

НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного
образования»



ЦСГО
КАЗАНЬ

Методическая мастерская

ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ

слушателей курсов повышения квалификации

**«Совершенствование профессиональных
компетенций
инструктора по физической культуре
согласно
требованиям ФГОС»**

(г. Альметьевск)

2019 год

**АЛЬМАНАХ
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ»**



ЦСГО
КАЗАНЬ

Методическая мастерская

ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ

слушателей курсов повышения квалификации

**«Совершенствование профессиональных компетенций
инструктора по физической культуре согласно
требованиям ФГОС»**

(г. Альметьевск)

Казань - 2019

УДК 373.1
ББК 74.202
С 56

*Альманах «Актуальные вопросы психолого-педагогической практики»
Выписка из реестра зарегистрированных средств массовой информации по
состоянию на 01.04.2019 г. (регистрационный номер ПИ № ТУ16-01646 от 01
апреля 2019 г.) выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РТ*

*Издатель: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования»
(420032, РТ, г. Казань, ул. Гладилова, д.22)*

Адрес редакции, издателя : 420032, РТ, г. Казань, ул. Гладилова, д. 22

Сборник печатается по решению Учебно-методического совета НОУ ДПО
«Центр социально-гуманитарного образования» в рамках работы Федеральной
инновационной площадки «Компетентностная модель непрерывного профес-
сионального роста в условиях персонифицированной системы образования
Республики Татарстан»

Рецензент: Трошин Владимир Леонидович, заместитель председа-
теля правления Добровольного общества содействия армии, авиации и
флоту (ДОСААФ) Республики Татарстан

**С 56 Проектные работы слушателей курсов повышения квалифика-
ции «Совершенствование профессиональных компетенций
инструктора по физической культуре согласно требованиям
ФГОС» - Казань: НОУ ДПО "Центр социально-гуманитарного
образования", 2019. – 96 с.**

УДК 373.1
ББК 74.202

ISBN 978-5-6042411-8-9

Авторские права на все опубликованные материалы
принадлежат их авторам

*Материалы публикуются в авторской редакции. Ответственность за
аутентичность и точность цитат, названий и иных сведений, а так-
же за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут
авторы публикуемого материала.*

ISBN 978-5-6042411-8-9

© Авторы статей, 2019
© НОУ ДПО «Центр социально-
гуманитарного образования», 2019
© Оформление «Виртуум», 2019

Содержание

Е.Н. Алексеева Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в ДООУ	5
Р.Р. Бадретдинова, Л.Р. Басырова Использование фитнес - технологий в ДООУ	7
Ю.Н. Балашова, Н.Г. Ибрагимова Взаимодействие с семьей по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.....	11
А.Р. Галикиева Гендерный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста	14
С.А. Гараева, Н.И. Сабанова Использование нестандартного оборудования, как средства развития двигательной активности детей дошкольного возраста.....	19
А.А. Горшенина «Использование вариативных форм работы при проведении гимнастики пробуждения после дневного сна».....	24
С.Н. Гришечкина Организация и методика проведения подвижных игр.....	26
Н.Н. Журавлева Интеллектуальное развитие дошкольников посредством решения логических задач	30
Л.И. Загруднинова «Здоровьесберегающие технологии в МБДОУ№27 «Нэни куллар» ...	33
Т.Н. Козулева Взаимодействие учителя-дефектолога с инструктором физической культуры	38
С.Л. Леонтьева Использование презентаций на физкультурных занятиях, как одно из основных направлений развития ИКТ	41
Т.Г. Маркова «Степ-аэробика в ДООУ»	44
З.Г. Мугинова «Использование здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя логопедической группы»	49
Л.Р. Мустафина Мастер-класс физкультурного занятия для родителей «Зарядка с родителями».....	54
В.К. Нигматуллина Гендерный подход в физическом воспитании.....	56

А.Ф. Сайфуллина	
«Обеспечение техники безопасности на занятиях по физической культуре в ДОУ»	59
В.Ш. Салахова	
«Горизонтальный пластический балет – альтернативная система оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых»	62
В.Г. Самойлова	
«Освоение элементов баскетбола в ДОУ с детьми старшего дошкольного возраста»	69
О.И. Сергеева, Г.И. Шамаева,	
«Факторы, влияющие на формирование двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания»	74
Н.В. Степанова, Т.М. Аджимухамедова	
Знакомство старших дошкольников с разными видами спорта. Педагогическая технология «Клубный час» в «Татнефть-школе»	79
М.В. Терентьева	
Средства черлидинга на занятиях физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста	83
Л.А. Токарева	
«Закаливание детей в детском саду»	86
В.В. Фокина	
«Роль фольклора в физическом воспитании, организация ОД с элементами фольклора»	89
Н.Н. Хайрутдинова	
Здоровьесберегающие приемы в хореографии	92

Е.Н. Алексеева,
инструктор по физической культуре,
1 кв. категория
МБДОУ «Д/с №43 Белочка», г. Альметьевск

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ

Проблема эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является чрезмерно важной, так как это время интересного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей и становления личности. Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств развития и совершенствования двигательной сферы детей на основе реализации их потребности в движении.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

В настоящее время в ДОУ уделяется внимание технологиям здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самых главных задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья - динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнасти-

ка, бодрящая гимнастика.

2. *Технологии обучения здоровому образу жизни* - утренняя гимнастика, образовательная деятельность по физкультуре, самомассаж, спортивные развлечения, праздники.

3. *Коррекционные технологии*:

- музыкотерапия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
- технология воздействия цветов (цветотерапия) – правильно подобранные цвета интерьера в наших группах снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

4. *Медико-профилактическая технологии* - деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Мониторинг за состоянием здоровья и физического развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДООУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт медсестры дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема - таблица дает возможность педагогам групп планировать физкультурно – оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

5. *Физкультурно-оздоровительная технология* - направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре в совместной образовательной деятельности по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

6. *Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*. Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье.

7. *Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов*, которая направлена на улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие, развития культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья,

развитие потребности к здоровому образу жизни. Поэтому большое внимание в ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости.

Образовательная деятельность предполагает проведение цикла бесед с дошкольниками: о необходимости соблюдения режима дня; о важности гигиенической и двигательной культуры; о здоровье и средствах его укрепления; о функционировании организма и правилах заботы о нем.

Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Р.Р. Бадретдинова,

*инструктор по физической культуре,
высшей кв.категории,
МБДОУ Детский сад № 21 «Гвоздика»*

Л.Р. Басырова,

*инструктор по физической культуре,
высшей кв.категории,
МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 46 «Золушка»*

Использование фитнес - технологий в ДОУ

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (*за столами, телевизорами, компьютерами*). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качество: быстроты, ловкости, координа-

ции движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки *«быть в форме»*. Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления *«двигательного голода»*, найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников.

От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Занятия спортом дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера: пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус; гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат; капризным - поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире. Решить все эти задачи в определенной мере может детский фитнес. Что же это такое?

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту, его социальную адаптацию и интеграцию).

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (*на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования*) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Таким образом, мы рады вас познакомить с одним из современных оборудований по физическому воспитанию «Фитнес -

резинки»

Резинки для фитнеса используются в тренировках достаточно давно, но именно последние годы этот спортивный инвентарь переживает настоящий бум популярности. Мы вам расскажем, что такое фитнес - резинки, в чем их польза и эффективность, почему они так востребованы и какая от них польза. А также предложим вам супер - подборку из самых эффективных упражнений с резинками для фитнеса.

Общая информация о фитнес - резинках

Резинка для фитнеса представляет собой компактную эластичную ленту из латекса в виде кольца. Нагрузка обеспечивается за счет сопротивления, которое возникает при растяжении резинки. Этот очень простой и доступный инвентарь невероятно функционален и эффективен! Дети могут делать с ним привычные упражнения, но с гораздо большей пользой для мышц. Во время занятий с фитнес - резинкой можно легко регулировать нагрузку за счет амплитуды растяжения. Кроме того, этот мини-эспандер не вредит скелетной мускулатуре и суставно-связочному аппарату.

Резинки для фитнеса обеспечат вам:

- повышение силы и упругости мышц
- улучшение качества тела
- укрепление мышечного корсета
- минимальное давление на суставно-связочный аппарат

Фитнес - резинки имеют несколько уровней нагрузки в зависимости от жесткости резины: *мягкий, средний, жесткий, очень жесткий*. Каждому уровню соответствует определенный цвет ленты, причем цветовой набор зависит от производителя. Если вы решили приобрести фитнес - резинки, то лучше сразу купить целый набор из нескольких резинок разного сопротивления. Это не только поможет тренировать каждую группу мышц в соответствии с требуемой нагрузкой, но одновременно выполнять упражнения на руки и на ноги.

Уровень сопротивления резинки во время выполнения упражнений выбирайте по возрастным особенностям. Дети должны чувствовать хорошую нагрузку, но при этом не должна страдать техника упражнений. Как правило, для рук, плеч, груди можно взять мягкую фитнес - резинку. Для ног можно смело брать среднюю или жесткую резинку. Если хотите увеличить нагрузку, то можете надеть одновременно обе ленты сразу.

Преимущество использования резинок для фитнеса

1. Она дает нагрузку на все группы мышц, при этом есть возмож-

ность точечного воздействия на зоны с особыми проблемами.

2. Это очень компактный и легкий инвентарь.

3. Легко контролировать нагрузку, просто регулируя уровень растяжения: сильнее или слабее.

4. Тренировки с резинками подойдут тем, кому противопоказаны нагрузки с дополнительным весом из-за нагрузки на позвоночник.

5. Фитнес - резинки имеют несколько уровней сопротивления, поэтому сможете отрегулировать нагрузку исходя из возможности детей.

6. Дети могут выполнять с эспандером - кольцом практически любые классические упражнения, при этом за счет сопротивления резины нагрузка будет повышаться в разы.

Для того чтобы вы могли по - настоящему убедиться в эффективности таких тренировок, предлагаем вам уникальные упражнения с фитнес - резинкой.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Вертикальное растягивание резинки

И.п о.с. руки вперед фитнес - резинка одета на руки.

1 - 4 - (правая рука наверху)
вытягивание резинки вверх-вниз

4 - 8 - (левая внизу) меняем руку.

2. Горизонтальное растягивание резинки

И.п о.с. руки вперед фитнес - резинка одета на руки.

1 - 4 - вытягивание резинки вправо-влево.



Упражнение в планке

1. И. п. лежа упор кистями рук, фитнес - резинка одета на голенисто-п.

1 - ноги в стороны

2 - и.п

3 - 4 – так же. Спина прямая, голова приподнята, смотрим вперед.

Упражнения для пресса, ягодиц и ног

1. И. п. лежа на спине, ноги в стороны (расстояние 10 см), фитнес - резинка одета на бедро (чуть выше колени).

1- поднимаем таз вверх

2 - и.п

3 - 4 – также колени не прикасаются друг друга, держать расстояние.



2. И. п. сидя, упор локтями ноги согнуты в коленях, фитнес - резинка одет на бедро (чуть выше колени).

1 - развести колени в стороны

2 - и. п. колени вместе

3 - 4 - также.

3. И. ос.с, руки на пояса или впереди согнутые в локтях, фитнес - резинка одет на голеностоп.

1 - 2 - правую ногу отвести назад

3 - 4 - левую ногу отвести назад



Особенности использования фитнес - резинки:

- фитнес - резинки изготавливаются из прочных материалов, которые не должны порваться. Но иногда при излишнем растягивании резинки со слабым сопротивлением могут лопнуть.
- выбирайте материал с нескользящей поверхностью для удобства использования.
- как правило желтые и красные резинки - это слабое сопротивление, синие, зеленые и черное - это жесткое сопротивление. Но зачастую бывает и другая градация цветов, уточняйте при покупке.
- чем качественнее материал изготовления, тем прочнее и долговечнее будут ленты.
- во время занятий с резинками лучше надевать длинные штаны, чтобы избежать натертостей и раздражения от латекса.

Ю.Н. Балашова,

инструктор по физической культуре,

Н.Г. Ибрагимова,

старший воспитатель,

МБДОУ №45 «Космос»

Взаимодействие с семьей по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни

Здоровье - это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Невозможно обойти вниманием такие проблемы, связан-

ные со здоровьем подрастающего поколения, как курение, злоупотреблением алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название вредные привычки, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают негативное влияние на жизнь детей любой возрастной группы.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве случаев можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотреблением алкоголем, наркотиками и т.д. При этом часто в семье присутствует не один, а сочетание нескольких факторов.

Порой, спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Профилактику вредных привычек родителей – задолго до появления ребенка на свет. Первое же понятие по ЗОЖ ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, т.е. с 2 - 3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь.

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества.

Приоритетом нашего дошкольного учреждения является физическое развитие ребенка. Для этого на базе детского сада созданы все условия. Каждая группа оборудована физкультурными уголками. В них есть все необходимое для самостоятельной двигательной деятельности детей: атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

В дошкольных группах детского сада созданы «уголки здоровья», в которых накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Вели-

кий педагог В.А. Сухомлинский справедливо отмечал: « Семья – та первичная среда, где человек учится творить добро».

Современные родители признают важность физического воспитания, но, по мнению педагогов, проявляют при этом недостаточную активность. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиции семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Цель работы детского сада: оказывать помощь семье по созданию условий для воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья. Она подразумевает следующие задачи:

- повышать сопротивляемость и защитные свойства организма ребенка через обеспечение здорового образа жизни, оптимального двигательного режима, психологической безопасности личности, внедрение здоровьесберегающих технологий;
- создать оптимальные условия, обеспечивающие охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- осуществлять необходимую коррекцию отклонений в развитии ребенка;
- расширять сотрудничество с семьей по формированию духовно-нравственного облика подрастающего поколения, изучение и активизацию педагогического потенциала семьи;
- осуществлять профилактику асоциального поведения средствами физической культуры и спорта.

Для успешной работы с родителями было разработано положение о работе родительского клуба «Аистёнок», в котором указаны цели и задачи, нормативно-правовые и методические документы, формы психолого-педагогической работы родительского клуба, разработан перспективный план работы клуба. Родители приглашаются на дни недели здоровья, которые стали традиционными в нашем детском саду. Мама и папа не только наблюдают, но и становятся активными участниками развлечений, различных игр, спортивных праздников: « Вместе с мамой вдвоем все препятствия пройдем», « Папы могут все на свете», « Папа, мама, я – спортивная семья», « Межпланетные олимпийские семейные игры», « Дружная семейка».

Воспитатели вместе с родителями оформляют стенгазеты и выставки рисунков на темы: « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», « В здоровом теле – здоровый дух», « В стране здоровья», « Активный отдых нашей семьи» Таким образом, установление доверительных отношений с родителями плавно ведет к совместному исследованию и формированию гармонически развитой личности ребенка. В данном процессе немаловажную роль играет профессиональная компетентность педагогов ДОУ, что подразумевает под собой не только знания и опыт, но и личностные качества.

А.Р. Галикьева,
*инструктор по физической культуре,
МБДОУ «ЦРР №22 «Алсу»*

Гендерный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста

В последнее время в воспитательном процессе приобрел особую актуальность индивидуально-дифференцированный подход к ребенку в зависимости от пола. Однако, к большому сожалению, дошкольная педагогика стоит на «усредненных» позициях, ориентируясь на среднестатистического ребенка. Не мальчика или девочку, а именно ребенка. Таким образом, мы теряем будущих Мужчину и Женщину уже в начале пути, в дошкольном детстве.

