

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
ГОРОДА СМОЛЕНСКА
(МБУ ДО «ЦДО» методический отдел)

Сборник методических рекомендаций и разработок по физическому развитию и оздоровлению воспитанников дошкольных образовательных организаций

(по результатам работы городской творческой группы
«Школа здорового человека»)



Смоленск

2022

Сборник методических рекомендаций и разработок по физическому развитию и оздоровлению воспитанников дошкольных образовательных организаций

Аннотация

Сборник методических рекомендаций и разработок включает в себя теоретический и практический материал по организации образовательного процесса в ДОУ для реализации задач физического и оздоровительного направления программы воспитания в ДОО, созданию физкультурно-игровой среды для детей дошкольного возраста. Сборник предназначен для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Сборник разработан по результатам работы городской творческой группы «Школа здорового человека» в 2021 – 2022 учебном году на базе МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска

Авторы сборника искренне желают, чтобы данные методические рекомендации помогли инструкторам по физической культуре и воспитателям дошкольного образования в работе с детьми, воспитали у детей любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Авторы составители: Фролова Ольга Валерьевна, методист методического отдела МБУ ДО «ЦДО»**, Речицкая Наталья Владимировна,** инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска.

Содержание

Физическое и оздоровительное направление программы воспитания ДОО - *Речицкая Н.В.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска…… 4 стр*

Воспитание морально-волевых качеств личности дошкольников посредством использования спортивных игр в занятиях по физической культуре в ДОО - *Савушкин В.А.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 81 «Островок» города Смоленска…… 15 стр.*

Подвижных игры на занятиях по физической культуре, как средство воспитания морально–волевых качеств личности дошкольника - *Тишкина И.А.,* *воспитатель МБДОУ «Детский сад № 68 «Теремок» города Смоленска…… 19 стр.*

Приобщение дошкольников к культурному наследию своего народа посредством разучивания народных подвижных игр - *Егоренкова Ж.Н.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 30 «Аист» города Смоленска…… 21 стр.*

Русские народные подвижные игры как средство нравственного воспитания дошкольников - *Фирсова А.С.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 45 «Октябрёнок» города Смоленска…… 24 стр.*

Оптимизация двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом - *Белей А.А.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 27 «Садко» города Смоленска…… 26 стр.*

Йога для детей, как средство формирования личностных качеств дошкольников - *Новикова Г.В.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино» города Смоленска…… 29 стр.*

Мастер-класс «играем, ножки укрепляем». Профилактика плоскостопия и нарушений осанки - *Фурманенко А.А.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 73 «Малыш» города Смоленска…… 33 стр.*

Интерактивные методы обучения в работе учителя-логопеда в ДОО - *Речицкая А.И.,* *учитель-логопед МБДОУ «Детский сад № 84 «Алёнка» города Смоленска…… 37 стр.*

Квест-игра – как эффективная интерактивная технология развития психофизических качеств дошкольников - *Степченкова С.В.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска 42 стр.*

Туристская деятельность – средство познания ребёнком окружающего мира, воспитания у него гражданских чувств и личностных качеств - *Буцырина С.В.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 2 «Россияночка» города Смоленска…… 43 стр.*

ГТО – путь к здоровью и успеху - *Лозненкова И.И.,* *инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 61 «Флажок» города Смоленска…… 49 стр.*

Приложения…… *52 стр.*

Литература…… *73 стр.*

«Без здоровья невозможно и счастье»
Виссарион Григорьевич Белинский

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»
Владимир Путин

ФИЗИЧЕСКОЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ДОО

Речицкая Н.В., *инструктор по физической культуре*
МБДОУ «Детский сад № 37 «Мальвинка» города Смоленска

В процессе экономического и политического реформирования, в ходе которого существенно изменилась жизнь подрастающего поколения, возникла важная проблема – проблема нравственно-волевого воспитания дошкольников. Это проблема формирования нравственно-волевых качеств дошкольников, которая становится одной из актуальнейших на современном жизненном этапе. Для дальнейшего развития России, требуется построение стабильного правового государства и гражданского общества, активизация человеческого фактора, поэтому формирование нравственно-волевых качеств, выступает как одно из основных условий дальнейшего общественного прогресса.

