу под музыкальное сопровождение, что тоже благоприятно сказывается на положительном отношении детей к занятиям плаванием.

В нашем детском саду есть такая традиция – проводить праздники на воде. Я провожу их в форме театрализованного представления, так как считаю, что театральная-игровая деятельность обогащает детей новыми впечатлениями, закрепляет уже полученные знания и умения, развивает интерес к занятиям плаванием, способствует нравственному, эстетическому развитию, упражняет детей в использовании диалогической эмоционально-насыщенной речи.

Наши праздники – это всегда радостное событие. Их ждут, к ним готовятся, они надолго запоминаются.

Водному празднику сопутствует торжественная обстановка, яркие, запоминающиеся сюрпризы, музыка, смех, веселье.

Подготовку к празднику начинаю с составления сценария, ориентируясь на те умения, которые были приобретены детьми за отчетный период.

Чтобы придать празднику наибольшую окраску, сценарий составляю в виде сказочных приключений, где добро всегда побеждает зло, а сильный помогает слабому. Участниками всех событий и главными героями являются сами дети, а помогают им в этом сказочные герои, в роли, которых выступают сотрудники детского сада и я сама.

Чтобы праздник проходил с большим эмоциональным подъемом в сценарий включаю новые варианты знакомой игры, готовлю к игре новое оборудование, которое в обычной обстановке не требуется. Кроме игр и упражнений в сценарий включаю стихи, загадки, соответствующие тематике праздника. Красочно оформляется бассейн, что подчеркивает направленность праздника. В подготовку праздника включаю детей. Они с удовольствием учат стихи, роли. Можно наблюдать, что после праздника дети продолжают исполнять роли из спектакля в группе в свободное время. На празднике дети из кружка «Дельфинчик» выступают с показательными выступлениями. Ребята занимаются в кружке два года, где разучивают под моим руководством танцевальные композиции.

Кульминационным моментом каждого праздника, отражающим его специфику, являются сюрпризы, которые готовятся в строгой тайне.

Систематические занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста с использованием игровых приемов помогают освоить все необходимые базовые упражнения, повышают интерес к занятиям. У ребят появляется чувство уверенности, позволяющее им преодолевать трудности и осваивать новые более сложные упражнения.

Эти выводы подтверждают результаты диагностики. На начальном этапе моей работы при обучении детей плаванию с использованием игровых приемов (2006-2007 учебный год), общий уровень плавательной подготовленности детей выражался в следующем процентном соотношении:

- ✓ 60% детей имели высокий уровень плавательной подготовленности;
- ✓ 33,3% средний уровень;
- ✓ 6,7% низкий уровень.

Дети этого этапа обучались плаванию, с использованием игровых приемов, всего один год (в старшей группе). А ребята, которые прошли полный курс в течение 2-х лет в средней и старшей группе (2005-2007гг.) обучения плаванию с использованием игровых приемов, имеют наиболее высокий уровень плавательной подготовленности, он выражается в следующем процентном соотношении:

- ✓ 73% детей имеют высокий уровень плавательной подготовленности;
- ✓ 23% средний уровень;
- ✓ 5,6% низкий уровень.

Результаты диагностики позволяют сделать вывод, что использование в процессе обучения навыкам плавания игровых приемов, способствует повышению эффективности обучения.

Сюжетные цепочки

«В гостях у Морского царя» (упражнение выполняются в кругу).

Цель: подготовить детей к выдоху, упражнениям на задержку дыхания, упражнениям на всплытие, открыванию глаз в воде.

1.	Покажи подбородок – приседание в воду с опусканием подбородка в воду.	
2.	Покажи щечки – наклоны вправо, влево с опусканием поочередно то правой, то левой щеки в воду.	
3.	Подари улыбку – приседание в воду, вода доходит до уровня носа, губы сомкнуты, натянуты в улыбку.	
4.	<p>Вариант 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поклон – кратковременное опускание всего лица в воду; • покажи личико – продолжительное опускание лица в воду, на задержке дыхания (по мере освоения упражнения продолжительность задержки дыхания увеличивается). 	<p>Вариант 2 – спой песенку – приседание в воду до носа, губы сложить в трубочку и произнести звук: у-у-у.....на выдохе.</p>
5.	Подари песенку.	
6.	Рассмотри клад.	
7.	Достань клад.	

«Кошка и мышь» (упражнение выполняется у бортика).

Цель: подготовить детей к скольжению.

1.	Окошечко – (присед у бортика, подбородок касается воды, прямые руки вытянуты вперед, кисти (хватом сверху) захватывают бортик.
2.	Спрятались – полное опускание лица в воду, с задержкой дыхания (по мере освоения упражнения продолжительность задержки дыхания увеличивается).
3.	Затаились – отходим назад и приседаем в воду до подбородка, руки согнуты в локтях и отведены назад.
4.	<p>Ловим мышку – по сигналу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дети отталкиваются от пола и прыгают вперед к бортику, стараясь зацепиться (поймать воображаемую мышь); • по мере усвоения упражнения детям предлагается в прыжке поднять ноги от пола и немного проскользить, притянув себя руками к бортику; • в дальнейшем упражнение выполняется на задержке дыхания со скольжением вперед.

«Бревнышко» (упражнение выполняется у бортика).

Цель: закрепить с детьми упражнения: выдох в воду, задержка дыхания, учить всплывать, скользить, плыть.

1.	Окошечко – присед у бортика, подбородок касается воды, прямые руки вытянуты вперед, кисти (хватом сверху) захватывают бортик.	
2.	Воздушные шарики – полное опускание лица в воду после короткого вдоха с медленным выдохом в воду на 4 счета (руки не сгибать).	Спрятались – полное опускание лица в воду с задержкой дыхания (по мере освоения упражнения продолжительность задержки дыхания увеличивается).
3.	Бревнышко – руки не сгибать, лицо опустить в воду, дыхание задержать, прямые ноги соединить и лечь на воду.	
4.	Плавающее бревнышко (плот) – то же, что и «бревнышко», только после уверенного принятия горизонтального положения, оттолкнуться кистями рук от бортика и принять безопорное, горизонтальное положение (лежать на воде).	
5.	Звездочка – после уверенного принятия безопорного горизонтального положения, развести прямые руки и ноги в стороны.	
6.	Стрелочка – вернуться к бортику и встать к нему спиной, соединить вместе прямые руки вверху за головой, ноги тоже вместе в положении полуприседа, туловище слегка наклонено вперед. По сигналу оттолкнуться и поплыть вперед, ноги держать вместе и не сгибать.	
7.	Торпеда – то же, что и «стрелочка», но ноги работают по типу «кроль».	

«Заячьи ушки» (в кругах для плавания).

Цель: подготовить детей к работе ног по типу «кроль».

1.	Зайчик выглядывает – поочередное поднимание выпрямленных ног, носок натянут, показывается из воды и прячется.
2.	Зайчик здороваётся – выпрямленные ноги, носок на себя, поднять вверх (до появления из воды), натянуть носок.
3.	Зайчик прислушивается – поднять выпрямленные ноги вверх, носок на себя (до появления носков ног из воды), поочередная смена работы носков ног (от себя, на себя).
4.	Зайчик барабанщик – поднять ноги вверх и работать выпрямленными ногами по типу «кроль».

Изменения стандартных форм работы в коррекционно-развивающем процессе на логопедических группах с учетом здоровьесберегающих технологий

КУЗНЕЦОВА Л.И., учитель-логопед МДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 21».

Предрасположенности, способности ребенка к обучению, воспитанию, образованию имеют глубокие биологические, возрастные, личностные основания. Если эти предрасположенности учитываются при обучении, то такая образовательная система называется природосообразной и имеет предпосылки для здоровьесберегающего образовательного процесса и здоровьесозидающей среды. Если же биолого-лично-возрастные особенности не учитываются в образовании, то оно становится здоровьезатратным или даже здоровьеразрушающим.

В этом случае организм ребенка оказывается в одной из двух ситуаций:

- ✓ либо он включает механизмы защиты личности и появляются защитные реакции в одном из вариантов:
 - организм адаптируется;
 - организм неадекватно защищает себя от образовательного воздействия, отключая или переключая «перегруженные» системы, например, отключая внимание или замещая интерес к познанию на интересы в других сферах деятельности, далеких от обучения и т. д.;
- ✓ либо защитные механизмы не могут обеспечить адекватных реакций на неприродосообразный образовательный процесс и это приводит к психоповеденческим расстройствам в широком диапазоне их проявлений – от пограничных состояний здоровья ребенка до выраженных тяжелых заболеваний.

Данные о состоянии здоровья детей в нашей стране говорят о том, какое образование мы имеем. Поэтому не случайно в последние годы остро встал вопрос о пересмотре процесса обучения, о необходимости повернуться к проблеме оздоровления поколения. Это нашло отражение в новых стандартах в образовательном процессе, в трудах ученых. Одним из таких ученых является доктор медицинских наук В.Ф.Базарный. По его данным в школах нашей страны более чем у 70% детей нервные и психические расстройства и только 8% здоровых детей. Идет явный демографический спад. И главным виновником такой ситуации он считает не экологию (Ставропольский край, где он проводил эксперимент, благополучный в этом смысле, а здоровье детей хуже, чем в других регионах), а образование: «Вся концептуальная система образования – против здоровья». Он имеет в виду концепцию обучения по Яну Амосу Коменскому – обучение словесное по книгам. Такое образование сенсорно-обедненное, дети теряют мироощущение. Вместо чувственного восприятия мира, трудового воспитания детей сажают за парты на 6-8 часов наедине с книгой. Это ведет к тому, что дети пребывают в хроническом сенсомоторном, психоэмоциональном и нервно-вегетативном напряжении. Следствием этого является угнетение важнейших биоритмов организма, биологических процессов созревания и развития, что ведет к нарушениям зрения и осанки, сердечно-сосудистым и нервным расстройствам.

В.Ф.Базарный предлагает технологии, основной посыл которых – психомоторное раскрепощение. Некоторые из них мы стали использовать в своей работе:

- ✓ экологическое панно. На нем отражены события, образы. Обучение строится на восприятии мира в целом через эти образы и события (система работы с такими панно подробно изложена в журнале «Логопед» № 3 за 2007 г.);
- ✓ много внимания уделяем сбережению зрения. В.Ф.Базарный указывает, что естественные физиологические зрительные ритмы – волны, то есть человек лучше воспринимает предметы, если они расположены волнообразно. Прямая – это заглушение внутренних эндогенных ритмов, а так как восприятие – это основа мыслительных процессов, то, следовательно, такое заглушение ведет к нарушению мышления. Поэтому картинки, другой наглядный материал стараемся располагать не на одном уровне, а сверху-внизу, сверху-внизу, сверху-внизу, то есть волнообразно;
- ✓ долго неподвижный материал ребенок воспринимать не может – идет отторжение. Поэтому он предлагает, а мы используем, такие пособия и приемы, как: вертушки, держалки;
- ✓ для отдыха мышц глаз используем начерченные на стене, потолке линии;
- ✓ используем пособия, направленные на укрепление соматического здоровья детей: коврики с пуговицами, колючками, ходьба по которым способствует раздражению рецепторов внутренних органов и, как следствие, лучшей работе этих органов.

Кроме рекомендованных литературой форм и методов работы, мы используем свои, с успехом апробированные на практике:

1. Сокращаем количество занятий:

- путем переноса содержания части из них в совместную деятельность воспитателя с детьми. Так, занятия по ознакомлению детей с художественной литературой рекомендовали воспитателям перенести в совместную деятельность с детьми. Они знакомят детей с художественной литературой на занятиях по ознакомлению с окружающим, во время дневной прогулки, в режимные моменты (во время умывания, одевания), перед сном, в театрализованной деятельности, в играх, в развлечениях. При планировании учитывают объем художественных произведений (перед сном знакомят детей с более длинными, объемными произведениями; во время одевания-умывания – с короткими потешками, прибаутками); их содержание (произведение простое, доступное может быть преподнесено в развлечении, в театрализованной деятельности, более сложное – когда дети не гуляют (в холодное время) или на занятии по ознакомлению с окружающим);
- проводим комплексные занятия, которые объединяют в себе и развитие речи, и конструирование, и изодеятельность, что также ведет к сокращению количества занятия. Особенно это приемлемо в младшей и средней группах, где содержание и объем задач позволяют объединить несколько занятий в одно;
- считаем, что часть содержания занятий, в том числе и логопедических, можно вынести на прогулку.

Пропагандируя проведение в школе уроков на природе, В.А.Сухомлинский говорил: «Я стремился к тому, чтобы прежде, чем открыть книгу и прочитать по слогам первое слово, ребята прочитали страницы самой

чудесной в мире книги – книги природы». И, подчеркивая значение природосообразности в процессе обучения детей, он подчеркивал: «Природа мозга ребенка требует, чтобы его ум воспитывался у источника мысли – среди наглядных образов, прежде всего среди природы, чтобы мысль переключалась с наглядного образа на «обработку» информации об этом образе. Если же изолировать детей от природы, если с первых дней обучения ребенок воспринимает только слово, то клетки мозга быстро утомляются и не справляются с работой. Вот почему надо укреплять умственные силы среди природы – это требование естественных закономерностей развития детского организма».

На дневную прогулку иногда выносим как часть занятия, так и целое занятие. Например:

- ознакомление с окружающим миром можно провести во время экскурсии (летом, осенью, зимой, весной) по темам: «Птицы», «Деревья», «Насекомые», «Дикие животные», «Домашние животные» и другим;
- звукопроизношение: проводим игры на слуховое внимание, выделение звука и места звука в слове (конечно, без выкладывания схем, хотя количество звуков, слогов и слов можно показать шишками, камешками, веточками);
- обучению грамоте: выкладываем и читаем буквы и слова, проводим игры на предупреждение дисграфии, используя природный материал;
- лексико-грамматические занятия: на прогулке учим практически использовать падежные конструкции, предлоги и другие грамматические категории;
- связная речь: составляем рассказы из личного опыта, рассказы-сравнения (например, в группе рассмотрели картинки с изображением деревьев, а на участке или на прилегающей к детскому саду территории, нашли такое же дерево и сравнили их), рассказы-описания игрушек или натуральных объектов.

Таким образом, возможно часть занятий проводить на прогулке, удлинняя пребывание детей на свежем воздухе;

- индивидуальные занятия также вполне реально проводить на прогулке, за исключением занятий по постановке звуков. Это может быть работа по автоматизации и дифференцировке звуков; упражнения и игры на развитие слухового внимания: «Кто позвал», «Самолет»; разучивание и закрепление потешек, загадок; работа по развитию психических процессов: «Найти пару», «Как быстрее добраться», «Разложи на группы» и другие задания.

Понятно, что содержание индивидуальных занятий на прогулке разное, в зависимости от времени года: в теплое время года проводим игры и упражнения с использованием картинок («Магазин», разрезные картинки), в холодное время – больше подвижных игр («Где спрягался», «Повтори за зайкой» (отработка предлогов); «Перебежки» (на развитие слухового внимания) и другие);

- сокращаем время пребывания ребенка на занятии по мере выполнения задания: рассказал ребенок рассказ в соответствии с требованиями логопеда, выложил схему слова или предложения, выполнил письменное задание в тетради – идет играть. В зависимости от содержания занятия

отпускали детей поиграть не только в конце занятия, но и в середине. А после отдыха ребенок вновь включался в работу.

2. Делим занятие на две части в тех случаях, когда оно по содержанию сложное, объемное. Переносим часть такого занятия в индивидуальную работу. Например, если для составления рассказа предполагается сложная картина, с большим количеством деталей, требующая объемной предварительной работы, то рассматривание картины и беседа по содержанию проводится на подгрупповом занятии, а рассказывание по этой картине проходит на индивидуальных занятиях с детьми.
3. Для преодоления утомления строим занятие так, чтобы дети больше двигались. Например, дети сами на территории кабинета выбирают необходимые пособия: нужные кружки, картинки и т.д. Такой поиск, помимо двигательной активности, является основой творческой самостоятельности, что важно для развития личности. Многие педагоги практикуют проведение физминутки в середине занятия. Но если дети много двигались, организация детей на занятии была разнообразной – физминутку проводить не целесообразно – ведь дети не устали, они не просидели все занятие на стульчиках. Мы провели хронометраж занятия без физминутки, но с такой специально организованной двигательной активностью детей и выяснили, что дети двигались в течение занятия больше, чем при 1-2-х минутной физпаузы в середине занятия.
4. Дифференцированно подходим к содержанию занятий, считая, что быстрому утомлению детей, порой, способствует усложнение содержания занятий. Желание педагогов выполнить все программные требования, научить ребенка определенным знаниям, умениям и навыкам, даже если его способности объективно несколько снижены, иногда приводит к тому, что ребенок не справляется с заданием, у него развивается неуверенность в своих силах, он замыкается, попадает в ситуацию «неуспеха» и впоследствии может отказываться от занятий. Поэтому мы дифференцированно подходим к содержанию занятий для разных подгрупп, для детей в одной подгруппе: либо не предлагаем детям невыполнимых заданий; либо перед занятием индивидуально обучаем ребенка, зная, что ему будет трудно на занятии усвоить данный материал; либо ребенок может только повторить ответ за логопедом или за детьми; либо читающие дети продолжают работу на занятии, а дети, еще не овладевшие чтением, идут играть.
5. Поднимает настроение, оживляет познавательную деятельность, раскрепощает детей смена места работы. Для преодоления стандартности используем разные приемы. Обновляем обстановку: по-разному расставляем столы (звездочкой, в ряд, по кругу, по всей учебной комнате); по-разному организуем детей – на стульчиках, сидя на ковре, стоя (в кружке, группами или по одному), детей рассредоточиваем по всей учебной комнате, например, с целью нарисовать рисунок для последующего рассказа-загадки.

Исходя из опыта работы над данной проблемой, мы пришли к выводу, что вполне возможно давать ребенку определенные знания, развивать его психические функции, корректировать его речевые дефекты, прощупывать его «зону ближайшего развития», не перегружая его, сохраняя нервно-психическое и соматическое здоровье.

Валеологическое образование дошкольников как средство формирования здорового образа жизни

ВАРЛАШОВА Ю.А., воспитатель МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».

Общеизвестно, что картина состояния подрастающего поколения катастрофична. Рост заболеваемости детей по некоторым показателям настолько высок, что это вызывает огромную тревогу за судьбу и здоровье нации. Именно поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Что же такое здоровье, и отчего оно зависит? По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».

Согласно исследованиям ученых **здоровье зависит на:**

- ✓ 10% – от медицинского обслуживания;
- ✓ 20% – от наследственности;
- ✓ 22% – от экологии;
- ✓ 48% – от образа жизни.

Как видим, здоровье человека почти наполовину зависит от образа жизни, а этим процессом можно управлять. Взаимосвязь между здоровьем и образом жизни наиболее полно выражена в понятии «**здоровый образ жизни**» (ЗОЖ), то есть:

- ✓ оптимальный двигательный режим;
- ✓ рациональное питание;
- ✓ закаливание;
- ✓ соблюдение правил личной гигиены;
- ✓ положительные эмоции.

К сожалению, ЗОЖ не занимает пока первого места в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но, если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым, развитым, не только физически, но и духовно, интеллектуально и личностно.

Выдающийся педагог, автор «Педагогики сердца», Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Если за ними не смотреть, они попадали бы из окон, попали бы под машину, поломали бы ноги... – и уж сам не знаю, какими бы болезнями еще заболели. Нет. Детям совершенно также как взрослым хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого нужно делать. Объясни им, и они будут беречься».

Этой цели и служит наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья – валеология (от латинского *valeo* – здравствую). Впервые о необходимости валеологической культуры высказался отечественный микробиолог И.И.Мечников. Он считал, что самое главное – это научить человека правильному, безошибочному выбору только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Воспитание валеологической культуры должно начинаться уже в детском саду. Ведь именно в этом возрасте дети совершенно искренне, не подвергая сомнениям, не

критикуя, усваивают многие истины. Тем более что решение задач укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры, задач валеологического просвещения дошкольников становится базой для успешной реализации программы в целом.

Очевидно также и то, что становление валеологической культуры обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Сегодня содружество валеологической и педагогической наук накопило некоторый **опыт здравотворчества** по направлениям:

- ✓ формирование здорового образа жизни человека (Г.К.Зайцев, Ю.Ф.Змановский, В.В.Колбанов, В.И.Сыренский, Л.Г.Татарникова);
- ✓ опыт формирования представлений дошкольников о себе как представителе человеческого рода (С.А.Козлова);
- ✓ опыт формирования основ безопасности детей дошкольного возраста (Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина);
- ✓ опыт формирования необходимых знаний, умений и навыков у дошкольников в организации здорового образа жизни (В.Г.Алямовская, Г.А.Баранчукова, КЛ.Казаковцева, Л.Н.Лагуткина, М.Л.Лазарев, Т.Л.Розанова, Л.В.Симошина, Л.Г.Татарникова);
- ✓ опыт формирования здоровья (Т.Н.Доронова, Л.Г.Голубева, Н.А.Гордова, В.Т.Кудрявцев и др.);

который может быть использован в образовательном процессе дошкольных учреждений.

Основной целью валеологического воспитания дошкольников является воспитание валеологической культуры и создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности ребенка.

Для выполнения этой цели следует решить **задачи**:

- ✓ воспитание валеологического сознания (знание и стремление заботиться о своем здоровье);
- ✓ воспитание валеологического мышления (умение использовать имеющиеся знания);
- ✓ развитие основ валеологического мировоззрения (взгляды и суждения о фактах и явлениях ухудшающих или улучшающих здоровье);
- ✓ формирование осознанной потребности в физическом здоровье, понимание сущности ЗОЖ.

В соответствии с поставленными целями и задачами в валеологическом образовании детей 3 -7 лет можно выделить **три уровня знаний и умений**:

1. *Первый уровень* (3-5 лет) – это подводящие знания, которые решают задачи формирования у дошкольников культурно-гигиенических навыков по уходу за своим телом, знакомство с общими сведениями о строении тела ребенка.
2. *Второй уровень* (5-6 лет) – овладение детьми элементарными научными знаниями о внешних органах человека, т.е. теми, которые доступны для изучения и наблюдения, знакомство с основами первой помощи при травмах, безопасности поведения. Дети приобретают навыки: ухода за органами, сохранения и укрепления осанки, использования релаксации для снятия утомления, подбора упражнений для развития физических качеств и т. д.

3. *Третий уровень* (6-7 лет) – направлен на знакомство с внутренними органами человека, их гигиеной, первой помощью при несчастных случаях, безопасностью поведения на улице, на воде, поведением в экстремальных ситуациях. Большое внимание уделяется творению своего здоровья через получение знаний и умений, воспитание нравственных качеств личности (взаимопомощи, выручки), т.е. формирование основ валеологической культуры.

Основными принципами программного и методического обеспечения являются:

1. Доступность, наглядность, сознательность обучения, развивающая и воспитывающая направленность.
2. Формирование базисных основ валеологической культуры.
3. Интеграция знаний из различных наук с целью формирования валеологического мышления и поведения.
4. Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с ребенком.
5. Учет психологических особенностей усвоения знаний детьми на каждом возрастном этапе.

Формы работы:

- ✓ занятия;
- ✓ экспериментирование;
- ✓ экскурсии;
- ✓ праздники, развлечения, спектакли;
- ✓ воспитание в повседневной жизни (умывание, питание, сон, прогулки и т.д.);
- ✓ различные формы организации двигательной активности (утренняя гимнастика, подвижные игры, физминутки, оздоровительные мероприятия);
- ✓ сюжетно-ролевые игры;
- ✓ интеллектуальные игры (ребусы, кроссворды, лабиринты, «Лото», «Что лишнее?»).

Методы валеологического воспитания:

1. Наглядные (наблюдения, использование наглядных пособий: картин, схем, таблиц, показ и т.д.).
2. Словесные (рассказы взрослых и детей, беседы, чтение художественной литературы).
3. Практические (повторения, упражнения, опыты, эксперименты).

Начиная работу по данному направлению, была проведена диагностика состояния здоровья детей.

На начало 2006-2007 учебного года (группа сформирована в 2006-2007 учебном году, возраст детей 4-5 лет) было выявлено, что из 21 ребенка лишь 8 детей – I группы здоровья, остальные имеют II группу здоровья. 4 детей – ДЧБ, у 4-х воспитанников выявлены аденоиды.

После осмотра детей хирургом, были получены дополнительные данные: лишь у 4-х детей удовлетворительная осанка, у 2-их – выявлено нарушение осанки, у 15-ти детей – незначительные отклонения: расхождение мышц живота, крыловидные лопатки и т. д.

Известно, что отклонения в опорно-двигательном аппарате отражаются как на деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, так и на работе органов дыхания, что является одной из серьезных причин заболеваний ОРВИ, гриппа и т.д.

Учитывая результаты проведенного анализа, возникла необходимость таким образом воздействовать на состояние здоровья детей, чтобы они не просто автоматически выполняли указания воспитателя, но и относились к этому осознанно, то есть:

- ✓ понимали, для чего проводятся те или иные оздоровительные мероприятия;
- ✓ осознавали, что от того, как они их выполняют, напрямую зависит их здоровье.

Наряду с оздоровительными мероприятиями, проводимыми с детьми, было решено ввести занятия по валеологии. Вначале выясняли начальный уровень валеологических знаний детей. С этой целью была проведена **диагностика** по следующим разделам:

- ✓ «Я и мое тело»;
- ✓ «Мое здоровье»;
- ✓ «Органы чувств».

Результаты диагностики показали, что наиболее понятным и знакомым для детей является раздел «Я и мое тело». Дети неплохо разбираются в названиях и назначениях разных частей тела.

По разделу «Органы чувств» уровень знаний был, в основном, средний, а вот вопросы по разделу «Мое здоровье» вызвали у ребят затруднения.

Например, на вопрос «Кто такие микробы?», многие дети отвечали «это такие маленькие», или «от них болеют». Затруднения вызвал также вопрос «Что нужно делать, чтобы не болеть?». Самые распространенные ответы: «слушаться маму», «хорошо кушать».

В целом результаты диагностики выглядели следующим образом:

Раздел \ Уровень	«Я и мое тело»	«Мое здоровье»	« Органы чувств»
ниже среднего	1	3	0
средний	5	15	9
выше среднего	15	3	12
высокий	0	0	0

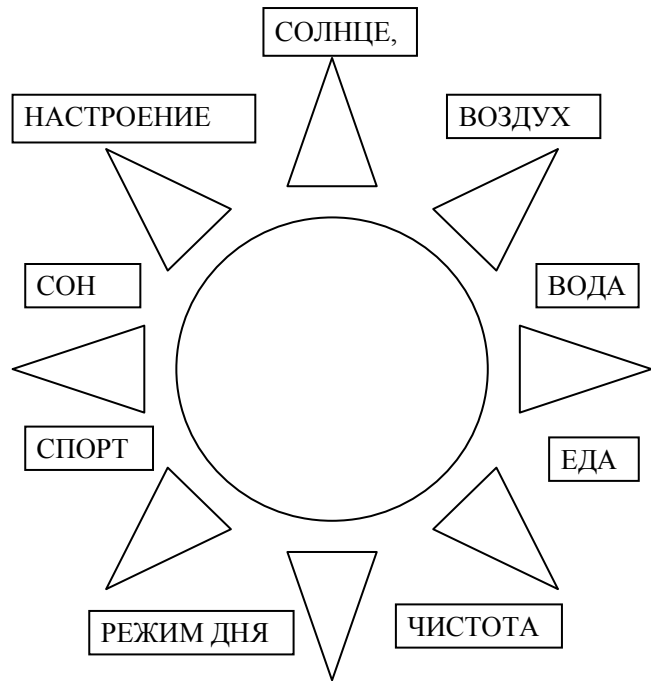
На основании результатов диагностики был составлен перспективный план работы на год, который включал в себя несколько блоков: «Я и мое тело», «Я и мое здоровье», «Органы чувств». Курс занятий начался с блока «Я и мое тело», наиболее близкого для дошкольников.