Гендерное воспитание — организация педагогического процесса с учетом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации. Учет гендерных особенностей детей — важнейший аспект здоровья сбережения. Мальчика и девочку нельзя воспитывать и обучать одинаково. Они по-разному воспринимают мир, по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Цели воспитания мальчиков и девочек, методы и подходы к нему должны быть различными

Если в дошкольные годы не заложить у девочек мягкость,

нежность, аккуратность, стремление к красоте, а у мальчиков — смелость, твердость, выносливость, решительность, рыцарское отношение к представительницам противоположного пола, то это может привести к тому, что, став взрослыми мужчинами и женщинами, они будут плохо справляться со своими семейными, общественными и социальными ролями.

Ученые Э. Вильчковский, Э. Пээбо, С. Ярнесакс выявили, что в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно - силового характера (бег, метание предметов в цель на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры). Девочки предпочитают игры более спокойного характера: с мячом, со скалкой, лентой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.)

Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, но, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «Школы мяча».

Так как центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Если есть бревно, мальчики по нему лучше пробегают, подсакивают с него, в то время как девочки будут по нему медленно ходить, может, быть с поворотами, получая от этого удовольствие.

Девочки по сравнению с мальчиками характеризуются: большей частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; лучшими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги. У мальчиков по сравнению с девочками: большая скорость бега на дистанциях 10, 20 и 30 м; большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг. У мальчиков лучше развита первая сигнальная система. Гормон тестостерон тормозит развитие центра головного мозга, отвечающего за развитие речи. Поэтому, когда мы просим мальчика дать оценку движению, что очень важно в интеллектуальном развитии, речь его отрывиста, он помогает себе жестами. У девочек же вторая сигнальная система раньше становится ведущей, поэтому девочки лучше воспринимают словесные пояснения. Мальчики более уверенно ориентируются в новой обстановке, но меньшее значение отдают подчинению правилам, они менее терпеливы

и аккуратны. Девочки же очень стремятся подчиняться правилам, которые введены, тщательно планируют свою деятельность.

Мальчишескую двигательную активность отличают: простота, угловатость; силовой, атлетический стиль; четкая целенаправленность; отсутствие вычурности, эстетической завершенности; элементы атаки, нападения, преследования. Движения девочек чаще всего бывают: пластичными, плавными; вычурными, эстетически богатыми (с мимикой, жестами); с элементами боязни, пассивности; более связанными с музыкой, танцами; в преобладающем «координационном» стиле, в противовес «силовому» у мальчиков.

К сожалению, фактически ни одно методическое пособие для педагогов детского сада не содержит определённых рекомендаций по дифференцированному физическому воспитанию мальчиков и девочек.

В своей работе я использую ряд методических приёмов и придерживаюсь принципа двух начал, используя его в физкультурных занятиях тренирующего характера. Этот подход я осуществляю через деление общей группы детей в основной части занятия на две подгруппы: мальчики и девочки. Особенность такой дифференциации в том, что девочки и мальчики не изолированы друг от друга, а в процессе специально организованной деятельности накапливают опыт общения с противоположным полом и развивают физические качества, которые принято считать сугубо женскими или сугубо мужскими. Углубляются понимание половой принадлежности «Я — девочка», «Я — мальчик», развитие представлений детей об отличительных признаках поведения и деятельности женщины и мужчины. Эта позиция проявляется в выборе вида двигательной деятельности, соответствующей полу ребенка.

Так же на физкультурных занятиях использую следующие методические приёмы для учёта половых особенностей дошкольников:

— различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики, сидя в парах, перетягивают друг друга, а девочки выполняют упражнения с обручем, лентами);

— дозировке (например, мальчики выполняют больше количество повторений одного упражнения, а девочки — меньшее количество);

— подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые);

— в обучении сложным двигательным действиям испол-

зую разные методические подходы: разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования. Так как существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими, например, метание на дальность легче дается мальчикам, и наоборот, прыжки на скакалке — девочкам;

— нормирование физической нагрузки по времени (например, девочки прыгают на мячах - фитболах 1 мин, мальчики - 1,5 мин);

— пространственные ориентировки (например, мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, поскольку для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее);

— построение по принципу «Сначала мальчики». Независимо от роста детей при построениях (в шеренги, колонны) впереди всегда должны стоять мальчики.

— обыгрывание ситуаций «На лошадке», «Конек - Горбун», «Всадник» (в положении на четвереньках), верхом может быть только девочка на мальчике, а не наоборот.

— при встречных движениях на гимнастической лестнице или если надо разойтись на перекладине, мальчик должен пропускать девочку ближе к лестнице, сам же подняться назад. В этом случае он автоматически страхует ее от случайного падения.

— распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики — мышеловка, а девочки — мышки);

— расстановка и уборка снарядов (девочки всегда составляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группкой в несколько человек — тяжелое оборудование);

— различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек — кто их оценивает и как). Для мальчиков слово «молодец» эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом («Ты лучшая в этом движении», «Ты была похожа на балерину», «У тебя очень мягкие движения рукой, кистью», «У тебя самое бесшумное приземление»);

— учёт сенситивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений (например, девочки лучше выполняют задания на пространственную точность в 5 - 6-летнем возрасте, а мальчики — в 7 - летнем);

— акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта, например, футбол для мальчиков и бадминтон для девочек.

Следует помнить, что необходимо учитывать не только половые, но и индивидуальные особенности, склонности и интересы детей, так как иногда девочки проявляют способности к упражнениям с видимой «мальчишеской» направленностью, и наоборот. Поэтому педагог не должен подавлять стремления детей заниматься определенным видом двигательной деятельности. Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-то двигательной деятельности.

Педагог должен научиться видеть в детях мальчиков и девочек и дифференцировать педагогический процесс в соответствии с этим. Учитывая эту разделительную тенденцию, воспитатели на прогулках проводят тематические игры с подгруппами детей.

Для мальчиков: «Пожарные на учении», «Кроты», «Два мороза», «Юнги», «Самолёты», «Медвежата», «Скалолазы», «Разведчики», «Десантники».

Для девочек: «Пчелки-труженицы», «Бабочки», «Заря - зарница», «Классы», «Перелёт птиц».

В своей работе педагог должен найти рациональные формы организации жизни детей в дошкольном учреждении, обеспечить и мальчикам и девочкам оптимальные, комфортные условия для их развития. Надо ориентироваться на реализацию принципа природосообразности, дифференцированного подхода к девочкам и мальчикам, учета их психофизиологических особенностей, интересов и полоролевых предпочтений. Дошкольный возраст — наиболее благоприятный для формирования полоролевого поведения ребенка. Занятия физическими упражнениями должны занимать в этом процессе одно из ведущих мест, так как имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая хода становления личности, заложенного самой природой.

Литература

1. Еремеева В.П. Хризман Т.П. «Мальчики и девочки – два разных мира». М.: Линка-пресс, 1988.

2. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания»: учеб. Пособие для студентов. – СПб., 2000.
3. Н.Н. Ефименко «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве». М: «Дрофа», 2014.
4. Рыжов С.П. «Гендерные исследования в педагогике» //Педагогика. 2001.№7.
5. Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». – СПб.: Детство-пресс, 2001.

С.А. Гараева,
инструктор по физической культуре,
Н.И. Сабанова,
воспитатель,
МБДОУ «Д/с № 31 «Солнышко»

Использование нестандартного оборудования, как средства развития двигательной активности детей дошкольного возраста

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, и в частности в Татарстане. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Народная мудрость гласит: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым!». Все мы знаем, что здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой.

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам.

В последнее время отмечается значительное снижение дви-

гательной активности детей. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малой подвижности. Не секрет, что большую часть времени дети проводят в статическом положении: у телевизоров, компьютеров, за столами, за телефонами. Поэтому в детских садах стараются повысить двигательную активность детей с целью формирования культуры движений, систематизации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые бы обеспечивали физическое развитие, функциональное совершенствование организма и для укрепления здоровья детей. Двигаясь, мы прибавляем себе здоровья. Растущий организм нуждается в движении.

Чтобы обеспечить полноценную работу по осуществлению этой главной приоритетной направленности в воспитании подрастающего поколения нами были поставлены следующие задачи:

- повысить интерес детей к разным видам двигательной деятельности;

- увеличить двигательную активность;

- поднять эмоциональный настрой на ОД;

- привлечь родителей к решению этих проблем.

В реализации данных задач особое значение придается использованию нестандартного физкультурного оборудования, которое позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса в самостоятельных видах деятельности.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой. Для этого мы используем не только здоровьесберегающие технологии, но и обогащаем предметно-развивающую среду нестандартным оборудованием, которое изготовлено своими руками. Новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активации физкультурной, оздоровительной работы. У детей возникает постоянное желание поиграть с новыми для них атрибутами.

Понятие «нестандартный» - это оборудование, сделанное своими руками, любой предмет, при помощи которого идет развитие движений.

К нестандартному оборудованию предъявляются следующие требования. Оно должно быть: безопасным, максимально эффективным, удобным к применению, компактным, простым в

изготовлении и эстетическим. Также хочется отметить, что любое физкультурное оборудование (стандартное и нестандартное) обязательно должно соответствовать педагогическим принципам: обеспечение безопасности детей при использовании оборудования, прочность, устойчивость, соответствие возрастным нормам.

В основном нестандартное оборудование изготавливается из подручного материала: пенопласта, крышек от бутылок, фломастеров, остатков линолеума, поролона, капсул от киндер-сюрпризов и т.д. Сделанные пособия являются многофункциональными. Они используются в общеразвивающих упражнениях, в основных движениях, в соревнованиях, на праздниках и развлечениях и в самостоятельной двигательной активности детей.

В нашей группе создан физкультурный уголок или уголок здоровья, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, но и много нестандартного, изготовленное педагогами и родителями. Родителям в нашем детском саду было предложено принять участие в изготовлении нестандартного оборудования, они охотно согласились. Для нас данная тема является актуальной и очень интересной. Про нестандартное оборудование сейчас много пишется и в книгах и в интернете. Данная тема, конечно, требует больших затрат времени на изготовление оборудования. Но поверьте, потраченное время на изготовление атрибутики окупается, когда видишь, как с удовольствием дети его используют.

Есть еще такая народная мудрость: «Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, вовлеки меня – и я пойму».

А сейчас предлагаем к рассмотрению некоторые виды нестандартного оборудования, изготовленные нами для работы с детьми:



«Массажные перчатки» - помогают оказывать позитивное влияние на рост и развитие детского организма, снимают усталость, улучшают циркуляцию крови. Дети с удовольствием и желанием играют и делают массаж себе и друг другу!

Для изготовления «массажных перчаток» понадобились

перчатки, бусы или пуговицы.



Массажеры «Ежики» - изготовлены из картонной трубки и пластмассовых колец от крышек (вывернутые). Они используются на занятиях по физической культуре, во время гимнастики после сна и в свободной деятельности. Используются для массажа ступней, мас-

саж эффективен на босую ногу, профилактика плоскостопия.

«Шарик Су-джок» - изготовлен из пинпонга, ниток, бусин. Используется для массажа рук после гимнастики или во время занятий. Цель: Развитие мелкой моторики.

«Волшебные дорожки» - не только отличный способ релаксации, но и профилактика плоскостопия у детей, закаливание. Изготовлены: из клеенки, дерматина, каждый след прошивается; клеенка, крышки пластмассовые от бутылок, каждая крышка прошивается.



Массажёр «Кисточки – щетинки». Изготовлен из ворса щетки. Щетина из щетки вставляется в пластиковую трубочку. Используется для массажа (легкое покалывание) кончиков пальцев рук, плечевого пояса, спины, ног. Улучшает кровообращение, повышает иммунитет, снижает усталость, снимает мышечное напряжение.

Массажеры «Киндер» - для укрепления мышц спины, груди и ног. Изготовлены из пластмассового яйца из киндера-сюрприза, шелковая нить (можно леску), шариковые ручки.

«Летняя рыбалка» - для развития глазомера, меткости. Для

изготовления данного пособия необходимо: пластиковая бутылка 2 л из-под минеральной воды, самоклеющаяся цветная бумага, нить шелковая (тонкая веревка), фломастеры, палка деревянная. Содержание упражнения: закинуть «удочку» в прорубь (в бутылку).

«Волшебные косички» - развивать чувство равновесия, координацию движений. Для изготовления данного пособия необходима бельевая веревка, которая плетется в виде «косички».

И таких интересных пособий очень много. Используя нестандартное оборудование, мы выявили следующие результаты. У детей обогатился двигательный опыт, сформировались навыки самостоятельной двигательной активности. Новые пособия дают ребенку новые ощущения! Это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Творческих успехов, творите с удовольствием!

Литература

1. Горбатенко О.Ф. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Волгоград, 2008
2. Мокина Е.С. «Физкультурное оборудование своими руками». МОСКВА, 2011
3. Борисова Е.Н. « Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками - Волгоград: Панорама, 2006.- 104с.
4. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду. Здоровье сберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений.- Ярославль, Академия развития, 2009.- 160с.

«Использование вариативных форм работы при проведении гимнастики пробуждения после дневного сна»

Оздоровительная работа с дошкольниками в последнее годы приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Это связано с социальными, экономическими, политическими факторами.

Для этого принимаются различные меры:

- развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов,
- разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики,
- адаптируются к современным условиям, и хорошо известные, но забытые методы, формулы и средства оздоровления.

Всё это позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок. Одна из основных задач в дошкольном учреждении — охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие и закаливание организма. В нашем детском саду создана система физкультурно-оздоровительной работы, которая способствует формированию здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребёнка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Для этого созданы все условия, которые отвечают медицинским и учебно-воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей.

Дневной сон необходим ребёнку для физического и интеллектуального развития. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребёнка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Но как помочь проснуться ребёнку в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходимы движения, упражнения или бодрящая гимнастика.

Одной из форм оздоровительной работы является гимна-

стика после дневного сна. Основная цель гимнастики после дневного сна:

- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений,
- сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12 - 15 минут - старший возраст, 7 - 10 минут - младший возраст. Длительность упражнений в постели – около 2-3 минут. Выполнение комплекса упражнений желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Включение в послесоновую гимнастику различных персонажей из сказок, мультфильмов улучшит настроение детей на протяжении всего дня.

Главное правило гимнастики после сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (*вялость, сонливость и др.*);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (*сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других*);

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели в положении лёжа и сидя;
- самомассаж (*пальчиковая гимнастика*);
- выполнение ОРУ (*с использованием дыхательной гимнастики*);
- ходьба по «дорожке здоровья» (*массажным, ребристым дорожкам*);

Заканчивается гимнастика закаливающими процедурами (обтиранием холодной водой или контрастным обливанием *рук или ног*).

Закаливание — важнейшая часть физического развития детей дошкольного возраста. А лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода,

помогающие выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Мы знаем, что закаленные дети спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.

И наша задача, помочь ребёнку быть таким!