Нравственно-волевое воспитание выдвигается на одно из первых мест, так, как является основой, прежде всего гуманистического воспитания молодежи, требующей не только самостоятельности, гибкости, деловитости, но и воспитания новой личности, ориентированной на общечеловеческие нравственные ценности. Одним из главных направлений в формировании нравственно-волевых качеств у дошкольников, является физическое и оздоровительное направление воспитания.

Как показывает практика, с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

Сейчас, как правило, детям трёх лет, набираемым в группы младшего возраста, требуется помощь логопеда, дефектолога, невропатолога, не говоря уже об инструкторе ЛФК и медсестре детского массажа.

Периодически появляются попытки обвинить детские сады в ухудшении состояния здоровья детей. Неужели во всем нужно винить детский сад? Конечно же, это не так. Воспитатель не может быть в ответе за такие глобальные проблемы, как экология, социальные потрясения, понижение иммунитета у населения в целом, неэффективное

диагностирование заболеваемости на поликлиническом уровне и т. д. Воспитатель принимает в детский сад ребёнка, уже имеющего проблемы со здоровьем, о которых родители могут и не подозревать. Необходимо подчеркнуть, что проблема здоровья детей лишь отражение, следствие глобальных социально-экономических, экологических и медицинских проблем взрослого населения.

Одна из важнейших особенностей растущего организма – наличие критических периодов развития, когда диапазон адаптационных реакций ограничивается, а чувствительность к экзогенным воздействиям повышается. В настоящее время ни законодательство, ни претерпевающая изменения система здравоохранения в этом плане не могут обеспечить надежную защиту ребёнку. У детей всё чаще наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, кровеносной, нервной систем. Ко всем перечисленным внешним факторам, отрицательно влияющим на здоровье ребенка, приходится добавить и негативное влияние культуры взрослых.

Взрослый защищает, опекает, ограждает ребёнка, тратит на него много времени и средств. Правда, при этом взрослый не забывает и про себя. С помощью современных технологий он пытается облегчить свою собственную жизнь. Ребёнка, начиная с первых месяцев жизни, высаживают в специальные кресла, на подушки и другие приспособления, включают ему телевизор. Младенца развлекают гаджетами, а ему нужен эмоциональный контакт со взрослым. Ребёнка, зачастую не умеющего не только ходить, но и стоять, торопятся поставить в ходунки.

Так появляются серьезные проблемы с костно-мышечным аппаратом, нервной системой, развитием головного мозга. Ведь за умение ходить отвечают не только кости и мышцы, но ещё и нервная система, и головной мозг. К сожалению, с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих нарушения неврологического характера и проблемы с костно-мышечным аппаратом. Здоровью ребёнка наносит ущерб и мода на раннее, опережающее развитие детей, захватившее современное общество. Родители, перегружающие своих детей знаниями, наносят им такой же вред, как и родители, вовсе не занимающиеся своими детьми. В ответ на родительские запросы появились методики, обучающие чтению с 2 месяцев, математике – с 6 месяцев, иностранному языку – с одного года и т. д. Один из главных принципов, которым стоит руководствоваться родителям, таков: ребенок должен прожить каждый этап своего развития вовремя, не опережая время и не отставая. Дошкольный период жизни человека самоценен сам по себе, подменить его ничем нельзя.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание и оздоровление детей дошкольного возраста занимает особое место. Важной задачей, определяющей значимость физического и оздоровительного направления воспитания, как основы всестороннего развития, является формирование здорового ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, способного к обучению в школе и к последующей активной творческой деятельности.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим развитием ребенка, с воспитанием эстетических чувств и

нравственно-волевых черт личности. Ряд авторов (А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1995; Н. Н. Ефименко, 1999; М. Д. Маханева, 2000; Э. Я. Степаненкова, 2001; С. Б. Шарманова, А. И. Федоров, 2002 и др.) подчеркивают, что задачи физического и оздоровительного направления воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания нацелено на формирование у детей интереса, ценностного отношения к занятиям физической культурой, на гармоничное физическое и всестороннее развитие ребенка. Оно направлено на решение задач физического воспитания: это развитие физических качеств, скромности, силы и воли, гибкости, выносливости и координации; это накопление и обогащение двигательного опыта детей в овладении основными движениями; это формирование у воспитанников нравственно-волевых качеств, потребности в двигательной активности и физическом развитии, формирование культурно-гигиенических навыков.