На первых занятиях дети учились экспериментировать со своим телом. Например, во время развлечения на тему «Что лучше – ноги или руки?», дети искали сходство в строении рук и ног, пробовали рисовать и собирать игрушки ногами, ходить на руках и т.д. После многочисленных экспериментов пришли к выводу, что руки и ноги похожи по строению и могут выполнять функции друг друга, но «свою» работу они делают намного лучше.

Детей также познакомили с коррекционными упражнениями (для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки; пальчиковой гимнастикой, звукотерапией, психогимнастикой) не только с подробным объяснением, для чего это нужно, но и с игровой установкой. Так, перед введением комплекса по

формированию правильной осанки, детям была рассказана сказка об Аленушке, которая стала Бабой Ягой (из-за того, что она неправильно сидела за столом). Пальчиковая гимнастика называлась «зарядкой юных фокусников».

Во втором блоке, из-за специфики материала, больше использовался иллюстративный материал, стихи, загадки, модели, схемы. Интересно и живо прошло занятие «Где прячется здоровье?» по формированию у детей представления о зависимости здоровья человека от внешних и внутренних факторов. Все эти факторы в отдельности знакомы детям, но объединить их в единую систему было трудно, поэтому постаралась построить занятие таким образом, чтобы, путем логических рассуждений и наводящих вопросов, дети сами называли следующий фактор. Для лучшего запоминания этих факторов использовалась модель – солнце. Называя очередной фактор, к модели добавляли дополнительный лучик. Такая модель удачна еще и тем, что показывает необходимость и каждого фактора, и их совокупности. В конце занятия было предложено нарисовать здорового и больного человека. Позже использовались эти рисунки для повторной диагностики, интересно было наблюдать, как при ответе на вопрос «Что делает здоровый человек, чтобы не болеть?» дети «прокручивали» в памяти наше «солнышко» (называли все эти факторы).



Для занятия «Если хочешь быть здоров – закаляйся» был подобран и оформлен демонстрационный материал по всем видам закаливания: воздухом, водой, солнцем. Далее детей познакомили еще с одним видом закаливания – соляным. Для того, чтобы вызвать интерес к этой новой для них процедуре, была придумана «шепталка»: «По морю, по песочку, по травке, по лесочку» (мокрое полотенце, сухое, массажные дорожки). Таким образом, мы не только скрасили довольно монотонный процесс закаливания, но и закрепили последовательность его проведения.

В начале года лишь двое детей смогли достаточно полно сказать кто такие микробы, поэтому работу по разделу «Чистота – залог здоровья» начали со знакомства с ними. Детям была рассказана сказка о микробах, которая заканчивалась словами «и стали они ждать на кого бы напасть ...». Предлагалось детям подумать, что в этой сказке – правда, а что вымысел. Мнения детей разделились, некоторые из них думали, что все это неправда, другие, что так было на самом деле. Самое главное у детей появился интерес. После такой беседы детям было рассказано о разнообразии этих микроорганизмов: о бактериях – крупных микроорганизмах, и вирусах – маленьких, но очень вредных. Дети узнали также, что микробы бывают и полезные, но есть и такие, которые вызывают серьезные болезни.

Вместе с детьми мы стали думать, как победить болезнетворных микробов? Ребята предлагали разные способы: «убить» и «выбросить». Но вопрос: «Ведь они очень-

очень маленькие?», ставил детей в тупик. Тогда детям предлагался кроссворд, разгадав который, можно узнать главное оружие против микробов. Вопросами к кроссворду были загадки о средствах гигиены. После того, как кроссворд был разгадан, дети узнали, что главное оружие против микробов – чистота.

Следующее занятие по этому разделу было практическим. Дети получили письмо от Незнайки:

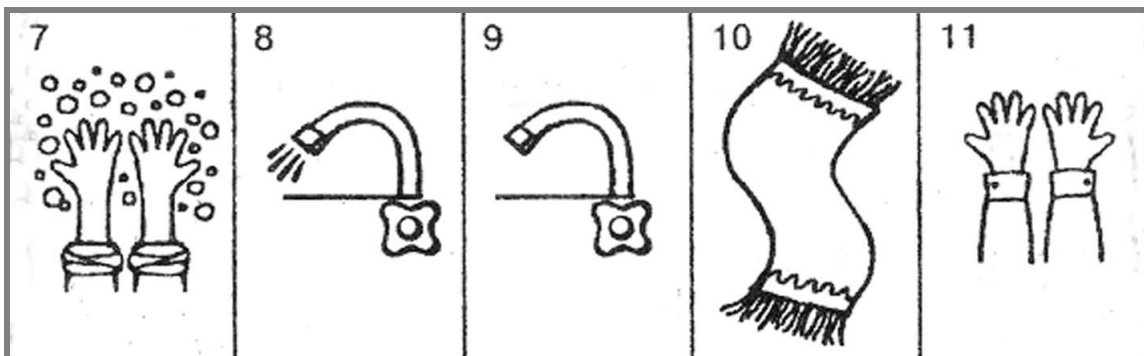
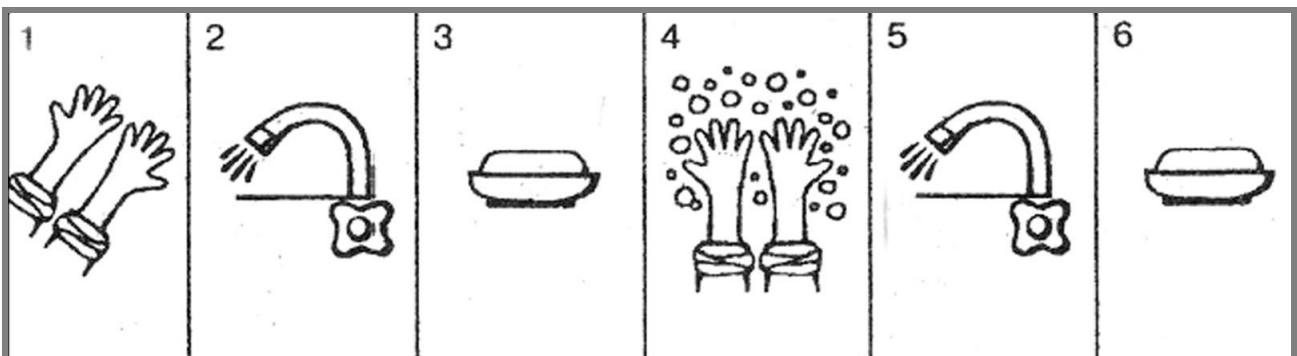
ПРИВЕТ, РЧ(Е)БЯТА! ПИЩ(Е)Т ВАМ НЕЗНАЙКА!
ХОЧУ ВАМ СКАЗАТЬ, ЧТО ОТ ВАШ(Е)ГО МЫЛА,
НЕТ НИКАКОГО ТОЛКУ!

ВЧЕРА Я ДВА Ч(А)СА КРУТИЛ ЕГО В РУКАХ,
И ПЕНЫ НЕ ПОЧ(Я)ВИЛОСЬ, И РУКИ ОСТАЛИСЬ ГРЯЗНЫМИ.
А МОЖЕТ Я ЧТО-ТО НЕ ТАК ДЕЛАЛ? НАПИШИТЕ МНЕ, ЧТО НЕ ТАК.
ЖДУ ОТВЕТА.

НЕЗНАЙКА.

Ребят очень развеселило это письмо. Вместе с ними мы исправили многочисленные ошибки, и в ходе рассуждений пришли к выводу, что мыло у Незнайки не мылилось потому, что он не намочил руки. Для того, чтобы написать ему ответ, детям нужно было последовательно проговорить всю процедуру мытья рук и зарисовать ее. А для того, чтобы проверить правильность нашей схемы, детям было предложено опробовать ее на практике.

После корректировки схему повесили над умывальниками, а процесс мытья рук с этого времени отслеживает «Страж чистоты» (дежурный ребенок).



Завершилось знакомство с разделом «Я и мое здоровье» спектаклем «Микробы». В нем «средства гигиены» во главе с Феей Чистоты освободили от микробов страну «Маленьких человечков», а заодно превратили короля Грязнулю в Чистюлю.

Заканчивался спектакль словами:

*«Мы хотим, чтоб все ребята полюбили чистоту,
Ведь она стоит, ребята, у здоровья на посту».*

Этот спектакль был показан для всех детей детского сада и для родителей.

Ребятам очень понравилось быть артистами (особой популярностью пользовалась роль микробов). А когда Фею Чистоты с помощниками пригласили в группы посмотреть, как дети моют руки, радости и гордости их не было границ.

Во время прохождения темы «Еда полезная и вредная» дети помогали Карлсону, у которого болел живот, и была такая слабость, «что даже шалить не хотелось». Выясняя причину этого недуга, ребята выдвигали множество предположений, среди которых было и верное – неправильное питание.

Выяснив, что Карлсон питается только тортами, печеньем и вареньем, дети пришли к выводу, что при таком питании нельзя быть здоровым. Тогда детям было предложено подумать, какие продукты можно назвать полезными, и почему. А вот необходимое соотношение этих продуктов, для наглядности, решили показать с помощью схемы «Пирамида здорового питания». Эта пирамида вызвала огромный интерес у детей. После каждого приема пищи, они отыскивали продукты, из которых она была приготовлена, и рассказывали друг другу. («Рис нарисован вместе с хлебом и макаронами, они на втором месте по полезности».) После занятия «Где живут витамины?», на котором детей познакомили с витаминами и продуктами, их содержащими, для поддержания интереса детей было решено, рядом с «Витаминным столом» вывешивать сведения о различных овощах и фруктах. Таким образом, у нас появился своеобразный «Уголок полезных продуктов».

Курс «Уроки здоровья» является факультативным, и для него отводится довольно мало времени, на рассмотрение выносятся только основные моменты, а интерес детей к подобным знаниям огромен. Основная масса сведений сообщается в форме обычного, нерегламентированного разговора взрослого и интересующегося ребенка в ходе повседневной деятельности.

Для закрепления и расширения знаний детей были также созданы следующие условия:

- ✓ оборудован уголок здоровья «Здоровей-ка»;
- ✓ подобран материал по темам:
 - книги – энциклопедии о человеке;
 - иллюстрации;
 - художественная литература для чтения;
 - загадки, стихи, фразеологизмы;
- ✓ оформлен «Витаминный стол»;
- ✓ собрана информация об овощах и фруктах;
- ✓ подобраны дидактические игры: «Здоровый сон», «Здоровое питание», «Здоровые зубы» и т.д.

Эффективность оздоровительной работы во многом зависит также от сотрудничества педагогов с родителями. Для того чтобы сформированные понятия

и выработанные навыки закреплялись в семье в обыденной жизни, родители должны знать какая работа ведется по этому направлению в детском саду.

Для максимальной информированности родителей используем самые разнообразные **формы работы:**

- ✓ спецкурс «Школа здоровья для взрослых»;
- ✓ родительское собрание «Валеологическое образование и нетрадиционные методы оздоровления детей»;
- ✓ папки-раскладушки («Может ли ребенок сам заботиться о своем здоровье?», «Волшебные точки», «Солнце, воздух и вода», « Простуда: правда и домыслы»);
- ✓ консультации и памятки для родителей («Профилактика плоскостопия у детей», «Пальчиковые игры», «Одевайте детей по погоде», «Если ребенок заболел», «Тот, кто пьет молоко...», «Здоровые зубы», «Как закалять ребенка»);
- ✓ совместные мероприятия (походы, «День семьи», «Папа, мама, я – спортивная семья»);
- ✓ домашние задания, предназначенные для выполнения всей семьей («У кого какой нос?», «Такие разные уши»);
- ✓ привлечение родителей к: сбору информации по оздоровлению детей «Советы Неболейки»; подготовке атрибутов к спектаклям; выпуску газеты «Копилка здоровых советов»; оформлению материалов к занятиям; подготовке проекта оформления участка к летнему оздоровительному периоду; подготовке к презентации игр валеологической направленности; участию в конкурсе «Здоровый малыш».

При проведении повторной диагностики были взяты только изученные разделы « Я и мое тело» и «Мое здоровье».

Результаты были следующими:

Уровень	«Я и мое тело»		«Мое здоровье»	
	Сентябрь	Январь	Сентябрь	Январь
Ниже среднего	1	0	3	0
Средний	5	3	15	3
Выше среднего	15	14	3	15
Высокий	0	4	0	3

Анализируя результаты диагностики, пришли к выводу, что, несмотря на небольшой период работы по этому направлению с данной группой детей, наметилась позитивная динамика уровня валеологических знаний. Опираясь на личные наблюдения, можно добавить, что знания, приобретенные на занятиях, дети используют и в повседневной жизни, дают друг другу советы (особенно, при мытье рук). Они хорошо запомнили все оздоровительные мероприятия, (последнее время проводят их сами дети под контролем воспитателя), время их проведения, необходимые атрибуты готовят самостоятельно и выполняют все упражнения с большим старанием.



КОНСПЕКТЫ

Раздел IV

187

- ⇒ ЗАНЯТИЕ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ».
- ⇒ ЗАНЯТИЕ КРУЖКА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ДЛИТЕЛЬНО ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ «СТРАНА ВИТАМИНИЯ».
- ⇒ ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА».
- ⇒ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГУЛКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «ПРОЩАНИЕ С ЗИМОЙ».
- ⇒ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ С НАРУШЕНИЕМ ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ И ДЛИТЕЛЬНО И ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ «ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА» (ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ).
- ⇒ СЮЖЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «ЛЮБОПЫТНЫЙ КОТЕНОК».
- ⇒ ЗАНЯТИЕ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ, ФОРМИРОВАНИЮ ЛЕКСИКО-ГРАММАТИЧЕСКОГО СТРОЯ РЕЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «ОВОЩЕЙ БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ – ПОЛЕЗНЫЙ, ВКУСНЫЙ ВИНЕГРЕТ».
- ⇒ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА «МАЛЕНЬКИЕ СНЕЖИКИ».
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА «ПТИЧИЙ ДВОР».
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ «КОЛОБКИ ПРИГОЖИ, НА СОЛНЫШКО ПОХОЖИ».
- ⇒ СЮЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ «ВЕСЕННИЙ ПЕРЕПОЛОХ».

Занятие по саморегуляции с элементами тренинга для детей старшего дошкольного возраста «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

КИРИЛЛОВА Ж.И., педагог психолог МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».

БЫЗОВА Н.И., учитель-логопед МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».

Программное содержание: учить детей приемам саморегуляции: управлению своими эмоциями, телом, снятию психоэмоционального и физического напряжения; повышать эмоциональный тонус детей, развивать чувство эмпатии, коммуникативные качества; совершенствовать просодическую речь (ритм, темп, плавность); развивать фонематический слух; нормализовать механизм и согласованность фаз дыхания; воспитывать умение детей работать в коллективе.

188

Методы и приемы:

1. Эмоциональный настрой на занятие.
2. Художественное слово (сюжетный рассказ, стихи, речевки, беседа – диалог с детьми на тему «здоровье»).
3. Наглядные методы (картинки с изображениями звуков, кукла, демонстрационный материал «Цветок здоровья»).
4. Звукотерапия.
5. Игровые упражнения и приемы (ритуалы приветствия и прощания, подвижные игры).
6. Психогимнастика.
7. Релаксация.
8. Музыкальное оформление.

Материалы и оборудование:

- ✓ пиктограммы и маски с изображением лиц;
- ✓ картинки с изображением гласных и согласных звуков;
- ✓ кукла;
- ✓ плакат с изображением «Цветка Здоровья»;
- ✓ разрезная картинка «Улыбка»;
- ✓ маркеры, дополнительные лепестки для «Цветка Здоровья»;
- ✓ металлофон;
- ✓ аудиоаппаратура, аудиозаписи.

План:

1. Приветствие.
2. Вводная часть.
3. Основная часть:
 - психогимнастика;
 - звукотерапия;
 - ритмические и двигательные игровые упражнения;
 - постизометрическая релаксация.
4. Заключительная часть:
 - выводы;

– обратная связь;

Ход занятия

Под звуки классической музыки дети входят в группу, здороваются друг с другом, гостями. Детям объясняется значение слова «Здравствуй».

Педагог-психолог: Здравствуй – это волшебное старинное русское слово, которым мы приветствуем друг друга и желаем здоровья. В слове много звуков («З», «Д», «Р»), которые дают нам заряд бодрости. Когда мы желаем друг другу здоровья, то чувствуем себя лучше, и наше настроение поднимается. Давайте поздороваемся друг с другом. А теперь закройте глаза и мысленно пожелайте друг другу здоровья.

Дети здороваются с гостями и выполняют ритуал приветствия друг с другом. Стоя в кругу, держась за руки, мысленно желают друг другу здоровья.

189

Педагог психолог: Сегодня утром, по дороге в детский сад мы встретили странную девочку. Она плакала, капризничала, все ей было не так. А это потому, что живет она в доме, где все ворчат, ругаются и совсем не умеют улыбаться. Ее улыбка «разлетелась» на кусочки. Она выглядела такой несчастной, что мы пригласили ее в наш детский сад, чтобы помочь ей стать веселой, общительной, а значит здоровой. Правильно мы сделали?

Дети: Да, вы правильно сделали.

Педагог психолог: Эта девочка совсем не умеет улыбаться. Поможет нам собрать улыбку вот этот «Цветок Здоровья».

Дети с педагогом рассматривают плакат с изображением «Цветка Здоровья».

Учитель-логопед: Посмотрите на его разноцветные лепестки. Давайте вместе прочитаем, что на каждом написано.

Дети хором читают слова.

Педагог-психолог: Первый лепесток сиреневый. На нем написано «хорошее настроение». Ребята, когда бывает хорошее настроение?

Дети: Хорошее настроение бывает, когда мы играем, гуляем, поем песни.

Педагог-психолог: Ребята, а какое настроение сегодня у вас?

Дети: Хорошее, веселое.

Педагог-психолог: Посмотрите, какое настроение у меня? (Педагог делает грустное лицо.)

Дети: Грустное.

Педагог-психолог: Как вы догадались?

Дети: Уголки губ опущены вниз.

Педагог-психолог: Какое настроение у нашей девочки?

Дети: Грустное.

Педагог-психолог: По каким признакам можно догадаться о настроении человека?

Дети: Грустные глаза, брови сдвинуты, голова наклонена вниз.

Педагог-психолог: Я вам покажу карточки. Вы назовете настроение, которое изобразил художник на каждой карточке, и объясните, как вы догадались.

Детям показываются пиктограммы с различными эмоциями – удивление, страх, грусть, гнев, радость (карточки с изображением эмоций, формат листа - А4). Затем проводится мимическая игра «Маски». Детям раздаются таблички с нейтральным изображением лица (спокойствие). Читается в стихотворной форме описание определенной эмоции, дети прячут лицо за таблички, готовят указанную эмоцию, а затем показывают друг другу ту эмоцию, описание которой они услышали.

Мимическая игра «Маски»

Если кто-нибудь нарочно
Поломал мои игрушки,
На него я рассержусь:
Очень **гневным** покажусь.

Как-то вечером случайно
Оказался в темной спальне.
Думал я, что не боюсь.
Страх пришел ко мне, боюсь!

Если я с друзьями в ссоре,
Одному мне просто горе.
Я сижу один тоскую.
Я испытываю **грусть**.

Отобрал мои игрушки
Очень озорной Андрюшка.
Его никак не накажу,
Ему **обиду** покажу.

Ну, а если мы с друзьями
В хороводе дружно встанем.
Радость наша, покажись,
И скорее улыбнись!

Педагог-психолог: Молодцы, хорошо разбираетесь в чувствах и эмоциях. Если в жизни вам станет грустно, вы можете сами себе помочь. Как? Улыбнетесь, и ваше настроение улучшится, а значит, и здоровье станет крепче. За это вы получаете первую часть разрезной картинки – «кусочек улыбки».

Вы с эмоцией радости дружны,
«Кусочек улыбки» получить должны!

Дети кладут на стол первый заработанный «кусочек улыбки» (часть разрезной картинки).

Учитель-логопед: На помощь приходит второй лепесток – голубого цвета – «Правильное дыхание и звуки».

Звуки музыку рожают
И болезни побеждают.

Чтобы долго тянуть звук, нужно научиться правильно дышать. В этом нам поможет упражнение «Шарик».

Дыхательное упражнение «Шарик»

Дети делают вдох носом, разводя руки широко в стороны (шарик надулся). Выдыхают через рот, сводят руки и произносят долгий звук «Ш» – (шарик сдулся). Повторить 3-4 раза.

Учитель-логопед: Ребята, какие звуки могут укрепить здоровье?

Дети: Звук «А» – может укрепить работу сердца, звук «М» – работу головного мозга, звук «И» – укрепит горло и защитит от болезней.

Учитель-логопед: Положите ладонь на грудь и произнесите звук «А». Что вы чувствуете, когда долго произносите звук?

Дети: Вибрацию, дрожание.

Учитель-логопед: Значит, происходит массаж органа. Вдох через нос, тянем звук «А».

Дети произносят долгий звук «А».

Учитель-логопед: Вдох через нос, произносим звук «И».

Дети разводят руки в стороны, ладони вверх, протягивают звук «И».

Учитель-логопед: Вдох через нос, произносим звук «М».

Ладони соединены на уровне груди, дети тянут звук, разводят руки в стороны.

Учитель-логопед: Теперь вы знаете, как можно с помощью звуков укрепить свое здоровье.

Хорошо вы занимались, старательно и получаете еще один «кусочек улыбки».

Правильно дышать умеете.

Техникой звуков тоже владеете.

Чтобы собрать улыбку вам,

Ее кусочек вам отдам.

Посмотрите, наша гостья все еще не развеселилась. Так и стоит печальная. Покажем ей игру.

Проведение ритмической игры «Хлопаем и топаем»

Дети делятся на две команды. Каждая команда придумывает свой ритм. Хлопают поочередно, четко сохраняя свой ритм. Затем этот же ритм топают ногами, каждая команда свой. После того, как команды хорошо запомнили свой ритм, хлопают и топают сообща, стараясь правильно воспроизвести свой ритм. В итоге получается музыка – марш.

Учитель-логопед: Молодцы ребята, хорошо слышат ваши уши!

Дружно ритм вы отбиваете,

За это «частичку улыбки» получаете.

Дети собирают на столе разрезную картинку – улыбка. Не хватает еще двух частей.

Педагог-психолог: Наверное, не понравилась эта игра девочке. Мы научим ее подвижной игре. Настроение станет сразу веселое. Вот увидите.

Проведение подвижной игры-этюда «Жуки и бабочки»

Педагог-психолог: Мы летаем и жужжим,
Мы здоровьем дорожим!

Под медленную музыку дети изображают полет бабочки, музыка меняется на ритмичную, громкую – это ползут жуки – дети изображают жуков.

Педагог-психолог: Игра на радость вам дана,
Приносит пользу вам она!

Дети получают еще одну «частичку улыбки».

Проведение упражнения на расслабление и концентрацию

Педагог-психолог: Умеете ли вы владеть своим телом?

Дети: Да.

Педагог-психолог: Сейчас мы это проверим. Сожмите левую руку в кулак и напрягите ее, а правую – оставьте расслабленной. У всех получилось? Старайтесь. Молодцы!

Дети выполняют задание.

Педагог-психолог: Правую руку сожмите в кулак, напрягите, а левую – оставьте расслабленной, поболтайте левой рукой. Молодцы, получается.

Дети выполняют задание.

Педагог-психолог: Напрягите левую ногу сильно-сильно, а правую ногу – расслабьте. Молодцы!

Дети напрягают левую ногу.

Педагог-психолог: Напрягите теперь правую ногу, а левая нога пусть отдохнет, расслабьте левую ногу. Молодцы, правильно выполняете.

Дети выполняют задание.

Педагог-психолог: Сожмите с силой кулаки, подержите так, кто устал, может расслабить руки.

Дети сжимают и расслабляют руки (происходит самопроизвольное снятие напряжения).

Проведение упражнения в парах «Сдвинь скалу»

Дети сидят на полу и, упираясь спиной в спину партнера, стараются сдвинуть друг друга с места.

Педагог-психолог: Сдвинуть я скалу пытаюсь,
Напрягаюсь, упираюсь,
А потом я расслабляюсь.

Педагог-психолог: Ребята, если вы утомились от занятий, или игры, вы можете сами проделать такие упражнения. С силой сжать руки, ноги, а потом их расслабить. И ваша усталость пройдет сама собой. Последнюю частичку получите, Улыбку дружбы соберите! Посмотрите, наша гостья стала веселой, она улыбается. А если улыбается, это значит?

Дети: У нее хорошее настроение.

Педагог-психолог: У нее хорошее настроение, а значит, она здорова. Посмотрите, на последнем лепестке ничего не написано. Что можно написать на нем?

Дети: Прогулка, крепкий сон, полезное питание, отдых с родителями, закаливание, занятия спортом.

Педагог-психолог вписывает в лепесток способы оздоровления, предложенные детьми. Добавляет лепестки, еще и еще, по мере необходимости, по количеству правильных ответов детей.

Педагог-психолог: Скажите, ребята, мы можем сами укрепить свое здоровье?

Дети: Конечно, можем.

Педагог-психолог: Как мы можем это сделать?

Дети: С помощью волшебных звуков, игры.

Педагог-психолог: Можем даже научить других.

*Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!*

Дети по кругу прощаются, называя друг друга ласковыми именами, соприкасаясь ладонями и глядя друг другу в глаза.

Занятие кружка «Азбука здоровья» для детей старшего дошкольного возраста, длительно часто болеющих «Страна Витаминия»

БРОДЯГИНА Г.В., воспитатель по экологии МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».

Программное содержание: продолжать формировать стремление детей вести здоровый образ жизни, учить осознанно подходить к своему питанию. Сформировать у детей представление о том, что такое витамины, в каких овощах и фруктах они содержатся, и какую роль играют в организме человека. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, способствовать развитию мелкой моторики рук. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

194

Методы и приемы:

1. Эмоциональный настрой на занятие.
2. Словесный метод (вопросы поискового характера, дискуссия, рассказ воспитателя, объяснение, уточнения, художественное слово: стихи, пословица).
3. Наглядный метод (карта страны, схемы, картинки, муляжи).
4. Поощрение.
5. Музыкальное оформление.
6. Игровые приемы.
7. Сюрпризный момент.

Материалы и оборудование:

- ✓ карта страны Витаминия;
- ✓ схемы (название витаминов, их значение для здоровья человека, в каких овощах и фруктах содержатся);
- ✓ опорные таблицы с изображением витаминов «А», «В», «С»;
- ✓ плоскостные изображения кружки, витаминов «А», «В», «С» на каждого ребенка;
- ✓ подносы с наклейками фруктов и овощей;
- ✓ поднос с муляжами фруктов и овощей;
- ✓ плоды шиповника;
- ✓ наборы цветных карандашей, раскраски с изображением фруктов и овощей (по количеству детей);
- ✓ витаминное питье, фрукты (по количеству детей);
- ✓ магнитофон, аудиокассеты для музыкального оформления.

Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Что обозначает это слово – «Здравствуйте»?

Дети: Это мы желаем всем здоровья.

Воспитатель: Верно. Вы не просто поздоровались, а подарили друг другу и мне частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте! Здоровья желаем!». Недаром русская народная пословица говорит: «Здороваться

не будешь, здоровья не получишь!». К нам на занятие пришла гостья, а зовут ее – Витаминка.

Витаминка: Здравствуйте, ребята! Узнали вы меня? Витаминка – это я.

Воспитатель: Ребята, Витаминка хочет познакомить нас с друзьями здоровья – витаминами, которые живут в Стране Витаминии. А вы знаете, что такое витамины?

Дети: Это такие круглые шарики, которые едят.

Воспитатель: Витамины – это вещества, которые необходимы нашему организму для его жизнедеятельности. А что обозначает слово «витамин»?