С.Н. Гришечкина,
*инструктор по физ.культуре, высшая категория,
МБДОУ № 40 «Гуси-лебеди»*

Организация и методика проведения подвижных игр

Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива. Игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них – серьезная форма воспитания. *Подвижная игра* – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Цель: Основной целью подвижных игр является развитие в ребенке физических качеств: скорости, выносливости, ловкости, силы. **Задачи подвижных игр**

- Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;
- Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
- Развитие креативных возможностей и физических качеств;
- Воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями;
- Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми

Для успеха игры необходимо учитывать:

- Сложность движений и целесообразность их сочетания с учетом

подготовленности детей.

- Соответствие содержания игр и упражнений погоде и времени года.
- Использование разных приемов выбора детей на ведущие роли.
- Вариативность подвижных игр с целью развития креативности и положительной мотивации к самовыражению в движении.

КЛАССИФИКАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

К ЭЛЕМЕНТАРНЫМ ИГРАМ относятся

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Это игры преимущественно коллективные.

Бессюжетные игры содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели. К ним относятся:

- ***игры типа перебежек и ловишек*** (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия)
- ***игры с элементами соревнования*** (индивидуального и группового)
- ***игры-эстафеты*** (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды)
- ***игры с использованием предметов*** (кегли, серсо, кольцоброс, мячи) требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования)
- ***игры-аттракционы*** - в них двигательные задания выполняются в необычных условиях, часто включают элемент соревнования, эстафеты

К СЛОЖНЫМ относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т.д.), которые требуют собранности, организованности, наблюдательности, развития техники движений, быстроты реакции. В зависимости от возраста детей они могут играть и по упрощенным правилам (в т.ч. в разновозрастных группах).

Подвижные игры различаются:

- по сложности движений;
- по содержанию сюжета;
- по количеству правил и ролей;
- по характеру взаимоотношений между играющими;
- по наличию соревновательных элементов и словесного

сопровождения.

Так же подвижные игры различаются и по двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. **По степени физической нагрузки:** игры большой подвижности, средней и малой.

Структура проведения подвижных игр

- Сбор детей на игру
- Создание интереса к игре
- Организация играющих, объяснение игры
- Определение ведущего
- Проведение игры
- Окончание игры и подведение итогов

Методические приемы варьирования степени физической нагрузки в подвижной игре

Снижение нагрузки:

- Уменьшение продолжительности игр
- Уменьшение повторений одной и той же игры
- Более часто включение пауз для отдыха и дыхательных упражнений
- Уменьшение темпа амплитуды движений в игре
- Перевод возбужденных, утомившихся детей на менее активные роли в игре
- Более мягкий, не громкий тон ведущего, без командных интонаций, скорее повествовательный

Повышение нагрузки:

- Увеличение продолжительности игры
- Увеличение повторений каждой игры
- Увеличение сложности сюжета в игре
- Более редкое включение пауз для отдыха и дыхательных упражнений
- Увеличение темпа и амплитуды движений в игре
- Предоставление возможности проявлять инициативу активностью большому числу участников игры
- Обычный допустимый тон ведущего в игре

Выбор водящего

Младший дошкольный возраст:

- По желанию детей
- По выбору педагога
- В новой игре главную роль берет педагог

Средний возраст:

- По желанию детей

- По выбору педагога
- По считалке

Старший возраст:

- По желанию детей
- По выбору педагога
- По считалке
- По жребью
- В качестве поощрения

На роль водящего не выбирают проигравшего!

Планирование.

На каждый день недели следует планировать игры различного содержания и характера

Подбирая игры, педагог должен учитывать предыдущую деятельность детей и последующую

На прогулке проводятся 2 игры. Одна более подвижная, вторая – спокойная

Общая длительность игры составляет 5-6мин – *в мл.гр*, 6-8 мин в *средней*, 8-10мин. в *старшей*.

Игра повторяется 4-5раз в течении месяца

Игры планируются с учетом темы недели

Особенности проведения подвижных игр на улице.

- Не следует включать игры с движениями, требующие большой амплитуды в жаркое время года
- Необходимо учитывать наличие оборудования, стоящее на площадках и свободного пространства
- В холодную сырую погоду не следует планировать игры с речитативом и пением
- Рекомендуются проводить игры, сюжет которых соответствует сезону
- При выборе игры нужно учитывать кол-во детей, принимающих участие
- В вечернее время игры большой подвижности не проводятся.

Интеллектуальное развитие дошкольников посредством решения логических задач

Логическое мышление — процесс, который помогает человеку не только усваивать и преобразовывать получаемую информацию, но и применять её максимально, с наибольшей пользой и отдачей. Научить дошкольника мыслить логически означает вооружить его необходимыми инструментами для успешного обучения в школе, научить рационально и продуманно вести себя в любой ситуации, находить выход из трудного положения, целесообразно вести себя в социуме и природе.

Цель: создание условий для интеллектуального развития детей старшего дошкольного возраста

На решение этой задачи направлена система по развитию у дошкольников логико-математических представлений и умений, основанная на использовании игр и упражнений с уникальными по своим возможностям дидактическими материалами.

Задачи логико-математического развития

1. Воспитывать интерес к занятиям математикой
2. Развитие логико - математических представлений
3. Развитие логических способов познания

Зачем нужна логика маленькому ребенку? Дело в том, что на каждом возрастном этапе создается определенный «*этаж*», на котором формируются психические функции, важные для перехода к следующему этапу. Навыки и умения, приобретенные в дошкольный период, будут служить фундаментом для получения знаний и развития способностей в более старшем возрасте – в школе. И важнейшим среди этих навыков и качеств является навык логического мышления, способность «действовать в уме».

Логико-математические игры и упражнения играют одну из главных ролей в развитии интеллектуальных способностей дошкольников.

Логические игры не только развивают интеллектуальные способности ребенка, но и совершенствуют память, воображение, внимание, восприятие, логическое и творческое мышление.

Несмотря на то, что используемый занимательный математический материал тесно взаимосвязан друг с другом, его можно

условно разделить на 3 группы:

- Развлечения.
- Логические игры, задачи, упражнения.
- Дидактические игры и упражнения.

Выделяются следующие логические приемы умственных действий: сериация, анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение.

В методике под формированием и развитием логической сферы ребёнка имеется в виду формирование логических приёмов мыслительной деятельности, а также умение понимать и проследить причинно – следственные связи. В дошкольном возрасте с целью развития мышления детей используют различные виды несложных логических задач и упражнений.

Развитие логического мышления не сводится к тому, чтобы научить дошкольника считать, измерять и решать математические задачи. Это еще и развитие способности видеть, открывать в окружающем мире свойства, отношения, зависимости, умения их «конструировать» предметами, знаками и словами.

В нашем современном мире, все стремительно меняется и развивается, у детей с первого класса сложная программа, которая ориентирована на логическое мышление ребенка. В старшем дошкольном возрасте обучение детей решению задач на смекалку способствует дальнейшему развитию их умственной деятельности, способности планировать ход поисков.

Еще более повышает процесс усвоения ребенком знаний в этой области использование заданий логико-конструктивного характера

Конструктивная деятельность ребенка в процессе выполнения данных упражнений развивает не только математические способности и логическое мышление ребенка, но и его внимание, воображение, тренирует моторику, глазомер, пространственные представления, точность и т. д.

Назначение логических приемов состоит в активизации умственной деятельности детей, в оживлении процесса обучения. Применяются они как на занятиях, так и в повседневной жизни детей. При организации специальной развивающей работы над формированием и развитием логических приемов мышления наблюдается значимое повышение результативности этого процесса независимо от исходного уровня развития ребенка.

Таким образом, особое место в процессе развития логического мышления отводится математике. Это обосновано тем, что

ни одна другая наука не даёт возможность глубокого и осмысленного перехода от наглядно- действенного к образному, а, затем, и к логическому мышлению. Кроме того, математические знания предполагают изучение в чистом виде процессов анализа и синтеза через классификацию, группирование, сравнение, что даёт ребёнку возможность самому выводить новые знания, из уже известных, или вновь узнаваемых во всех существующих направлениях науки.

Литература

1. Акулова Е. Познаем логические отношения : математические игры для старших дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2012. - № 9. – С.65.
2. Брунер Дж. Психология познания. – М.: Прогресс, 2010. – 432 с.
3. Булычева А. Решение познавательных задач: возможные формы занятий // Дошкольное воспитание – 2010 - №5. – С.23-25.
4. Кудрявцев В. Инновационное дошкольное образование, опыт, проблемы, стратегия развития // Дошкольное воспитание. – 2013. - №12. – С.42.
5. Левитов Н. Д. Развитие ребенка дошкольного возраста от 2 до 7 лет – М.: Дрофа, 2014. – 243 с.
6. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – М.: Дрофа, 2012. – 314 с.
7. Миленко В. Знакомство с понятием «математическая игра»// Дошкольное воспитание. – 2014. - № 11. – С.121.
8. Мисуна С. Развиваем логическое мышление // Дошкольное воспитание. – 2010. - № 8. – С. 48.
9. Парамонова Л., Урадовских Г. Роль математических задач в формировании умственной активности (старший дошкольный возраст) // Дошкольное воспитание. – 2010. - №12. – С.37.
10. Пиаже Ж. Как дети образуют математические понятия. – М.: Дрофа, 2012. – 254 с.
11. Синельников В.Формирование умственной активности дошкольников при решении математических задач // Дошкольное воспитание. – 2010. - №6. – С.36.
12. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология. – М.: Академия, 2011. – 336 с.
13. ФГОС и ГОС начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования – Российское образование. Федеральный образовательный портал // <http://www.standart.edu.ru/>.

«Здоровьесберегающие технологии в МБДОУ №27 «Нэни куллар»

Актуальность педагогического опыта

Полноценное физическое воспитание и развитие детей, формирование у дошкольников интереса к физической культуре и спорту, основ ЗОЖ – одна из ведущих задач дошкольного образования.

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Поэтому внедрение инновационных технологий и оздоровительных мер в воспитательно - образовательный процесс, подготовка ребенка к ЗОЖ на основе здоровьесберегающих технологий и нетрадиционных форм физкультурных занятий, является приоритетным направлением деятельности нашего детского сада.

Кроме того, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия - важнейшая задача ФГОС дошкольного образования. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитие равновесия, координации движения; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; становление ценностей ЗОЖ.

Цели:

Сформировать у детей активную жизненную позицию; заинтересовать родителей в целенаправленном формировании потребности воспитанников в ЗОЖ; совершенствовать сотрудничество ДОУ с семьёй для создания здоровьесберегающего образовательного пространства.

Задачи:

- 1) Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому;
- 2) Расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);
- 3) Повысить уровень компетентности и профессионализма педагогов и родителей по вопросу здоровьесбережения.

Для достижения поставленных целей и задач мы используем как успешно апробированные нами, так и новые здоровьесберегающие технологии: обучение плаванию, закаливание, коррекционно-оздоровительную гимнастику, су-джок терапию, футбол гимнастику, профилактику простудных заболеваний и др.

Задачи реализуются через следующие разделы:

- совершенствование материально – технической базы ДОУ
- работа с детьми
- работа с педагогами
- работа с родителями

Совершенствование материально – технической базы:

Необходимым условием для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является создание развивающей среды. В каждой группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов и родителей: коврик из пробок, пуговиц, крупы - для массажа стопы ног, султанчики, вертушки - для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, различный спортивный инвентарь, в том числе и самодельный.

В «Уголке здоровья» также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», и т.д. Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Имеется физкультурный зал, оснащенный необходимым инвентарем и оборудованием, который соответствует нормам СанПиН.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка для занятий на воздухе, которая оснащена необходимым оборудованием: рукоходом, баскетбольными кольцами, волейбольными стойками, стенками для метания и перелезания.

Работа с детьми

Разработана комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя несколько направлений: Од по «физической культуре, праздники и досуги, УГГ, закалывающие мероприятия, обучение плаванию, корригирую-

щая гимнастика.

ОД по физкультуре, УГГ проводятся через разнообразные формы: с использованием нестандартного оборудования, круговой тренировки, Су-джок терапии в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. А так же использование инновационных направлений: необычные игры- забавы, хоккей, военно-патриотическая игра «Зарница» подобранное музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями. Для реализации оздоровительных задач были разработаны и успешно проведены планы проектной деятельности на темы: «Навстречу Олимпиаде!»

«Папа, мама, я- здоровая семья».

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

На протяжении всего периода физкультурно-оздоровительной деятельности коллектив нашего детского сада тесно сотрудничает с родителями воспитанников. Следует особенно выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества ДООУ с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет нам заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о здоровом образе жизни, организовать совместные физкультурные занятия, спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы.

В целях создания единого образовательного пространства в нашем МБДОУ проводятся физкультурно-массовые мероприятия, в которых участвуют дети вместе со своими родителями: Фестивали семейного спорта (ежегодно), Недели Здоровья, «Папа,мама, я – здоровая семья», совместные выезды в оздоровительный лагерь «Дружба», спортивно-музыкальные праздники посвященные Дню защитников Отечества: «А ну-ка, папы!», «Папавоз», «Школа молодого бойца» и др. Спортивные праздники создают благоприятные условия не только для физического развития ,но и для формирования между родителями и детьми отношений ,основанных на любви и взаимопонимании.

С родителями проводится наглядная и просветительская работа – общее родительское собрание с приглашением руководителя клуба «Трезвость» имени Талгата Шайхуллина Фахриева Вла-

димира Анваровича. Такие встречи носят большую ценность.к. родители получают практические рекомендации по приобретению валеологических знаний.

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Для наибольшей эффективности здоровьесберегающих технологий воспитателями обеспечиваются: чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена); рациональная, не перегревающая одежда детей; соблюдение режима прогулок во все времена года; сон при открытых фрамугах; гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры); хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, воспитатель меняет последовательность видов деятельности детей, в зависимости от погодных условий. Так, в холодное время года и после образовательной деятельности, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению психического и физического здоровья сотрудников ДОУ.

Инструктор по физической культуре и педагог-психолог организует следующую работу с сотрудниками: Соревнования -тренинги «Психологическое здоровье педагогов», «А ну-ка, девчата!»

- Активное участие педагогов в ежегодных спортивных мероприятиях «Лыжня Татарстана», «Кросс наций»
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками»,
 - Динамический час с педагогами
 - Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
 - Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста.

Практическая ценность:

- Создание информационной копилки с целью обогащения опыта родителей и педагогов по развитию и укреплению психофизического здоровья дошкольника через совершенствование системы воспитания и формирования навыков ведения здорового образа жизни.

Вывод

Мы уверены, что, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях нашего детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Результатом эффективной работы инструкторов по ФК является снижение заболеваемости детей, хороший уровень физической подготовки дошкольников, а также высокие результаты участия воспитанников в различных спортивных мероприятиях и конкурсах: -спортивно- познавательное соревнование по БДД среди ДОУ города - 1 место;

- соревнование по плаванию на базе прогимназии НГДУ «ЯН» (2013г.) - 1 место;

- всероссийский конкурс «Мы- здоровое поколение»- 1 и 3 место;

- соревнование по плаванию между ДОУ №1,49,27(2014)- 2 место;

- спортивный Фестиваль«Кузя» среди ДОУ города(2014) -1 место;

- победитель в конкурсе рисунков «Кузя».