Для достижения указанных результатов в психическом и личностном развитии дошкольников, прежде всего, необходимо кардинально изменить приоритеты целей дошкольного образования. На передний план поставить цели, которые заключаются не в вооружении дошкольников определенной суммой предметных знаний, умений при подготовке к школе, как это было до сих пор, а в воспитании личности ребенка, поддержке и развитии у нее механизмов самоопределения, самореализации, самовоспитания, адаптации, физическом развитии ребенка, на основе формирования образовательно-воспитательной деятельности.

Весь комплекс средств физического и оздоровительного направления воспитания, включающий выполнение режима дня, оздоровительно-закаливающие мероприятия, обеспечение необходимых двигательных нагрузок, рациональное питание, должен быть направлен на решение главной задачи - воспитание здорового ребенка. Лишь осуществляя комплексный подход, можно добиться выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы: укрепления физического и психического здоровья детей, их оптимального физического развития и двигательной подготовленности.

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников должно предусматривать:

- систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;
- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка;
- преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации;
- гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий;
- сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий физической культурой;
- взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Благодаря физическому воспитанию и оздоровлению:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и др.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание).

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью ***воспитания культуры здоровья***. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

- формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
- формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
- включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Одним из важных направлений работы по формированию у ребенка навыков здорового образа жизни является ***взаимодействие с семьями воспитанников.***

Приводя ребёнка в детский сад, родители приносят медицинские справки о том, что он здоров, и, как правило, не подозревают о существующих у него проблемах со здоровьем (или скрывают их). Детский сад, таким образом, становится учреждением, которое помогает родителям выявлять эти проблемы. У педагогов есть только один способ узнать о состоянии здоровья своего будущего воспитанника – это опрос родителей.

Составляя опросник, важно выяснить, установлен ли для ребёнка дома режим дня. Ответ «да» мало что проясняет, нам важно узнать, когда у ребёнка наступает ночной и дневной сон, какова их продолжительность. Если дневной сон начинается в 15–16 часов дня, если подготовка ко сну, его укладывание длится час или полтора, то у ребёнка наверняка возникнут проблемы с соблюдением распорядка детского сада. Изменение режима, характера сна могут указывать на проблемы со здоровьем. Важно также, чтобы режим дня ребёнка, готовящегося прийти в детский сад, совпадал с режимом дня в детском саду.

Также важно узнать как можно больше о том, владеет ли ребёнок навыками самообслуживания. Обязательно включите в анкету вопрос о том, кто из членов семьи

чаще гуляет с ребёнком и сколько времени. Этот вопрос помогает выяснить, сколько времени ребёнок проводит на свежем воздухе. Нужно также уточнить, активно ли он двигается во время прогулки.

Важно узнать, какие блюда преобладают, а какие отсутствуют в рационе питания семьи. Есть ли запреты на какие-то продукты. Если, к примеру, дома кашу не едят, в детском саду ребёнок, скорее всего, не будет есть на завтрак кашу. Также, таким способом мы сможем узнать об аллергических реакциях детей на тот или иной продукт.

Хороший вопрос о том, чем занимается ребёнок после прихода из детского сада и в выходные дни. С помощью этого вопроса можно понять, чем любит (или вынужден) заниматься ребёнок дома. Вопрос можно продолжить, попросив указать время, которое проводит ребёнок с различными гаджетами (смартфон, планшет, ноутбук).

Важно выяснить как часто болеет ребенок за год. Этот вопрос требует уточнения. Какими заболеваниями болел ребёнок? Имеются ли у ребёнка хронические заболевания? Каковы, причины частой заболеваемости? (В случае с часто болеющими детьми).

Чтобы оценить готовность родителей принимать участие в совместных мероприятиях, спросить, о том, нужно ли родителям активно участвовать в воспитательной работе группы, которую посещает их ребёнок, чтобы воспитать его здоровой, гармонично развитой личностью.

Ещё одним направлением работы по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков является ***закаливание.***

Закаливание имеет большое значение как для здорового, так и ослабленного ребёнка. Закаливание с ослабленными детьми должно вестись более осмотрительно, чем со здоровыми. Меры закаливания должны быть подобраны индивидуально.

При работе с детьми необходимо соблюдать ***основные принципы закаливания:***

- осуществлять закаливание следует только со здоровыми детьми, при недомогании, болезнях закаливающие мероприятия не проводятся;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивают постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
- закаливание требует систематичности, последовательности.