Дети (пожимают плечами): Не знаем.

Воспитатель: «Витамин» – это в переводе с латинского языка – «жизнь». Итак, отправимся в страну Витаминию (*звучит музыка*). Пойдем по солнечной дороге (*показ карты страны Витаминии*). Что встречаем мы на пути?

Дети: Озеро фруктового сока, Овощной поселок, Луковый луг, Земляничную поляну, заросли кустов шиповника и т.д.

Воспитатель: В этой стране есть город Здоровье. А как называются улицы города?

Дети: Морковная, Свекольная, Апельсиновая, Виноградная, Ягодная.

Воспитатель: Да, есть еще Фруктовая площадь, а вокруг города находится Яблоневый сад, Земляничная поляна, Луковый луг.

Дети рассматривают карту, перечисляют все, что есть на ней, читают.

Воспитатель: Как вы думаете, почему в этой стране так много фруктов, овощей, ягод?

Дети: Наверное, потому, что именно в них находятся разные витамины.

Воспитатель: А где здесь «живут» витамины?

Дети: Витамины «живут» в апельсинах, яблоках, помидорах, капусте, рябине, лимонах.

Воспитатель: Названия, каких витаминов вы знаете?

Дети: ... виноградные, луковые ...

Воспитатель: Давайте с ними познакомимся (*предлагает детям сесть на стульчики*). Знаете ли вы, какой витамин вам нужен для того, чтобы вы росли?

Дети: Не знаем.

Воспитатель: Это витамин «А». (*Показ схемы «Витамин А».*)

Витамин «А» помогает вам расти. Потрогайте кожу на руках. Что вы можете о ней сказать? Какая она?

Дети: Кожа гладкая, ровная, нежная, эластичная, хорошо растягивается.

Воспитатель: Если в нашем организме не будет хватать витамина «А», то кожа станет очень сухой, будет шелушиться и даже может потрескаться. А еще витамин «А» помогает нашим глазам хорошо видеть и различать

предметы даже в темноте. Какие овощи и фрукты необходимо употреблять в пищу, чтобы получить витамин «А»?

Дети (перечисляют): Необходимо употреблять в пищу морковь, лук, помидоры, свеклу.

Воспитатель: Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

А это витамин «В». (Показ схемы «Витамин В».)

Как вы думаете, ребята, какому органу помогает хорошо работать этот витамин?

Рассматривая схему, дети делают вывод, что витамин «В» помогает работать сердцу.

Воспитатель: Верно, витамин «В» укрепляет наше сердечко. Он нужен вам, чтобы вы росли сильными, крепкими и не переутомлялись. А еще этот витамин улучшает аппетит. От него зависит наше настроение и хороший крепкий сон. А это все способствует укреплению здоровья. Когда в организме не хватает витамина «В», то человек много и часто плачет и плохо спит. Где мы можем найти витамин «В»?

Дети: Витамин «В» есть в капусте, редисе, винограде, луке, горохе и кукурузе.

Воспитатель: Самым известным витамином является витамин «С». (Показ демонстрационного материала). Ребята, посмотрите на этих двух мальчиков. Что вы можете о них сказать?

Дети: Один слабый, нездоровый, грустный, а другой – здоровый, веселый, занимается спортом.

Воспитатель: Как вы думаете, почему мальчики такие разные?

Дети: Один мальчик ест много фруктов, овощей, ягод, богатых витамином «С». Поэтому он не болеет, крепкий и всегда веселый.

Воспитатель: Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамин здоровья «С»!

Сразу можно узнать тех, кто не дружит с витамином «С»: вялые, двигаются мало, быстро устают. То простудами болеют, то с инфекциями справиться не могут. А все почему?

Дети: Не хватает витамина «С».

Воспитатель: Правильно, витамина «С» в организме не хватает! Как вы думаете, ребята, что нужно делать слабому мальчику, чтобы стать здоровым?

Дети: Слабому мальчику, чтобы стать здоровым, надо есть продукты, содержащие витамин «С».

Воспитатель: Правильно, если он будет есть продукты, содержащие витамин «С», то он очень быстро поправится. Ведь витамин «С» необходим для того, чтобы наш организм легко справлялся с простудными заболеваниями.

Он очень нужен выздоравливающим после болезни. А еще витамин «С» участвует в заживлении ран.

От простуды и ангины

Помогают витамины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

А сейчас поиграем в «Овощные прятки».

Игра «Овощные прятки (физминутка)

Как-то вечером на грядке

Капуста, морковка, редиска и лук

(дети бегают, прыгают)

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг,

(становятся в круг)

Рассчитались по порядку:

Раз, два, три, четыре, пять

(хлопают в ладоши)

Прячьтесь лучше,

Прячьтесь глубже,

(прячутся)

Ну, а я пойду искать.

Все «овощи» найдены. Воспитатель обращает внимание детей на витамины, лежащие на столах (плоскостные фигурки).

Воспитатель: А теперь поиграем в игру: «1, 2, 3, нужный продукт найди».

Игра «1, 2, 3, нужный продукт найди»

На подносе, на столе, лежит набор овощей и фруктов (муляжи).

Воспитатель по очереди задает детям задания:

- «1, 2, 3, фрукты и овощи, содержащие витамин «А», найди»;
- «1, 2, 3, фрукты и овощи, содержащие витамин «В», найди»;
- «1, 2, 3, фрукты и овощи, содержащие витамин «С», найди».

Дети выбирают нужные фрукты и овощи и раскладывают их около витаминов.

Воспитатель проверяет правильность выполнения задания и предлагает сесть за столы, проверяет осанку детей.

Задания «Раскраски»

Воспитатель: А теперь выполните следующие задания «Раскраски» (по мере выполнение одного, дается второе):

- раскрасьте овощ, который содержит витамин роста, делает кожу гладкой, эластичной и улучшает зрение;
- раскрасьте тот овощ или фрукт, помогающий нам быстро справиться с болезнью, быть всегда добрыми и здоровыми.

Воспитатель проверяет выполнение задания.

Воспитатель: А теперь приготовьте свой любимый витаминный напиток. Вот кружечки и разные наклейки с фруктами. У кого какой любимый напиток?

Дети: У меня – лимонный (апельсиновый, и др.) напиток.

Воспитатель: Какие витамины есть в твоём напитке?

Дети: Витамин «С».

Воспитатель: А вот напиток из одного растения очень богат витамином «С». Попробуйте его на вкус и скажите, из ягод какого растения он сделан. (Если дети затрудняются, то предложить им отгадать загадку.)

Он шипы свои выставил колкие
Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем,
Полезных плодов для аптеки нарвем.

Дети: Это шиповник.

Воспитатель: Правильно, это шиповник (показ ягод шиповника). В плодах шиповника больше, чем в других овощах и фруктах содержится витамина «С». Наши повара приготовили для вас этот чудесный витаминный напиток.

Угощайтесь, не стесняйтесь!

Пейте на здоровье!

Ребята, назовите еще раз витамины, которые делают нас бодрыми, крепкими, здоровыми

Дети: Витамины: «А», «В», «С»!

Воспитатель: Никогда не унываем,

И улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины: «А», «В», «С»!

Воспитатель угощает детей яблоками.

Воспитатель: Всем известно витамины –

Нам для здоровья необходимы.

Фрукты, овощи едим,

Им «Спасибо» говорим!

Занятие по развитию и коррекции нарушений эмоциональной сферы для детей подготовительной группы и их родителей «Волшебная страна»

ЗУБОВА Н.Г., педагог психолог МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».
НАУМЕНКО Е.А., воспитатель МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».

Программное содержание:

1. Продолжать обучать взаимодействию родителей с ребенком с целью расширения возможностей понимания и принятия мира своего ребенка.
2. Формировать и развивать у родителей навыки рефлексии взаимоотношений с ребенком.
3. Учить устанавливать отношения партнерства и сотрудничества родителей с ребенком.
4. Развивать эмоциональную сферу ребенка, обучать способам саморегуляции.
5. Развивать воображение, творчество при использовании нетрадиционной техники рисования.
6. Воспитывать умение общаться, чувствовать, принимать и понимать друг друга.

Методы и приемы:

- ✓ сказкотерапия;
- ✓ арттерапия;
- ✓ техника «активного воображения»;
- ✓ беседа.

Материалы и пособия:

- ✓ мука, соль, клей ПВА, масло, вода;
- ✓ разноцветная гуашь, ватман, клеенка;
- ✓ емкости для смешивания красок на каждого участника;
- ✓ куклы «Мера», «Тюбик»;
- ✓ магнитофон, музыкальное сопровождение.

План занятия:

1. Приветствие
2. Основная часть:
 - вводная беседа;
 - рисование.
3. Заключительная часть:
 - анализ;
 - рефлексия.

Ход занятия

1. Приветствие.

Ведущие занятия приветствуют всех участников и знакомятся. Передают по кругу мяч, произносят свои имена и представляют себя, продолжив предложение: «Я люблю...».

2. Основная часть.

Ведущая: Сегодня к нам в гости на занятие пришли Мера и Тюбик. Они предлагают нам отправиться в путешествие в сказку.

Мера: Скажите, вы любите сказки?

Дети и родители: Да.

Мера: Что бывает в сказке?

Дети и родители: Чудеса, чудо, волшебство и т. д.

Тюбик: Настоящие волшебники говорят, что творчество – это волшебство. Сегодня мы с Вами будем превращать муку в волшебную краску. Мисочка превратится в горшочек для волшебной краски. А мы с вами станем настоящими Волшебниками.

Мера: Но, сначала я расскажу вам сказку.

Жила в одной волшебной стране Добрая Волшебница. Вы знаете кто такая Добрая Волшебница?

Дети и родители: Да.

Мера: В этой волшебной стране все люди улыбались и были счастливы. Они знали секрет чувств и умели ими руководить. А вы знаете, какие бывают чувства и как ими руководить?

Дети и родители: Это чувства: злость, радость, печаль, обида, интерес и т.д. Чувствами руководит главный слуга короля – Мера.

Мера: А для чего нам нужно руководить своими чувствами?

Дети: Для того, чтобы они нам не принесли вред. Чувства руководят нашими поступками, действиями.

Мера: По соседству с этой страной жил Злой Король.

Тюбик: Почему он был злой?

Мера: Встречаются такие люди иногда и в нашей жизни: ворчат, ругаются, злятся. Добрая Волшебница хотела понять, почему Король всегда такой злой. Она произнесла заклинание и оказалась в царстве у Злого Короля. Знаете, что она там увидела? Все в королевстве было черно-белым.

Тюбик: Как, только черное и белое? Наверно грустно жить в таком мире.

Мера: Да, оказывается, Король всегда видел мир только в черно-белых красках. Как от этого портится характер! Надо приготовить волшебные краски, подумала Волшебница, чтобы мир Короля улучшился, чтобы он стал цветным, а значит – радостным и счастливым.

Тюбик: Да, да я тоже хотел это предложить.

Мера: Отправила волшебница своих гонцов, чтобы узнать, что такое счастье. А вы как думаете, что такое счастье?

Дети и родители: Счастье – это когда не болеешь, когда тебя любят, когда делаешь добрые дела и т.д.

Мера: Приехал первый гонец и говорит, что счастье – это когда человек сыт.

Взяла Волшебница для создания волшебных красок первый компонент муку, чтоб человек был сытым.

Тюбик: Дети, вы догадались, почему надо муку взять?

Дети: Из муки делают хлеб, а он является главным продуктом в питании.

Мера: Второй гонец говорит, что счастье – это когда человек узнает что-то новое.

Взяла Волшебница соль – суть, истину жизни. Иногда знания бывают соленые.

Тюбик: Это как, соленые?

Мера: Это значит интересные. Третий гонец говорит, что счастье – это удача. Взяла Волшебница масло. Чтоб все в жизни шло, как по маслу.

Тюбик: Да, да, я тоже хотел предложить взять масло, чтобы все дела шли без препятствий, с удачей.

Мера: Четвертый гонец говорит, что счастье – это когда люди что-то склеивают. Бывало у вас, что вы что-нибудь разбивали? В жизни склеивают, налаживают не только вещи, но и отношения. Взяла она клей. Замесила тесто и сделала краски. Когда Король стал рисовать мир, то стал сытым, счастливым. С тех пор рецепт волшебных красок дошел до нас.

Тюбик: Начнем создавать волшебные краски. Возьмите в руки горшочек. Сейчас мы сделаем его волшебным. Вы знаете какие-нибудь волшебные слова?

Дети: Спасибо, пожалуйста, будьте добры, извините и т.д.

Тюбик: Произнесите их шепотом прямо в ваш волшебный горшочек.

Затем:

1. Положите муку (половину горшочка) Познакомимся с ней. Помешайте ее руками, приложите свою силу.
2. В муку бросьте горсть соли. Люди счастливы, когда узнают что-то новое. Иногда новости бывают солеными. Перемешайте, познакомьте их друг с другом.
3. Капните несколько капель масла, чтоб дела шли как по маслу.
4. Добавим воды, как на оладьи. Самое главное, чтобы комочков не было. Вода – символ жизни.
5. Добавим клей, чтобы все склеивалось.
6. Договоритесь, кто какой цвет делает. Больше 3-х цветов не смешивать. Можно размешивать пальцем.

Мера: Вот, что значит Волшебство. Простая мука, клей, соль, масло и вода превратились в волшебные краски. Давайте посмотрим, какие цвета получились. Волшебство готово, вы сделали свою волшебную краску. Давайте вспомним, как мы ее делали. Зачем нам нужна мука, соль, масло, клей?

Дети, родители: Мука, чтоб сытыми быть. Соль, чтобы знания получить, клей, чтобы все склеивалось, масло, чтобы все дела шли как по маслу, вода – символ жизни.

Тюбик: Ну а теперь мы можем рисовать своими волшебными красками. А кисточками будут – наши руки.

Мера: Волшебники говорят, что самое главное оставить свой след. Мир он такой разный. Можно капать краску в краску. Оставлять следы разных сказочных героев. Краску знакомить друг с другом. Итак, давайте создадим свою волшебную страну, оставим след.

Дети совместно с родителями рисуют под музыку.

Мера: Важно, чтобы было красиво. Волшебство – это превращение. Посмотрим, что у нас получилось. Посмотрите, вам понравилось то, что вы создали?

Дети: Нам понравилось рисовать.

Мера: В этой сказочной стране можно увидеть что-нибудь для себя.

Положите горшочки на стол, встанем вокруг нашей волшебной страны. Развернем руки, пусть сказочный мир увидит, что вы трудились. Посмотрим, что вы создали.

Вы могли бы жить в этом мире?

Дети и родители: Да, нам понравился этот сказочный мир, мы хотим в нем жить.

Мера: Чего в этом мире не хватает?

Дети и родители: Не хватает солнышка, цветов, тучек и т.д.

Мера: Если бы пришел обыкновенный человек, не Волшебник, то он увидел бы только цветные пятна. Но, вы же Волшебники и можете ему рассказать, что вы рисовали, и какие сказочные герои здесь спрятались. Давайте поищем их вместе.

Итак, жил был... (кого увидели...)

Дети и родители: Король, фея цветов, сказочные звери и т.д.

Мера: Что возьмем из нашего сказочного путешествия?

Дети и родители: Мы возьмем с собой радость, волшебство, творчество, чудеса, яркие краски и т.д.

3. Заключительная часть.

Мера подводит итог занятия: Мир полон красок. Бывает, что портится настроение – это значит, что человек видит все в черно-белом цвете. Для этого надо взять цветные карандаши, чтобы Мир стал цветным. Поэтому, будьте счастливы. Мудрецы говорят, что человек счастлив, когда творит, создает.

Целевая прогулка для детей старшей группы «Прощание с зимой»

МОРЯКОВА Л.П., старший воспитатель МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».

Программное содержание:

1. Обобщить и систематизировать знания детей о зиме: о признаках, о взаимосвязях, существующих в природе.
2. Продолжать учить детей строить связные высказывания, рассуждения, читать карту прогулки, выбирая путь маршрута по намеченному плану по условным обозначениям.
3. Закреплять навыки сложения и вычитания в пределах 10.
4. Упражнять детей в основных движениях, используя естественные природные условия.
5. Обогащать и активизировать словарный запас детей подбором определений к заданному слову «снег».
6. Развивать логическое мышление, внимание, эмоциональную активность, ориентировку в пространстве, выносливость, ловкость, быстроту.
7. Вызвать радость от прогулки-путешествия путем использования наблюдения, игр-забав, красоты окружающей природы.
8. Воспитывать желание подкармливать зимующих птиц.
9. Продолжать воспитывать нравственно-волевые качества (дружбу, наблюдательность, внимательность).

Методы и приемы:

1. Методы познавательной активности: моделирование, вопросы к детям, рассуждение, художественное слово, игры на ориентировку в пространстве и счет.
2. Методы эмоциональной активности: сюрпризы, выбор маршрута по карте, подвижные игры, трудовое поручение, сюрпризный момент.
3. Взаимосвязь разных видов деятельности на прогулке: предварительная беседа, перспективное планирование, игровые приемы.

Ход прогулки

Организационный момент. Перед прогулкой дети с воспитателем находят диск DVD и решают его посмотреть. На диске – телевизионный репортаж.

Ведущая: Начинаем телевизионный репортаж «Утро в Снежинске». Своими новостями сейчас поделится Зима.

Зима: Доброе утро, дорогие дети! С вами снова Зима и мои снежные новости. Сегодня пятница, 29 февраля, последний день зимы. Что-то мне самой стало не очень весело от этого сообщения. Неужели мне пора уходить?! Но я еще не нагулялась, носы и щеки не всем поморозила. А как же вы, дети, будете без моих прогулок, без санок, лыж. Без моего любимого снеговика. Все вокруг запорошу... Я прекрасная царица, в инее блестят ресницы. Вся одежда в жемчугах...

Ведущая: Ваше эфирное время истекло, дорогая Зима!

Зима: Но я не успела...

Воспитатель: Ну что же, каждому времени года свой черед, не будем огорчаться, давайте, дети, попрощаемся с Зимой на прогулке. Это последняя наша зимняя прогулка. На прогулку мы пойдем, рюкзачок с собой возьмем?

Дети: Да, возьмем!

Дети совместно с воспитателем укладывают все необходимое для прогулки в рюкзачок и выходят на прогулку. Раздается звонок по мобильному телефону.

Голос Зимы: Вышли на прогулку? Не забыли план? Он поможет вашему путешествию. В конце прогулки вас будет ждать мой друг. Найдите его, это мой последний для вас подарок. Желаю хорошо погулять. Побольше двигайтесь, чтобы не замерзнуть...

Воспитатель: Ну что же, дети, пора в путь! Давайте посмотрим по карте, куда же нам двигаться сначала. Вот с этого места мы начнем нашу прогулку.

Дети: Стрелки ведут на наш участок!

Инструктор по физкультуре: Раз, два, три, четыре, пять, будем дружно мы шагать.

Дети идут бодрым шагом на участок. Дети находят снежинку. Воспитатель собирает детей в круг.

Воспитатель: Дети, а какой любимый цвет у зимы?

Дети: Белый.

Воспитатель: Лишь зимою белый свет обретает белый цвет.

Посмотрите вокруг, действительно пока еще все белым-бело, белым снегом замело. Давайте поиграем с волшебной снежинкой:

Ты снежинка, покружись,
К детям быстро повернись,
У кого в руках побудешь,
Снежных слов от нас добудешь.
Снег зимой бывает разный...

Дети: Искристый, рыхлый, пушистый, переливающийся, холодный, серебристый и т.д.

Воспитатель: Молодцы, как много красивых слов подобрали.

Инструктор по физкультуре: Взмахну волшебной я косыночкой, и превращу ребят в ... снежинки...

Проведение подвижной игры «Снежные узоры» (с цифрами)

Дети «летают как снежинки» (бег врассыпную). Воспитатель показывает карточку с цифрой 5. Дети собираются в круги по 5 человек, замирая в красивом «узоре». Дальше по сигналу дети снова «разлетаются» врассыпную. Воспитатель показывает карточку с другой цифрой (3, 10, 2, и т.д.).

Инструктор по физкультуре: Но путь продолжить нам пора, собирайся, детвора!

Воспитатель с детьми рассматривают карту, куда двигаться дальше. Уточняют, что следующая остановка – «Птичья столовая».

Инструктор по физкультуре: Раз, два, три, четыре, пять,
Надо нам в колонку встать.
По тропинке мы пойдём,
Что-нибудь ещё найдем.

Дети идут с высоким подниманием коленей «перешагивают» через сугробы.

Воспитатель (находит записку на кормушке с благодарностью от птиц): Ребята, от кого эта благодарность, как вы думаете? Каких птиц мы зимой с вами кормили?

Дети: Синиц, воробьев, снегирей ... и т.д.

Воспитатель: Вспомните, чем мы подкармливали птиц?

Дети: Пшеном, семечками, крупой, салом, хлебными крошками.

Воспитатель: Сегодня наступил последний день зимы, а нужно ли дальше продолжать подкармливать птиц?

Дети: Да.

Воспитатель: А почему корм для птиц зимой насыпают в кормушки, а не на землю?

Дети: Чтобы корм не засыпало снегом и не раздувало ветром.

Воспитатель: А какой ветер бывает зимой?

Дети: Холодный, морозный, колочий, сильный, порывистый.

Воспитатель предлагает детям смести снег с кормушки и насыпать в нее корм.

Инструктор по физкультуре: А у меня для вас приготовлена любимая игра Зимы – «Ветер, снежинка и лед». Давайте поиграем?

Проведение игры «Ветер, снежинка и лед»

По сигналу «Ветер!» – дети бегают по всей площадке врассыпную. По сигналу «Снежинка!» – дети кружатся. По сигналу «Лед!» – замирают на месте. Сигналы даются в разном порядке.

Воспитатель: Путь продолжить нам пора.
Собирайся детвора!
Карту снова мы возьмем.
По дорожке здесь пойдём.

Дети двигаются галопом до рябиновой аллеи. Находят следующую снежинку – ориентир.

Воспитатель: Дети, а чем вам запомнилась зима?

Дети: Зимой мы ходили в поход, катались с горки, играли в снежки, ходили на лыжах. Зимой у нас был праздник «День здоровья», мы боролись с микробами.

Воспитатель: Вспомните, пожалуйста, в каком стихотворении говорится о том, почему дети любят зиму?

Дети: Почему люблю я зиму?
Потому что, погляди,
Как бегут по льду и снегу
Санки, лыжи и коньки.

Мы зимою не скучаем,
Хоть и холодно все дни.
Веселиться помогают
Санки, лыжи и коньки.

Только снежною зимою
Нам послушны и легки
И зовут гулять с собою
Санки, лыжи и коньки!

Воспитатель: Что ж, зимой вы закалились,
И с морозом подружились.
Физкультурой занимались
И простуды не боялись.

Инструктор по физкультуре: Раз, два, три, четыре, пять,
Будем снова мы играть.

Проведение игры «Что нам нравилось зимой»

Игра по типу «Мы не скажем, а покажем...». Дети делятся на 2 команды, договариваются, что они будут изображать («играть в снежки», «кататься на лыжах», «чистить снег лопатой», «лепить снеговиков» и т.д.). После этого команды по очереди загадывают друг другу загадки, начиная со слов: «Мы не скажем, а покажем, что нам нравилось зимой!» и начинают показывать действия, о которых они договорились. Противоположная команда отгадывает. Игра повторяется несколько раз.

Воспитатель снова обращает внимание детей на карту.

Дети находят снежинку-ориентир возле Лесовика.

Инструктор по физкультуре: А сейчас до Лесовичка мы побегим наперегонки.

Проведение «Бега наперегонки»

Дети бегут в четыре забега по пять человек. Инструктор отмечает в каждой пятерке ребенка, прибежавшего первым.

Воспитатель снова предлагает обратить внимание на карту.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, почему-то путь на карте обрывается, никаких стрелок нет, снежинок тоже не видно... где же нам найти друга зимы?

Инструктор по физкультуре: Подождите, не все потеряно. Давайте на карту еще раз посмотрим внимательно. Здесь какой-то конверт нарисован. Может это подсказка...

Находят конверт, в нем карточки-задания.

Воспитатель: Теперь игра, не развлечение,
А игра с большим значением.
Вы шаги свои считайте,
Ориентиры не теряйте.

Воспитатель читает с детьми задания, написанные на карточках:

1. Сделать (8+2) больших шагов вперед (10 шагов).
2. Выполнить 5 шагов галопом правым боком, 5 шагов галопом левым боком.
3. Повернуться кругом.
4. Сделать (9 -1) больших шагов спиной вперед (8 шагов).
5. Повернуться направо.
6. Выполнить 5 прыжков на правой и 5 прыжков на левой ноге с продвижением вперед.
7. Сделать столько шагов, сколько всего пальцев у вас на ногах (10 шагов).

Дети выполняют задания, находят Снеговика, собираются вокруг него.

Воспитатель: Вот, оказывается кто друг зимы. Нашли мы все тропинки, добрались до тебя! Смотрите, ребята, это снеговик не простой, а Снеговик-почтовик!

Воспитатель обращает внимание детей на посылку, вместе читают адрес, открывают, достают на память детям медальки с изображением Снеговика, «снежки» – зефир.

Воспитатель: Славно мы повеселились,
Погуляли, порезвились,
Расставаться нам пора!

Дети: До свидания, Зима!

Инструктор по физкультуре: А давайте, на память о нашей прогулке и Снеговике сделаем фото!

Дети фотографируются со Снеговиком.

Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике
для детей подготовительной группы с нарушением функции
дыхания и длительно и часто болеющих
«Зимняя прогулка» (второй год обучения)

ТЕТЮЦКИХ Т.С., инструктор по физкультуре МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».

Программное содержание:

1. Учить детей вдыхать и выдыхать воздух маленькими порциями (порционный вдох-выдох).
2. Учить детей брюшному типу дыхания.
3. Закреплять умение согласовывать движения с дыханием.
4. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Методы и приемы:

- ✓ практические (показ, упражнение);
- ✓ словесные (объяснение, уточнение);
- ✓ релаксация;
- ✓ музыкальное оформление.

Наглядный материал и оборудование:

- ✓ музыкальный треугольник;
- ✓ ветрячки (по количеству детей);
- ✓ «Снежки» (по количеству детей);
- ✓ «Снежинки» (по количеству детей);
- ✓ музыкальное сопровождение (фонограммы).

Ход занятия

Вводная часть (разминка) – 7 минут.

1. Построение у стенки («приклеиваемся» и слушаем свое дыхание).
2. Ходьба по массажной дорожке.
3. Построение в колонну по одному.
4. Ходьба в колонне по одному:
 - на носках, руки вверх («Сосулька»);
 - на пятках, руки за спиной в замок;
 - высоко поднимая колени (носок в пол), руки в стороны («Сугробы»).
5. Бег в колонне по одному:
 - со сменой направляющего;
 - с выносом выпрямленных ног вперед, руки на пояс;
 - с захлестыванием голени назад, руки вперед;
 - медленный бег враспынную, руки в стороны («снежинки»), под музыкальное сопровождение (по сигналу «снежинки» замирают и оживают).
6. Линейный массаж лица.

Основная часть – 15 минут.