- «Веселые старты на прощальный приз Деда Мороза»- 2 место;

На базе нашего МБДОУ на региональном уровне мы делились опытом физкультурно- оздоровительной работы по теме «Эффективные технологии физкультурно-оздоровительной работы в условиях внедрения ФГОС в ДО».По итогам проведенного мероприятия мы получили высокую оценку наших коллег из других городов.

Опыт нашего детского сада показывает, что только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Т.Н. Козулева,
учитель-дефектолог,
МБДОУ №24 детский сад компенсирующего вида «Кук чэчэк»

Взаимодействие учителя-дефектолога с инструктором физической культуры

Физическое развитие является составной частью системы коррекционно-педагогической работы с детьми с Ограниченными Возможностями Здоровья. Охрана и укрепление здоровья детей, развитие у них потребности в двигательной активности является одним из самых значимых направлений физического воспитания слабослышащих и глухих детей. Его выделение обусловлено высокой степенью распространенности случаев соматической ослабленности и функциональной незрелости детей данной группы.

При нарушениях слуха очень часто страдает физическое развитие. У детей могут встречаться такие особенности как нарушение осанки, сутулость или сколиоз, уплощение грудной клетки и свода стопы, лопатки крыловидной формы. Также у них нередко имеются отличия в общем физическом развитии - снижен рост и вес, мышечная сила.

В наибольшей степени у детей с нарушением слуха страдает моторика. Поскольку такие дети не слышат звуков, сопровождающих движения, их действия нередко сопровождаются шумом. У детей может наблюдаться шаркающая походка. Бегают они, как правило, на полусогнутых ногах, руки при этом практически не двигаются, туловище выпрямлено или незначительно наклонено. Пластика движений не выражена, как и двигательная скорость или реакция. Иногда у глухих детей возникают сложности с удержанием равновесия, отмечаются проблемы с двигательной памятью. Нарушения восприятия звуков сказываются и на работе дыхательной системы. Такие дети не могут согласовывать свое дыхание с ритмом устной речи, так как у большинства она отсутствует или плохо развита.

Подвижный образ жизни благоприятно сказывается на всех системах и органах ребенка. Подвижные игры и физкультура укрепляют сердечно-сосудистую систему, мышцы, стимулируют обмен веществ. Дети меньше болеют, легче переносят вирусные инфекции.

Физическое воспитание, так или иначе, затрагивает и нравственное воспитание ребенка. Дошкольник, выполняя различные

упражнения, воспитывает свою волю, закаляет характер. Коллективные игры и упражнения формируют у ребенка дисциплинированность, умение подчиняться общим правилам игры, способность соотносить свои желания с желаниями соратника по игре или команде. Очень важно правильно организовать и направить эту двигательную деятельность.

Работая в тесном сотрудничестве с инструктором по физической культуре, весь блок обучения мы в начале учебного года разбили на лексические темы. Так же в начале года мы проводим обследование и выявляем уровни развития детей. Подбираем задания по уровням развития и соответствующим лексическим темам, занимаемся подготовкой игр, речевые пятиминутки, дыхательные и пальчиковые игры, различные виды шнуровки, работа с сенсорными коробками, мозаиками, задания в условиях соревновательной деятельности, мимические упражнения и многое другое. Подбираем речевой материал, необходимый в данном виде деятельности, который будет использоваться в процессе занятий - так осуществляем дифференцированный подход в обучении детей.

Учитывая особенности каждого ребенка, перед индивидуальными занятиями с детьми мы с инструктором по физической культуре обмениваемся рекомендациями более уточненного характера: коррекция моторной неловкости, слабое развитие мелкой и общей моторики, гипер- и гипоактивность, различные виды тремора, слабое развитие артикуляционного и дыхательного аппарата у того или иного ребенка. Некоторые задания в своих индивидуальных занятиях учитель – дефектолог направляет на коррекцию этих недостатков.

Развитие физической активности при комплексном воздействии всех специалистов и педагогов существенно повышает результативность коррекции психических, речевых и двигательных нарушений, встречающихся у детей с ОВЗ. Это связано не только с постоянным повторением и усложнением уже известных заданий, но и положительным эмоциональным сопровождением. В своей работе мы применяем целый комплекс двигательных гимнастических упражнений, способствующих нормальному развитию у детей с нарушением слуха грудной клетки и органов дыхания. Сюда входят голосовые и двигательные упражнения, фонетическая ритмика.

Фонетическая ритмика - это выполнение ребенком определенных движений в сочетании с проговариванием различных составляющих речи: звуков, слогов, слов и фраз. Ребенок регуляр-

но выполняет тренировочные упражнения для развития речедвигательного анализатора, учится правильно воспринимать и воспроизводить ритмико-интонационную и слоговую структуры слова.

Одновременно с развитием движений осуществляем работу по развитию слухового восприятия. Дети учатся различать звуковые сигналы и соотносить их с движениями. К примеру, аккорд или удар барабана может служить сигналом к началу выполнения упражнений. Многие гимнастические упражнения обязательно выполняются под музыку. Дети учатся танцевать, петь песни, играть под музыку.

Во время занятий по физической культуре стараемся, чтоб дети обязательно общались посредством словесной речи. На групповых занятиях с инструктором по физической культуре, отрабатывается, закрепляется и расширяются речевой материал, который дети уже получили на занятиях с учителем - дефектологом. Они связаны и сопровождаются речью с комплексами общеразвивающих упражнений, пальчиковые и артикуляционные гимнастики, точечные массажи и многое другое.

Каждое новое движение сначала показываем детям без словесного сопровождения, упражнение воспроизводится детьми по подражанию. После того как дошкольники хорошо усвоят движение, педагог вновь показывает знакомое движение, но уже проговаривая словесную инструкцию. Далее сначала педагог проговаривает движение и только потом повторяет его. В дальнейшем все разученные детьми движения выполняются исключительно по словесной инструкции. Речь инструктора подчиняется определенным требованиям. Она должна быть немногословной и включать в себя минимум слов и фраз, который нужен для точного выполнения упражнений.

Немаловажное значение для благоприятного воздействия физкультуры на организм ребенка приобретает его настроение. Наша общая цель, чтобы упражнения и подвижные игры вызывали у дошкольников только позитивные переживания. Это определяет нормальное протекание всех физиологических процессов организма ребенка: сердечной деятельности, дыхания, процессов обмена.

Осуществление всех задач физического воспитания и обучения детей с нарушением слуха в дошкольном возрасте делает процесс эффективным и успешным. только в тесном сотрудничестве всех специалистов: воспитателем, музыкальным руководителем и инструктором по физической культуре, от их умения

взаимодействовать с детьми, способности поддержать дошкольника.

С.Л. Леонтьева,
инструктор физической культуры,
МБДОУ №24 детский сад компенсирующего вида «Кук чэчэк»

Использование презентаций на физкультурных занятиях, как одно из основных направлений развития ИКТ

Я работаю в ДОУ №24 детском саду, компенсирующего вида. К нам ходят дети с общим недоразвитием речи, а также слабослышащие дети. У нас в саду уже третий год работает базовая площадка по данной теме.

Модернизация дошкольного образования на основе введения и реализации ФГОС ДО, требует пересмотра форм организации и содержания педагогического процесса, в том числе и в области физического развития.

Новый подход к формированию здорового образа жизни требует кардинальных изменений в построении образовательного процесса, более высокой профессиональной подготовки инструкторов по физкультуре, обновления учебных планов, программ, пособий, средств, обеспечивающих процесс нововведений. Одним из важных условий обновления организации образовательного процесса является использование информационных компьютерных технологий (ИКТ), аудиосредств.

Информационно-коммуникационные технологии в детском саду – актуальная проблема современного дошкольного воспитания. Но и важно не навредить здоровью детей. Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на физкультурных занятиях», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего, движение. Так сначала можно подумать, но до тех пор, пока сама не стала применять презентации в своей работе, то есть проверить актуальность можно на собственном опыте. Теперь для меня совершенно очевидно, что ИКТ особенно актуально для слабослышащих детей, которые посещают наш детский сад.

Компьютер существенно облегчает процесс подготовки к занятиям. Является эффективным техническим средством, при помощи которого можно значительно разнообразить образователь-

ный процесс, сделать его интересным, заинтересовать детей и тем самым повысить качество образования.

«Презентация» — переводится с английского как «представление». Мультимедийные презентации — это удобный и эффективный способ представления информации с помощью компьютерных программ. Он сочетает в себе динамику, звук и изображение, т. е. те факторы, которые наиболее долго удерживают внимание ребенка.

Применение компьютерной техники позволяет сделать физкультурное занятие привлекательным и по - настоящему современным, расширяет возможности предъявления учебной информации, позволяет усилить мотивацию ребенка. Применение мультимедиа технологий (цвета, графики, звука, современных средств видеотехники) позволяет моделировать различные ситуации и сюжеты. Игровые компоненты, включенные в мультимедиа программы, активизируют познавательную деятельность дошкольников и усиливают усвоение материала.

ИКТ я использую и в проектной деятельности с детьми. Создаю презентации и применяю свои умения в работе с детьми. Для расширения знаний о видах спорта есть презентация «Виды спорта», можно рассказать и показать подробнее о каждом из видов спорта, что способствует на решения ребенка выбрать тот или иной вид для себя.

На сайте ДОУ можно разместить фоторепортажи с соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Зимние забавы» и отчёты о проведении праздников и развлечений в ДОУ, а также много необходимой информации для родителей и педагогов.

Основа любой современной презентации – облегчение процесса зрительного восприятия и запоминания информации с помощью ярких образов. Формы и место использования презентации (или даже отдельного ее слайда) на занятии зависят, конечно, от содержания этого занятия и цели, которую ставит педагог. Используется просмотр мультимедийных презентаций как в начале физкультурного занятия для повышения мотивации, так и в процессе занятия. Медиазанятия проводятся в физкультурном зале с использованием ноутбука, мультимедийного проектора и экрана, с соблюдением санитарно-гигиенических норм при работе с компьютером. Применение компьютерных слайдовых презентаций в процессе обучения детей имеет следующие достоинства:

- возможность демонстрации различных объектов с помощью мультимедийного проектора и проекционного экрана в многократно

увеличенном виде;

- объединение аудио-, видео
- и анимационных эффектов в единую презентацию способствует компенсации объема информации, получаемого детьми из учебной литературы;
- активизация зрительных функций, глазомерных возможностей ребенка.
- Слайд шоу (физические упражнения, гимнастики, виды спорта, история олимпийских игр, здоровый образ жизни и др.)
- видео, мультфильмы
- спортивные развлечения.

Использование ИКТ, в процессе физического воспитания ДООУ способствует:

- воспитанию интереса к обучению и повышению познавательной активности детей;
- формированию у них гибких, подвижных представлений и образов, которые, служат основой для перехода, от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению;
- целостному восприятию дошкольниками физического воспитания как системы здорового образа жизни;
- углубленному изучению некоторых вопросов общеобразовательных и специальных дисциплин и их интеграции в физическом воспитании; формированию у детей двигательных умений (тонкая моторика пальцев рук).

Использование мультимедийных презентаций позволяют сделать физкультурные занятия эмоционально окрашенными, привлекательными, которые вызывают у ребенка живой интерес, являются прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности занятия. Итак, приносят ли информационно-коммуникационные технологии положительный результат в воспитании и обучении дошкольников? Ответ однозначный: да! Конечно, нельзя бездумно идти на поводу бурно развивающегося прогресса, принося в жертву здоровье будущего поколения, но вместе с тем нельзя забывать, что компьютеры - это наше будущее. Но только при обязательном соблюдении норм и правил работы с использованием компьютерной техники будет достигнута «золотая середина». Я считаю, что применение компьютера в дошкольном образовательном учреждении возможно и необходимо, оно способствует повышению интереса к обучению, его эффективности, а так же развивает ребенка всесторонне.

Электронные сайты:

<https://nsportal>, <https://pedkopilka>, <https://freedocs.xyz>

Т.Г. Маркова,
*инструктор по физической культуре,
I кв. категория,
МБДОУ «ЦПП-д/с№57 Соловушка»*

«Степ-аэробика в ДОУ»

Цель: Знакомство педагогов с видом спорта – «степ – аэробика»
О чем мечтает каждый из нас? О счастье своих детей. Что же вы вкладываете в это понятие?

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней.

«Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» — эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову.

Не секрет, что в век компьютерных технологий всё труднее становится отвлечь детей от компьютера. Мы, зачастую сами не прочь «посидеть в сетях». Когда есть несовершеннолетние дети, как известно, примером для ребёнка в первую очередь являются мама и папа. В итоге в таких семьях, как у детей, так и у родителей возникает гиподинамия — недостаток движения, что может способствовать развитию хронических заболеваний.

Сегодня я представлю вашему вниманию вид гимнастики – «степ-аэробика», которую использую в работе с нашими воспитанниками, возможно и вам захочется выполнять их дома в своей семье. В нашем детском саду работает система здоровьесбережения дошкольников: физкультурные и музыкальные занятия, спортивные и подвижные игры, динамические паузы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады, дополнительное

образование - кружок по степ-аэробике.

Что же такое степ – аэробика? Step в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Степ-аэробика возникла в 1989 году благодаря Джин Миллер, травмировав колено, по совету врача-ортопеда занялась укреплением мышц ног, ступая на ящик из-под молочных бутылок и сходя с него, в результате чего разработала первый комплекс упражнений. Так зародилась степ-аэробика и получившая широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Степ-аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Она представляет собою шаговую аэробiku, заставляющую работать крупные группы мышц. Методика ее направлена на то, чтобы параллельно со снижением веса тела развить возможности сердечно - сосудистой системы. Упражнения выполняются под музыку и на специальной степ - платформе, которую применяют не только для повышения выносливости, но и в качестве кардио-тренажера, не говоря уже о широком ее применении в силовой аэробике. Этот вид аэробики характеризуется низкой нагрузкой на скелетно-мышечный аппарат, что позволяет не переутомляться на занятиях. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно – сосудистой системы, помогает выработать правильную осанку. Красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений по темпу и интенсивности. Идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмичную музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус.

Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно самого минимума, который наверняка найдется в каждой квартире. Этот минимум состоит из шаговой скамейки, широкой резиновой ленты, мяча и двух небольших гантелей, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс. Это танцевальная аэробика, которая проводится с помощью специальной платформы – степа. Размер степ –

платформы для детей: высота – 10 см, ширина – 20см, длина – 40 см. Для взрослых высота степа от 15 до 30 см.

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие **задачи**:

Укрепление здоровья:

- Развивается опорно-двигательный аппарат;
- Повышается работоспособность и двигательная активность;
- Формируется правильная осанка;
- Содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивает потребность в систематических занятиях спортом.

Совершенствование психомоторных способностей:

- Развиваются двигательные качества: мышечная сила, выносливость, быстрота, гибкость и координационные способности;
- Развивается чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствует улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формируются навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивается чувство уверенности в себе.

Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитываются умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развиваются чувство товарищества, взаимопомощи;
- Воспитываются коллективные движения (синхронность).

Особенность степ – аэробики, состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Бодрая и ритмичная музыка, которой сопровождаются занятия степ – аэробикой, создает у детей хорошее настроение.

Правила техники выполнения степ – тренировки:

- выполнять шаги в центр степ – платформы.
- ставить на степ – платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде, чем сделать следующий шаг.