Традиционные методы закаливания (контрастные воздушные ванны, обширное умывание, полоскание горла, босохождение) эффективны в качестве начальных процедур. Наибольший эффект приносят контрастные воздушные ванны и босохождение.

В методике Ю.Ф. Змановского контрастное закаливание представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье колебаниям метеорологических и других факторов, путем тренировки механизмов терморегуляции.

Контрастное воздушное закаливание проводится следующим образом. К окончанию дневного сна в групповой комнате температура воздуха снижается до +16–18°. Дети просыпаются под звуки музыки, которая создаёт радостный эмоциональный фон. Лёжа в постели поверх одеяла, они выполняют в течение 2–3 минут три-четыре физических упражнения, охватывающие все группы мышц. Например, подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых

колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лёжа на боку и на животе, сидя. Затем по команде взрослого дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь в трусах или майках и трусах, переходят в прохладное помещение и выполняют в течение 1–1,5 минут циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения). Затем они перебегают из холодного в тёплое помещение, то есть принимают воздушные контрастные ванны. Первоначально температура в тёплом помещении составляет +23–26 °, в прохладном – на 3–5 градусов ниже. Контраст температур увеличивается в течение 1,5–2 месяцев за счет снижения температуры в прохладной комнате.

Во время пребывания в теплом помещении с детьми проводят игры со словесным сопровождением; подвижные игры с включением заданий на развитие воображения и творческих элементов; разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие, прежде всего, координационных возможностей. Физические упражнения, выполняются в более спокойном темпе, чем в холодной комнате.

Хождение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания. Оно является хорошим средством укрепления сводов стопы и её связок. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18°. Вначале, в течение 4–5 дней дети ходят в носках, затем пробуют ходить босиком в течение 3–4 минут. Ежедневно продолжительность увеличивается на 1 минуту и постепенно доходит до 15–20 минут. Хождение босиком рекомендуется проводить во всех возрастных группах. Дети старших групп могут босиком выполнять утреннюю зарядку, физкультурные занятия, подвижные игры в помещениях. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп под влиянием пониженной температуры пола, земли. Мы предлагаем сочетать данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия, Так, в старшей группе применяются следующие игры и упражнения: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперёд-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъём пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Важным направлением работы по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков является ***организация правильного режима***.

Правильное построение режима является одним из центральных звеньев оздоровительно-воспитательной работы с детьми. Оптимальный режим развивает жизнедеятельность ребёнка, устанавливает в ней необходимую цикличность, обеспечивает его нормальное физическое и умственное развитие, повышает работоспособность, общую сопротивляемость организма.

В результате соблюдения режима дня формируется сложный динамический стереотип, в котором каждый режимный момент становится условным раздражителем для последующей деятельности ребёнка. Благодаря режиму последовательно распределяются во времени основные физиологические потребности дошкольника (сон, приём пищи,

бодрствование) и оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика, подвижные игры).

Выполнение режима служит одним из обязательных условий эффективной реализации программы воспитания в дошкольном учреждении.

Неправильно понимать режим как жестко регламентированный распорядок дня с обязательным повторением в строго установленное время тех или иных мероприятий. Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от вновь возникающих обстоятельств.

Правильная организация режима важна и для ослабленных детей. Особое требование заключается в обеспечении для них разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом. Это связано с тем, что ослабленные дети, с одной стороны, в большей степени нуждаются в отдыхе, чем здоровые, а с другой стороны, дефицит движений негативно сказывается на их психофизическом состоянии.

Решением этой проблемы может быть удлинение времени сна на полчаса-час. В исключительных случаях, при истощении, целесообразно к обычному дневному сну присоединить еще лежание в течение 30–40 минут после завтрака. Перерывы для отдыха во время занятий, прогулок, подвижных игр должны быть чаще, чем для здоровых детей. Надо иметь в виду, что даже самые короткие промежутки отдыха (3–5 минут) имеют для ребёнка благотворное значение благодаря быстрой восстанавливаемости его сил.

Одним из важных компонентов рационально построенного режима дня являются прогулки на открытом воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий функциональные ресурсы организма, в первую очередь, его работоспособность. Пребывание на воздухе в любую погоду способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных дней. При небольшом дожде её можно организовать на веранде, под навесом, в любом другом защищённом от резкого ветра и осадков месте. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети находились длительное время в однообразной позе, необходимо переключать их на разные виды деятельности, менять место игры. На протяжении всей прогулки ребёнок должен находиться в состоянии теплового комфорта. Для этого одежда и обувь должны соответствовать погоде, гигиеническим требованиям.