	Содержание	Методические указания
1.	<p>«Греем носик» – вдох-выдох через нос (4 раза):</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдох носом пальцы движутся вверх по крыльям носа; – пауза «держим, греем воздух»; – выдох медленный, пальцы движутся вниз. 	<p>На вдохе разведите локти в стороны, раскройте грудную клетку за счет вдоха. На выдохе опустите локти, расслабьтесь.</p>
2.	<p>«Холодок» – носовое дыхание (дыхание йогов), порционный выдох (4 раза):</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдох левой ноздрей (правая закрыта); – пауза; – три коротких выдоха правой ноздрей (левая закрыта); – то же с правой. 	<p>Следите за дыханием, выдыхайте воздух маленькими порциями, не дергайтесь, выдох плавный, медленный.</p>
3.	<p>«Ветерок» – порционный вдох носом, выдох через рот (4 раза). И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладони вверх (во рту «ветрячок»):</p> <ul style="list-style-type: none"> – три коротких вдоха носом (руки согнуть к плечам); – пауза; – медленный выдох через рот (руки в И.п.). 	<p>Сгибайте руки короткими движениями на каждый вдох. Ладони разведите в стороны. Выдох плавный с усилением.</p>
4.	<p>«Снежки» – подвижная игра под музыкальное сопровождение. (2 мин.)</p>	<p>Ребята, разделитесь на две команды и старайтесь забросать друг друга «снежками».</p>
5.	<p>«Замерзли» – вдох через нос, звуковой выдох через рот (4 раза). И.п. – сед на пятках, руки согнуты перед грудью, локти вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдох носом, встать на колени, руки развести в стороны («раскрыть шубу»); – пауза; – медленный выдох с наклоном вперед (обхватить себя руками), на выдохе произнести б-р-р. 	<p>Спину держите прямо. Выдыхайте медленно. Согласовывайте движения с дыханием.</p>
6.	<p>«Вьюга» – вдох через нос, звуковой выдох через рот (2 раза). И.п. – сед на коленях, руки вдоль туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдох, отклонить туловище назад; – пауза, удержать положение на 3 счета; – медленный выдох с произнесением звука «у-у-у», вернуться в И.п. 	<p>Спину держите прямо, во время вдоха не садитесь на пятки. Соблюдайте ритм выполнения упражнений.</p>

7.	<p>«Метель» – брюшное дыхание (вдох носом, звуковой выдох через рот).</p> <p>И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища (на животе лежит «снежинка»):</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдох носом, надуть живот (появился сугроб («снежинка» поднялась вверх)); – пауза, удержать положение на 3 счета; – медленный выдох с произнесением звука «ш-ш-ш», сдуть живот (опустить «снежинку») (2 раза). 	Пропускайте воздух в живот, минуя грудную клетку.
8.	<p>«Зимняя песня» – мальчики «метель», девочки – «вьюга».</p> <p>Мальчики и девочки выполняют упражнение одновременно по два раза со сменой ролей.</p>	Будьте внимательными, выполняйте только свою роль, следите за дыханием.
9.	<p>«Волшебный сон» – упражнение на расслабление под музыкальное сопровождение. (2 мин.)</p>	Дышите ровно, спокойно (незаметно), расслабьтесь.

Заключительная часть – 3 минуты.

1. Ходьба в колонне по одному. (2 мин.)
2. Построение у стенки («приклеиваемся» и слушаем свое дыхание). (1 мин.)

Сюжетное занятие по обучению выразительным движениям для детей старшей группы «Любопытный котенок»

ЗОЛОТАРЕВА С.В., преподаватель хореографии МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №30».

Программное содержание:

1. Развивать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Способствовать исправлению недостатков в корпусе и стопах.
2. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
3. Формировать красивую походку и осанку, выразительность танцевальных движений.
4. Совершенствовать выполнение упражнений, содействовать развитию внимания, ловкости и ориентировки в пространстве.
5. Развивать творческое воображение, фантазию.
6. Воспитывать умение эмоционально выражать движения под музыку, ответственность при исполнении танца.

Методы и приемы:

- ✓ игровой стретчинг¹;
- ✓ выразительный показ педагогом;
- ✓ релаксация;
- ✓ дыхательные упражнения;
- ✓ объяснение, указания.

Оборудование:

- ✓ коврики (по количеству детей);
- ✓ музыкальный центр, фонограммы;
- ✓ элементы костюмов для танца.

Структура занятия:

1. Приветствие (поклон).
2. Разминка (разные виды ходьбы и бега, танцевальные шаги).
3. Партерный экзерсис (упражнения на ковриках, растяжки).
4. Прыжки.
5. Дыхательные упражнения.
6. Закрепление танцевальных движений.
7. Танец «Цыплята».

¹стретчинг – комплекс статистических растяжек, проводимых в игровой форме, упражнения такого типа носят близкие и понятные детям названия животных и имитационных действий.

№	Содержание упражнений	Задачи	Сопровождающая речь воспитателя. (Действия детей)
1.	Поклон.	Прививать культуру танца.	(Дети свободно входят в зал, занимают свои места.)
2.	Постановка корпуса.	Настрой на занятие.	Сегодня я расскажу вам историю про одного очень любопытного котенка. Котенок наш проснулся, Хорошенько потянулся, И сразу вмиг На крылечко – прыг! Сегодня котенок впервые вышел из дома. Настроение у него было хорошее, поэтому, глубоко втянув носиком свежий воздух, он расправил плечи, выпрямил спинку (постановка корпуса) и ...
3.	Танцевальный шаг.	Добиваться ритмичного исполнения движений под музыку, закрепление танцевального шага. Разогрев мышц.	... радостно зашагал по дорожке. (Дети идут танцевальным шагом).
4.	Шаг на полупальцах.	Укрепление рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп. Профилактика плоскостопия.	Вдруг его внимание привлекли 2 сороки, которые прилетели и сели на забор. Котенок стал медленно и, осторожно ступая, подкрадываться к птицам... (Шаг на полупальцах.) И когда он был уже совсем близко, сороки вспорхнули и улетели. Ничего у котенка не вышло...
5.	Легкий бег на полупальцах.		(Легко бегут на полупальцах.) Но, несколько не расстроившись, он весело побежал навстречу новым открытиям, новым приключениям.
6.	Шаг с высоким подниманием коленей.	Добиваться ритмичного исполнения движений под музыку, следить за правильной осанкой.	(Дети колени поднимают, гордо шагают.)

7.	Галоп (прямой).		Котенок весело помчался за ними и не заметил, как очутился на большой лужайке. (Берут коврики, садятся.)
8.	«Елочка».	Способствовать укреплению мышц спины и шеи, учить расслаблять и напрягать мышцы спины. Формировать красивую, правильную осанку.	Вокруг лужайки росли стройные елочки. Елочки зеленые На ветру качаются, А у всех ребяток Спинки выпрямляются.
9.	«Котенок оглядывается, прислушивается».	Укрепление мышц спины и шеи, выработка подвижности мышц в шейном отделе позвоночника.	Что же ждет здесь нашего котенка? Он стал оглядываться по сторонам, присматриваться, да прислушиваться...
10.	«Бабочка».	Развивать выворотность ног в тазобедренном суставе. Учить детей активно напрягать и расслаблять мышцы ног.	Вдруг, совсем неожиданно, самый большой цветок сложил свои лепестки и вспорхнул в воздух.
11.	«Собацьи ушки».	Учить сознательно управлять мышцами стоп и голени. Развивать подвижность стопы, вырабатывать гибкость стопы.	Из травы то и дело показывались чьи-то ушки... Это был соседский щенок. Он очень внимательно прислушивался к тому, что происходит на лужайке.
12.	«Собачка виляет хвостиком».	Развивать подвижность поясничного отдела позвоночника, координацию движений	Щенок был очень добрым и всем, кого встречал, вилял хвостиком! Так случилось и в этот раз. Он с радостным лаем, припадая на передние лапы и повилявая хвостиком, выскочил на лужайку.
13.	«Кошечка».	Укреплять мышцы спины, развивать гибкость в поясничном отделе.	Котенок в ответ только громко зашипел и выпустил когти. Он сам не знал, зачем он это сделал, но так его учила мама. Щенок убежал, жалобно поскуливая.
14.	«Коробочка».	Развивать подвижность суставов и гибкость мышц грудного отдела позвоночника и спины.	А котенок чувствовал себя победителем. Он свернулся калачиком... и только было собрался отдохнуть... как вдруг...

15.	Прыжки (на двух ногах, поочередно).	Развивать координацию движений, учить отталкиваться двумя ногами, высоко выпрыгивать и приземляться на мягкую стопу. Учить прыгать на одной ноге, сохраняя равновесие.	Прямо ему на нос прыгнуло что-то зеленое. Догадались? Конечно, это были лягушки! Вот лягушки на дорожке Скачут, вытянувши ножки. Прыг-скок, прыг-скок, И на правой ножке вбок. Прыг-скок, прыг-скок, И на левой ножке вбок. Прыгать больше не охота. Лягушки спрятались в болото...
16.	Дыхательное упражнение.	Восстановление дыхания.	Ручки кверху поднимаем, Воздух носом набираем. Теперь руки опускаем, Через ротик выдыхаем!
17.	Танцевальный шаг. Танец «Цыплята».	Закрепление танцевальных движений. Выразительное исполнение танца.	Но тут котенка увидел петух. Закричал он звонко, во весь дух: «Ко-ко-ко, кошмар, ку-ка-ре-ку!»

Занятие по здоровьесбережению, формированию лексико-грамматического строя речи для детей старшей группы «Овощей большой секрет – полезный, вкусный винегрет»

ВИХЛЯЕВА Г.Ф., учитель-логопед МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Программное содержание: закреплять знания детей по теме; активизировать, уточнять словарь признаков; учить использовать в речи сложноподчиненные предложения, согласовывать слова в роде, числе, падеже; закреплять умение образовывать уменьшительно-ласкательную форму существительных; развивать произвольное внимание, память, целостное восприятие, воображение, мыслительные процессы; совершенствовать обследовательские навыки; развивать эмоционально-волевую сферу; воспитывать у детей положительное отношение к блюдам из овощей.

Материал: натуральные овощи (лук, свекла, картофель, огурец, морковь, горох); картинки с изображением овощей, прикрытые сверху листом бумаги с прорезью в виде окошечка; тарелочки с кусочками овощей (свекла, картофель, огурец, морковь, капуста, горох, лук); предметные картинки (кастрюля, нож, тарелка, лейка, ведро, банка); 4 обруча.

Методические приемы: вопросы, художественное слово, показ натуральных овощей, дидактические упражнения, поощрения.

Ход занятия

Организационный момент. Дети стоят возле логопеда.

Логопед: Ребята, тот, кто назовет овощ и скажет, какой он, отправится со мной в Страну Овощей.

Дети: Помидор круглый. Огурец хрустящий. Свекла сладкая. Картошка овальная. Лук горький. Горох сладкий. Морковка продолговатая и оранжевая.

Логопед: Молодцы! Вот мы и попали в Страну Овощей, проходите, усаживайтесь на стульчики.

Основная часть.

Логопед: Ребята, кто запомнил все овощи, которые мы называли? Перечислите их.

Дети: Лук, свекла, картофель, огурец, морковь, горох, помидор, репа.

Логопед: Ребята, вы любите овощи?

Дети: Да!

Логопед: Ребята, как вы думаете, почему обязательно нужно есть разные овощи?

Дети: Овощи полезные, в них много витаминов.

Логопед: Собрала урожай Зина
И сложила его в корзину:
Вот горошек гладкий,
Круглый и сладкий,

Вот овальный огурец –
 Зеленый молодец,
 Вот морковка-краса,
 Длинная коса,
 Вот лук-лучок,
 Желтый бочок,
 Вот вкусная свеклуша,
 Мы любим ее кушать,
 А картошки лучше нет
 На полезный винегрет.

Чтение стихотворения сопровождается показом натуральных овощей – овощи собираются в корзину.

Логопед: Сегодня из овощей мы будем готовить вкусный и полезный винегрет.
 Чтоб приготовить винегрет,
 Надо знать один секрет:
 По дорожке мы пойдём,
 И секрет мы тот найдём.

Проводится дидактическое упражнение «Пройди по дорожке».

Правила проведения: дети называют изображенный на картинке овощ в уменьшительно-ласкательной форме и запоминают символ на ее обратной стороне (морковь – треугольник, свекла – большой круг, горох – маленький круг, огурец – вертикальный овал, картошка – горизонтальный овал, лук – прямая линия). Затем по символу вспоминают изображенный на картинке предмет, «проходя дорожку».

Логопед: Дорожку эту мы прошли,
 Но секрета не нашли.
 Посмотри в окошко ты,
 Увидишь что-то важное.
 Не попасть бы нам впросак,
 Может что-то здесь не так?

Проводится дидактическое упражнение «Окошечко».

Правила проведения: каждому ребенку предлагается картинка с изображением овоща, прикрытая сверху листом бумаги с прорезью в виде окошечка. Рассматривая в окошко изображение, ребенок должен его узнать и найти неточность в изображении.

Дети: Свекла не треугольная, а круглая. Морковь не синяя, а оранжевая. Картошка не голубая, а коричневая. Огурец зеленый, а не оранжевый. Лук круглый, а не квадратный. Горох круглый, а не прямоугольный. Помидор красный, а не зеленый.

Логопед: Знаете вы или нет,
 Может здесь живет секрет?

Дети подходят к столу, на котором расположены прикрытые салфетками тарелочки с кусочками разных овощей (по количеству детей).

Проводится дидактическое упражнение «Узнай овощ».

Правила проведения: каждому ребенку, закрывшему глаза, логопед кладет в рот кусочек овоща. Ребенок определяет, что за овощ и какой он на вкус.

Дети: Это морковка. Она сладкая, хрустящая, твердая. Это картошка. Она мягкая, вкусная. Это капуста. Она твердая, хрустящая, сочная. Это свекла. Она мягкая, вкусная, сладкая. Это лук. Он горький. Это огурец. Он хрустящий, вкусный, сочный. Это горох. Он сладкий, вкусный, приятный.

Проводится дидактическое упражнение «Подбери подходящую картинку».

Правила проведения: Каждому ребенку предлагается картинка с изображением овоща. На столе логопеда находятся предметные картинки (кастрюля, нож, тарелка, лейка, ведро, банка, терка). Ребенок должен подобрать к своей картинке подходящую, объяснить выбор.

Дети: Помидор подходит к лейке, потому что его можно поливать из лейки. Картошка подходит к ножу, потому что ее можно чистить. Свекла подходит к кастрюле, потому что ее можно варить. Огурец подходит к банке, потому что его можно солить и хранить в банке. Лук подходит к ведру, потому что его можно туда собирать. Горох подходит к тарелке, потому что его можно класть в тарелку. Морковка подходит к терке, потому что морковку можно тереть.

Логопед: Мы про овощи все знаем
И загадки отгадаем!

Проводится дидактическое упражнение «Найди ошибки в предложениях».

Правила проведения: логопед говорит детям предложение, дети должны найти неточность и исправить ошибку.

Логопед: Мы завтра были в огороде.

Дети: Мы вчера были в огороде.

Логопед: Морковка растет в саду на дереве.

Дети: Морковка растет в огороде на грядке.

Логопед: Мы выкопали огурцы.

Дети: Мы сорвали огурцы.

Логопед: Мы сорвали с грядки картошку.

Дети: Мы выкопали из грядки картошку.

Проводится подвижная игра «Овощи – фрукты».

Правила игры: дети делятся на две команды: команду овощей и команду фруктов. На столе разложены картинки с изображением овощей, фруктов. Каждая команда должна перенести в свой «огород» или «сад» (обруч) нужные картинки. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание.

Логопед: Путь к секрету ох нелегок,
Оттоптали мы все ноги:
Чтоб здоровым всегда быть,
Надо овощи любить.
Овощей вот вам секрет –
Полезный, вкусный винегрет!

Логопед показывает детям салатник с винегретом.

Логопед: Как вы думает, чем полезен винегрет?

Дети: В нем много овощей. В нем много витаминов, а они очень полезны для здоровья.

Итог занятия. Итог занятия логопед подводит вместе с детьми.

Логопед: Какое задание вам понравилось больше всего?

Дети: Мне больше всего понравилось игра окошечки. Мне понравилось все. Мне понравилось пробовать овощи на вкус.

Логопед: Какое задание показалось самым трудным?

Дети: Самым трудным заданием было подобрать картинку к овощу. Я думаю, самым трудным заданием было угадать овощ на вкус. Самым трудным заданием было быстро найти картинку с овощем и принести его в обруч.

Логопед: Какой секрет мы сегодня с вами раскрыли?

Дети: Овощи полезные, и из них можно сделать вкусный винегрет.

Логопед: Молодцы! Вы сегодня хорошо поработали.

После занятия дети угощаются вкусным, полезным винегретом.

Коррекционно-развивающее занятие для детей старшего дошкольного возраста

СЕМЕНЫЧЕВА Т.Л., педагог-психолог МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Программное содержание: учить детей приемам саморегуляции: управлению своими эмоциями, телом, ауторелаксации, снятию психоэмоционального и физического напряжения; повышать эмоциональный тонус детей; развивать чувство эмпатии, коммуникативные качества.

Методы и приемы:

1. Эмоциональный настрой на занятие.
2. Художественное слово (речевка, беседа-диалог).
3. Игровые упражнения и приемы, приветствие и прощание, подвижные игры.
4. Звукотерапия.
5. Психогимнастика.
6. Релаксация.
7. Музыкальное сопровождение.

Материалы и оборудование:

- ✓ аудиоаппаратура;
- ✓ мяч;
- ✓ индивидуальные коврики;
- ✓ игрушка собачка.

План:

1. Приветствие.
2. Вводная часть.
3. Основная часть:
 - психогимнастика;
 - звукотерапия;
 - ритмические и двигательные игровые упражнения;
 - постизометрическая релаксация.
4. Заключительная часть:
 - выводы;
 - обратная связь;
 - прощание.

Ход занятия

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть.

Дети: Здравствуйте.

Дети стоят в кругу.

Психолог: Давайте сегодня постараемся доставить друг другу радость и хорошее настроение. А для этого будем обращаться к соседу справа со словами «Я хочу подарить тебе ...».

Дети (передают друг другу мяч со словами):

- Кристина, я хочу подарить тебе красивую куклу.
- Спасибо. Алеша, я хочу подарить тебе новую машину.
- Спасибо. Света, я хочу подарить тебе игру.

Психолог: Скажите, ребята, какое теперь у вас стало настроение? Я вижу, вы все улыбаетесь.

- Дети:*
- У меня стало хорошее настроение.
 - Мне тоже понравилось, когда Алеша подарил мне игру.
 - Мне стало весело.

Психолог: Я рада, что у вас поднялось настроение. Скажите, что было приятнее делать – получать подарок или дарить подарок?

- Дети:*
- Мне больше понравилось получать подарок.
 - А мне больше понравилось дарить подарок.
 - А мне понравилось получать и дарить подарки!

Психолог: Теперь я хочу предложить вам с хорошим настроением выполнить следующие упражнения. Для рук, ног и глаз, чтобы они стали крепкими и не уставали. Садитесь удобно на коврики.

Дети рассаживаются на индивидуальные коврики.

Психолог: Закройте глаза. Подтяните ноги к животу, обхватите их руками и с силой прижмите. Отпустите ноги – расслабьтесь. Откройте глаза.
(Упражнение повторяется 3 раза).

Теперь выполним упражнение на дыхание (*психолог показывает и комментирует свои действия*):

1. Большим пальцем закрываем правую ноздрю. Медленно глубоко вдыхаем-выдыхаем.
2. Мизинцем закрываем левую ноздрю. Медленно и глубоко подышим.

Дети продолжают сидеть и по команде выполняют упражнение. Упражнение повторяется 4 раза.

Психолог: Теперь выполним упражнение для глаз. Обопритесь руками сзади. А глазами будете следить за перемещением собачки.

Дети продолжают сидеть на ковре, опираясь ладонями рук за спиной. Выполняют движения глазами в направлении вверх, вниз, следя за игрушкой в руках психолога. Упражнение выполняется – 4 раза в каждую сторону.

Психолог: Теперь переходим к выполнению упражнения «Чайничек с крышечкой».

Дети встают в круг. Все вместе повторяют слова речевки, сопровождая их движениями.

Слова речевки	Выполняемые действия
Чайничек,	Вертикальные движения ребрами ладоней рук.
На чайничке – крышечка,	Левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком.
На крышечке – шишечка,	Вертикальные движения кулаками обеих рук.
В шишечке – дырочка,	Указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки.

Из дырочки пар идет.	Указательными пальцами дети «рисуют» спирали вверх.
Пар идет из дырочки – – У-У-У-У,	Указательный и большой пальцы делают колечки, вдыхают и говорят:
Дырочка в шишечке,	Вертикальные движения кулаками обеих рук.
Шишечка на крышечке,	Левая рука складывается в кулак, правая – ладонью делает круговые движения над кулаком.
Крышечка на чайничке.	Вертикальные движения ребрами ладоней рук.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Психолог: Мы хорошо потренировали и руки, и ноги, и глаза. А теперь давайте помечтаем и отправимся в путешествие к «Голубой Звезде».

«Наша родная планета – Земля. На ней живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Люди любят мечтать, и очень хотят узнать, а есть ли у них соседи на других планетах? Сейчас помечтаем и мы...

Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо.

Включается магнитофонная запись с релаксационной мелодией.

Упражнение на мышечное напряжение и расслабление.

а) Сделали – вдох-выдох . (3 раза.)

б) Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали.

Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали...

в) Сделали – вдох-выдох. (3 раза.)

Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать.

г) Спокойно вдохнули-выдохнули. (3 раза.)

– Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое.

д) Вдох-выдох. (2 раза.)

Психолог: Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – «Голубая звезда»... И вот она уже близко – яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем Глубо-о-о-кий вдо-о-х и выдо-о-х (2 раза).

Отпускаем штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами огромное поле цветов: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебряными усиками. Это и есть наши соседи, жители «Голубой звезды» – Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются. Мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта...

А теперь нам пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными как вы...

А теперь возвращаемся в нашу группу и медленно открываем глаза. Наше путешествие окончено.

Магнитофонная запись выключается. Дети и психолог стоят в кругу, выполняется упражнение «Пирамида любви».

Упражнение «Пирамида любви».

Психолог: Ребята, скажите какое сейчас у вас настроение? Какие игры вам понравились?

Упражнение начинает психолог. Протягивает свою руку вперед и говорит: «Мне понравилось с вами заниматься. У меня хорошее настроение».

Дети по очереди кладут свою руку сверху на руку товарища и говорят:

- Мне понравилась игра «Чайничек с крышечкой». У меня хорошее настроение.
- Я люблю путешествовать. Мне понравилось путешествие к «Голубой Звезде».
- У меня сейчас очень хорошее настроение.
- Мне понравились все игры.
- Я люблю с вами играть, у меня хорошее настроение.

Физкультурное занятие для детей младенческого возраста «Маленькие Снежики»

СЕРГЕЕВА Л.М., инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида №3».

Программное содержание:

1. Совершенствовать ранее освоенные движения.
2. Закреплять умения выполнять упражнения по подражанию (ползание, ходьба по мостику, надевание колечек на большую пирамиду, умение собирать и складывать мячи в корзину).
3. Поддерживать и закреплять чувство удовлетворения от совместных действий, радостного сопереживания.

Методические приемы: пояснения, показ, помощь, поощрения.

Материалы: Солнышко (с одной стороны спит, с другой стороны улыбается), дуга для подлезания (h – 50 см), кошка – игрушка, погремушки по количеству детей, колокольчики по количеству детей, пирамидка с колечками, ящик 50*50*10 см, мостик с перилами, мячи любого размера.

Предварительная работа: ходьба стойкой, ходьба по доске, подъем на ящик, опрокинутый вверх дном (50*50*10 см), игры с мячами: «Собери в корзину», «Догони мячик».

Ход занятия

Дети-Снежики здороваются с гостями, машут им рукой, улыбаются.

Инструктор по физкультуре: Прошла холодная зима, наступила весна, пошли наши маленькие Снежики в гости к солнышку.



Мы апрельским теплым днем
В гости к Солнышку идем.
Заниматься физкультурой любим,
Любим танцевать
И гостям советуем
От нас не отставать.

Под песню «Мы запели песенку» (музыка Р.Рустамова) дети зашагали по группе за инструктором по физкультуре.

Игровая зарядка:

- Маленькие Снежики зашагали весело (шагают по группе).
- Улыбнулись солнышку и запели песенку.
- Ножками шагаем раз, два, три (2 раза),
- Прямо по дорожке, посмотри.
- Маленькие Снежики ручками захлопали (хлопают).
- Маленькие Снежики ножками затопали (топают).
- Заплясали ножки, раз, два, три (топают Снежики, 2 раза),
- Заплясали ручки, посмотри (фонарики).
- Маленькие Снежики наклонились дружно (хлопают по коленкам).
- Физкультурой Снежикам заниматься нужно.
- Приседают Снежики, посмотри (приседают и поднимаются 2 раза).
- Приседают Снежики, раз, два, три.



Инструктор по физкультуре обращает внимание детей на Солнышко, которое спит. И предлагает Снежикам разбудить Солнышко.

Основные движения:

1. Дети ползут на четвереньках к киске – подлезают под дугу («У киски домик маленький!»), берут колокольчики и бегут по дорожке к Солнышку:
 - а) под музыку Э. Левиной «Неваляшки» дети звонят в колокольчики.



Динь-дон, динь-дон –
Раздается перезвон.
Колокольчики звонят,
Наших деток веселят.

Солнышко «не просыпается», и инструктор по физкультуре предлагает еще раз сходить к киске и попросить у нее погремушки. Дети повторяют подлезание под дугу и с погремушками в руках бегут по дорожке к солнышку;

- б) под песенку «Ты греми, погремушечка» (р. н. м.) дети гремят погремушкой. В это время Солнышко «просыпается» – воспитатель поворачивает солнышко лицом к детям.

Инструктор по физкультуре:

Солнышко проснулось,
Деткам улыбнулось,
Приглашает Снежиков
Вместе поиграть.
Далеко за горкой
Рассыпаны колечки,
Нужно в пирамидку
Быстро их собрать.



225

В это время взрослые убирают оборудование и готовят «полосу препятствий» (мостик, «пенек») и кладут на пол колечки.



2. Дети идут по мостику – поднимаются на пенек – спускаются – поднимают с пола колечко – бегут к домику Солнышка – надевают колечко на пирамидку (2-3 раза). Солнышко благодарит ловких Снежиков и дарит им маленькие мячики в корзинке.
3. Подвижная игра «Догоните мячики»: инструктор по физкультуре рассыпает мячи по группе, дети бегут за ними, поднимают и несут в корзинку (2-3 раза).

Релаксация.

Потрудились от души
Снежики-малыши.
Немного устали
И хотят отдохнуть.
Ну что ж, такое право
Есть у маленьких ребят.
Греют под солнышком
Животы и спинки.
Отдыхают, подрастают
Оленьки, Маринки.



226

Под спокойную музыку дети отдыхают лежа или сидя (1 мин.).

Инструктор по физкультуре с воспитателем помогают детям подняться.

Инструктор по физкультуре: Отдохнули наши Снежики и опять готовы играть и танцевать.

Взявшись за руки, дети попарно исполняют танец «Айда» (мелодия и слова Ильиной, обр. Попатенко).



Инструктор по физкультуре: Вот и закончилось наше веселое путешествие к Солнышку.

Физкультурное занятие для детей второй группы раннего возраста «Птичий двор»

СЕРГЕЕВА Л.М., инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида №3».

Программное содержание:

4. Развивать у детей двигательную самостоятельность.
5. Используя сказочный образ, учить детей выполнять простые движения, (поклевать зернышки и попить водичку как цыплята).
6. Развивать умения детей играть в игры, совершенствовать основные движения (бросание мячей, ходьба с перешагиванием).
7. Обогащать эмоциональный опыт детей.

Методические приемы: пояснения, показ, помощь, поощрения.

Материалы: палки гимнастические, доска (ширина – 25 см), корытце, мячики по количеству детей, ободки домашних птиц.

Предварительная работа: закрепление игр, упражнение детей в равновесии (ходьба по доске), перешагивании через гимнастические палки.

Ход занятия

Дети-утята с мамой-уткой входят в группу.

Воспитатель: По широкой улочке маршируют уточки,
Топают вразвалочку, крикают считалочку.

Все: Кря-кря-кря, кря-кря-кря,
Что нам реки и моря.

Выполнение упражнений под музыку танца «Маленьких утят».