- опускаясь со степ – платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы.
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.
- не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной.
- делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

Одежда и обувь для степ-аэробики

В степ-аэробике очень важно выбрать удобную спортивную обувь. Лучше заниматься в спортивных кроссовках с нескользящей амортизирующей подошвой, которая снижает нагрузку на суставы. Обувь должна плотно сидеть на ноге и поддерживать свод стопы, это поможет уберечь ноги от травмы.

К спортивной одежде особых требований нет. Самое главное, чтобы она была удобной и не стесняла движения. Лучше выбирать качественный дышащий материал. Обратите внимание, что лучше не использовать длинные штаны свободного кроя: есть риск получить травму при зашагивании на степ-платформу.

Структура занятия по степ – аэробике

Детская степ – аэробика проводится в форме урока – тренировки, продолжительность которого зависит от возраста занимающихся:

- для детей 3-4 лет – 20 минут;
- 5-6 лет – 25 минут;
- 6-7 лет – 30 мин.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительная – ходьба, бег, прыжки (5-7 минут);
- основная – комплекс упражнений на степ – платформах, силовые упражнения (20 минут);
- заключительная – стретчинг, релаксация (4-6 минут).

Варианты организации занятий степ – аэробикой для детей различны:

- как часть физкультурного занятия (продолжительность от 10 до 15 мин);
- в форме утренней гимнастики;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-кружок.

Знакомство с базовыми шагами из программы «степ – аэробики»

1. Ходьба обычная на месте. (Должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).

2. Упражнение

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибаемая нога в коленях, выполняются пружинящие шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп.

3. Упражнение

Шаги «захлест» выполняются также без степа. В основе их пружинящие или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

4. Упражнение

Похожее на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

5. Basic step (Счет на 4). Это самый простой базовый шаг, мы просто поднимаемся на платформу и сходим с неё. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

(и повторяем сначала все упражнения подряд)

1. Ритмичные шаги на месте.

2. Повороты головы вправо и влево.

3. Плечи вверх, вниз.

4. Плечи поочередно, то правое вверх, то левое.

5. И.п. Руки на пояс. Начинаем с правой ноги. Ставим ступню на степ и назад в и.п., тоже левой ногой.

6. Поочередно ставить носок ноги на степ, левая рука вперед, левой ногой на степ – правая рука вперед. Затем шаг назад правой и левой ногой, руки на пояс.

7. Ви-степ.

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой в верхний левый угол, одновременно руки поднимаем вверх, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в и.п., руки через стороны вниз. Движение ногами напоминают букву V.

8. Шаг правой ногой в левую сторону степа, левая нога подтягива-

ется к животу, руки на пояс. То же, шаг левой ногой в правую сторону степа, правая нога подтягивается к животу. (2р)

9. Тоже упражнение, только выполняется шаг левой ногой с полуоборотом туловища влево и мах правой ногой вперед. Тоже вправо и мах левой ногой.

10. Шаг на степ прямо, задержаться на одной ноге, затем шаг в сторону (право), левая нога отводится влево. Руки в стороны. (2р)

11. Шаг одной ногой на степ, вторую держим на весу, хлопок руками над головой. (2р)

12. Шагаем вокруг степ вправо, затем влево.

13. Сед на степ боком, руками упираемся сзади, ноги поднять вверх под углом 45*, и поболтать в воздухе (на счет 4).

З.Г. Мугинова,

воспитатель I кв. категории,

Детский сад № 40 «Гуси-лебеди»

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя логопедической группы»

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.
- здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:
- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников логопедической группы, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников. Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя при работе с детьми с нарушениями речи. Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в логопедической группе являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
 - предупреждении утомляемости;
 - снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
 - активизации кровообращения;
 - активизации мышления;
 - повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамических пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длятся такие динамические паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Изучение опыта работы воспитателей логопедических групп показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья и развитию речи ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру произ-

водимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выпол-

нять любые действия, которые им захочется.

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- развитие речи;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного и коррекционного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Литература

1. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007.
2. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.
5. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003.
6. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Сост. З.М. Зарипова, И.М. Хамитов. Н. Челны, 2003.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2012.

Л.Р. Мустафина,
инструктор по физкультуре,
МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №1 «Баллэч»

Мастер-класс физкультурного занятия для родителей «Зарядка с родителями»

Описание материала: предлагаю Вам мастер-класс по физкультуре для родителей и детей (5-7 лет) «Зарядка с родителями» - это игровой практикум, который призван помочь взрослым и детям наладить точное взаимодействие в ситуации встречи с препятствием, без которых невозможно обучение и воспитание.

Цель: помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности и понять полезность «Зарядки» вдвоём; формировать у родителей умение выполнять движения в детско-родительской паре.

«Зарядка» решает две важные задачи:

- согласование позиций педагогов и родителей в вопросах понимания ребенка и требований к нему;
- развитие детско-родительской привязанности, необходимой для успешного взаимодействия детей и взрослых.

Структура зарядки:

Участники: родители, дети. (по 4 человека)

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

- ритмическая разминка – 5 мин;

Задачи и содержание: настройка на ведущего, разминка, эмоциональное включение, обмен находками.

Повторение ритмов за ведущими (зеркало и эхо), один показывает (представляет) – все повторяют.

Пояснение: поддержать детский замысел; через ритмическое представление понять состояние ребенка (сосредоточенность, торопливость, небрежность); видят родительскую неидеальность.

Логика усложнение: усложнение координации за счет большего количества включения частей тела, перекрестных движений. Усложнение ритма. Изменение темпа.

- коллективные подвижные игры – 20 мин;

Инструктор. Ребята, отгадайте загадку.

Бьют его рукой и палкой,

Никому его не жалко.
Весело он скачет,
А зовётся.....мячик!

Сегодня, ребята, вы с родителями будете заниматься физкультурой, и в этом вам поможет мяч. Раз, два, три! Мячик бери! (Мячи лежат в корзине, внутри обруча.) Ребята, возьмите мяч и встаньте впереди родителей.

(Каждый ребёнок держит мяч.)

1. Жонглирование. (Поймал-измени, поймал-отойди)

Задачи и содержание: согласование и уточнение взглядом; бросать и ловить, отработка техники и способов; бережное отношение к партнеру; координация;

Логика усложнение: бросаем и ловим попеременно, при обоюдной удачной попытке-увеличиваем дистанцию или усложняем действие, при неудачной попытке - возвращение к предыдущему варианту выполнения.

2. Игра с бегом. «Бокс по попе».

Задачи и содержание: взаимодействие в процессе бега; построение стратегии (индивидуально, групповые).

Логика усложнение: отрегулировать интенсивность удара в беге. По силе удара можно считать отношение к себе. Отреагирование наказания.

3. «Веровочка».

Задачи и содержание: развитие чувства ритма, соединенности, выносливости. Прыгать через вращающуюся веревочку.

Логика усложнение: научиться принимать решения не договариваясь, действовать слаженно; предоставлять ребенку инициативу; заботится о родителе.

Логика усложнение: перешагивание через веревочку, поднятую на разную высоту. Вербочка может, двигаться по полу, раскачиваться, бить, крутиться в разных направлениях. Переступать, перепрыгивать разными способами и разными составами групп. Двигаться ритмично. Сопровождать движение голосовыми действиями (петь, читать стихи).

- **обсуждение «зарядки» с родителями**

Применить правило «Здесь и сейчас»: во время обсуждения зарядки мы обсуждаем только то, чему свидетелем были все участники (не рассказываем о себе или своем ребенке в других жизненных ситуациях).

Оборудование: мячи резиновые по количеству детей и родителей; мягкие трубки; канат – веревка.

В.К. Нигматуллина,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «ЦРР-д/с №39 «Золотой петушок»

Гендерный подход в физическом воспитании

Формирование соответствующего полоролевого поведения мальчиков и девочек – одна из задач нашего дошкольного учреждения. Она нацелена на подготовку ребенка к роли мужчины и женщины.

Организуя процесс физического воспитания учитываем половые особенности дошкольников по нескольким направлениям:

- подбор упражнений
- нормирование физической нагрузки
- методика обучения сложным двигательным действиям
- педагогическое руководство двигательной деятельностью детей
- диагностика физического состояния
- участие детей в играх и соревнованиях
- двигательные предпочтения детей
- система поощрений и наказаний
- требования к качеству выполнения заданий
- инвентарь и оборудование
- расстановка и уборка снарядов.

Все занятия проводятся совместно, одно занятие в неделю часть занятия имеет отличие для девочек и мальчиков.

1. В подготовительной и заключительной частях дети выполняют упражнения все вместе, а в основной части дети делятся на подгруппы в зависимости от пола и каждая группа выполняет свое задание.

2. На протяжении всего занятия дети выполняют упражнения вместе, но ряд упражнений предлагает вариант исполнения для мальчиков и девочек (например мальчики перелезают - девочки подлезают, вес мешочков, различное расстояние до цели, в упраж-

нения на развитие силы мышц – дозировка).

Нормирование физической нагрузки в большей степени основывается на индивидуальных особенностях детей, состоянии здоровья, физической подготовленности. В то же время требования полоролевого воспитания предлагают формирование у детей установки на то, что мужчина должен быть сильным, чтобы защитить слабых. Упражнения требующие проявления силы, мальчикам даются легче, чем девочкам. Зато им легче освоить упражнения в прыжках на скакалке, мальчикам перед этим обучающим упражнением необходимо подготовительное упражнение, разное число повторений и т. д.

Содержательная сторона двигательной деятельности дошкольников имеет свою специфику в зависимости от пола. У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, т.е. та деятельность, которая им интереснее и лучше удается. Так у мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предмета в цель и на дальность, лазание, борьба, спортивные игры), а девочки предпочитают игры с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке), танцевальные упражнения. Девочкам и мальчикам необходимо нормировать нагрузку, учитывать индивидуальные особенности детей и предъявлять разные требования к выполнению движений: четкости ритмичности для мальчиков, пластичности, выразительности, грациозности для девочек.

Мальчикам и девочкам необходимо давать положительную оценку деятельности разными словами. Для мальчика более значимо слово «молодец», девочку лучше оценивать другими словами, например «умница».

Действия детей по расстановке и уборке снарядов носит выраженный дифференцированный по полу характер. Девочки всегда расставляют и убирают только мелкий легкий инвентарь (обручи, мячи, кегли), а мальчики тяжелое оборудование (гимнастические скамейки, гимнастические маты).

Диагностика физической подготовленности детей 5-7 лет рекомендуется проводить по следующим диагностическим тестам:

- бег 10 м. с хода
- бег 30 м. со старта
- челночный бег 3*10м.
- бег 90 м.
- прыжок с разбега
- длина прыжка вверх с места
- дальность броска набивного мяча

- дальность броска теннисного мяча удобной рукой
- количество прыжков через скакалку
- гибкость
- количество раз подбрасываний и ловли мяча
- количество раз отбиваний мяча от пола

Количество обследованных детей подсчитывается отдельно с учетом пола ребенка.

При формировании знаний дошкольников о видах спорта необходимо акцентировать внимание детей на мужские и женские вида спорта.

Так при проведении праздников, развлечений «Хоккей-игра настоящих мальчишек», «Защитники Отечества», «Юные гимнастки» мальчики показывают свое мастерство в силе, ловкости, быстроте. Девочки состязаются в гибкости, грации и двигательном творчестве. Для формирования представлений детей об эстетике физического воспитания на физкультурных занятиях девочки занимаются в купальниках, а у мальчиков шорты и свободная футболка.

Ежемесячно проводятся тематические дни («День мяча», «День скакалки», «День санок», где дети знакомятся с видами спорта, узнают историю их возникновения, сами придумывают загадки, сказки, рассказы о здоровом образе жизни. Свой опыт дети отображают в рисунках, на тематических выставках детского творчества: «Мужские виды спорта», «Женские виды спорта».

Формирование полоролевого поведения мальчиков и девочек осуществляется всеми специалистами нашего сада.

На занятиях основ безопасности жизнедеятельности дети знакомятся с отличительными чертами девочки и мальчика, что также способствует познавательному развитию ребенка, проводятся беседы о здоровом образе жизни, правилах ухода за телом. Музыкальное сопровождение является обязательным для всех мероприятий. Мальчикам ближе маршевая музыка, она воссоздают образ мужественного, храброго, сильного героя. Девочки отдают предпочтение плавной, спокойной музыке.

В каждой группе имеется центр двигательной активности, где располагается набор физкультурного оборудования, выбранного с учетом гендерных различий (футбольный мяч, бадминтон, теннисные ракетки, скакалки).

В нашем дошкольном учреждении действует Доска Чемпионов, где дети наглядно знакомятся с оборудованием спортивных игр, размещаются фотографии чемпионов детского сада, извест-

ных спортсменов.

Дошкольный возраст - наиболее благоприятный период для формирования полоролевого поведения ребенка. Учет половых особенностей детей позволяет добиваться результатов, не нарушая становления личности ребенка. Мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, девочки стали женщинами, а мальчики – настоящими мужчинами.

А.Ф. Сайфуллина,
инструктор по физической культуре,
1 кв. категория,
МБДОУ «Д/с №23 Малыш»

«Обеспечение техники безопасности на занятиях по физической культуре в ДОУ»

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека.

Программа воспитания в детском саду предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании.

Основной задачей физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья детей, которое способствует всестороннему развитию ребенка.

- Недостаточность внимания к созданию условий физического воспитания может привести не только к ошибкам, но и повлечь за собой различные травмы, повредить здоровью ребенка. Поэтому организация занятий по физической культуре детей требует строгого соблюдения правил техники безопасности.

Ответственность за вред, причиненный ребенку во время его пребывания в детском саду, однозначно несут работники ДОУ, несут ответственность за сохранение жизни, физического и психического здоровья своих воспитанников в соответствии с действующим законодательством. То есть педагог детского сада просто

обязан предпринять все меры, направленные на защиту ребенка от действий, способных навредить его здоровью.

• **Требования к организации занятий**

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей: Все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения; инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди. Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг.

• **Материалы и оборудование**

*Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.

*В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

*Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых;

*Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физической культурой

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра инструктора и воспитателя, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Инструктор и воспитатель осуществляют постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. При организации занятия инструктор и воспитатель должны следить за состоянием детей, не допускать их переутомления.
8. Инструктор в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Основные причины травматизма детей в ДОУ

1. Нарушение правил организации занятий.

- ✘ - проведение занятий с большим числом детей;
- ✘ - нахождение детей в зале без присмотра и неорганизованный вход, и выход из зала;
- ✘ - самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- ✘ - неправильный выбор места при проведении занятия, когда часть детей находится вне поля зрения;
- ✘ - недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушение в методике преподавания

- ✘ - обучение сложным, для ребенка, упражнениям без достаточной подготовки;
- ✘ - чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим утомление, приводящее к снижению внимания;
- ✘ - излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Отсутствие систематического врачебного контроля над физическим воспитанием.

- ✘ - чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- ✘ - отсутствие систематической диспансеризации детей;
- ✘ - отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

4. Недооценка значения страховки и помощи.

- ✘ - неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, основных видах движений, опорных прыжках, акробатике;
- ✘ - отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

5. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования.

- *- малые размеры зала или площадки для занятий;
- *- неровности пола или площадки;

- *-неисправность коврового покрытия и матов и отсутствие его надежного крепления к полу;
- *- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность их крепления;
- *- неправильная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- *- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- *- отсутствие защитных сеток на окнах;
- *- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- *- колонны и выступы, не обитые мягким материалом;
- *- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- *- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

*****Таким образом,** для предотвращения травматизма детей на физкультурных занятиях должны соблюдаться все правила организации занятия, требования к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознано оценивать значение страховки и помощи; место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

В.Ш. Салахова,

*инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 58 «Шаян нэнилэр»*

«Горизонтальный пластический балет – альтернативная система оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых»

Дети - такие непоседы! Каждую минуту они готовы двигаться - бегать, прыгать, кувыркаться, противоестественно заставлять их сидеть на месте. Именно в движении закладываются основы крепкого здоровья, движения необходимые ребенку, т.к. способствуют развитию его физиологических систем организма.

В настоящее время большую роль в развитии ребенка игра-

ет не только основное образование, но и дополнительное. Дополнительное образование в дошкольных учреждениях дает возможность выявить и развить творческие способности детей. На занятиях по дополнительному образованию идет углубление, расширение и практическое применение приобретенных знаний в основной образовательной деятельности. ФГОС ДО ориентировал педагогов на признание ценности дошкольного детства как уникального периода в жизни человека, когда особенно важно выявить и максимально раскрыть способности ребенка. Кружковая работа даёт возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы.

Спектр дополнительных услуг в нашем дошкольном учреждении индивидуален, разнообразен и ведется по нескольким направлениям:

1. художественно-эстетическое
2. физическое
3. социально-личностное
4. познавательно-речевое

Опыт показал, что дети, занимающиеся в студиях, секциях, кружках, в дальнейшем хорошо учатся в школе, успешно продолжают обучение в системе дополнительного образования, художественных, музыкальных, спортивных школах. Многочисленные личные достижения отдельных воспитанников на различных спортивных соревнованиях города, интеллектуальных олимпиадах.

Вопросы о здоровье и здоровом образе жизни в настоящее время включены в федеральный компонент государственного образовательного стандарта и примерные программы общего образования.

Здоровьесберегающая направленность дополнительного образования в нашем ДООУ реализуется через кружки «Аэробика», «Ритмическая гимнастика», «Оздоровительная гимнастика», «Горизонтальный пластический балет».

Более подробно я хотела бы сегодня вас познакомить с «Горизонтальным пластическим балетом», которым я заинтересовалась на курсах повышения квалификации, и на сегодняшний день использую в своей работе по дополнительному образованию.

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

В 1990 г. в Одессе была создана уникальная, новаторская эстетико-оздоровительная система, в которую вошли все виды обычного физического воспитания, основанного на естественных биологических закономерностях, огромный потенциал музыки и театрализованной игровой деятельности детей. Ее автором является кандидат педагогических наук Н. Н. Ефименко. На стыке педагогики дошкольного детства, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, искусства эстетического самовыражения и медицины возникло принципиально новое и универсальное эстетико-оздоровительное направление.

Современная традиционная система физического воспитания дошкольников не создает условий для сохранения и развития здоровья, поскольку в ней не учтены основополагающие законы природы. Почти все занятия, уроки и тренировки по физической культуре начинаются с вертикальных, ударно-встрягивающих нагрузок в беге и прыжках.

Так возникло название этого направления – **горизонтальный пластический балет**. Конечно, слово «балет» здесь имеет не традиционное значение, а скорее обобщающее, опосредованное содержание. По системе горизонтального пластического балета, которая совершенно отличается от классического (привычного) балета, могут заниматься практически все желающие, независимо от возраста, комплекции и физической подготовленности: мальчики и девочки, юноши и девушки, мужчины и женщины, и даже дедушки и бабушки.

Николай Ефименко назвал свою систему «балетом», подразумевая его первоначальное значение – доступность для всех, демократичность, универсальность, всесторонность. Как видим, термин «балет» исторически содержит в себе много значений, которые менялись, дополнялись, сочетались с развитием этого вида искусства. Именно эта емкость термина, разнообразие творческого воплощения и перспектива самосовершенствования побудили автора к названию этого направления «**Театр горизонтального пластического балета**».

Предложенный стиль работы имеет на детей и взрослых колоссальное положительное физическое, психическое и духовное влияние. По программе горизонтального пластического балета исполнители танца будто погружаются в мир движений, музыки, образов, порождающих соответствующие ассоциации.

Что же такое горизонтальный пластический балет?

Горизонтальный пластический балет (ГПБ) – это новая,

альтернативная система физического воспитания, спортивной тренировки, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых посредством движений, музыки и театрализации. Есть и другие термины, которыми можно обозначать эту систему: *горизонтально - пластический балет, пластик - шоу, эволюционный пластик - шоу, коррекционный боди - балет, эволюционный боди - тренинг, эволюционный пластический балет.*

Название системы содержит в себе методическую характеристику этого эстетико-оздоровительного направления:

- **«Горизонтальный»** – означает, что в основу тренировок положены горизонтированные позы и движения, начиная с лежащих исходных положений и заканчивая финальным положением стоя на коленях. В связи с этим предусматривается обязательное использование в начале тренинга *поз старта* (лежа в позе эмбриона на боку, лежа на спине, на животе и др.), а заканчивать тренинг в *финишных позах* – стоя на высоких коленях в различных вариантах, подняв руки вверх – в стороны. Можно вести речь о своеобразном партерном типе движений на полу в режиме разгрузки скелета (позвоночника). За кажущейся внешней легкостью скрывается очень мощный развивающее - оздоровительный эффект.
- **«Пластический»** – означает, что при выполнении программы горизонтального пластического балета необходимо соблюдать относительно медленный, плавный стиль движений, в целом характерный для человека.
- **«Балет»** в названии авторского направления подчеркивает эстетическую направленность пластик-шоу, его принадлежность к искусству, что предусматривает непрерывное и всестороннее познания детьми дошкольного возраста мира классической и современной музыки, хореографии, театра и отображения его в тренировочных и показательных композициях.

В горизонтально-пластическом балете важна естественная красота движений, их изящество, законченность, выразительность. В нем не обязательно (и даже нежелательно!) выполнять шпагат или делать мостик, но необходимо, чтобы носок был оттянут, а кисть руки осуществила выразительный жест. Большое значение имеет мимика, «пантомима», когда выражение лица точно и недвусмысленно передает внутренний мир играющего образа, широкую гамму эмоциональных переживаний. Каждая композиция пластик-шоу должна нести в себе «драматический заряд», проявлять диалектическое единство и борьбу противоположностей, пре-

одоление, поиск истины, содержать в себе резюмирующее философское основание, определенную мораль.

Таким образом, подводя некоторые итоги, можно представить Театр горизонтального пластического балета перекрестком трех удивительных по своей мощи и красоте направлений: **Педагогика, Спорт и Искусства**, что уже само по себе уникально. Это направление одновременно является большим разделом педагогики и доступным каждому видом спорта, а также перспективным направлением в искусстве. Иными словами, система пластик-шоу – это синтетическое, универсальное и демократичное направление совершенствования тела, ума и души ребенка. И что самое удивительное, все три составляющих **имеют оздоровительную направленность, что не тратят, а приумножают здоровье.**

Цели горизонтального пластического балета

- **Естественное физическое развитие** детей на основе эволюционной последовательности становления моторики; гармоничное развитие личности ребенка в сочетании физического, интеллектуального и духовного.

- **Профилактика и коррекция физического развития** дошкольников (имеющихся двигательных нарушений), общее оздоровление ребенка.

- **Формирование у детей положительного отношения к двигательной активности**, физическому воспитанию и спорту как залогом здорового образа жизни.

- **Формирование эстетической составляющей физической культуры** через связь движений с музыкой, пластикой, ритмикой, образностью, возможностью импровизации и самовыражения дошкольников.

Задачи системы пластик-шоу

1. Формирование умений и навыков в таких основных движениях, как «лежание», ползание, «сидение» и стояние.

2. Развитие физических качеств: гибкости, силы, общей координации туловища и конечностей, статического и динамического равновесия и точности движений.

3. Стимулирование гармоничного физического развития ребенка.

4. Расширение мировоззрения детей дошкольного возраста путем привлечения их к новым знаниям, произведениям искусства, литературным истокам, театру, музыке, живописи, скульптуре.

5. Содействие духовному развитию ребенка через воплоще-

ние в композициях пластик-шоу соответствующих образов героев и отношение к тем или иным сюжетным коллизиям.

6. Профилактика искажения или отставания в физическом развитии детей среднего и старшего дошкольного возраста (осанки, свода стоп, мышечного корсета и др.).

7. Коррекция различных типов двигательных нарушений (тонуса мышц, состояния суставов, положения конечностей, функций кистей, патологических искривлений в позвоночном столбе и др.).

8. Формирование у ребенка положительного отношения к себе, к своему телу (его полноценному функционированию), различным формам двигательной активности, общей физической культуре, отдельным видам спорта и окружающей среде.

9. Воспитание эстетических основ благодаря привлечению детей дошкольного возраста к миру искусства: театра, музыки, литературы; формирование эстетических вкусов через красоту движений, воплощение образов, сюжетных взаимодействий мальчиков и девочек, знакомство с лучшими образцами искусства.

Направления ГПБ для дошкольников

Программа предусматривает следующие направления *пластик-шоу*:

- *пластик-шоу-классик*
- *пластик-шоу-атлетико* (специализированное направление для мальчиков)
- *пластик-шоу-фемини* (предназначен для девочек)
- *парный пластик-шоу* (эффективно осуществляется гендерное воспитание в двигательно-игровых проявлениях)
- *предметный пластик-шоу* – предусматривает реализацию тренировочных программ с разными, относительно мелкими предметами.
- *снарядный пластик-шоу* – использование относительно крупного оборудования и тренажеров
- *коррекционный пластик-шоу* – направлен на коррекцию недостатков физического развития, двигательной подготовленности и в целом на общее оздоровление дошкольников.
- *аква-пластик-шоу* – горизонтальный пластический балет, который проводится на мелководье
- *пластик-шоу-психокоррекция* – предполагает, что с помощью специальной балетной программы (с элементами сказкотерапии) можно осуществлять эффективную коррекцию имеющихся у ребенка психических проблем:
- *пластик-шоу-фитбол* – балетный тренинг с использованием

- больших тренировочных мячей (фитболов) диаметром 55 - 65 см
- **пластик-шоу на природе (ландшафтный)** – предусматривает проведение тренингов на свежем воздухе, в различных ландшафтных зонах.
 - **бэби-пластик-шоу** – форма работы с младенцами и детьми младшего возраста, предполагает телесный контакт малыша с матерью или отцом (родственниками).
 - **семейный-пластик-шоу** – направление для одновременной тренировки всех членов семьи.
 - **пластик-шоу для беременных** – важное направление для тех, кто готовится стать мамой.

В целом система пластик-шоу направлена на комплексное, гармоничное личностное развитие человека в трех его ипостасях: физической, интеллектуальной и духовной! Одним из самых актуальных сегодня в семействе горизонтального пластического балета является направление, названное автором как «пластик-шоу-классик».

Пластик-шоу-классик – начальная, основная форма ГПБ, ставшая уже классикой в горизонтальном пластическом балете. Здесь обязательно должны выполняться все сформулированные автором методические каноны: позы старта, позы финиша, медленный, пластичный стиль движений, а также противопоказания для детей и взрослых. Это направление наиболее удобно для применения в детском саду и школе.

По нашему мнению, эту форму следует вводить, прежде всего, в работе с детьми и начинать свой балетный путь именно с нее, но не исключать и другие, не менее важные, формы, по-особенному прекрасны в этой оздоровительной технологии. Каждый может выбрать для себя наиболее близкое направление, ведь выбор очень разнообразен и велик.

Таким образом, на основе игрового метода, на позитивном эмоциональном фоне достигается гармоничное физическое развитие ребенка с его привлечением к миру прекрасного в виде знакомства с музыкой, литературными произведениями, театральным творчеством и др. Кроме того, горизонтальный пластический балет как педагогическое направление предполагает общее оздоровление детей путем привлечения их к увлекательной двигательной активности, а также коррекцию имеющихся у них двигательных нарушений, прежде всего, осанки.

Уважаемые слушатели, вот и произошло ваше знакомство с основами отечественной эстетико-оздоровительной технологии –

«Театра горизонтального пластического балета» Николая Ефименко. В этой работе мы познакомили вас с одним из первых направлений горизонтального пластического балета – пластик-шоу-классик, который наиболее полно отражает методическую основу предлагаемой системы движений. Вы теперь знаете, из каких положений и поз нужно начинать тренинг и какими позами его заканчивать. Уверена, что вы поняли суть эволюционного принципа построения системы упражнений от лежаче-горизонтированных положений к вертикальным, двухпорным. В такой филогенетической последовательности и состоит главный оздоровительный и профилактический эффект тренингов по пластик-шоу-классик.

Вместе с автором этой замечательной технологии мы видим, что за горизонтальным пластическим балетом прекрасное, долговечное и интересное будущее!

В.Г. Самойлова,
*инструктор по ФК, высшая квалификационная категория,
МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №36
«Волшебный дворец»*

«Освоение элементов баскетбола в ДОУ с детьми старшего дошкольного возраста»

Введение

Старший дошкольный возраст – особое время, когда среди физических упражнений большое место занимают общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения и спортивные игры.

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это: хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон. А также катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах и коньках, плавание, скольжение по ледяной дорожке.

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. В подготовительной к школе группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи, а также забрасывания мяча в корзину.

Задачи обучение дошкольников элементам баскетбола

- передача мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении;
- ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте и на гимнастической скамейке;
- ведения мяча по кругу, обводка предметов;
- броски мяча в кольцо двумя руками от головы, одной рукой от плеча;
- игра по упрощенным правилам.

Современные представления об игре

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры – забить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину, высота потолка не менее 7 м. Продолжительность игры 2 периода по 20 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода по 12мин, т.е.48 мин. Мяч оранжевого или коричневого цвета. Они бывают по размерам. Взрослые играют с номером 7, а дети с номером 5.

Движения ведения мяча

Одним из наиболее важных действий с мячом является его ведение. Оно позволяет игроку, владея мячом, перемещаться по площадке. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с передвижением ребенка. Многие дети пытаются вести мяч прямо перед собой, ударяют по мячу сверху, что мешает продвижению вперед, не умеют сочетать ритм движения руки с рит-

мом работы ног, управлять мячом и поэтому часто теряют его. В результате систематического обучения ведению мяча у детей вырабатывается умение успешно управлять мячом даже без зрительного контроля, продвигаясь приставным шагом, изменяя темп бега, высоту отскока мяча и направление перемещения. Наиболее благоприятным ритмом ведения мяча для детей дошкольного возраста является такой, при котором на два шага ребенка приходится один удар мячом по площадке.

Существуют: низкое ведение, среднее ведение, высокое (скоростное) ведение, комбинированное ведение (перевод мяча перед собой во время ведения мяча), ведение мяча назад, перевод мяча между ног во время ведения. Ведения выполнять в две или три колонны, друг за другом, соблюдая дистанцию 2-3 шага. На противоположной стороне площадки обойти стойку не беря мяч в руки (обвести её с наружной стороны).