Под 1 куплет идут по кругу, останавливаются, выполняют упражнения:

1. *И.п.* – руки «рамочкой», ладошками вперед, соединить прямые пальцы с большим пальцем и выпрямлять ладошки, имитируя работу «клювика» на 4 счета.
2. *И.п.* – руки согнуты, локти в сторону, поднимать и опускать локти, имитируя работу «крылышек» на 4 счета.
3. *И.п.* – руки чуть согнуты в локтях, движения бедрами в сторону, имитируя движения хвостиком на 4 счета.

Упражнения повторить сначала.

Взявшись за руки легко бежать в одну сторону, затем в другую.

2 куплет. *И.п.* – стоя в кругу, руки чуть отведены в сторону, ладошки параллельно полу:

- ✓ на 4 счета каблучок одной ногой;
- ✓ на 4 счета каблучок другой;
- ✓ повернуться вразвалочку кругом;
- ✓ вразвалочку на прямых ногах в круг;
- ✓ 4 раза похлопать в ладоши;
- ✓ вразвалочку спиной вперед отходим назад;
- ✓ 4 хлопка в ладоши.

С окончанием музыки наклониться вперед, руки чуть в стороны – назад, крикнуть «КРЯ».

Упражнение «Петушок».

Воспитатель (показывает игрушку Петушка):

Тук-тук, тук-тук,
Ходит по двору петух,
Сам со шпорами,
Хвост с узорами.
А сейчас пойдём за петушком.

Дети идут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени, затем перешагивают через палочки (2-3 раза). Спина прямая.

Воспитатель: Петушок, петушок, золотой гребешок!
Ты подай голосок, через лес, через реку,
Покричи КУ-КА-РЕ-КУ.

Дети (громко кричат, повторяя за петушком): Ку-ка-ре-ку!

Упражнение «Гуси-гусенята».

Воспитатель: Гуси-гусенята на ножки
Надели красные сапожки
И пошли гуськом, вереницей
По мостику – воды напиться.

Привлекает внимание детей к гусятам (игрушки), которые пьют воду, показывает, как они это делают. По показу дети друг за другом идут по мостику, руки в сторону, спускаются с мостика – наклоняются к корытцу с водой, руки-крылышки назад (2-3 раза). Воспитатель предлагает детям подарить гусенятам бусы (колечки разложены на полу). Обрато дети возвращаются шагом, не толкая друг друга.

Воспитатель: Какие молодцы, хотите поиграть с курочкой?

Проведение подвижной игры «Вышла курочка гулять».

И.п. – дети с курочкой сидят на жердочке (присесть около палочки, руки положить на палочку, которая служит домом для курицы с цыплятами).

Воспитатель: Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать. (Курочка выходит одна, цыплята сидят.)
А за ней ребятки, желтые цыплятки. (Все стайкой бегут на цыпочках за курочкой.)

Курочка: Ко-ко-ко-ко, Ко-ко-ко-ко, не ходите далеко. (Грозит пальчиком.)
Лапками гребите, зернышки ищите. (Дети приседают, пальчиками «ищут» зернышки.)

Воспитатель: Съели толстого жука, (Дети встали, развели руки в стороны.)
Дождевого червяка. (Дети показывают пальчиком маленького червяка.)
Выпили водицы полное корытце. (Дети показывают, как пить из корытца.)

Вдруг раздается громкое «МЯУ», все убегают и прячутся от кота за жердочку, принимают упор присев. (Повторить 2-3 раза.)

Проведение подвижной игры «Котик».

Мама-курочка спрашивает у Котика, когда он пригласит их поиграть с ним в любимую игру. Котик говорит, что его любимая игра – игра с разноцветными мячиками. Котик высыпает из мешка мячики, дети их собирают. Котик приглашает всех построиться на веселой дорожке. Как только он хлопает в ладоши, дети должны бросить мячики далеко-далеко до Котика. Дети бросают мячи и весело бегут их собирать. (Игру повторить 2-3р.)

После игры Котик просит собрать мячи, хвалит их.

Воспитатель: Молодцы, утятки, дружные ребятки!

Все старались, дружно занимались,

Но настала пора, возвращаться нам пора.

На тропинку вставайте и по ней домой шагайте.

Расслабление детей:

Воспитатель:

1. Малыши сегодня потрудились.
 2. Движением насладились.
 3. Немножко устали и хотят отдохнуть.
 4. Ну, что ж – такое право есть у маленьких ребят.
 5. Посидим немножко, отдохнем.
 6. Хорошо отдыхать после работы, приятно.
 7. Усталость уходит, и на смену ей бодрость приходит.
- И дети наши снова готовы (*веселая пляска, угощаем детей*).

Физкультурное занятие для детей первой младшей группы «Колобки пригожи, на солнышко похожи»

СЕРГЕЕВА Л.М., инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида №3».

Программное содержание:

2. Учить детей входить в воображаемую ситуацию.
3. Закреплять умение прокатывать мяч в воротики.
4. Упражнять в ползании на четвереньках, преодолевая препятствия.
5. Закреплять умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед.
6. Воспитывать у детей положительные взаимоотношения.

Методические приемы: пояснение, показ, помощь, поощрение.

Оборудование: лесная полянка с деревьями, пенечками, зверями под деревьями и птицами на ветках; дорожка из поролоновых ковриков; бревно; мяч; угощение.

Предварительная работа: закрепление танца «Маленьких утят», основных движений: упражнение в равновесии, катание – бросание мяча вдаль, прыжки на месте, ползание с перелезанием.

Ход занятия

Колобки отправляются в лес, познакомиться и подружиться с лесными зверями. Под марш входят в зал.

Ведущий: Колобки-колобки,
Все румяны и легки?

Дети: Все.

Ведущий: Бегать и играть готовы?

Дети: Готовы.

Ведущий: В сказку попадаем мы снова,
Не зевайте, не ленитесь,
На разминку становитесь!

Ритмическая зарядка под песню Э.Шаинского «Улыбка».

I куплет	
1-2 строчка	Попеременно поднимать вверх правую и левую руку (4 раза).
3 строчка	Руки вверх /ладошки на встречу друг другу/ кружиться (1 раз).
4 строчка	Хлопки (4 раза).
Припев:	
1-2 строчка	Пружинки, руки на пояс (4 раза).
3 строчка	Наклон вперед, руки опущены. Легко размахивать руками вправо-влево (4 раза).
4 строчка	Хлопки.
II куплет	
1 строчка	Руки на поясе, каблучок одной ногой.

2 строчка	Каблучок другой ногой (3 раза, на счет 4 поставить ногу рядом).
3 строчка	Руки на поясе поворачиваться вправо-прямо, влево-прямо (2 раза).
Припев:	
1-2 строчка	Пружинки, руки на пояс (4 раза).
3 строчка	Наклон вперед, руки опущены. Легко размахивать руками вправо-влево (4 раза).
4 строчка	Хлопки.
III куплет	
1 строчка	На четвереньках двигаться к центру круга.
2 строчка	Встать на колени, хлопки вверх.
3 строчка	На четвереньках двигаться на место.
4 строчка	Встать на колени, хлопки вверх.

Припев

Лечь на живот, упор на руки, ладони под щеками, ноги в коленях согнуты. Покачивать головой, легко размахивать ногами.

Ведущий (предлагает детям встать в круг, взяться за руки): А сейчас наши клубочки-колобки покатятся на лесную полянку, где их ждут интересные встречи и знакомства.

Дети (ведут хоровод со словами):

Мы клубочки-колобки.
Мы румяны и легки.
Можем с зайцем подружиться,
На поляне порезвиться.

В это время Заяц прячется за елкой, воспитатель готовит дорожку из поролоновых ковриков (расстояние между ковриками 15-20 см). По окончании слов ведущий обращает внимание детей на Зайца.

Ведущий: Чей там хвостик, чьи там ушки
Из-под елочки торчат?
Выходи-ка, Зайка, быстро
С колобочками играть.

Зайка (бодро): Вас бегать, прыгать научу,
Вот так ловко я скачу. (*Скачет.*)

Дети скачут вместе с Зайцем. Затем Заяц предлагает детям трудное задание: перепрыгнуть с коврика на коврик на двух ногах. Дети друг за другом поточно выполняют задание (2-3 раза).

Ведущий: А мы, Зайка, научим тебя танцевать.
На прощанье с Зайкой нашим
дружно, весело попляшем.

Пляска с Зайцем. После пляски дети дарят Зайцу свой портрет – колобок.

Дети с воспитателем: Он румяный, да пригожий, на солнышко похожий.

Заяц прощается с детьми, уходит.

Пока дети танцуют и прощаются с Зайкой, воспитатель убирает коврики и готовит шнур для прокатывания мячей.

Ведущий: Всюду ходит волк-волк, он зубами щелк, щелк, а наши смелые колобки покатались дальше.

Дети (встали в хоровод, идут по кругу с речевкой):

Мы клубочки-колобки,
Мы румяны и легки,
С Волком будем мяч катать
И в ворота попадать.

В это время Волк прячется за елкой.

Ведущий: Ну-ка, серый, выходи,
На колобочков погляди,
Мы пришли с тобой играть,
Будем мячики кидать.



Волк принимает приглашение, с удовольствием берет мяч, но делает вид, что не знает, что с ним делать.

Дети встают на исходную позицию, по команде катят мяч в воротики, подлезают под веревкой, бегут за мячиками и возвращаются на место.

Ведущий предлагает Волку попробовать выполнить те же упражнения, Волк повторяет их вместе с

детьми (3 раза).

После игры с Волком, ведущий берет один мяч и дарит его Волку.

Ведущий: Ты теперь нам, Волк – дружок.

Дарим мы тебе клубочек,
Называется он мячик.
Его бьешь, а он не плачет,
Веселее только скачет.
Надо с ним всегда дружить,
Если хочешь ловким быть.

Волк благодарит, прощается, уходит.

Ведущий: А теперь поспешим на встречу с Медведем.

Он хозяин леса строгий,
Любит мед и спит в берлоге.

Дети (ведут хоровод со словами):

Мы клубочки-колобки,
Мы румяны и легки,
Мы с Медведем поиграем,
От него не убегаем.
Через бревнышко вперед,
Кто быстрее переползет.

В это время воспитатель готовит полосу препятствий. Медведь появляется с шишками в корзине, идет вразвалочку.

Ведущий: Мишка косолапый по лесу идет,

Шишки собирает, песенки поет.
Мы клубочки-колобочки,
Мы румяны и легки,
Мы пришли с тобой играть,
Будем шишки собирать.

Медведь: Я рад, клубочки-ребятишки,

Помогите собрать мне шишки.
Через бревнышко вперед,
Кто быстрее переползет,
Принесет в корзину шишку,
Ну, быстрее, ребятки!

Дети через полосу препятствий передвигаются на другой конец группы, берут с пола шишку (одну) и возвращаются обратно, несут шишку в корзину (3 раза). Медведь засыпает.

Ведущий предлагает детям разбудить Мишку и поиграть в игру «У медведя во бору».

Дети: У Медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь-то спит
И на нас не глядит.

Подходят близко к Медведю, он просыпается и пытается поймать детей.

Ведущий: Мишка, Мишка, успокойся, посмотри, сколько шишек мы тебе насобирали, а на прощанье мы хотим подарить тебе колобок, он румяный, да пригожий, на солнышко похожий.

Мишка благодарит и уходит. А наши дети-колобки покатались дальше.

Дети (ведут хоровод со словами):

Мы клубочки-колобки,
Мы румяны и легки.
Встретили в лесу хозяйку.
Ты, Лисичка, нас поймай-ка!

Лисичка (прячется под елкой, выходит со словами):

Хоть я рыжая лисица,
Но не хитрая совсем,
Подойдите ко мне ближе,
Колобочков я не ем.

Игра с Лисой. Дети медленно подходят к Лисе, грозят ей пальчиком.

Дети: Ты, Лиса, в лесу хозяйка,
Но попробуй нас поймай-ка. (С последними словами убегают (2-3 раза).)

Лиса (говорит ведущему): Мы с колобками поиграли!

Ведущий: Да, поиграли.

Лиса: Проголодались, есть захотели?

Ведущий: Да.

Лиса: А теперь и подкрепиться нам совсем не повредит.

Ведущий: Подожди, Лиса, немного,
Устали колобки с дороги,
Сядем дружно,
Тишину послушаем,
А потом все вместе чего-нибудь покушаем.

Релаксация. Все усаживаются, звучит тихая музыка (1 мин.).

Ведущий: А на лесную поляну к нам повар спешит,
И чем-то вкусным нас всех угостит.

Открывается дверь, входит повар с лукошком.

Повар: Испекла вам колобков немножко,
Положила их в красивое лукошко.
Получились они румяны, да пригожи,
На солнышко похожи.
Угощайтесь на здоровье!

Угощает всех – детей, Лису, ведущего.

Сюжетное физкультурное занятие для детей старшей группы «Весенний переполох»

КОНЮШЕНКО Е.А., воспитатель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №25».

Задачи:

1. Закрепить в игровой форме навыки выполнения общеразвивающих упражнений с предметами.
2. Совершенствовать лазанье по шведской стенке.
3. Научить детей воспроизводить речевой материал в заданном темпе, совершенствовать мелкую моторику.
4. Развивать зрительное восприятие.
5. Формировать осознанные, доброжелательные отношения с ровесниками.
6. Посредством игр вызвать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование: обручи и платочки по количеству детей, карточки с нарисованными подснежниками, дуги для подлезания, прищепки.

Ход занятия

1. Подготовительная часть:

- а) дети под фонограмму музыки: «Звуки природы» заходят в зал, строятся в колонну по одному (на груди у детей «рюкзачки» с липучками).

Воспитатель: Стала теплою погода,
Пробудилась ото сна.
Светит солнце и природа,
В гости к нам пришла ... (весна).
Что такое? Что случилось?
Серый заяц прибежал,
Зайка глазками моргал,
Других зайчиков искал.
Вот их сколько, посмотрите,
Зайчиков скорей берите!

Дети прикрепляют на «рюкзачки» знаки с изображением зайцев;

- б) бег с поворотом кругом, игра в движение на внимание – выполнение команд по звуковым сигналам (три свистка – бег, два свистка – ходьба, один свисток – остановка), 5 раз;
- в) прыжки с продвижением вперед на двух ногах, чередуя с ходьбой;
- г) перестроения в две колонны. Дети встают в обручи – «Зайки на полянке».

Общеразвивающие упражнения с обручами и платочками:

1. «Зайка проснулся». И.п. – ноги на ширине плеч, руки по швам; 1 – руки через стороны вверх, потянуться на носках; 2 – и.п.
2. «Зайка смотрит в зеркало». И.п. – обруч перед грудью; 1 – руки вперед; 2 – наклон вправо; 3 – прямо; 4 – и.п.; тоже влево.
3. «Солнышко и дождик». И.п. – основная стойка. 1 – присесть, положить обруч на пол; 2-3 встать, поднять обруч вертикально над головой; 4 – и.п.

4. «Зайка стирает». И.п. – основная стойка, держим платочек двумя руками. 1-5 – выполняем имитацию движения стирки, выжимаем платок, выполняя имитацию полоскания, в наклоне не сгибая ног; 6 – и.п.
5. «Зайка фокусник». И.п. – держим платок в одной руке, 1-5 – работая пальцами, стараемся спрятать его в кулак, 6 – дуем на кулак и подкидываем его, ловим другой рукой.
6. «Зайка сушит платочек». И.п. – стоя в одной шеренге, по команде дети подходят к натянутой веревке, берут прищепки и прикрепляют платочки на веревку (пока дети развешивают платочки, готовится оборудование для игры «Бездомный заяц»).

д) подвижная игра «Бездомный заяц».

2. Основная часть.

Звучит фонограмма «Пение птиц». Дети встают в круг.

Воспитатель: Птички поют,

Нас играть собой зовут.

1-2-3 – всех нас в птичек преврати.

(На «рюкзачки» прикрепляем карточки с птичками.)

Пальчиковая игра «Весна».	
Весенний день!	Хлопаем в ладоши.
На дворе звенит капель,	Встряхиваем кистями рук.
По полям бегут ручьи,	Волнообразные движения.
На дорогах лужи,	Соединяем руки перед собой, округляя их.
Выползают муравьи	«Пробегаем» пальчиками по бедрам к колену.
После зимней стужи.	
Пробирается медведь	Стучим кулачками друг о друга.
Сквозь густой валежник,	Руки в замок, открываем-закрываем.
Стали птицы громко петь,	Показываем «клювик» ладошкой.
И расцвел подснежник.	Открываем ладошку, раздвигая пальцы.

Построение в три колонны перед шведской стенкой. Показ выполнения упражнения. **Лазание до метки** (нарисованной птицы) **чередующим способом**, опуская одну руку, имитируя клюв птицы, с ее пением, 3-4 раза.

Воспитатель: Птички свою песню спели, все на земле проснулось, появилась первая травка. А что еще в лесу появилось? Угадайте загадку.

Голубенький цветочек,

Нежный лепесточек.

Под сугробом он растет,

Снеговую воду пьет.

Дети: Подснежник.

Эстафета:

1. Гладкий бег.
2. Подлезания под дугой, руки на колени.
3. Прикрепляем цветок прищепками на сетку.

3. Заключительная часть.

Воспитатель: Птички так громко пели свои песни и кого-то разбудили?

Звучит фонограмма – рычание медведя.

Воспитатель: 1-2-3 в медведей всех нас преврати.

Дети меняют карточки на «рюкзаках».

Воспитатель: Медвежата проснулись и тоже хотят поиграть.

Игра « Кто быстрее сматает веревку с прикрепленным к ней мячиком?», 2 раза.

Игра малой подвижности «Колечко». Выбирается ведущий, ему закрывают глаза, и он, ощупывая руки детей, находит колечко с камнем, 3-4 раза.

Дыхательные упражнения.

Подведение итога занятия.

Дети под музыку выходят из зала.



ПРАЗДНИКИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Раздел V

238

- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНО-ТЕАТРАЛИЗОВАННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ «ПРАЗДНИК ШАРОВ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «БЕРЕЗКА» ДЛЯ ДЕТЕЙ ДЛИТЕЛЬНО ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ЕСТЬ У ДОЖДИКА НОЖКИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ДЛИТЕЛЬНО ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ПОМОЖЕМ ЗАЙКЕ НАЙТИ ДОРОГУ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.
- ⇒ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.
- ⇒ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЛЮБИМОМУ СНЕЖИНСКУ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ С БРОНХО-ЛЕГОЧНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «В ГОСТИ К МАМЕ КОЗЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «КУРОЧКА И ЦЫПЛЯТА» ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНО-ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЙ ПРАЗДНИК «ЛИСИЦЫН СТАДИОН» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.
- ⇒ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «УТЯТА-МОРЯЧКИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «МАЛЫШ И КАРЛСОН» ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ.
- ⇒ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ, ПОСВЯЩЕННОЕ ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА «СОЛДАТ УМЕЕТ ВСЕ!» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ.

- ⇒ РАЗВЛЕЧЕНИЕ НА ВОДЕ « К НАМ ПРИЕХАЛ СВЕТОФОРЧИК» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.
- ⇒ ПРАЗДНИК НА ВОДЕ «В ГОСТЯХ У ЦАРЯ ЗДОРОВЕЯ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.
- ⇒ МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «СЕГОДНЯ НАМ АНТОШКА ВСЕ РАССКАЖЕТ О КАРТОШКЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ.

Физкультурно-театрализованное представление «Праздник шаров» для детей первой младшей группы

СЕРГЕЕВА Л.М., инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида №3».

Программное содержание:

1. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.
2. Развивать основные движения: перешагивание, перепрыгивание, ходьба по ограниченной поверхности, пролезание в обруч.
3. Развивать координацию детей, закреплять умения удерживать шары двумя руками и одной рукой.

Методические приемы: пояснения, показ, помощь, поощрение.

Материал: шары (по два шара каждому ребенку), «ручеек» из шаров, деревянные шарики, скамейка (ширина – 20 см, высота – 15 см), обруч на подставке, тоннель, гимнастические палки (h 10-15 см от пола), мячи, большие шары по количеству детей, мягкая горка из поролона.

Предварительная работа: выполнение танцевальных движений (кружение, приседание), упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке, пролезание в обруч и подлезание под дугу, броски мячей вдаль, в вертикальную и горизонтальную цель.

Ход представления

Веселый клоун Бам приглашает детей в группу. Под песню «Цирк» дети входят в группу, в каждой руке держат по шару на палочке. Здравуются с гостями.

Воспитатель: Ах, какие разные:

Голубые, красные,
Желтые, воздушные
Шарики послушные!

Дети, подражая воспитателю, начинают под музыку выполнять упражнения:

- ✓ ходьба по кругу, руки в стороны;
- ✓ перестраиваются в одну линию, руки вверх;
- ✓ останавливаются.

Общеразвивающие упражнения дети выполняют вместе с воспитателем:

1-2	– руки вперед;	2 раза
3-4	– к плечам.	
1-2	– присесть, руки вперед;	2 раза
3-4	– встать руки к плечам.	
1-4	– шагать в круг, руки вверх;	
5-8	– прыжки на месте.	
1-4	– возвратиться на место спиной вперед;	
5-8	– прыжки на месте руки вверх.	
1-8	выполнить пружинки, поочередно взмахивая вверх то одной, то другой рукой.	

Воспитатель: Дети, давайте сложим шарики в большой красивый букет и подарим клоуну Баму.

Дети соглашаются.

Клоун Бам: Спасибо вам, ребята, за подарок, такой красивый букет из шаров, я поставлю его в вазу (*ставит его в вазу*). Давайте поиграем с ним.

Я веселый клоун Бам
Хочу открыть секрет я вам.
Чтобы не болела детвора,
Поможет в этом вам игра.
Вот ручеек у нас веселый,
Перешагивай смелей.
Он бежит, как поезд скорый,
Поиграть с детьми скорей.

В это время взрослые выкладывают на полу «ручеек» из маленьких шаров.

Клоун Бам показывает детям, как нужно перешагивать или перепрыгивать, (кто посмелее) через ручеек. Дети поточно выполняют перешагивание и перепрыгивание через ручеек. На другой стороне дети собирают маленькие деревянные шарики и по одному несут клоуну Баму, складывают в его сундучок (3-4 раза).



Клоун Бам: Дети, давайте поиграем в футбол с шарами. Нужно ногой запнуть шар в воротники. Но прежде надо преодолеть еще одно препятствие – пройти по высокому мостику, наклониться и пролезть сквозь обруч (показывает).

Дети поточно выполняют задание:



идут по скамейке, пролезают в обруч, спускаются со скамейки, берут один шар и пинают его ногой в воротики.

Воспитатель: Мы по мостику пройдем,
Ни за что не упадем,
В обруч наклоняемся
И легко спускаемся (*повторить 2-3 раза*).

Клоун Бам: Дети, хотите увидеть волшебство?

Дети: Да.

Клоун Бам: Тогда помогите мне.

Клоун Бам показывает, как пройти полосу препятствий и спрашивает детей – готовы ли они выполнить это задание.

Воспитатель: На помощь другу мы пойдем
И все препятствия пройдем,
Чтобы мог он чудо совершить:
Маленькие шарики
В большие превратить.

Дети идут по тоннелю, перепрыгивают через гимнастические палки, проходят по мягкой горке из поролона к стойке с обручем, берут мячики и бросают в обруч, а клоун Бам ловит их в корзину (повторить 3-4 раза).

Клоун Бам: Молодцы, ребята. Вы устали?

Дети: Нет.

Клоун Бам: Тогда давайте поиграем в подвижную игру «Бросай – попадай» с клоуном.

Дети берут по одному мячику и бросают в клоуна Бама, он уворачивается, ловит мячи и пытается попасть в детей (1-2 мин.).

Релаксация.



Клоун Бам: Ох, устал я, дети, давайте отдохнем.


Воспитатель помогает детям лечь, закрыть глазки, расслабиться (1 мин.).

Воспитатель: Все тихонько потянулись и друг другу улыбнулись.

Дети тихо поднимаются. В это время клоун Бам ждет детей с большими шарами.

Клоун Бам: С разноцветными шарами, дети, потанцуем мы немножко, а взрослые дружно нам похлопают в ладошки.

Клоун с воспитателями раздают детям шары, звучит красивый «Вальс шаров», и дети с воспитателем танцуют:

1.	<ul style="list-style-type: none">• шары вверху, легкий бег по кругу;• стоя в кругу, медленно поднимают шары вверх и отпускают вниз.
2.	легко на носочках сбегаются в центр круга, поднимают шары вверх и кружатся, бегут на место и медленно опускаются на колени.
3.	<ul style="list-style-type: none">• сидят на пятках, шары на коленях;  <ul style="list-style-type: none">• встать на колени, шары вверху;• опустится на пятки, шары на коленях;• встать.
4.	<ul style="list-style-type: none">• бегут по кругу на носочках, шары вверху;• медленно сбегаются в центр круга лицом к гостям, встают на колени или садятся на пол и, подняв шары над головой, медленно покачиваются вправо-влево.

Дети с шариками уходят.

Физкультурное развлечение «Березка» для детей длительно часто болеющих первой младшей группы

ВЕСЕЛОВА Л.И., инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №8».

Программное содержание:

1. Упражнять детей в умении выполнять движения в соответствии с текстом.
2. Упражнять в умении подниматься на носочки и тянуться вверх.
3. Упражнять в умении ползать на четвереньках за предметами.
4. Воспитывать у детей интерес к окружающему миру.

Методы и приемы: украшение березки ленточками; отгадывание загадок; выполнение движений под текст; показ движений; выполнение движений вместе с детьми: потягивание и подпрыгивание на месте, ползание; игра-танец с лентами.

Пособия: березка; ленточки по две штуки на каждого ребенка; игрушки: заяц, сойка, лиса.

Предварительная работа: знакомство с березой, сойкой, зайцем, лисой. Загадывание загадок о лисе, сойке, зайце.

Ход развлечения

Инструктор: Дети! Помните, какое дерево мы украшаем в праздник Нового года?

Дети: Елку.

Инструктор: Правильно, елку! А мы с вами сегодня попробуем нарядить березку. Чем весна нарядила березку?

Дети: Листочками.

Инструктор: А чем нарядим мы? Придумала! Ленточками! Возьмите ленты и встаньте в круг.

Дети берут цветные ленточки. Встают в круг.

Инструктор: Поиграем с лентами (*звучит музыка*).

1 - поднять руки вверх,

2-3-4 опустить руки с ленточками, потряхивая ими.

Украсим дерево.

Подойдем к березке и повесим на веточки ленточки.

Ребята, а кто-то хочет нам помочь, отгадайте загадку, узнаете кто.

Комочек пуха,

Длинное ухо,

Прыгает ловко,

Любит морковку.

Дети: Это заяц!

Инструктор: Правильно, ребята, заяц (*появляется воспитатель с игрушкой зайца*).

Воспитатель (от имени зайца): Ребята, я подарю свою морковку этой березке.

Инструктор и дети: Спасибо, заяц.

Инструктор: Ребята, давайте мы с зайцем поиграем в его любимую игру.

Игра «Зайка серый умывается!».

Дети стоят свободно, повернувшись к воспитателю, и вместе с ним говорят, выполняя соответствующие движения: Зайка серый умывается.

Видно, в гости собирается:

Вымыл носик,

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо,

Вытер сухо.

Затем все скачут на двух ногах, продвигаясь вперед за воспитателем (повторить 2 раза).

Инструктор: Спасибо, зайнышка, до свиданья!

Дети, а это кто к нам летит?

Непоседа пестрая,

Птица длиннохвостая,

Птица говорливая,

Самая болтливая.

Дети: Это сорока.

Сорока: Ребята, я очень люблю все красивое и блестящее.

Инструктор: Сорока, ты нам что-то принесла украсить березку?

Сорока: Нет, я наоборот хочу утащить.

Инструктор: Ребята, разве можно брать чужое?

Дети: Нет!