Передачи и ловля мяча

Передачи бывают: от груди двумя руками; двумя руками снизу; одной рукой от плеча, снизу, сбоку; двумя руками из положения мяча над головой и передача с отскоком от пола. Передачи выполняются в парах, тройках, стоя на месте и в движении.

Упражнения с бросками.

- 1) Передачи мяча в парах, стоя на месте, одним мячом. Выполняются стоя в шеренгах на расстоянии 4 – 5 метров друг от друга. Обращать внимание на стойку баскетболиста (ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, мяч прижат к груди, руки за мячом, локти опущены).
- 2) Передача мячей в парах двумя мячами. Одна шеренга выполняет броски двумя руками от груди, а вторая шеренга – двумя руками с отскоком от пола. Необходимо одновременное выполнение задания и рассчитать траекторию полёта мяча.
- 3) Передача мяча в тройках, стоя на месте.
- 4) Передача мяча в тройках, с перемещением. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

Техника удержания мяча

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращать на технику удержания и выполнения действий с мячом. Формирование чувства мяча. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

Упражнения с бросками и перемещениями

- 1) Дети строятся в две колонны по 3-4 человека в каждой, напротив друг друга. Расстояние между колоннами 4-5 метров. У первого участника одной колонны в руках мяч. По сигналу он выполняет бросок (заданный тренером) первому участнику противоположной команды, а сам встаёт последним в свою колонну. То же самое, выполняют другие игроки.
- 2) То же задание, только игроки перебегают в конец противоположной команды. Желательно менять способ броска. По мере усвоения техники, в этих упражнениях постепенно увеличивается скорость выполнения.

Упражнения с броском в баскетбольное кольцо

- 1) Дети, стоя в колонне по одному поочередно выполняют броски в кольцо, передавая мяч следующему игроку.
- 2) Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одного кольца. Одна колонна занимает место с левой стороны кольца, у неё мяч. Другая колонна с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.

Методика занятий с детьми

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и

ловля его.

7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

О.И. Сергеева,
*инструктор по физической культуре,
МБДОУ «ЦРР д/с 65 «Ивушка»*

Г.И. Шамаева,
*инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 28 «Буратино»*

«Факторы, влияющие на формирование двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания»

Актуальность и новизна проблемы. Актуальность исследования обусловлена объективными изменениями российского общества. Новый этап развития России изменил общий взгляд на образование в направлении его гуманизации, определяющей приоритет общечеловеческих ценностей (здоровый образ жизни, взаимопомощь, толерантность, добро, милосердие и т.д.), создания условий для свободного развития физически здоровой личности. Подверглись пересмотру отношения к ребенку как объекту педагогических воздействий, и за ним окончательно закрепился статус субъекта образования. Педагогическая поддержка детской индивидуальности рассматривается как главная цель образования. Важное значение придается персонализации, стремлению к самоактуализации, самореализации и другим внутренним механизмам индивидуального развития (инициативность, самостоятельность, ответственность ребёнка). Данная задача решается через накопление ребенком средств и способов взаимодействия с миром, благодаря чему расширяются его возможности активно и творчески участвовать в этом процессе, осознавая собственный опыт и пользуясь им в различных видах деятельности, в том числе и в познавательной, предметной, игровой. Это в свою очередь, необходимо для развития двигательного поведения детей д.в. в процессе физического воспитания.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование двигательного поведения детей дошкольного возраста, физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности и ее двигательного поведения (физического, интеллектуального, эстетического, нравственного, коммуникативного), постепенно подготавливая его к полноценной адаптации в обществе. Результативность физического воспитания достигается бла-

годаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, подвижные и малоподвижные игры и др.), однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений в процессе игровой деятельности. Общеизвестным стало положение, что физические упражнения выступают как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения дошкольника и в то же время как формирующее начало в его развитии. При выполнении физических упражнений объектом воли и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое физическое «Я». Регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий. Выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат. Ребенок знакомится с разнообразными двигательными умениями, навыками, идеомоторными образцами физических упражнений, познает свои «темные мышечные чувства», учится управлять своими «живыми движениями» (Н.А. Бернштейн). Происходит переход от утилитарного упражнения к двигательному поведению и, в конечном итоге, к культуре движений. В связи с этим, в современных исследованиях сущность физического упражнения определяется как двигательное действие с его моторной и неизменно духовной сторонами (И.М. Быховская, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, М.Ю. Николаев, Э.А. Колидзе). В свою очередь, двигательное поведение определяется как взаимодействие человека с окружающей средой, опосредованное двигательной активностью, выступающей в виде различных движений, двигательных действий, моторных компонентов в составе разных видов деятельности. Очевидно, что двигательные действия выступают основой двигательного поведения. Это создает условия для разработки новых педагогических технологий, дидактических средств, цель которых – использование средств физической культуры как предпосылок не только физического, но и всестороннего развития детей.

Очевидно, что назрел вопрос о повышении эффективности формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания за счет организации данного процесса на деятельностной основе и интеграции образовательных областей. Это объясняется тем, что необходимо обеспечить реализацию ФГОС, воспроизводство общества. Поэтому особую актуальность приобретают новые педагогические технологии на деятельностной основе – игровая, проектная, здоровьесберегаю-

щая и т.д. в совокупности всех образовательных областей. Данные условия способствуют повышению уровня двигательного поведения детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста

Предмет исследования: формирование двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Концепция исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составляют признанные философские, психологические и педагогические концепции и теории: общенаучные принципы деятельностного подхода в образовании; общая теория деятельности и деятельностного развития личности; социализации личности; теория физического воспитания в дошкольном возрасте; психолого-педагогические исследования развития личности ребенка дошкольного возраста; теория двигательной активности; теория и методика подвижных игр; методика проведения подвижной игры в детском саду.

Нормативно-правовая база исследования представлена Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституция РФ, РТ, Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 01.09.2013 № N 273-ФЗ); Семейным кодексом (29. 12. 1995 г. № 223 -ФЗ), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (17.10. 2013 г. № 1155), программой развития ДОО.

Постановка цели: разработать, теоретически обосновать и экспериментально апробировать модель и комплекс педагогических условий формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Выдвижение гипотезы - формирование двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания будет эффективным, если:

- обеспечить реализацию образовательной программы дошкольного образования в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка в условиях действующих Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС);
- теоретически разработать и внедрить модель системы формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания на основе деятельностного подхода;

- актуализировать педагогический потенциал образовательной области «Физическое развитие».
- осуществить интеграцию образовательных областей по формированию двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания;
- использовать мониторинг как средство контроля динамики процесса и результатов формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Основные задачи исследования:

1. Уточнить структуру, определить содержательную характеристику понятия «двигательное поведение» и выявить специфику ее формирования детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.
2. Определить содержание, формы, методы и средства формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.
3. Разработать комплекс педагогических условий формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.
4. На основе разработанных критериев в опытно-экспериментальной работе проверить эффективность разработанной модели формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Научная значимость

1. Уточнено понятие «двигательное поведение» в контексте дошкольного образования.
2. Разработана и экспериментально апробирована многоуровневая модель формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания, включающей три компонента: когнитивный (знание и понимание понятий, правил, норм, оценок, ценностных ориентиров, образующих представления о здоровом образе жизни), мотивационно-ценностный или эмоционально-мотивационный (ценности и мотивы или мотивов и чувств, определяющих позитивное отношение) и двигательный (развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения).
3. Выявлены и обоснованы педагогические условия формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: использование мониторинга как способа

контроля динамики формирования двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания; проектирование и введение в программу обучения детей дошкольного возраста разработанного пособия «Конспекты организованной образовательной деятельности по физической культуре для детей дошкольного возраста»; реализация интеграции образовательных областей; реализация деятельностного подхода в формировании двигательного поведения детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

4. Разработаны и обоснованы критерии двигательного поведения детей младшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная автором модель, а также полученные результаты и выводы могут быть использованы в деятельности инструкторов по физической культуре, воспитателей, старших воспитателей в системе дошкольного образования, что позволит активизировать двигательную активность детей младшего дошкольного возраста и сформировать их двигательное поведение. Материалы данного экспериментального исследования (учебно-методический комплекс инструкторов по физической культуре – рабочая программа, конспекты занятий по физической культуре) внедрены в практику дошкольного образовательного учреждения и могут быть использованы для родителей и инструкторов по физической культуре, воспитателей, старших воспитателей в системе дошкольного образования как методические рекомендации по формированию двигательного поведения детей младшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Н.В. Степанова,
Т.М. Аджимухамедова
инструкторы по физической культуре,
Частное образовательное учреждение «Татнефть-школа»

Знакомство старших дошкольников с разными видами спорта. Педагогическая технология «Клубный час» в «Татнефть-школе»

*У ребенка свое особое умение видеть, думать и чувствовать;
нет ничего глупее, чем пытаться подменить
у них это умение нашим.*
Жан-Жак Руссо

Основные требования любой общеобразовательной программы дошкольного образования ориентируют педагогов на решение программных образовательных задач не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования, при организации самостоятельной деятельности детей и процесса взаимодействия с семьями воспитанников.

В данное время актуален и востребован проектный метод, поскольку дает возможность всем участникам проекта быть деятелями, а не исполнителями, он позволяет легко объединять многие виды деятельности, подключая мышление и воображение, бурную фантазию. Это повышает качество образовательного процесса и развивает креативное мышление.

В нашем учреждении «Татнефть-школа» метод проектов актуален в настоящее время и широко реализуется многими педагогами в группах.

В рамках проекта ПАО «Татнефть» «Высокое качество образования», наш коллектив, совместно с детьми и родителями, выбрал реализацию педагогической технологии под названием «Клубный час». Данная технология очень близка к проектной деятельности по целям и задачам, методам и приемам.

Цель технологии «Клубного часа» - позитивная социализация ребенка в ДОУ, а основная задача – развивать у детей саморегуляцию поведения в различных условиях. Смысл клубного часа заключается в том, что дети разных возрастных групп, а в нашем случае и учащиеся начальной школы, могут в течение одного часа перемещаться по всему зданию детского сада по станциям

и выполнять на них предлагаемые действия, соблюдая определенные правила поведения.

Проведению клубных часов предшествует большая подготовительная работа среди педагогов и родителей.

Задачами «Клубного часа являются»:

- воспитание у детей самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- обучение ориентировки в пространстве;
- воспитание дружеских отношений между детьми разного возраста, уважительное отношение к окружающим;
- способствование проявления инициативы в заботе об окружающих, благодарного отношения к помощи и знакам внимания;
- обучение детей приемам решения спорных вопросов и улаживания конфликтов;
- поощрение попыток ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями;
- приобретение собственного жизненного опыта, переживаний, необходимых для самоопределения и саморегуляции.

Типы «Клубного часа»:

1. «Свободный» - когда дети свободно перемещаются по всей территории детского сада и самостоятельно организуют разновозрастное общение по интересам;
2. «Тематический» - вся деятельность организуется в определенной тематике месяца и всему, что с ней связано;
3. «Деятельностный»- когда в основу положено самоопределение ребенка в выборе различных видов деятельности, т.е. в физкультурном зале активно двигаются, в музыкальном зале – поют и показывают театр, в одной группе шьют платья для кукол, в другой – готовят еду и т.д.

«Клубный час» позволяет детям:

- быть не гостями, а хозяевами детского сада
- приобретать умение самостоятельно находить свое
- усваивать временной промежуток-час и намечать как его провести
- развивать навык свободного взаимодействия с окружающими.

Неотъемлемым звеном в каждом клубном часе является предлагаемый детям вариант двигательной активности. Дети знают, что в физкультурном зале, не смотря на тему клубного часа, предстоит играя, активно двигаться. И всегда находятся желающие посетить данный блок. Педагоги в этот момент могут решать множество различных задач – от двигательных до развлекательно-по-

знавательных. В том числе, например, как в данной теме, познакомить детей с одним или несколькими видами спорта.

Клубный час "Кругосветное путешествие" вобрал в себя культуру и традиции таких стран как Япония, Бразилия, Вьетнам, Индия, Россия, Греция, Италия. Страны мира располагались в группах, кабинетах и других помещениях Татнефть –школы. На станциях для детей была организована различная деятельность в традициях заданной страны – от русской игры на ложках и балалайке до выпекания традиционного английского печенья. Дети детского сада и начальной школы с удовольствием общались друг с другом, мастерили, рисовали, играли в интеллектуальные игры, занимались спортом, слушали музыку, играли на музыкальных инструментах, импровизировали. Вместе с нами в этот день были и родители - делились своим мастерством и знаниями.

Физкультурному блоку досталась солнечная Бразилия. А Бразилия с давних времен славится своим футболом. Поэтому мы, инструкторы по физкультуре, решили познакомить ребят с футболом поближе и устроить настоящую бразильскую тренировку.

Наш блок включил в себя теоретическую и практическую часть. Сначала мы на теории познакомили ребят с мировыми легендами Бразильского футбола, признанными лучшими за всю историю, и их достижениями. Педагоги показывали фотографии футболистов и рассказывали, чем прославились эти люди. Ребята узнали о Жилмаре да Сантосе – лучшем вратаре, Домингосе де Гия – лучшим игроке без столкновений, Пеле – лучшим бомбардире, Роналдо – лучшим игроке планеты, Рональдиньо – игроке, который за 1 матч забил 23 гола и других известных футболистах. Затем ребята просмотрели видеоролики с лучшими игровыми и тренировочными моментами некоторых игроков, а так же познакомились с современной сборной командой Бразилии.

Далее был практический блок – настоящая бразильская футбольная тренировка. Ребята поделились на команды, выбрали в команде тренера, который придумывал задания для всех. Причем в каждой команде были дети разного возраста. Затем по команде тренер менялся и уже другой ребенок мог стать тренером. Таким образом, абсолютно каждый ребенок был в роли тренера, бомбардира, защитника и вратаря.

Важный момент в данном практическом блоке – возможность выбора: каждый ребенок мог выбрать и придумать задание самостоятельно, подобрать по желанию инвентарь (его было предоставлено в большом количестве и разнообразии) и место орга-

низации своей тренировки. Исходя из своих предпочтений и возможностей, дети проявляли фантазию, творчество и инициативу.

После тренировки был организован рефлексивный круг, где ребята поделились полученными знаниями, рассказали о том, что им больше всего понравилось. Далее подобный рефлексивный круг организуется в группе или классе, где уже все ребята делятся впечатлениями друг с другом.

Огромный плюс клубных часов заключается в том, что детям предоставляется свобода выбора, инициатива и возможность проявлять творчество во всех сферах деятельности, а педагогам – возможность решать свои педагогические задачи всем коллективом.



М.В. Терентьева,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «ЦРР- д/с № 35 «Сказочная страна»

Средства черлидинга на занятиях физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека (эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня; знания, интересы и способности детей в области физической культуры, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки; участвовать в коллективных действиях; проявлять самостоятельность, организованность и дисциплинированность и др.)

Внедрение средств черлидинга на занятиях физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста, значительно повысит эффективность процесса физического воспитания, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу и будет способствовать освоению двигательных умений и навыков и развитию физических качеств.