Сорока: Но давайте я хоть поиграю с вами.

Инструктор: Хорошо! Дети, давайте вместе с сорокой поиграем в игру.

Игра «Поиграй со мной».

Дети стоят в кругу. Инструктор движется по кругу, держа сороку в руке на высоте поднятых рук. Малыши поднимаются на носочки, тянутся вверх, стараясь дотронуться до птички (или прыгают).

Инструктор: Спасибо, сорока! До свидания!

Ребята, кто это крадется к нам? (*Воспитатель идет медленно с лисой.*)

Ох, и хитрая плутовка,

Рыжая головка,

Хвост пушистый – краса!

И зовут ее...

Дети: Лиса!

Инструктор: Правильно, лиса!

Ну, что ты прячешься, выходи!

Лиса: Слишком у вас весело, и дерево нарядное. А у меня ничего нет, кроме веревочки.

Инструктор: Ну и хорошо. А мы умеем играть с веревочкой. Ребята, покажем лисе игру.

Игра «Догони веревочку» (под музыку).

На длинную гимнастическую палку, которую держит воспитатель, привязаны 5-6 разноцветных веревочек. Медленно отходя назад, педагог предлагает детям, стоящим на четвереньках догнать веревочку.

Лиса: Спасибо, ребята, побегу в лес и расскажу, как можно поиграть с веревочкой.

Инструктор: Ребята, давайте еще поиграем с ленточками. Возьмем их. Встанем в круг.

Помашем вверх, вниз, вправо, влево (повторить 8-12 раз).

Покружимся в одну сторону и в другую (20-25сек).

И снова повесим ленточки на березку.

Дети повесили ленточки на березку.

Инструктор: Встанем в круг и попляшем вокруг березки.

Звучит музыка. Дети с воспитателем танцуют (импровизация).

Инструктор: Вы очень старались, и помощники были у вас хорошие, все вместе украсили березку, теперь она нарядная, пусть и другие детки полюбуются ею. До свидания, березка!

Физкультурное развлечение «Есть у дождика ножки» для детей длительно часто болеющих первой младшей группы

ВЕСЕЛОВА Л.И., инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад
компенсирующего вида №8».

Программное содержание:

1. Упражнять в ходьбе и беге на носочках.
2. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности.
3. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками снизу.
4. Прививать положительное отношение к самостоятельному выполнению упражнений.

Методы и приемы: создание игровой ситуации «Дождик и тучки», показ и одновременное выполнение инструктором основных движений и общеразвивающих упражнений, поощрение, инструкция, указание.

Пособия: туча, зонтик, доска (д=2м), 7 шариков (каучук) – «капли дождя», мячи по количеству детей, оргстекло, вода.

Предварительная работа: прослушивание звукозаписи «Дождь», ловля капелек воды, наблюдение за дождем из окна.

Ход развлечения

Звучит музыка дождя, дети входят в зал, на середине зала стоит емкость для воды и над ней висит туча.

Инструктор: Туча, туча,

Дождь не прячь!

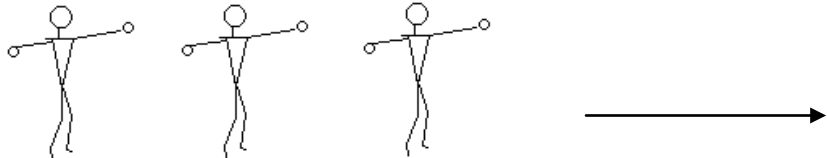

Лейся дождик,

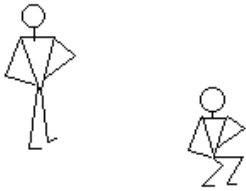

Дам калач.

Дети, давайте посмотрим, как из тучи льется дождь.

Ах, как бегут капельки, у них, наверное, есть ножки!

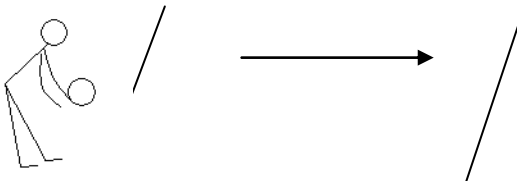
Инструктор показывает, как медленно капает и быстро льется водичка из «тучи». Звучит музыка.

1.	Дети идут вслед за инструктором на носочках, руки в стороны, ладони вверх «ловят капельки» (10-15 сек).	
2.	Потом бегут на носочках – как капельки, быстро капающие из тучки (10-15 сек).	

3.	<p><i>Инструктор:</i> Капельки падают на землю (и со словом «кап» дети приседают).</p> <p>Приседание (4 раза).</p>	
4.	<p><i>Инструктор:</i> Посмотрите, как капельки прыгают по земле (из тучи полить на дорожку и сбросить прозрачные каучуковые шарики, чтобы дети видели, как капли прыгают).</p> <p>Дети прыгают, собирают шарики.</p> <p><i>Инструктор:</i> Давайте попрыгаем как капельки.</p> <p>Прыжки на двух ногах (4 раза).</p>	

Дети идут по кругу, останавливаются. Выполняют общеразвивающие упражнения.

1.	<p>«Дождик капает» И.П. Основная стойка. 1 - руки вверх, 2-3-4 - руки опускаем через стороны, встряхивая кистями со звуком «кап-кап» (4-5 раз).</p>	
2.	<p>«Спрячемся от дождика» И.П. - ноги врозь, руки над головой, пальцы рук соединены. 1 - поворот вправо, 2 - поворот влево, 3-4 - то же (4-5 раз в каждую сторону).</p>	
3.	<p>«Поиграем с дождем» И.П. Основная стойка. 1-3 присели, похлопали по полу со словами «Буль-буль-буль», 3-4 И.П. - вдох (4-5 раз).</p>	
4.	<p>«Дождик капает» 1-4 прыжки на месте со звуком «кап-кап». Ходьба на месте (10-15 сек).</p>	
5.	<p>Побрызгать на доску. Вместе с детьми подойти, потрогать мокрую доску. Если доска еще очень мокрая, незаметно протереть ее и предложить детям осторожно пройти по ней с помощью инструктора. Ходьба по доске - мостику: «Зашагали ножки по мокрой дорожке» (1-2раза).</p>	

6.	<p><i>Инструктор:</i> Посмотрите, как капельки скатываются со стекла.</p> <p>Показать детям, как скатывается капелька со стекла.</p> <p><i>Инструктор:</i> Давайте, дети покатаем мячики, «как капельку».</p> <p>Прокатывание мяча.</p>	
----	---	--

Инструктор: А сейчас мы поиграем в подвижную игру «Дождь». Будьте внимательны, слушайте музыку и выполняйте движения.

Проведение подвижной игры «Дождь».

Дети изображают движениями и звуками дождь (под фонограмму):

1. Дети стоя стучат кулачок о кулачок – «бум-бум» (под литавры).
2. Дети прыгают – кап-кап – медленно, быстро (под капель).
3. Приседают – падающая капля (под падающие капли на асфальт).
4. Бегут, как ручеек (под журчание ручейка).

Инструктор: Вот, ребята, как сегодня мы дружно играли и изображали дождь. Все движения вы выполняли правильно. Молодцы!

Дети прощаются, уходят.

Физкультурное развлечение «Поможем Зайке найти дорогу» для детей первой младшей группы

КОЧУТИНА Л.И., воспитатель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Программное содержание:

1. Доставить детям радость.
2. Способствовать формированию положительных эмоций, активности, самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развивать движения в разнообразных формах двигательной активности.
4. Совершенствовать пространственную ориентировку детей.
5. Продолжать укреплять здоровье детей.
6. Воспитывать желание оказывать помощь окружающим.

Материал, оборудование: костюм зайца, костюм лисы, цветы плоскостные, тоннель, скамейки высотой 20 и 30 см, дорожка длиной 5-6 метров.

Ход развлечения

Дети заходят в зал.

Ведущий: Ребята! Давайте с вами поиграем.

В это время за дверью раздается плач. Ведущий подходит к двери и за лапку выводит зайчика.

Ведущий: Плакал зайка в коридоре,
У него большое горе.

Зайчонок: В лес дорогу не найду.
Где я, дети?

Ведущий и дети: В детском саду.

Ведущий: Зайка, мы тебе поможем,
Все дела свои отложим,
В лес тебя мы отведем,
А потом гулять пойдём.
Ребята, поможем зайчику?

Дети: Да!

Ведущий: Тогда идемте все за мной.

Дети идут друг за другом по залу.

Ведущий: Зайка маленький идет,
От детей не отстает (ходьба 20 сек.).

На носочках мы идем
И тихонечко растем (ходьба на носочках 25 сек.).

Долго так идти устали
И, как прежде, зашагали (ходьба 20 сек.).

Выше ноги поднимаем,
Через травку мы шагаем (ходьба с высоким подниманием ног 20 сек.).

Кулачки мы все зажали,
По тропинке побежали (бег 60 сек.).

А теперь идем по кругу,
Улыбаемся друг другу (ходьба 10 сек.).

На полянку мы пришли
И цветочки тут нашли.
На полянке отдохнем
И разминку проведем.

По кругу разложены цветы, дети берут по два цветочка и встают в круг.

1 упражнение: Мы цветочки поднимаем
И тихонько опускаем (3-4 раза).

2 упражнение: Спрячем за спину цветы,
Прячь их, зайка, и ты (3-4 раза).

3 упражнение: Все на месте закружились
И в цветочки превратились (по 2 раза в разные стороны).

4 упражнение: А теперь все встали вместе
И попрыгали на месте.

Ведущий: Ребята, давайте подарим все цветочки зайке.

Дети и ведущий дарят цветы зайке.

Ведущий: По тропинке, по лесной
Все шагайте вы за мной.
Ногами здесь нельзя стучать,
Чтоб зверей не напугать.

Дети шагают за ведущим, за ними зайка. Подходят к тоннелю.

Зайка: Здесь так просто не пройти,
Кусты склонились на пути.

Ведущий: Зайка, нам не привыкать,
Мы умеем подлезать.

Дети пролезают через тоннель. И продолжают свой путь за зайцем и ведущим, доходят до скамеек.

Ведущий: Речка, дети, на пути.
Будем по мосту идти.

Зайка: Руки в стороны, друзья,
Идем красиво все, как я.

Заяц показывает детям, как проходить по мостику (скамейкам). Дети вместе с зайцем выполняют это упражнение.

Ведущий: А как с мостика сойдете,
Как жучки вы поползете.

Дети ползут по дорожке, а затем подходят к ведущему.

Ведущий: Все ребятки молодцы!
Зайка! Заинька, смотри!
Лес знакомый впереди!

В этот момент появляется лиса.

Лисичка: Ребятки! Это я, лиса.
Со мной мой хвост, моя краса.
Бродила по лесу зимой,
И было скучно мне одной.

Заяц: Ребята, давайте поиграем с лисой, чтобы ей не было скучно.

Звучит музыка, **проводится игра «Лиса и зайцы».**

Лисичка: Какие вы все ловкие, никого не поймала. Молодцы!
Ребята! А мы с зайцем хотим с вами поиграть в игру «Собери в корзину»!

Игра «Собери в корзину».

Лиса показывает большую корзину с мячами. Лиса и заяц берут корзину с мячами, разбрасывают их. Дети догоняют мячи, собирают в корзину. Заяц и лиса хвалят детей и дарят подарок (сок каждому ребенку или большую игрушку на группу).

Ведущий: Спасибо вам, лисичка и зайчик за подарок!
А нам пора прощаться.
До свиданья, милый зайка, добрая лисичка!
Будет время, прибегайте и про нас не забывайте!

Дети прощаются и уходят.

Развлечение «Зимние забавы» для детей первой младшей группы

СЕРГЕЕВА Л.М., инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида №3».

Программное содержание:

1. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.
2. Развивать у детей желание играть, выполняя несложные движения, совершенствовать основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
3. Развивать выразительность движений, учить умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (прыгать как зайчик, играть как белочка, ходить как мишка).

Методы и приемы: пояснения, показ, совместное выполнение, помощь, поощрения.

Оборудование: «снежки»; атрибуты для снеговика: морковка – нос, шишки – глаза, ведро – шапка; бревно для перелезания; костюмы зайца, медведя, белочки; санки; шишки в ведре.

Предварительная работа: упражнение детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; бросание мячей и шишек вдаль и в цель; ползание с перелезанием.

Ход развлечения

Дети заходят с воспитателем на спортивную площадку и встречают белого зайчика. Заяц здоровается с детьми и предлагает им немножко погреться и повеселиться. Дети, взявшись за руки, встают в круг.

Выполнение детьми совместно с инструктором общеразвивающих упражнений.

1.	Ходьба по кругу.	<i>Инструктор по физкультуре:</i> Зайнька, походи. Беленький, походи. Вот так, эдак походи! Вот так, эдак походи! (р.н.п.)
2.	Стоят в кругу, топают ногами, руки на поясе.	<i>Инструктор по физкультуре:</i> Зайнька, топни ножкой. Беленький, топни ножкой. Вот так, эдак топни ножкой! Вот так, эдак топни ножкой!
3.	Хлопают в ладоши.	<i>Инструктор по физкультуре:</i> Зайнька, бей в ладоши. Беленький, бей в ладоши. Вот так, эдак бей в ладоши! Вот так, эдак бей в ладоши!
4.	Поворачиваются вправо - влево, руки на поясе.	<i>Инструктор по физкультуре:</i> Зайнька, повернись Беленький, повернись. Вот так, эдак повернись! Вот так, эдак повернись!

5.	Выполняют полуприседания («Пружинки»), руки на поясе.	<i>Инструктор по физкультуре:</i> Заинька, приседай. Беленький, приседай. Вот так, эдак приседай! Вот так, эдак приседай!
6.	Прыжки на месте.	<i>Инструктор по физкультуре:</i> Заинька, поскачи. Беленький, поскачи. Вот так, эдак поскачи! Вот так, эдак поскачи!

Вдруг кто-то бросил в детей снежок (внимание детей привлекает белочка).

Ведущий: С бугорка на бугорок, катит белка колобок.

Колобок бежит вперед и растет, растет, растет.

Все подбегают к белочке, которая катит снежный ком.

Ведущий говорит слова и показывает имитационные движения, привлекает детей к их выполнению.

Ведущий: Покатился снежный ком. (Все вращают кулачками.)

Я бегу за ним бегом. (Все разбегаются врассыпную.)

Не догнать его никак, поскользнулись – БАХ! (Все присели.)

(Игру повторить 2 раза.)

Ведущий: Белочка, зачем тебе нужен такой большой снежный ком?

Белочка: Я хочу слепить снеговика. Дети, помогите мне, пожалуйста.

Дети лепят снежки и относят белочке, заяц помогает. Затем ком поменьше ставят на большой ком, надевают на голову ведро, нос – морковку, 2 глаза – шишки, рот – прутик.

Белочка: Замечательный получился снеговик!

Дети веселятся, прыгают. Вдруг (под музыку) появляется медведь. В руках корзинка с шишками.

Ведущий: Мишка, мишка, что с тобой?

Почему не спишь зимой?

Ведь зимою снег, да лед,

Не малина и не мед.

Медведь: Услыхал, как весело

Пляшут ваши ножки.

Как играет громко

Оля на гармошке.

Захотелось с вами

Вместе поиграть,

А потом уйду в берлогу

К маме спать.

Медведь предлагает детям поиграть, рассыпает шишки. Дети собирают и складывают шишки в корзинку. Дети устали и просят мишку покатасть их на санках. Мишка катает детей на санках, заяц ему помогает. Затем ведущий предлагает детям

прокатить на санках мишку. Дети вместе со взрослыми везут мишку на санках, он засыпает, рассыпаются шишки.

Ведущий обращает на это внимание детей и просит их не разбудить мишку.

Ведущий: Соберем тихонько шишки,
А не то разбудим мишку.
Пусть поспит он до весны,
До конца посмотрит сны.

Дети тихонько собираются шишки в корзинку, белочка и зайка везут мишку в берлогу к маме, дети возвращаются в группу.

Спортивный праздник «Путешествие по любимому Снежинску» для детей первой младшей группы с бронхо-легочной патологией

ГАСИЛИНА Т.П., инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №29».

Программное содержание:

1. Закрепить основные виды движений.
2. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной активности.
3. Формировать правильную осанку, двигательные умения и навыки.
4. Продолжать укреплять здоровье детей.
5. Развивать умение переходить от одних движений к другим.
6. Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения.
7. Воспитывать любовь к родному городу.

Предварительная работа:

- ✓ беседа о городе Снежинске, его достопримечательностях;
- ✓ знакомство со Снежиком.

Методы и приемы: пояснения, показ, совместное выполнение, помощь, поощрения.

Материалы и оборудование: плакаты с изображением достопримечательностей города Снежинска; мячи, обручи, гимнастическая доска, дуги; мягкий конструктор; бумажные цветы.

Ход праздника

Дети входят в зал под музыку и становятся в шеренгу.

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в детский сад пришел Снежик, и он приглашает нас отправиться в путешествие по родному городу. Отправляемся?

Дети: Да!

Снежик: Здравствуйте ребята, я так рад встрече с вами. Скажите, в каком городе вы живете?

Дети: В Снежинске.

Снежик: А вам нравится этот город? Какой он, большой или маленький? Красивый или некрасивый? (И др.)

Воспитатель: А, давай, Снежик, прогуляемся вместе с ребятами по улицам нашего города.

Дети вместе с инструктором по физкультуре выполняют движения:

- ✓ ходьба обычная;
- ✓ *Воспитатель:* Посмотрите, какие высокие дома, давайте покажем! Ходьба на носках, руки вверх.

Подходят к плакату, где нарисован стадион.

Снежик: Ребята, а что делают люди на стадионе?

Дети: Бегают, прыгают, занимаются спортом. (И др.)

Снежик обращает внимание ребят на то, чем занимаются люди на стадионе.

Воспитатель: Дети! А вы любите заниматься физкультурой? Давайте покажем, какие мы быстрые.

Бег за Снежиком.

Дети перестраиваются в круг по ориентирам.

Воспитатель: Если очень захотеть,

Станешь сильным как медведь,

Раз, два, три, четыре –

Вот мы сильные какие.

(Дети, повторяя за воспитателем, сгибают и разгибают руки в локтях.)

Ноги чтоб тренировать

Будем дружно приседать.

Сели-встали, сели-встали

И ни капли не устали.

(Дети, повторяя за воспитателем, выполняют приседания.)

Ребята, давайте покажем Снежику, что физкультурой заниматься очень весело.

Мы ручками похлопаем тихонечко, тихонечко,

громче, громче, побыстрей,

громче, громче, веселей.

Мы ножками потопаем тихонечко, тихонечко,

громче, громче, побыстрей,

громче, громче, веселей.

Снежик: А сейчас, я приглашаю вас на озеро, которое называется Синара.

Дети идут за воспитателем обычной ходьбой, останавливаются возле «озера».

Снежик: Посмотрите, какое озеро?

Дети: Голубое, красивое, глубокое.

Снежик: А вы любите купаться в озере?

Дети: Да, любим.

Снежик: Давайте поплаваем вместе.

Дети за воспитателем выполняют движения:

✓ имитация плавания;

✓ *Снежик:* А теперь надо вытереться полотенцем.

Растирание рук и ног.

Снежик: А теперь подуем на руки, чтобы согреться.

Воспитатель: Отправляемся дальше. Снежинск окружен лесом, в котором очень красиво, и здесь можно весело поиграть.

Дети за воспитателем выполняют движения:

- ✓ ходьба по доске, положенной на пол (пройти по тропинке и не сойти с нее);
- ✓ прыжки через предметы (перепрыгивать через лужи);
- ✓ пролезание в воротики (в норку);
- ✓ ходьба с перешагиванием через предметы (пеньки);
- ✓ лазание по гимнастической стенке (карабкаемся в горы).

Способ выполнения поточный, воспитатель страхует детей возле лестницы. (4-5 раз.)

Снежик: Какие вы молодцы! Мне очень понравилось с вами путешествовать. Но, к сожалению, пора возвращаться.

Ходьба за воспитателем. **Беседа о Снежинске.** (Красивый, зеленый и т. п.)

Снежик: Я предлагаю вам сделать наш город еще красивее.

Проведение игры «Посади цветы».

3-5 обручей (клумбы) произвольно расположены по залу. В ведерке у Снежика цветы, дети берут по одному цветку и несут в обручи и т.д. Снежик и дети любят клумбами.

Воспитатель: Ребята, а у нашего любимого города – День рождения, я предлагаю вам устроить праздничный салют из разноцветных мячей.

Дети строятся вдоль короткой стороны зала с мячами в руках и по сигналу подбрасывают мячи вперед-вверх, бегут за ними и возвращаются обратно. (2-3 раза.)

Воспитатель: Пора и в садик возвращаться.

Подведение итогов (детский сад, в который ходят дети, называется «Подснежник», дети любят свой город, любят детский сад, будут его беречь и т.п.).

Снежик вместе с одним из детей читает стихотворение о городе, и всем ребятам дарят сок.

Снежик: Всегда красив наш Снежинск
И летом, и зимой.
Расту я потихоньку,
И он растет со мной!

Физкультурное развлечение «В гости к маме-козе» для детей первой младшей группы с участием родителей

ДАУТОВА С.Н., старший воспитатель МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №20».

259

Программное содержание:

1. Закреплять умение детей ходить по ограниченной поверхности, бегать, ориентируясь в пространстве, используя для движений все пространство помещения.
2. Продолжать упражнять детей в правильном носовом дыхании.
3. Учить детей передавать образ «козлят» в движении.
4. Развивать ловкость, тренировать вестибулярный аппарат.
5. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой, доставить им радость, вызвать эмоциональный отклик.
6. Активизировать родителей на участие в совместных мероприятиях с детьми.

Методы и приемы: показ, объяснение, совместное выполнение упражнений с детьми, сюрпризный момент, художественное слово, игры: «Как козлятки кричат», «Игра-зарядка», «Козлятки и волк» (музыкально-подвижная игра), поощрение.

Оборудование: игровое оборудование «Альма» (постройка «горка», «норка», «мостик»), разноцветная дорожка с нарисованными грибочками, корзина, платочки по количеству детей, пенечки, обручи, волк (игрушка), погремушка, капуста, костюмы козлят по количеству детей.

Декорации: домик, солнышко, елочки, костюм козы для взрослого персонажа.

Персонажи: мама-коза (мама одного из детей группы), козлятки – дети.

Ход развлечения

Дети вместе с воспитателем свободно входят в зал, здороваются с гостями. Все рассматривают зал.

Ведущий: Что за домик у дорожки?

Мне он что-то не знаком.

Ну-ка, я сейчас в окошко

Загляну одним глазком.

Этот домик интересный,

Этот домик не простой.

Позвоню-ка я разок.

Чей услышу голосок?

Из домика выходит мама-коза.

Мама-коза: Здравствуйте, ребятки.

Дети: Здравствуй, коза.

Воспитатель: Поиграй коза с нами. Наши ребятки будут козлятками. Как козлятки кричат?

Игра «Как козлятки кричат?» (Повторить 3-4 раза.)

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: Ме-е-е! Ме-е-е! Ме-е-е!

Дети: Ме-е-е! Ме-е-е! Ме-е-е!

Мама-коза: Пойдемте вместе со мной по дорожке. Топают ножки по разноцветной дорожке. Не наступите на грибочки.

Воспитатель: Куда это мама-коза нас привела? На полянку. Мама-коза сядет на пенек, и будет смотреть, как мы занимаемся. Вот корзина с платочками.

Игра-зарядка.

	<i>Мама-коза:</i> Все вокруг пенечков Наши дети встали, Яркие платочки Высоко подняли.
«Выросли детки».	<i>И.П.</i> – основная стойка, ноги вместе, руки опущены. <i>Воспитатель:</i> Выросли детки – поднять руки вверх, опустить. Повторить 3-4 раза. <i>И.П.</i> – основная стойка, ноги на ширине плеч. <i>Воспитатель:</i> Наклониться вперед, помахать платочками, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.
«Потанцуем около пенечка»ю	<i>Воспитатель:</i> Потанцуем около пенечка. Дети кружатся. <i>Воспитатель:</i> Вот платочки хороши, Мы попляшем от души! Сели на пенечки, Спрятались за платочки. Нет деток. Подуем на платочек. Повторить 3-4 раза.

Воспитатель: Молодцы! Маму-козу порадовали.

Мама-коза: Спасибо, козлятки, мне очень понравилось, как вы занимались. Пойдемте дальше. Полянка кончилась, впереди горка. Ножки, дети, поднимайте высоко. Перелезли через горку. Смотрите, ребятки, а это заячья норка. Нам надо через норку пролезть. А вот и зайчик нас встречает, поздоровайтесь с ним.

Дети: Здравствуй, зайка.

Зайка: Здравствуйте, дети.

Воспитатель: Через норку пролезли. Веди нас дальше коза.

Мама-коза: Препятствие на пути, мостик.

Воспитатель (звонит погремушкой): Кто это за мостиком нас зовет? Серый волк! Проходите, дети, под мостиком. Молодцы! Со всеми препятствиями справились.

Подвижная игра «Козлята и волк».

Обручи лежат на полу – это домики козлят. По сигналу «Раз, два, три, четыре, пять – вышли козлятки погулять!», козлятки выбегают из домиков, прыгают по комнате, бегают. По сигналу «Серый волк» бегут в домики. Игра повторяется 3-4 раза.

Воспитатель: Молодцы, козлятки, все убежали от волка.

Мама-коза: Я очень рада, что вы пришли ко мне в гости. Поиграли со мной, повеселили меня. За это я вам угощение приготовила: вот какая капуста большая!

А капуста-то не простая,
И внутри-то не пустая,
И стучит там и гремит.
Посмотри, что там лежит?
Вот так чудо! Вот так клад!
Здесь конфеты для ребят!

Физкультурное развлечение «Курочка и цыплята» для детей раннего возраста

ВОРОНИНА И.А., старший воспитатель «МДОУ Детский сад комбинированного вида №15».

ОВЧИННИКОВА Л.Ю., воспитатель «МДОУ Детский сад комбинированного вида №15».

Программное содержание:

1. Повышать двигательную активность детей.
2. Закреплять знания о домашних птицах, животных.
3. Развивать умения выполнять имитационные движения в соответствии с текстом песни, потешек.

Оборудование, материал: гимнастические скамейки, дуги-лесенки, маты; воздушные шары; костюм Курочки; игрушки: Петушок, Кошка; модули мягкого конструктора.

Методы и приемы: пояснения, показ упражнений, движений, их совместное выполнение, помощь, поощрения.

Ход развлечения

Звучит фонограмма. Курочка, за ней цыплята заходят в зал, идут по кругу.

Ведущая: Вышла курочка гулять,
Свежей травки пощипать.
А за ней цыплята –
Желтые ребята.

Курочка: Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
Не ходите далеко!
За мной, цыпляточки, идите,
В домик заходите.

Цыплята заходят за Курочкой в «курятник», усаживаются вокруг Курочки.

Ведущая (стоя возле курятника, обращается к гостям): В одном небольшом домике жила мама-Курочка...

Курочка (встав, помахивая крыльями): Ко-ко-ко, здравствуйте!

Ведущая: И ее желтые комочки – дочки и сыночки.

Дети (встав): Пи-пи-пи, здравствуйте!

Ведущая: Цыплят было много, все они были ловкими, смелыми. И очень-очень любопытными, поэтому Курочке приходилось то и дело созывать их.

Курочка (сидя, подзывает к себе цыплят, укрывает их пледом-тканью):
Куд-куда, куд-куда!
Ну-ка, ну-ка все сюда!
Быстро к маме под крыло,
Где спокойно и тепло.

Звучит плавная, колыбельная музыка. Цыплята засыпают.

Ведущая: Под крылом мамы-курочки цыплятам спалось очень хорошо.

Идет к домику, садится на скамейку, достает Петушка, ставит на заборчик.

Ведущая: Но каждое утро папа Петушок, забравшись на забор, звонко кричал: «Ку-ка-ре-ку! Солнце встало! Ку-ка-ре-ку!». Цыплята сейчас же вскакивали и, подражая папе, тоже приветствовали яркое солнышко.

Цыплята: Ку-ка-ре-ку! Солнце встало!

Ведущая: Цыплята выбегали из домика, во дворе начиналась веселая беготня.

Цыплята (бегая врассыпную): Пи-пи-пи...

Ведущая: Мама Курочка начала сердиться и звать цыплят.

Курочка (выходит на середину зала): Куд-куда, куд-куда! Ну-ка, быстро все сюда! Будем делать все по порядку: солнышку песенку споем, после перышки почистим, гулять пойдем, червячка найдем.

Дети поют песню про солнышко.

Ведущая (показывая упражнения детям):

1. Крылья у цыплят еще маленькие, но вырастут вот такие большие (*руки к плечам, покачать вверх, вниз, в стороны*).
2. Лапки у цыплят сейчас еще слабенькие, тоненькие, а скоро будут крепкие и сильные (*наклон вперед, хлопнуть по голени ладонями, выпрямиться; руки на пояс, прыгать*). Вот такие сильные!
3. А сейчас перышки на грудке разгладим, разгладим (*глядят себя по груди*), хвостик отряхнем, отряхнем (*повернув голову, ладошкой отряхивают попу*).

Курочка: Ко-ко-ко, молодцы мои цыплятки, любят чистоту. И про клювик не забудьте.

Ведущая: И про клювик цыплята не забывают, чистят, чистят (*сели, ноги согнуть, стоять на стопах, руками обхватить колени, повернув голову, носиком задевают колени*).

Курочка: А теперь ножками гребите, червячка ищите!

Ведущая: Ищем, ищем, где червячки? (*Сидя, упор руками сзади, сгибание поочередно правой, левой ноги*). Нашли червячка! А червячок не хочет быть съеденным, уползает от цыплят (*сгибая ноги, подтягивая их, ползут*).

Курочка: Ко-ко-ко, мои цыплятки, идем, идем, травки пощипите, от меня не отставайте, водички попейте. Куд-куда, все ко мне быстрее сюда!

Ведущая подходит к домику, гладит Кошку.

Проведение подвижной игры «Кошка и цыплята».

Ведущая: На скамейке под окошком
Улеглась и дремлет кошка.

Курочка и цыплята подходят поближе.

Ведущая: Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет... Мяу-мяу.

Дети убегают за юбку Курочки.

Курочка: Кошка добрая, она любит полежать на скамейке, греться на солнышке. Но когда любопытные цыплята подходят к ней и начинают пищать, Кошка сердится и начинает шипеть на них.

Цыплята снова подбегают к Кошке, пищат, она шипит на них, они убегают, прячутся за Курочку.

Ведущая: Но больше всего цыплята любят играть на скамейке и лесенках. Они могли скользить по скамейке на грудке, спрыгивать с нее, тренируя лапки, подползать под лесенки. Цыплятам было весело, а вот мама-Курочка очень волновалась, учила, хлопотала, помогала.

Часть детей лазают под лесенками с ведущей, часть – подтягивается на скамейках, затем меняются.

Курочка: Ко-ко-ко, куд-куда?
Идите, идите все сюда!
Что в мешке? Может, еда?
Покормить цыплят пора!

Дети собираются возле мешка, открывают его, достают воздушные шары.

Ведущая: Шарик берем, игру с ними начнем!

Звучит фонограмма.

Ведущая: Крылышками вверх бросаем, а теперь клювики подставляем, головой играем, лапкой играем, по двору пинаем. А если бы у цыплят вырос вот такой хвостик (*руку с шариком назад, прижать к поясу, идти по кругу за ведущей*) – узнала бы вас мама Курочка?

Курочка: Я своих сыночков, дочек всегда узнаю! (*Садится в курятник.*) Ко-ко-ко, бегите ко мне, под крылышко! (*Дети садятся возле Курочки*). Наигрались, нагулялись, устали мои цыплятки! Отдыхайте!

Звучит плавная музыка, Курочка укрывает детей пледом и угощает соком.

Физкультурно-театрализованный праздник «Лисицын стадион» для детей первой младшей группы

ОВЧИННИКОВА Л.Ю., воспитатель «МДОУ Детский сад комбинированного вида №15».

Программное содержание: создать у детей радостное веселое настроение, закрепить умение выполнять прыжки на батуте, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать имитационные движения, ориентировку в пространстве. Формировать интерес к окружающему миру. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Материал: костюм Лисы, искусственная елка, модули мягкого конструктора, гантели пластмассовые по количеству детей, батут, обручи (d – 80 см), веревка (дл. – 3м).

Методы и приемы: пояснения, показ упражнений, движений, их совместное выполнение, помощь, поощрения.

Ход праздника

В зале размещены декорации: стадион на лесной полянке – домик Лисы, большая елка, под ней пенечки. Здесь же выложена дорожка из матов, стоят батут и обручи, под елкой – корзины с гантелями и мячами.

Дети с воспитателем заходят в зал, здороваются с гостями. Забегает Зайчик, отдает детям большую красивую открытку, убегает.

Воспитатель: Дети, что это нам Зайка принес?

Дети: Картинку.

Воспитатель: Это открытка, здесь для вас что-то написано, давайте ее прочитаем:

«Приглашаю всех на тренировку

Бегать, ползать и скакать.

Укреплять здоровье, ловкость показать...

Загадку про меня отгадайте и кто я – узнайте!»

Дети, кто же это нас приглашает на тренировку?

Дети: Не знаем.

Воспитатель: Давайте прочитаем загадку, слушайте внимательно:

Я рыжая плутовка,

Хитрая головка,

Хвост – пушистая краса,

А зовут меня – ...

Дети: Лиса.

Воспитатель (продолжает читать): Жду вас под елкой, на своем лесном стадионе!

Дети, пойдём к лисичке на стадион? А не боитесь? Давайте найдем елку, посмотрите, где же она?

Дети показывают.

Воспитатель: Вот она, идем, садитесь на пенечки. Что-то не видно Лисички, давайте ее позовем!

Дети (хором): Лиса-а!

Лисичка выходит из-за домика.

Лисичка: Иду! Иду-у! Здравствуйте, дети! Получили мое приглашение? Рада вас видеть. Не болеете? Тогда приступим к тренировке, научу я вас разным звериным повадкам. Скажите мне, какие звери живут в лесу? Знаете?

Дети: Да! Медведь, зайцы, волки, ежики...

Лисичка: Правильно! Я вам покажу сейчас, как эти звери передвигаются, научу вас этим движениям.

1. Игровое упражнение «Кто живет в лесу?».

Дети выполняют показанные Лисой движения на дорожке из матов:

- ✓ ходьба друг за другом, как лисички;
- ✓ ползание «по-медвежьи» с опорой на стопы и кисти рук;
- ✓ прыжки с продвижением, как зайки, проговаривая слова «Скок-скок-скок»;
- ✓ бег друг за другом, как волчата, пропевая звук «У-у-у»;
- ✓ перекатывание с боку на бок, как ежата.

Лисичка: Какие вы молодцы, как хорошо движения зверей показываете. А сейчас давайте с гантелями потренируемся, чтобы сильными быть. Хотите?

Дети: Да.

Воспитатель: Берите гантели, вставайте в круг.

2. Общеразвивающие упражнения с гантелями.

<i>“Сильные лапы”</i>	И.П. – основная стойка, руки с гантелями внизу; 1 – руки в стороны; 2 – с напряжением к плечам; 3 – в стороны; 4 – к плечам. (4-6 раз.)
<i>“Вверх потянись, к носочкам лап наклонись”</i>	И.П. – основная стойка, руки вниз; 1 – руки вверх, потянуться; 2 – наклон туловища вниз, доставая гантелями носки ног; 3 – руки вверх, потянуться; 4 – наклон. (4-6 раз.)
<i>“Ловкие ладошки”</i>	И.П. – основная стойка, руки согнуты; 1-5 – присесть, положить гантели на пол, покатаь ладошками гантели вперед, назад; 6 – И.П. (3-4 раза.)
<i>“Веселые прыжки”</i>	И.П. – основная стойка, руки согнуты; 1-16 – прыжки на носках, постукивая ритмично гантелью о гантель. (1 раз.)

Лисичка: Молодцы, хорошо выполняли упражнения. А теперь давайте уберем гантели и пойдем со мной к моему волшебному пенечку. На нем я учу всех прыгать. Очень уж я люблю неожиданно из-за кустов выпрыгивать, когда с зайчатами в догонялки играю. Давайте по очереди прыгать будем!

3. «Прыжки на волшебном пенечке». (Прыжки на батуте.)

Лисичка: Малыши, а вы помните сказку «Колобок»? Колобок там укатился и от зайца, и от волка, и от медведя. Садитесь парочками друг против друга, вот так (*показ*), будем учиться ловить колобок, из лапок его не выпускать!

4. «Поймай колобка». (Прокатывание мяча друг другу.)

Лисичка: Молодцы, все научились колобка ловить. Идите сюда, будем учиться в норку пролезать-прятаться.

5. «Прячемся в норку».

Дети друг за другом проходят в 3 вертикально стоящих обруча, приседают, дожидаясь всех, затем друг за другом проходят обратно.

Лисичка: Звери в нашем лесу умеют не только прятаться и убегать, но и догонять, ловить. У меня есть веревочка вот такая! (*Показывает.*) Я буду от вас с веревочкой убегать, а вы ее догоняйте и ловите – вот так, вставая на нее ножками.

6. «Поймай веревочку».

Лисичка, держа веревку за один конец (второй тянется по полу), бежит по залу, дети – за ней, догоняя веревку.

Воспитатель, наступая на конец веревки, зовет детей – «ловите веревочку, вставляйте на нее ножками».

Лисичка: Как быстро вы бегаєте, молодцы! А теперь садитесь, отдохните, мою песенку послушайте.

Хвост пушистый, шерсть мягка,
И быстра я и ловка!
Всех к себе я приглашаю,
Своим повадкам обучаю.
Знают все меня в лесу
Ярко-рыжую лису!

Дети хлопают Лисичке.

Воспитатель: Спасибо тебе, Лисичка, мы у тебя многому научились, но нам пора уходить.

Дети встают.

Лисичка: Стойте, стойте! Я ведь всех, кто на моем лесном стадионе занимается, витаминами угощаю и вас угощу!

Лиса выносит из домика угощение, раздает детям.

Лисичка: Кушайте на здоровье! Про тренировки не забывайте, здоровье свое укрепляйте! До свидания, дети. Приходите ко мне на стадион почаще.

Дети: До свидания, Лисичка! Спасибо!

Театрализованное физкультурное развлечение «Утята-морячки» для детей раннего возраста

НАГАЕВА Н.Ф., инструктор по физкультуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 13».

Программное содержание:

1. Закреплять полученные умения и навыки в игровых ситуациях.
2. Упражнять в выполнении определенных двигательных действий, с опорой на зрительные ориентиры.
3. Развивать координацию, ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать уверенность в своих возможностях, смелость.
5. Воспитывать доброту, внимание, желание оказывать помощь.

Методы и приемы: игровые ситуации, использование стихов, музыкальное сопровождение, пояснения, показ упражнений, движений, их совместное выполнение, помощь, поощрение.

Оборудование и материал: скамейка, игровые модули, лестница-стремянка, мячи, надувные матрасики, корзины для мячей, наклонные доски, игрушки.

Ход развлечения

Зал оформлен, как берег моря. Построен корабль из игровых модулей. Над ним картинки солнышка, облаков, чаек.

Инструктор по физкультуре: Здравствуйте ребята! Какие вы все красивые, нарядные!

Пушистые матросики,
Лопаточкою носики,
На ножках коротеньких
Красные ботики.
Кто же вы такие?

Дети: Мы утята-морячки.

Инструктор по физкультуре: Вы морячки, а я буду вашим капитаном, а это мой главный помощник – Боцман. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по морям и по волнам на нашем красивом корабле. На пути нам встретятся много интересного и загадочного, но будут и трудности, которые нам необходимо преодолеть. Но мы с вами смелые утята, ловкие, умелые. Вы готовы отправиться в путь?

Дети: Да!

Дети за инструктором по физкультуре маршируют к надувным матрацам. Встают каждый к своему матрацу.

Дети выполняют **общеразвивающие упражнения** под музыку.

Инструктор по физкультуре:

Ты на море посмотри,
Волны синие видны.

Упражнение 1. «Волны»:

- И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, прижаты к телу;
- 1-2 – поднимаем руки-«крылышки» вверх – вдох;
- 3-4 – опускаем вниз – выдох (2-3 раза).



269

Инструктор по физкультуре: Чтобы наш корабль поплыл, нужно поднять якорь.

Якорек мы поднимаем.
Наш кораблик отплывает.

Упражнение 2. «Якорек»:

- И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, прижаты к телу;
- 1-2 – наклон, взять мяч, выпрямиться, руки с мячом над головой;
- 3-4 – наклон, положить мяч на пол, выпрямиться (3-4 раза).



Инструктор по физкультуре:

Мы утята-морячки
Не боимся качки.
Лапками гребем,
Весело плывем.

Упражнение 3. «Утята плывут»:

- И.П. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади;
- 1-2 – согнуть ноги «лапки» в коленях – вдох;
- 3-4 – И.П. – выдох (3-4 раза).



Инструктор по физкультуре: Молодцы, мы лапки размяли, крылышки размяли.

По морям, по волнам
Плывут утята тут и там.

Упражнение 4. «Утята плывут на спине»:

- И.П. – лежа на полу, ноги вместе, руки на поясе;
- 1-8 – согнуть ноги-«лапки» в коленях – круговые движения ногами. Дыхание произвольное.

Инструктор по физкультуре: А теперь нас ждет веселый танец (дети встают в круг).
По морям, по волнам,
Плывут утята тут и там.
Крылышками машут,
Веселый танец пляшут.

Дети танцуют танец «Маленьких утят».

Инструктор по физкультуре: Какие веселые и задорные утята. Молодцы! Мы с вами получили заряд бодрости и готовы к преодолению трудностей. Поплыли дальше! За мной!



Дети за ведущим идут к скамейке («палубе»).

Инструктор по физкультуре:
Посмотри, на море шторм.
Стало все темно кругом.
Но утята не боятся.
Они на палубе резвятся.
Утята, нужно проползти по палубе до мачты (до флажка).
Дети ползут по скамейке-«палубе».

270

Инструктор по физкультуре: Молодцы утята, все до мачты добрались, справились с заданием. А теперь мои маленькие морячки, мы полезем на мачту, чтобы посмотреть, куда нам дальше плыть. Давайте сделаем разминку: встали на носочки, крылышки вытянули в стороны.

Дети выполняют упражнение вместе с инструктором по физкультуре.

Инструктор по физкультуре: Ой! Утята, а боцман-то уже на мачте!

Боцман: Утята! Я вас жду!

Инструктор по физкультуре:
Давайте и мы поднимемся на мачту. Вы же смелые утята.
Раз шажок, два шажок,
Лапку поднимай дружок.
Ты по лесенке иди
Внимательно – не упади!

Ходьба по наклонной доске с переходом на лестницу, подъем по лестнице, перелезание через верхнюю перекладину, спуск вниз.



Инструктор по физкультуре: Крылышки выше, осторожно идем, не торопимся, маленькими шагами. Молодцы утята, справились с заданием, вот вы у меня какие смелые, ловкие, умелые!
Ой! Утята, посмотрите, а кто это у нас тут сидит такой грустный?

Дети: Лягушонок!

Инструктор по физкультуре: А давайте спросим у него, почему он такой грустный, что же случилось?

Лягушонок: Мне надо домой к маме, а впереди быстрая река с камнями и я не могу перебраться через нее.

Инструктор по физкультуре: Утята поможем лягушонку?

Дети: Да!

Инструктор по физкультуре:
Вы же у меня добрые, смелые, умелые.
Мы вместе весело плывем.
Утята-морячки,
Нам все преграды нипочем,
Ведь все мы смельчаки!

Ходьба «змейкой» взявшись за руки между «камнями».

Лягушонок: Спасибо вам, морячки, теперь я знаю, как надо переходить речку и не буду бояться. До свидания!

Дети: До свидания!



Инструктор по физкультуре: Ой! Утята! Там на горизонте виден корабль чудесный, но чтобы до него добраться, надо проплыть через подводную пещеру. Поплывем?

Дети: Да!

Боцман: А смелости-то хватит?

Дети: Хватит!

Инструктор по физкультуре: Ну, тогда вперед!

Дети друг за другом пропол-

зают через тоннель-«пещеру».

Инструктор по физкультуре: Какие вы утята молодцы! Боцман, а ты проверил, все утята добрались до корабля?



Боцман: Да! Все добрались!

Инструктор по физкультуре:
Утята, а море, какое?

Дети: Море большое, глубокое
и синее.

Инструктор по физкультуре: А
еще в море живут разные рыбы:
маленькие и большие. И я вам
предлагаю поплавать, но нужно
быть очень внимательными,
чтобы большая рыба вас не
проглотила.

272

Инструктор по физкультуре проводит игру «Рыба-Кит».

Инструктор по физкультуре: Переплыли море,
Вышли на лужок,
А теперь попляшем
Мы с тобой дружок!

Дети танцуют танец «Яблочко».

Инструктор по физкультуре: Утята-морячки, путешествие наше закончилось. Мы с вами проделали большой путь: ходили по палубе, забирались на мачту, помогали Лягушонку, через пещеру проплыли, и с рыбой справились. Мы с вами потратили много сил и, чтобы их восстановить, я предлагаю вам витаминный сок, чтобы подкрепиться и вернуться в детский сад.

Детям раздают сок. Дети под музыку выходят из зала.

Физкультурное развлечение «Малыш и Карлсон» для детей средней группы с участием родителей

ДАУТОВА С.Н., старший воспитатель МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №20».

273

Программное содержание:

1. Закреплять умение энергично отталкиваться и мягко приземляться при прыжках с продвижением вперед на гимнастических мячах, бегать по прямой (бег с мячами), лазить по гимнастической стенке произвольным способом.
2. Развивать ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, выносливость.
3. Развивать умение детей действовать коллективно, соблюдать правила игры.
4. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
5. Приобщать родителей к традициям МДОУ (участие в совместных мероприятиях).
6. Способствовать сплочению детско-родительского коллектива.

Методы и приемы: сюрпризный момент, показ, объяснение, художественное слово, загадки, музыкальное сопровождение праздника, эстафеты: «Если с другом вышел в путь», «Погоня на лошадаках», «Бег с мячами», «Конфета в ложке», «В гости к Карлсону», игра «Разложи мячи по ведеркам», поощрение (дипломы, призы).

Оборудование: эмблемы – «Бельчата», «Зайчата» (по количеству детей), два воздушных шарика, две стойки, два гимнастических мата, две ложки, четыре ведра (синее, желтое, зеленое, красное), 12 разноцветных мячей, конфеты (по количеству детей), эмблемы, дипломы и призы (по количеству участников команд).

Декорации: домик Карлсона, нарисованный на листе ватмана, костюм Карлсона.

Ход развлечения

Зал украшен шарами, к гимнастической лесенке прикреплен плоскостной нарисованный домик Карлсона. Под музыку дети и родители входят в зал, садятся на гимнастические скамейки.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые дети и родители. Мы рады приветствовать вас на наших соревнованиях. А соревнования сегодня необычные, от других отличные. Вместе с нами на старте наши мамы и папы. Родители знают, что заниматься спортом очень полезно, и сейчас они расскажут об этом.

1-й родитель: Всем ребятам пожелать
Мы б хотели снова:
Спорт любите с малых лет –
Будете здоровы!

2-й родитель: Приучай себя к порядку:
Делай каждый день зарядку.
Смейся веселей –
Будешь здоровей!

3-й родитель: Спорт, ребята, очень нужен!
 Мы со спортом крепко дружим!
 Спорт – помощник,
 Спорт – здоровье,
 Спорт – игра,
 Физкульт-ура!

Ведущий: Спасибо, дорогие родители. (Обращается ко всем участникам.) Перед началом соревнований нужно хорошо размяться.
 На разминку выходите,
 Свою ловкость покажите.

Родители и дети (хором): Без запинки, без заминки
 Дружно выполним разминку.

Ведущий (читает стихотворение и выполняет соответствующие движения, родители и дети повторяют за ним): ...Шагом марш!

И в разных видах
 Лево́й!
 Лево́й!
 Вдох и выдох!
 Раз - присели!
 Два - привстали!
 Чтобы лени никакой!
 Три - согнулись и достали
 До носка одной рукой!
 Эй, не спи!
 Давай-ка вместе
 На длину упругих рук
 Встанем тут
 И... бег на месте!
 Выше голову, мой друг!
 Руки словно два крыла,
 Шагом марш
 Вокруг стола...

(С. Смирнов)

Под аудиозапись песни «Если хочешь быть здоров» из кинофильма «Вратарь» комплекс упражнений выполняется два-три раза.

Ведущий: Молодцы! Хорошая разминка укрепляет и закалке помогает.
 В наших соревнованиях принимают участие две команды – «Быстрые зайчата» и «Ловкие бельчата».

Ведущий предлагает первой команде сесть на скамейки слева, а второй – справа, раздает эмблемы. Слышится жужжание – в зал «влетает» Карлсон, в руках у него шарики!

Карлсон: Привет, друзья! Можно мне здесь на минуточку приземлиться?

Ведущий: Да, да, пожалуйста!

Карлсон: Друзья, а вы меня узнали? Кто я?

Дети: Карлсон.

Карлсон: Правильно, меня зовут Карлсон. Я красивый, умный и в меру упитанный мужчина. А что вы здесь делаете?

Ведущий: У нас спортивный праздник. Мы будем бегать, играть, упражнения выполнять.

Карлсон: Я тоже люблю спортивные праздники. Ведь самый лучший в мире бегун кто?

Ведущий: Кто?

Карлсон: Самый лучший в мире бегун – Карлсон, который живет на крыше.

Ведущий: Вот здорово! Присоединяйся к нам, Карлсон.

Карлсон (вручает каждой команде по воздушному шару): С удовольствием! Я знаю очень веселую эстафету.

Эстафета «Если с другом вышел в путь» проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.

Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

Карлсон: Я люблю и летать, и ходить пешком, но еще больше я люблю кататься на лошадях. А вы хотите покататься на лошади?

Дети (хором): Да!

Карлсон (дает каждой команде по гимнастическому мячу): Тогда по коням!

Эстафета «Погоня на лошадках» проводится под аудиозапись песни из кинофильма «Неуловимые мстители» муз. Б.Мокроусова, сл. Р.Рождественского.

Дети на гимнастических мячах прыгают до стойки и обратно, родители бегут рядом.

Карлсон: Продолжаем наши соревнования.

Эстафета «Бег с мячами» проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М.Минкова, сл. Э.Шима из телефильма «Ребята с нашего двора».

Дети оббегают стойку, держа в руках два мяча, а родители – три. Задача – не потерять мячи.

Ведущий: Молодцы! Вот какие вы ловкие да быстрые!

Карлсон рассыпает мячи по всему залу.

Ведущий: Карлсон, что ты делаешь? Как же мы теперь бегать будем?

Карлсон: Пустяки, дело-то житейское... Подумаешь, несколько мячей раскидал. Я не прочь слегка поразвлечься.

Ведущий: Мы тоже не прочь поразвлечься. Давайте поиграем.

Игра «Разложи мячи по ведеркам».

Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

Карлсон: Я же говорил: пустяки, дело житейское. Предлагаю немного отдохнуть.

Загадаю я загадки –
Отгадайте их, ребятки.

На сметане – мешен,
На окошке – стужен,
Круглый бок, румяный бок
Покатился... (Колобок).

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей.
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор... (Айболит).

Толстяк живет на крыше,
Летает он всех выше.
(Карлсон.)

Карлсон: Молодцы, ребятки, отгадали все загадки! (Достает из кармана конфеты.) Что-то мне сладкого захотелось.

Ведущий: Подожди, Карлсон, давай посмотрим, кто сможет пробежать с конфетой, не уронив ее.

Карлсон: Ну, это легко. Гораздо сложнее пробежать, не съев ее.

Ведущий: Вот и посмотрим, какая команда лучше справится с таким «сложным» заданием.

Эстафета «Конфета в ложке» проводится под аудиозапись песни «Дракончика-сладкоежки» из мультфильма «Сладкая сказка».

Дети и родители обегают стойки, удерживая конфету в ложке.

Карлсон: А я умею фокусы показывать. Хотите, покажу? Я лучший в мире фокусник. Вот у меня конфетка, разворачиваю и – ам! Конфетки нет. Интересный фокус?

Ведущий: Что-то нам твой фокус не очень понравился.

Карлсон: Пустяки, дело-то житейское... В моем домике еще много-много конфет. Друзья, хотите побывать у меня в гостях?

Дети: Да!

Карлсон (показывает на шведскую стенку, за ней нарисованный домик, а к ее верхней перекладине привязаны конфеты): С помощью этих лесенок вы попадете ко мне в гости и сможете взять любую конфету.

Эстафета «В гости к Карлсону».

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфеты и спускаются.

Ведущий: Карлсон, ты научил нас веселым эстафетам. Спасибо! А мы научим тебя танцу «Лавата». Дети, приглашайте родителей! Все встаем в большой круг.

Все танцуют танец «Лавата».

Карлсон: Какой веселый танец! Буду теперь танцевать его на своей крыше. А сейчас – награждение.

Все участники награждаются дипломами и призами.

Ведущий: Вот и подошел к концу наш спортивный праздник. Мы желаем всем здоровья, счастья, всего самого хорошего!

Физкультурное развлечение, посвященное
Дню защитника Отечества, «Солдат умеет все!»
для детей старшей группы с участием родителей

ВОРОНИНА И.А., старший воспитатель «МДОУ Детский сад комбинированного вида №15».

ОВЧИННИКОВА Л.Ю., воспитатель «МДОУ Детский сад комбинированного вида №15».

Программное содержание:

1. Закрепление основных движений, пройденных на занятиях.
2. Организация активного совместного отдыха детей и родителей.
3. Формирование у детей представления об армии, важности службы в армии.
4. Формирование у детей эмоционально-положительного отношения к воинам, желания подражать им в ловкости, смелости, быстроте, стремления быть похожими на них.

Пособия: 10 конусов, 2 пакета с донесениями, веревка (длина 5 м), воздушные шары по количеству участников, 2 мишени, магнитофон, звездочки-очки 30 шт., грамоты детям.

Методы и приемы: художественное слово, музыкальное сопровождение, объяснение, показ, инструкция, поощрение, поддержка, одобрение.

Ход развлечения

Под фонограмму военного марша участники обходят по кругу зал, строятся в шеренгу.

Ведущий: Внимание! Внимание!

Начинаем наши военные соревнования!
Чтоб солдатам в хорошей форме оставаться
Им приходится много тренироваться –
Бегать, стрелять, отжиматься,
Ничего в жизни не бояться!

Представление команд, судей.

Ведущий: Где бронепоезд не пройдет,
Танкист на танке не промчится,
Солдат всегда тропу найдет,
И ничего с ним не случится!

Задание 1. «Срочное донесение».

Первый участник каждой команды получает конверт с донесением, по сигналу бегут, огибая конусы «змейкой», обратно возвращаются по прямой, передают пакет следующему и т.д. Последний участник команды должен отдать конверт судьей.

Ведущий: Трудности для солдат продолжаются.

Задание 2. «Полоса препятствий».

Первые участники каждой команды по сигналу бегут до натянутого над полом шнура (высота 30-40 см), перепрыгивают его в беге, останавливаются, прокатываются под шнуром с боку на бок, встают, бегут к команде, передают эстафету следующему.

Ведущий: Каких солдат мы ловких
Увидели сейчас –
Что значит тренировки,
Вы – просто высший класс!