Черлидинг - вид спорта, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ЕСА) и Международной Федерации Черлидинга (ICF), сочетает в себе энергичные спортивные танцы с элементами гимнастики, акробатики, хореографии. Группа поддержки спортивных команд - это направление спорта черлидинг. Минимальное количество участников команды – 8 человек, максимальное количество - неограниченно. Черлидинг (от англ. вести и лидировать) - разновидность гимнастики. Такая система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Также это и яркая, эмоциональная часть любого мероприятия. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.

Черлидинг для детей – это образовательная деятельность

по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок». Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность черлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и связках, задействует самые разные группы мышц, тем более, что танцевальные ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Я рассматриваю современную педагогическую технологию использования элементов черлидинга в образовательной деятельности ДООУ, как помощь в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей и их родителей.

Данная педагогическая технология представляет собой модель образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников для детей старшей возрастной группы, включающую в себя следующие элементы:

1. комплексы упражнений по общей физической подготовке;
2. комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без;
3. строевые упражнения, кричалки;
4. игрогимнастику, ритмику;
5. танцевальные шаги и хореографию;
6. стретчинг, партерный экзерсис;
7. базовые движения черлидинга;
8. черлидинговые композиции и блоки;
9. базовые элементы ДАНС-программы;
10. танцы в стиле Диско;
11. открытые мероприятия.

Занятия с использованием средств черлидинга организуются через дополнительную образовательную деятельность. Дополнительное занятие по черлидингу имеет трехчастную классическую структуру: вводная часть (движения динамического характера: разнообразные варианты ходьбы с речёвками, три вида бега с помпонами, перестроения с речёвками и базовыми движениями рук с помпонами и прыжками), основная часть (общеразвивающие упражнения с помпонами, поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи, различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания, элементы хореографии, ритмику. Сначала - координационные упражнения, потом – нагрузочные

упражнения), заключительная часть (стретчинг или других игровые приемы для восстановления дыхания).

Для проверки эффективности внедрения в занятия по физическому развитию элементов черлидинга проводится мониторинг в конце года. Работа с детьми старшего дошкольного возраста по использованию элементов черлидинга как условия сохранения и укрепления здоровья дошкольников позволила достичь положительных результатов в развитии детей. Образовательная деятельность по физическому развитию детей с элементами черлидинга, с учетом возрастных особенностей детей, принципов постепенности, систематичности, последовательности способствует формированию координационных и двигательных способностей, развитию творчества и активности дошкольников. При диагностическом исследовании детей, занимающихся по данной инновационной технологии, было обнаружено значительное улучшение скоростно-силовых качеств, а также координации, силы и гибкости, равновесия и согласованности движений в группе.

Подводя итог, отмечу, что элементы черлидинга разнообразят физкультурно-оздоровительную работу и способствуют лучшему усвоению двигательных умений и навыков. Структура черлидинга достаточно гибкая и может широко применяться в детских дошкольных учреждениях.

Литература

1. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011.
2. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.
3. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – С-Пб.: «Детство пресс», 2005.
4. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по черлидингу. – Канада, 2001

Л.А. Токарева,
воспитатель высшей категории,
МБДОУ №40 «Гуси-лебеди»

«Закаливание детей в детском саду»

Закаливание – это термин технический. Это способ обработки материалов, заключающийся в нагреве и последующем быстром его охлаждении.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: солнечные ванны, водные процедуры, воздушные ванны, правильно организованная прогулка является частью физкультурных занятий. Для детского возраста наиболее важным и существенным является закаливание по отношению к быстрым и резким изменениям метеорологических факторов: температуры, влажности и движения воздуха, степени отражения воздуха и других. Каждый из перечисленных факторов может быть применён в целях закаливания только в том случае, если отвечает определённым гигиеническим требованиям. Воздух, как и вода, прежде всего должны быть чистыми, т.е. свободными от пыли, вредных химических примесей, резких запахов, должны иметь минимальную бактериальную загрязнённость и определённую температуру. Кроме того учитывается влажность и скорость движения воздуха, а также метод использования воды. При закаливании солнечными лучами принимают во внимание угол падения, интенсивность лучей и непродолжительность инсоляции.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил: Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание лучше всего начинать в тёплое время года.

Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем переходить к водным и солнечным.

Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня. Большое значение при проведении закаливающих

процедур имеет принцип индивидуальности (состояние здоровья и развития ребёнка, а также условий жизни дома, возраст ребёнка).

Закаливание в детском саду ребёнку не рекомендуется делать, если ещё не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки, повышенная температура у ребёнка, страх у ребёнка перед закаливанием.

Закаливание проводится путём комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды).

Закаливание солнцем

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребёнка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

Закаливание воздухом наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить и выполнять упражнения.

Режим дня ДОО направлен на закаливание организма ребёнка.

Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице. Утренняя гимнастика также проводится на улице. В холодное время года - в спортивном зале.

Перед дневным сном проводится специальное контрастное воздушное закаливание. Очень важно применение ритмичной музыки, сопутствующей процедуре, положительно влияющей на

эмоциональный тонус детей.

Выполнение гимнастики в постели и заправка кровати также способствует закаливанию детского организма.

Одной из форм закаливания является хождение босиком, как форма механического и термического точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, по хорошо очищенному грунту (гальке, гравии, песку, траве, постепенно увеличивая время с 2–3 мин до 10–12 мин и более. Хождение босиком на участке разрешается при температуре воздуха не менее 20–22°.

Затем детей приучаем ходить босиком и в помещении (вначале в носках) при температуре пола не менее 18°. Начинают с 2–3 мин (перед дневным сном им разрешаем дойти до своей кровати по полу босиком, увеличивая это время на 1 мин в день и доводя постепенно до продолжительности полного игрового физкультурно-оздоровительного часа.

Закаливание водой

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.

Традиционными водными процедурами, которые проводятся в детских садах являются - обтирания.

В летний период с целью закаливания используем душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие.

В своей работе после дневного сна используем сочетание закаливания стоп прохладной водой с ходьбой босиком по тактильным дорожкам для профилактики плоскостопия.

Таким образом, закаливание нельзя рассматривать только как отдельные процедуры, получаемые ребёнком в течение дня, оно должно быть неотъемлемой частью всей жизни.

В.В. Фокина,
инструктор по ФК,
МБДОУ №1 д/с «Дюймовочка», с. Русский Акташ

«Роль фольклора в физическом воспитании, организация ОД с элементами фольклора»

На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики.

Фольклор, как сокровищница русского народа находит своё применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Он позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путём нахождения новых форм развития двигательного-творческой инициативы детей. Ребёнок должен играть!

Вот тут нам на помощь приходит детский фольклор.

Детский фольклор развивает интерес к окружающему миру, народному слову, народным обычаям, воспитывает художественный вкус, а так же многому учит. Каждое произведение фольклора связано с интересными, полезными и важными для развития ребёнка движениями, которые удовлетворяют его естественные потребности в двигательной активности.

Ведь движение - это жизнь! Родная культура должна стать неотъемлемой частью души ребёнка, началом, порождающим личность.

Хочу поделиться своим опытом работы по проведению физкультурных занятий, праздников с использованием фольклора и поделиться перспективой использования комплексных интегративных занятий.

Детский фольклор - это синтез поэтического народного слова и движения. Ребёнок, как губка, впитывает поэзию родного языка, сначала слушая, а позднее и самостоятельно ритмизованно проговаривая народные тексты. Так постепенно детский фольклор органично входит в повседневную жизнь малыша. Связь поэтического слова и движения идёт от народной педагогики, и «методики» продолжает эту педагогическую традицию.

В связи с этим актуальной становится проблема построения системы работы, где элементы устного народного творчества будут выступать как средство познания окружающего мира, при-

общение ребёнка к народной поэзии, народным обычаям, способствовать развитию двигательного-творческой инициативы детей.

Хочу выделить следующие задачи и направления с использованием элементов устного народного творчества в процессе физического развития детей.

Задачи:

Оздоровительные:

Охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка.

Гармоничное развитие детей, удовлетворение потребностей ребёнка в двигательной активности.

Образовательные:

Приобщение ребёнка к народной поэзии, обогащение словарного запаса.

Развитие интереса к окружающему миру, народному слову, народным обычаям.

Формирование двигательных умений и навыков.

Воспитательные:

Воспитание самостоятельности, творчества, инициативы, взаимопомощи, потребности быть здоровым.

Наш опыт убеждает в возможности использовать фольклор во всех формах работы с детьми по физическому воспитанию. В работе по физическому воспитанию в нашем ДОУ используются формы и средства русского детского фольклора:

Предлагаем примерный план такой работы.

I. Учебная работа- фольклорные физкультурные занятия:

- 1) двигательного-творческие;
- 2) сюжетные;
- 3) музыкально-ритмические;
- 4) игровые;
- 5) познавательные;

II. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми:

- 1) утренняя и бодрящая гимнастика после сна в сочетании с фольклором;
- 2) физминутки на основе фольклора;
- 3) русские народные подвижные игры, игры-забавы, игры-аттракционы;
- 4) ритмическая гимнастика в русском народном стиле.

III. Активный отдых:

- 1) физкультурные досуги;

- 2) спортивные и фольклорные праздники;
- 3) дни здоровья;
- 4) пешие походы.

IV. Работа с семьёй:

- 1) консультации и семинары-практикумы для родителей;
- 2) групповые и общие родительские собрания;
- 3) просмотр родителями физкультурно-оздоровительных мероприятий в сочетании с фольклором.
- 4) совместное проведение с родителями и детьми досугов, праздников, походов.

Включение элементов народного творчества в процесс физического воспитания требует выполнения определённых условий:

1. Детям должны быть хорошо знакомы предложенные для выполнения физические упражнения: строевые, общеразвивающие, музыкально-ритмические, танцевальные, основные движения, подвижные игры. Также в соответствии с возрастными особенностями детей должен быть использован и фольклорный материал: потешки, загадки, сказки, считалки, русские народные песни, пляски.
2. Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.
3. Большое значение имеет яркое и образное выполнение движений детьми.
4. Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой — колорит народности при передаче образного движения посредством фольклорного материала.
5. Моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики в сочетании с фольклорным материалом может достигать до 80%.

Вывод: использование фольклорных занятий позволит увеличить двигательную активность детей, положительно воздействовать на весь организм в целом, развить творческие способности, расширить двигательный опыт. Интегративный подход сможет повысить качество подготовки детей к успешному обучению в школе.

Н.Н. Хайрутдинова,
*музыкальный руководитель,
МБДОУ №45 «Космос»*

Здоровьесберегающие приемы в хореографии

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Резервные мощности организма и всей физиологии необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели в покое, при физических и психических нагрузках, а также для повышения иммунитета. Только в здоровом человеке все эти составляющие развиты гармонично, что позволяет ему постоянно самосовершенствоваться.

Формирование образа жизни человека начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь, основы его закладываются в период детства и юношества. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост, формируются основные черты характера, необходимые навыки, опорно-двигательный аппарат. Поэтому очень важно воспитать у ребёнка такой образ жизни, такой тип поведения человека в жизненных ситуациях, который бы способствовал формированию осознанной потребности в здоровье как залога будущего благополучия и успешности.

Говоря о здоровом образе жизни, на первое место следует поставить достаточную двигательную активность. Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И.А. Аршавским. Потребность в движении у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Это очень важно – как ребенок будет двигаться по жизни, настолько и будет здоров.

С красотой и успехом всегда ассоциируется человек с пра-

вильной осанкой. Она в дальнейшем может воспитать «духовную осанку» (чувство собственного достоинства), которая является «хордой» развития личности. На состояние осанки влияет состояние позвоночника и поддерживающего его мышечного корсета. Известно, что каждому позвонку соответствует один или пара органов, здоровье которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночного столба. При правильной осанке происходит полное кровоснабжение внутренних органов, сердце полностью насыщается кислородом и меньше изнашивается с возрастом. Организм находится в тонусе и активно выполняет возложенные на него задачи. Чем сильнее мышцы, тем проще им удерживать позвоночник в правильном анатомическом положении.

Именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать двигательный опыт и возможность выразить себя в активном современном мире. Мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспособляться к различным условиям внешней среды.

Танцевальные упражнения исторически считаются эффективным средством выражения своего внутреннего мира, своих переживаний. Необходимо отметить, что танец исторически считается эффективным средством оздоровления организма. Философами Древней Греции Гиппократом, Платоном и многими другими была приведена веская аргументация значения танца и его влияния на организм человека.

Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры, медицины, свидетельствует, что занятия танцем действительно оказывают серьёзное воздействие на формирование опорно-двигательного аппарата (Васильева Л. Ф., Ваганова А.Я., Котельникова Е. Г., Звёздочкин В.А., Фомин А.С и другие).

В наше время очень много детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обнаружено плоскостопие, стёртая деформация ног, не которые дети испытывают состояние тревожности и дискомфорта.

Исходя из этого, я разработала комплекс занятий по хореографии, которые включают в себя **партерный экзерсис**, направленный на формирование опорно-двигательного аппарата у дошкольников и игровые технологии, ориентированные на создание успеха. Мои занятия представляют собой небольшой танцевальный спек-

такль, объединённый одной темой. Это может быть и путешествие в сказочный лес, и бал у принцессы, и морское царство – государство и т. д.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку, совершенствовать координацию движений. Упражнения выполняются в игровой форме, в положении, разгружающем позвоночник.

Игровые технологии помогают найти выход из конфликтов, учат разнообразию эмоций, несут в себе терапевтическую значимость.

При использовании правильной техники дыхания у детей увеличивается выносливость, движения приобретают динамическую окраску и естественную пластичность.

Благодаря упорной работе над комплексом упражнений, направленных на воспитание правильной осанки и укрепление мышц туловища, у воспитанников наблюдаются изменения с положительной динамикой.

Выпрямляется шейная кривизна, лопатки опускаются, и фиксируется ключица на первом ребре, выпрямляется грудная и поясничная кривизна позвоночного столба. Таз поворачивается в более горизонтальное положение, угол наклона уменьшается, ноги выпрямляются и поворачиваются в тазобедренных суставах наружу, пятки становятся вместе, носки врозь под некоторым углом.

Так же благодаря игровым технологиям, мне удалось разглядеть в детях, то что они могут принять свои чувства, дать им выход. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы и отдельных ее структур, что влияет на продуктивность деятельности – ее темп и ритм. Дети стали спокойнее, уменьшилась эмоциональная напряжённость.

После реализации комплекса занятий нарушение осанки уменьшилось 25%. Проблемы сводов стопы значительно понизились, искривление ног сократилось 10%, тревожность снизилась 20%.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Методическая мастерская

ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ

слушателей курсов повышения квалификации

**«Совершенствование профессиональных компетенций
инструктора по физической культуре согласно
требованиям ФГОС»**

(г. Альметьевск)

В авторской редакции

Техническое редактирование и компьютерная верстка:

Жезлова Е.В.

Сдано в набор 28.03.2019. Подписано к печати 30.04.2019

Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Гарнитура «Times New Roman». Печать ризографическая.

Усл. печ 6 л. Тираж 100 экз. Заказ № 43

Отпечатано в ООО «ИНОТ»

Типография «**С**игнум»

420032, Казань, Гладилова 22

тел. 8-960-048-37-10

E-mail: ooo.inot@mail.ru