Чтоб желанная победа
Каждый раз была с тобой,
Меткий глаз – залог успеха,
Скажет нам солдат любой!

Задание 3. «Меткие стрелки».

Каждый участник подходит к мишени и выполняет бросок мяча.

Судьи определяют команду победителя по большему количеству мячей оставшихся на мишени (используется тканевая мишень и мячи с липучками).

Ведущий: Внимание, солдаты! Есть ли среди вас смельчаки? Вам нужно будет выполнить опасное задание.

Задание 4. «Обезвредь минное поле».

По полу зала раскладываются воздушные шары. По сигналу первые бегут, садятся на любой шар, лопают его, бегут, передают эстафету следующему.

Если кто-то не смог лопнуть шарик, ему могут помочь дети из его команды или родители.

Ведущий: Каждый солдат должен быстро и правильно выполнять команды. Есть команда, которую солдат ждет с удовольствием. Какая это команда?

Дети: Это команда «Отбой!».

Задание 5. «Солдатский утренний подъем».

Команда строится в две шеренги, лицом друг к другу.

На сигнал: «Отбой!» – садятся на пол, снимают чешки, ставят их ровно перед стопами, ложатся на спину, закрывают глаза.

На сигнал: «Подъем!» – быстро одевают чешки, встают, равняются в шеренге.

Ведущий проверяет, все ли надели чешки правильно.

Ведущий задает вопросы болельщикам (пока команды считают свои звезды, полученные за выполненные задания):

- Кто охраняет границу? (*Пограничники.*)
- Кто помогает пограничникам искать нарушителей? (*Овчарка.*)
- Кто охраняет небо? (*Летчики.*)
- Кто охраняет море? (*Моряки.*)
- Из чего стреляют солдаты? (*Автомат, пистолет, пушки.*)

Дети читают стихи: Мир и дружба всем нужны,
Мир важней на свете.
На земле, где нет войны,
Спят спокойно дети!
Там, где пушки не гремят,
В небе солнце ярко светит,
Нужен мир для всех ребят,
Нужен мир для всей планеты!

Подводятся итоги соревнований. Каждый участник получает грамоту, приз.

Развлечение на воде «К нам приехал Светофорчик» для детей старшей группы

ПЕТРОВА Е.В., инструктор по плаванию МДОУ «Детский сад комбинированного вида №13».

Программное содержание:

1. Закреплять с детьми плавательные упражнения: гребковые движения руками, скольжение с опорой, отталкивание от стенки бассейна, выполнять вдох и выдох, открывать в воде глаза.
2. Развивать силу кистей рук.
3. Закреплять основные цвета светофора, значение и форму дорожных знаков.
4. Развивать внимание, память, координацию движений.
5. Развивать ориентировку в окружающем водном пространстве.
6. Обращать внимание детей на сходство понятий: «островок безопасности» и «островок на воде», «поток машин» и «поток воды», «скольжение машин по льду» и «скольжение по воде».
7. Воспитывать выдержку, самоконтроль.
8. Воспитывать дружеские взаимоотношения, умение оказывать посильную помощь на воде.

Методы и приемы: беседа, показ, подсказка, постепенное усложнение, игровые ситуации, музыкальное сопровождение, использование стихов, использование наглядных пособий, инструкция, объяснение.

Оборудование и пособия: кукла «Светофорчик», магнитофон, кассеты, плакаты, картины, рисунки детей по теме, мячи, игрушки, ласты, обручи, набор дорожных знаков, машины, набор кукол, доски.

Предварительная работа: обучение основным видам плавания на занятиях, изучение дорожных знаков, правил поведения на улице, чтение художественной литературы, заучивание стихов, рисование.

Ход развлечения

Бассейн оформлен, как «улица» города, на стенах расположены различные дорожные знаки, из модулей построены дома, по улицам «едут» машины, «ходят пешеходы» – куклы. Украшен бассейн цветными флажками, воздушными шариками, лентами.

Дети заходят в бассейн под музыку. Идут вдоль бортиков бассейна, встают на бортики, по одному прыгают в воду и выстраиваются по цветовой разметке вдоль бортика.

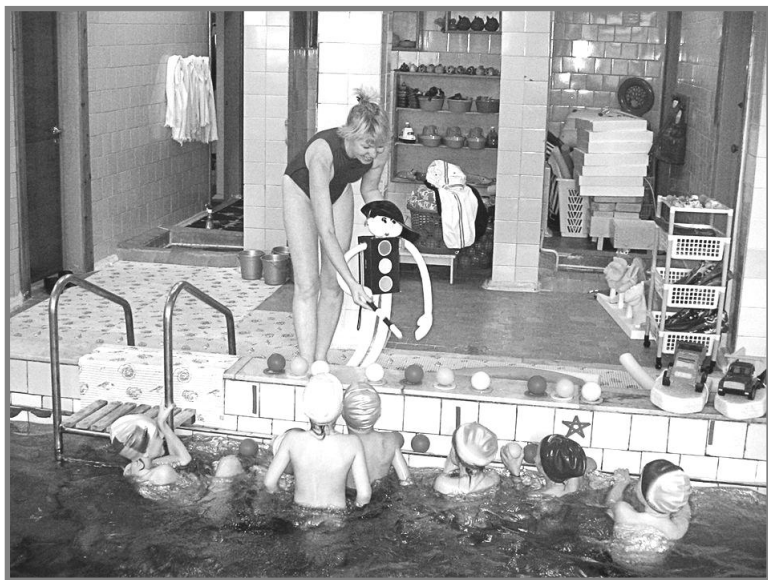
Организационный момент.

Выполняются упражнения в воде с палками:

- ✓ бег на месте: палка над головой;
- ✓ приседания: выдох – руки опустить;
- ✓ повороты в стороны, прямо: руки с палкой на уровне груди;

- ✓ наклоны вперед: выдох в воду;
- ✓ выкруты: стоя, зажать палку между колен.
- ✓ «Мельница» вперед, назад руками. В наклоне вперед, палка под водой;
- ✓ сгибание, разгибание рук «Насос»;
- ✓ выпрыгивание вверх.

Палки убираются. На последних нотах разминки выезжает радиоуправляемая машина с куклой – Светофорчиком.



Инструктор по плаванию:
Смотрите, кто к нам приехал?
Чтоб тебе помочь, дружок,
Путь пройти опасный,
День и ночь горят огни,
Зеленый, желтый, красный.

Дети: Светофор.

Инструктор по плаванию:
Посмотрите, что он нам привез
(Достает знаки дорожного движения.)
А мы их можем обыграть?

Дети: Да можем.

Инструктор по плаванию: Скоро поезд здесь промчится,
Прикатив из дальних мест.
Чтоб беде не приключиться –
Осторожно: переезд!
Сквозь тишь и зелень дачных мест
Идет состав на полной скорости.
Знак «железнодорожный переезд» –
Предупреждает нас о поезде.
Какой это знак?

Дети: Это знак «Железнодорожный переезд».

Игра «Поезд». Дети выстраиваются друг за другом, кладут руки впереди стоящему на плечи. Передвигаются по всему бассейну паровозиком, проходя тоннель.

Инструктор по плаванию: Как река, проспект широк,
Здесь плывет машин поток.
И хотя нет ни моста,
Ни парома, ни пути,
Каждый может очень просто
Эту реку перейти.
Собирается народ
У таблички «переход».
Пешеходов не тревожит
Блеск огней, машин поток –
Перейти им всем поможет,

«Пешеходный

островок».

Игра «Машины и пешеходы»:

- ✓ один свисток инструктора и поднятие зеленого сигнала разрешает движение «детей-машин» (дети выполняют скольжение с опорой на доску, вдоль бассейна, на доске машины);
- ✓ два свистка означает прекратить движение. Поднимается красный сигнал (дети прекращают скольжение, встают на пол и ждут, когда пройдут «пешеходы» – дети с куклами переходят бассейн поперек);
- ✓ три свистка – пешеходам, разрешение на переход и зеленый свет. Один свисток инструктора и поднятие зеленого сигнала снова разрешает движение «детей – машин».



283

Инструктор по плаванию: Где нельзя играть?
Рядом с дорогой опасно играть.
И на нее за мячом выбегать!
Затормозить не успеет шофер!
Если в машине сломался мотор,
И занесло его на тротуар,
Где ты спокойно в машинки играл...
Миг! И случится большая беда...
Ты у дорог не играй никогда!

Инструктор по плаванию с помощью Светофорчика ставит знак «Осторожно дети».



Инструктор по плаванию: Ребята, а в бассейне мы можем поиграть мячами или шариками?

Дети: Да, можем, потому что здесь нет машин.

Игра «Собери Светофор».

В бассейне разбрасываются цветные шарики (красные, желтые, зеленые). Детям предлагается собрать их по цветам, для каждого цвета на бортиках стоят корзины. Дети свободно плавают по бассейну и собирают шарики в корзины. По

окончании игры встают к бортику к цветовым разметкам.

Инструктор по плаванию: Чтобы продолжить наши игры нам необходимо немного заправиться. Светофорчик предлагает ребятам поиграть в игру.

Игра «Заправка машин».

С одной стороны бортика – «стоянка». С другой стороны – «заправка». Дети в ластах плывут до бортика, берут игрушку и возвращаются. (Дети снимают ласты.)

Инструктор по плаванию: У Светофорчика остался последний знак. Показывает знак «Подземный переход».

Игра «Помоги выйти из подземного перехода».

Дети собирают игрушечных человечков со дна, ныряя на дно с задержкой дыхания.

Светофорчик: Я уезжать могу спокойно,
Вы показали себя достойно.
Хоть на дороге или в воде
Правила движения
Знать должны вы всегда и везде.
За знания и за смелость
Вас уважаю! Вам награды
И сладкие призы присуждаю.

Светофорчик дарит детям подарки.

Праздник на воде «В гостях у царя Здоровея» для детей старшей группы

ПЕТРОВА Е.В., инструктор по плаванию МДОУ «Детский сад комбинированного вида №13».

Программное содержание:

1. Укреплять здоровье детей посредством естественных факторов среды через обучение плаванию.
2. Упражнять детей в использовании различных приемов плавания.
3. Учить детей на практике применять полученные знания по технике плавания.
4. Развивать двигательную активность, формировать правильную осанку.
5. Развивать выносливость, умения снимать психологическую напряженность.
6. Укреплять мышечный корсет, способствовать разгрузке позвоночника.
7. Воспитать сознательное отношение к занятиям, привычки здорового образа жизни.
8. Развивать коммуникативные навыки детей, организованность и дисциплинированность на занятиях.
9. Повышать самооценку ребенка в семье по достигнутым результатам.

Методы и приемы: Беседа, пояснение, показ, действия с предметами, стихи, игровые ситуации, использование карт-схем, поощрение, ободрение, поддержка, инструкция.

Оборудование и пособия: мячи, доски, обручи, гимнастические палки, игрушки, карты-схемы, игрушка-душ «цветок», надувные шары.

Предварительная работа: Обучение детей выполнению плавательных упражнений на занятиях, рассматривание иллюстраций, карт-схем, чтение сказок, стихов, разучивание танца, слушание музыкальных произведений.

Ход праздника

Бассейн оформлен, как сказочное царство, с использованием плакатов с пословицами и поговорками о здоровье, надувных шариков, искусственных цветов, цветных флажков, игрушек сказочных персонажей, цветных лент.

Организационный момент.

На троне сидит царь Здоровей. Звучит музыка. Вдоль бортика бегут дети. Выстраиваются. Исполняется танец «Волны» (мальчики танцуют с мячами, девочки с шелковыми голубыми и белыми шарфами). Встает царь Здоровей.

Здоровей: Здравствуйте ребята! Я царь Здоровей!



Дети: Здравствуй, царь Здоровей!

Дети садятся на пуфики вдоль бортика.

Здоровей: Дети, какие вы молодцы, прямо пышете здоровьем, такие ловкие, умелые!

Звучит музыка. Влетает Баба-Яга.

Баба-Яга: Прием, прием! Кощеюшка, я на месте! Докладываю обстановку: садик большой, детей много! Грипп, ОРЗ, ангина, ап-чих, и – план по заболеваемости выполнен!

Здоровей: Это кто в моем государстве против здорового образа жизни?

Баба-Яга: А, Здоровей, привет! Это я, Баба-Яга, против! Обожаю больных детей: они такие вялые, неспортивные, вредные. Вот и твою ученицу, их тренера по плаванию, я превращу в Русалку, зеленую такую с нездоровым цветом лица. Чуфыр, чуфыр, чуфыр!

Гаснет свет, когда свет загорается, в бассейне плавает Русалка.

Баба-Яга: Вот вам! Позеленеет-поумнеет.

Здоровей: Свою ученицу я расколдую, а здоровые и спортивные дети из «Родничка» мне помогут!

Баба-Яга: Не снять вам моего заклятия! Вот здесь в сундуке, под замком спрятана тайна моего волшебства! Не разгадать вам эту тайну вовек! (Улетает.)

Здоровей: Ребята, чтобы расколдовать вашего тренера, надо вырастить «Цветок-здоровейку». А для этого нужно отгадать заклинание Бабы-яги. Справитесь?

Дети: Да! Справимся!

Русалочка: Посмотрите, дети, замок на сундуке с кодом из цифр. Надо их отгадать. Я под водой вам говорю число, а вы скажите, что услышите. Если ответы будут верными, мы отгадаем код замка.

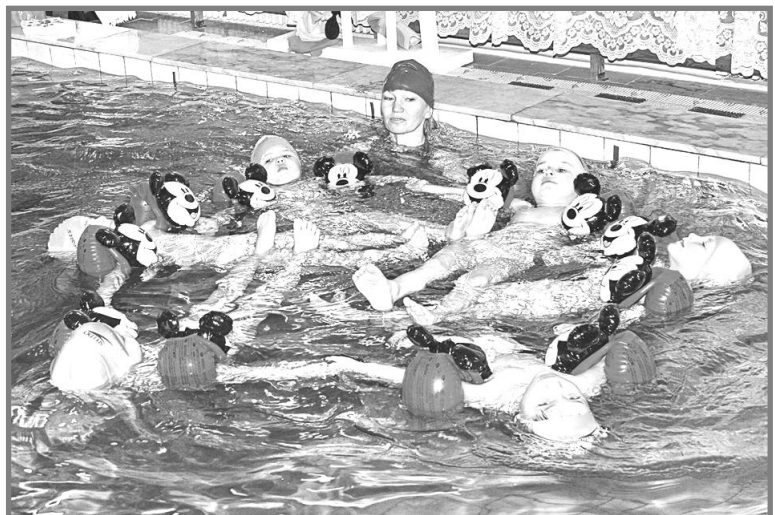
Русалочка играет с детьми в игру «Звуки под водой», дети отгадали код замка.

Русалочка: Молодцы, сундук открыт! В нем карты-загадки. Видите, на карточке показано, как надо перевезти волшебные семена «Цветка-здоровейки». Как мы это сделаем?

Дети (Отвечают с опорой на карточку): Лежа на спине и работая только ногами.

Здоровей: А вот вам и семена «Цветка-здоровейки».

Дети выполняют упражнение на воде: плывут на спине, работая ногами и держа в руках массажные мячики.



Русалочка: Молодцы! Семена доставлены. На карте-загадке видно, как можно вырастить стебельки для нашего «Цветка».

Дети (отвечают с опорой на карточку): Надо плыть парами, взявшись за палочки, на спине.

Дети выполняют упражнение на воде: плывут парами на спине, работая ногами и держась за палку. Появляется Баба-Яга.

Баба-Яга: Ишь ты, да у них тут веселье-то какое! Кощеюшка, прием, прием, беда: малыши-крепыши совсем близко подобрались к разгадке! Слушаюсь, все будет исполнено! Украду у них солнечный свет, они в темноте по дороге и заблудятся. Чуфыр, чуфыр, чуфыр! (*Гаснет свет.*)

Здоровей: Не бойтесь, дети, темноты! Я подарю вам огонечки, они укажут вам путь.

Дети плывут на животе, держась руками за доски, на которых горят свечи. Когда они доплывают до бортика бассейна, включается свет. Дети видят «Цветок-здоровейку».

Здоровей: Вот, дружные ребята, справились с заданием! «Цветок-здоровейка» растет под веселую музыку, когда у людей хорошее настроение.

Русалочка: Царь Здоровей, наши дети не только спортивные, а еще и музыкальные!

Дети танцуют с цветными палками в воде – «аквааэробика» под музыку песни «Чунга-Чанга».

Русалочка: Вот он и расцвел волшебный «Цветок-здоровейка»!

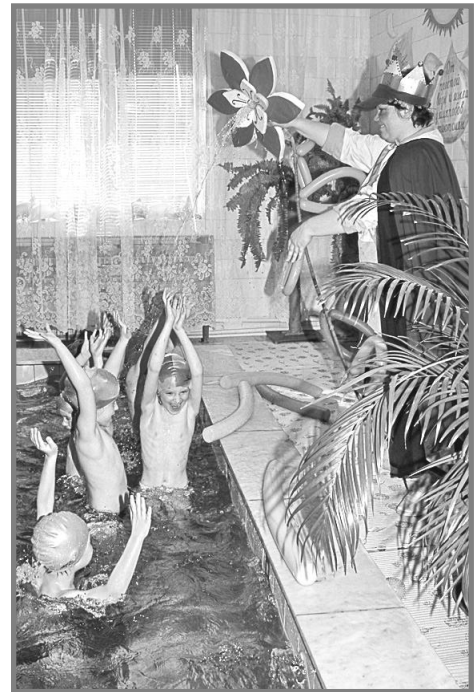
Здоровей: Ты, Цветочек-здоровей,
Сил волшебных не жалеи,
Пусть детишки здоровеют,
Крепнут, больше не болеют!
И заколдованную девицу
Преврати в мою ученицу!

Царь Здоровей, поливает детей «Цветком» – «фонтаном» здоровья, Русалочка превращается в тренера.

Инструктор по плаванию: Спасибо вам, ребята, и тебе, царь Здоровей, что не оставили меня в беде и помогли снять заклинание Бабы-Яги и Кощея.

Здоровей: От меня в подарок вам
Витаминный сок, банан!
Не болейте, малыши!
Желаю вам я от души!

Детям вручают подарки.



Музыкальное развлечение
«Сегодня нам Антошка все расскажет о картошке»
для детей подготовительной к школе группы

СКОРОСПЕШКИНА А.Б., музыкальный руководитель МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №24».

Программное содержание:

1. Расширить традиционные знания о картофеле.
2. Формировать познавательный интерес, стремление активно участвовать в развлечении.
3. Развивать мышление, воображение, внимание, творчество.
4. Воспитывать дружелюбие, умение играть в коллективе.

Материал, оборудование: десять обручей, 16-20 картошин среднего размера, две деревянные ложки, два лукошка, две тарелки.

Методы и приемы: рассказ о картофеле, вопросы, пояснение, общение со сказочным героем, художественное слово, поощрение, ободрение.

Ход развлечения

Ведущий: Сегодня мы поговорим с вами об удивительном овоще, который каждый день встречается нам во многих блюдах. Его можно жарить, варить, припускать, запекать. Он отлично сочетается с другими овощами, рыбой, мясом, грибами, яйцами. Из него делают салаты, супы, вторые блюда. Вы уже догадались, о каком именно овоще идет речь?

Дети: Да, это картошка.

Ведущий: Правильно, это картофель.
Мы сегодня по дорожке
Все отправимся к Антошке.
В огороде он мастак,
Знает, что сажать и как.
И попросим мы Антошку
Рассказать нам о картошке.
Будем весело шагать,
По дороге напевать.

Дети с песней «Вместе весело шагать» идут по залу, навстречу им выходит Антошка.

Антошка: Ну вот, явились, не запылились.
А я уж думал, что заблудились!
Вы ко мне на огород пришли помогать или как?

Воспитатель: Антошка, что ж ты так нас не ласково встречаешь? Даже не поздоровался. Мы к тебе спешили, специально песни разучили. Думали, ты будешь нам рад. Говорят, ты большой специалист по

овощам-фруктам. Надеюсь услышать от тебя что-нибудь интересное о картофеле.

Антошка: Картошка, она и есть картошка. Что о ней рассказывать? Хотя... ладно! Я на самом деле о ней очень много интересного знаю. Усаживайтесь поудобнее, разговор наш долгим будет.

Начнем с того, что родина картофеля – Южная Америка. Там индейцы начали ее выращивать примерно 14 тысяч лет тому назад. Оттуда картошку начали развозить по всему миру. Однако европейцы не сразу стали использовать картофель в пищу. Его выращивали сначала для красоты, как декоративное растение. В России картофель появился впервые более 300 лет назад. Русский царь Петр I совершал свое первое заграничное путешествие и привез первые клубни картофеля в Россию. Сажали их очень густо, от этого клубни были мелкими. Крестьяне долго отказывались выращивать картофель. Они его называли «чертово яблоко». Теперь картофель одна из самых распространенных сельскохозяйственных культур во всем мире.

Ребенок: В любой стране,
Как всем известно,
Стоит картофель
На первом месте.
Давно когда-то, в старину,
Угодил он к нам в страну.
Неказист и шишковат,
А придет на стол, тогда
Скажут взрослые, ребята:
«Ах, какая вкуснота!»

Антошка: Да, сегодня трудно представить обед,
Если в тарелках картофеля нет.
Знаем точно мы с тобой,
Что картошка – хлеб второй!
Я как-то сидел, старался посчитать, сколько блюд из картофеля можно приготовить. 100 насчитал, потом запутался. Очень просто из картошки можно приготовить обед из 3-х блюд: суп картофельный на первое, всеми любимое пюре на второе. А на третье... Из чего варят кисель?

Рассуждение и ответы детей.

Антошка: Из фруктов или варенья с добавлением крахмала. Так вот, крахмал как раз добывают из картофеля! Ребята, а какие вкусные блюда готовят из картофеля у вас в садике?

Дети: Пюре, картофельные котлеты и т.д.

Воспитатель: Какой нужный и полезный овощ картофель!

Антошка: Вижу, картошку вы любите. А работать на огороде тоже любите?

Воспитатель: Сейчас мы с ребятами исполним шуточную песенку «Антошка», и всем станет ясно, кто что любит.

Дети и Антошка исполняют шуточную песенку В.Шаинского «Антошка».

Антошка: Вы, конечно, понимаете, что это шуточная песня. Я люблю копаться в огороде. А вот любите ли вы, это мы проверим. Мы сейчас возьмем лукошки и посадим здесь картошку.

Проводиться игра-соревнование «Посади картошку».

Дети соревнуются по двое. На полу выкладываются два ряда лунок (обручи небольшого диаметра). Дети берут из лукошка одну картофелину, кладут ее в лунку. Бегут за следующей. Побеждает тот, кто быстрее заполнит свои лунки. Другой паре детей предлагается собрать картофель обратно в лукошко. В этой паре победитель тот, кто быстрее соберет весь картофель со своего ряда лунок.

Воспитатель: Молодцы, ребята, какие вы быстрые и ловкие.

Ребенок: Мы лопаты взяли –
 Огород вскопали,
 А потом рядами
 Картошку там сажали.
 Попросили дождик
 Грядки все полить,
 Солнышко просили
 Ярче нам светить.
 Солнце землю прогревает,
 Дождик грядки поливает,
 И на нашем огороде
 Картошка быстро подрастает.
 Вместо утренней зарядки
 Мы пололи наши грядки.
 Вот и выросла на диво
 Картошка крупной и красивой.
 Чтобы урожая
 Богатого добиться,
 Знаем мы, что надо
 Хорошо трудиться!

Антошка: Вы запомните, ребята,
 Лишь тогда земля богата,
 Если солнце, дождь и труд
 Взввшись за руки идут!
 Что ж, потрудился от души,
 Веселись теперь, пляши!

Дети исполняют танец парами под русскую народную песню «Светит месяц».

Антошка: Картофель используют не только в пищу. В промышленности из него производят очень много различных продуктов, совсем не похожих на еду. Трудно себе представить, но из обыкновенного картофельного крахмала делают фотопленку, пластмассу, ацетон, клей, жидкую углекислоту, этиловый спирт, молочную кислоту, глюкозу и другие вещества. Картошкой можно даже лечиться. В народной медицине тертый сырой картофель прикладывают к ожогам, экземам и другим пораженным участкам кожи. Вдыхая пар от сваренного горячего картофеля, можно лечить бронхит, насморк, ангину, ларингит. Картофельным соком можно сводить с

лица веснушки и лечить трещины на коже. Надо только смешать картофельный сок со сметаной. Картофель помогает и тем, у кого болит живот. Он лечит язву, изжогу, отрыжку и другие неприятные явления. Из картофеля готовят диетические блюда для больных людей. Ведь он очень богат витаминами и другими полезными веществами. Настойка из цветков картофеля понижает давление, является противомикробным средством.

Ребенок: У картошки цветы
Небывалой красоты.
Как начнет она цвести,
Глаза трудно отвести!
Все картофельное поле
В белой пене, словно море.

Антошка: Когда картошка отцветет, на месте красивых цветочков завязываются маленькие круглые зеленые плоды. Они похожи на ягоды. Но эти ягоды очень ядовиты. Не советую пробовать их на вкус! Очень просто можно очутиться в больнице с тяжелым отравлением.

Очень много вы узнали,
Но еще не все играли.
Эстафетная игра –
Вам поправится она.
Берешь за ручку ложку,
В нее кладешь картошку.
Когда будешь ты бежать,
Рукой картошку не держать!
Надо с ложкой стул обойти
И обратно в команду прийти.
Ложку с картошкой другу передать,
Самому в конец команды стать.

В эстафете участвуют две команды по 5-6 человек. По сигналу, первые игроки берут по деревянной ложке с картошкой и бегут к стулу, поставленному в другом конце зала. Обегают стул и возвращаются к команде, передают ложку с картошкой следующему игроку. Побеждает та команда, игроки которой первой закончат эстафету.

Антошка: Что копали из земли,
Жарили, варили,
Что в золе мы испекли,
Ели и хвалили?

Дети: Картошка!

Дети исполняют песню «Картошка» из телефильма «Завтрак на траве» (музыка В. Шаинского, слова М. Львовского).

Антошка: Просто удивительно вкусна картошка, испеченная в костре. Но мы костерчик сегодня здесь устраивать не будем. Мы его лучше себе представим. А поможет нам вот этот обруч. Насыпем побольше картошечки, чтоб на всех хватило! А теперь посоревнуемся: кто больше из костра картошки достанет. Но в костре картошка очень горячая. Поэтому доставать мы ее будем ложкой.

Игра-соревнование «Достань картошку из костра».

В центре зала лежит обруч. В него насыпано 18-20 небольших картофелин. Соревнуются двое детей. Надо ложкой достать одну картофелину и положить на тарелку (расположенной в 2-3 м от обруча). Побеждает тот, кто больше картофеля перенесет себе на тарелку.

Воспитатель: Спасибо тебе, Антошка, за удивительно интересный рассказ. Мы узнали сегодня много нового и полезного о картофеле.

Антошка: Ребята, я хочу вас угостить
Жаль, но нам прощаться надо,
Всем домой уже пора.
Рад вас буду видеть снова,
До свиданья, детвора!

*Физическое развитие и здоровьесбережение
детей дошкольного возраста*

*Редакторы: Шмелева Л.А., Баймашова С.В.
Дизайн, верстка: Вантурсова Г.Ю.*

Управление образования администрации г.Снежинска Челябинской области представляет сборники:

“Расти здоровым, малыш!”, 2002;

“Опыт организации дошкольного образования в ЗАТО г.Снежинск Челябинской области”, 2004;

“Школа молодого воспитателя МДОУ”, 2005;

“Социально-личностное развитие дошкольников”, 2006;

“Познавательное-речевое развитие дошкольников. (I и II части)”, 2007;

“Патриотическое воспитание дошкольников. (I и II части)”, 2007;

“Формирование коммуникативной функции речи как средства адаптации детей с нарушениями речи”, 2007.