Двигательная активность является естественной потребностью в движении и имеет важное значение для всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение является врожденной, жизненно важной необходимостью и потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда все основные системы и функции организма только формируются. Ограничение движений или их нарушение влияет на все жизненные процессы.

Особенно большое количество движений требует растущий организм ребенка. Неподвижность для детей утомительна, это приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Огромное количество движений ребенка является естественным желанием для улучшения физического и психического совершенствования. Различная мышечная активность имеет благотворное влияние на физиологические функции организма, помогает адаптироваться к различным условиям окружающей среды.

Активная мышечная деятельность, по данным многих исследователей (И.А. Аршавский, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др.), является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка

Одним из главных факторов физического воспитания и оздоровления детей является правильно организованная двигательная активность. Первые семь лет являются годами быстрого умственного и физического развития ребенка, организм которого и его функции являются далеко не идеальными и легко подвержены различным влияниям. Вот почему так важно, чтобы в этот период развития для детей была организована педагогически рациональная среда. От состояния здоровья ребенка, возможности владеть различными движениями, от его ловкости, ориентации, скорости моторных реакций во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем и успехи в учебе и трудовой деятельности.

Формы работы по направлению физического воспитания и оздоровления дошкольников представляют собой самый разнообразный комплекс мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность, основанная на игровой деятельности ребенка. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия (утренняя зарядка, гимнастика после дневного сна, физкультминутка, физкультурная пауза, непосредственно образовательная деятельность и т.д.).

По мнению М.А. Руновой ***основным средством развития двигательной активности*** являются физические упражнения и игры. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Существует несколько ***классификаций физических упражнений***. Рассмотрим некоторые из них.

1. Классификация физических упражнений ***по анатомическому признаку*** *(с помощью такой классификации составляются различные комплексы общеразвивающих упражнений)* предусматривает выделение упражнений:
    - для мышц рук и плечевого пояса,
    - для мышц туловища и шеи,
    - для мышц ног и таза.

    Внутри этой классификации упражнения подразделяются:
    - на упражнения для голеностопного сустава,
    - для коленного сустава и т.п.;
    - на упражнения без предметов и с предметами,
    - индивидуальные и парные,
    - стоя, сидя и лежа;
    - упражнения для развития силы и гибкости.

2. Классификация физических упражнений ***по признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств***:
    - скоростно-силовые упражнения,

- физические упражнения, требующие проявления выносливости (например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах и т.п.);
- физические упражнения, требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (например, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду и т.п.);
- физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств, при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры).

3. Классификация физических упражнений ***по признаку биомеханической структуры движения***:
   - циклические (бег, ходьба, плавание) – отличаются повторяемостью фаз движений;
   - ациклические (прыжки, метания) - движения можно разделить на однократные двигательные акты;
   - смешанные (прыжок в длину с разбега, бег с препятствием, метание с разбега) – сочетаются действия ациклического и циклического характера.
4. Классификация физических упражнений ***по признаку исторически сложившихся систем воспитания***:
   - гимнастика;
   - игры;
   - спорт;
   - туризм

Залогом успешного физического воспитания и оздоровления детей является полноценная двигательная активность. Она невозможна без систематического использования циклических упражнений в ходьбе, беге и др. Длительные, равномерно повторяющиеся циклические упражнения являются наиболее важным компонентом двигательного режима ребёнка. Они на физиологическом уровне способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают умственную и физическую работоспособность, создают и закрепляют позитивный эмоциональный фон. Циклические двигательные упражнения являются основным средством развития общей выносливости.

По мнению специалистов, между выносливостью и уровнем сформированности двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста существует прямая связь. Такие циклические упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, аэробика, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают эмоциональное состояние, способствуют полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Исследования показали, что наибольшей оздоровительной эффективностью обладают циклические упражнения при преимущественном использовании средних и даже малых нагрузок. Большую оздоровительную ценность имеют циклические упражнения на открытом воздухе.

Формирование личности дошкольника в процессе реализации физического и оздоровительного направления воспитания

Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическое и оздоровительное направление воспитания занимает одно из важных мест. Оно выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений. Результативность физического воспитания и оздоровления достигается благодаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы др.), однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. Общепризнанным стало положение, что физические упражнения и культурно-гигиенические навыки выступают как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения дошкольника и в то же время как формирующее начало в его развитии.

Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Приобщение детей к природе — главный источник физического и духовного развития.

Немаловажную роль в формировании у детей потребности в здоровом образе жизни играет пример взрослых (родителей, воспитателя). Здоровый образ жизни близких ребенку людей становится образцом для подражания.

Физическая культура — благодатная сфера не только для формирования потребности в здоровом образе жизни. Приобщение к ней способствует возникновению и развитию ряда потребностей и мотивов (сохранение положительных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, самоутверждение, самолюбие, нравственные мотивы). Значимую роль при этом могут сыграть подвижные игры с двойным правилом («Пятнашки с колдуном», «Палочка-выручалочка» и др.), где непосредственное побуждение ребенка «не дать себя осалить» преодолевается активно, практически моральным мотивом — помочь «заколдованному» товарищу, освободить его.

На основе стремления к самоутверждению у детей в игре возникает и соревновательный мотив (выиграть, поводить, быть лучше других).

Соревновательный мотив и мотив самоутверждения являются проявлением потребности дошкольника в признании его не только со стороны взрослого, но и сверстников.

Формирование мотивационной сферы ребенка тесно связано с развитием его самосознания и самооценки.

Самооценка — компонент самосознания, проявляющийся в оценке своих физических и психических возможностей, качеств, своего положения среди других людей. Она выступает условием и средством становления таких итоговых образований самосознания, какими выступают «Образ Я» и «Я - концепция».

Самооценка в значительной степени определяет активность личности, отношение к себе и другим. Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. Складывается самооценка на основе опыта, который ребенок приобретает в результате функционирования своего тела, оценок социального окружения, культурных норм, стереотипов, эталонов физического и двигательного развития.

Анализу собственных действий и поступков может способствовать двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (спортивные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты). В ней имеют место групповые формы оценки детей, способствующие осознанию способов действий; самостоятельные оценки детей деятельности своих сверстников, самооценка детей, выражающаяся в осознании своей деятельности, ее сильных и слабых сторон.

Проявление взрослыми заинтересованности значимыми для ребенка видами деятельности, соучастие в них, сотрудничество — еще один важный путь к формированию у ребенка общей позитивной самооценки и «Я - концепции». Особую значимость в этом отношении имеют совместные (дети, педагоги, родители) мероприятия. Оказать помощь в преодолении страха (спуститься с горки, прыгнуть в воду, пройти через темный коридор, перейти ручей по бревну и т.п.) — все это значимо для формирования позитивной самооценки. Важную роль в развитии самосознания, самооценки дошкольника имеет педагогическое взаимодействие. Что в нем будет преобладать — мягкие или жесткие воздействия, улыбка или безразличие, недоброжелательный взгляд, ирония или юмор, упрек или выражение огорчения при неудаче воспитанника, запреты, ограничения или стимулирование самостоятельности, поиска — все это формирует личность дошкольника. Общение педагога с ребенком должно вселять веру в него, рождать оптимизм, стимулировать его творческий потенциал, дарить радость.

В процессе приобщения детей к физической культуре активно формируется их эмоционально-волевая сфера. Двигательная активность способствует развитию познавательных, нравственных, эстетических чувств ребенка. Она формирует такие положительные качества, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержке, чувству справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты в согласовании действий.

Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей устойчивого интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, взаимодействовать с ним.

Отношения взаимной ответственности обеспечивают ребенку возможность самоутверждения и самовыражения, развивают уверенность, инициативность, формируют чувство товарищества.

Основными факторами, задающими развитие произвольного поведения дошкольника, являются: способность ребенка привносить смысл в деятельность, в свои действия и поведение в целом; инициативность личности, активность, исходящая от самого ребенка как от субъекта деятельности; осознание своей деятельности и себя как субъекта деятельности. Развитие произвольных действий — необходимое условие формирования волевых проявлений. Психологи спорта (Е.И.Ильин, А.Д. Пуни, П.А. Рудик) определили волевые качества, необходимые для преодоления препятствий, возникающих в процессе двигательной деятельности. Это — целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание.

Основным методом воспитания волевых качеств является метод упражнений. Многократное повторение двигательных действий осуществляется при этом в двух

режимах работы — непрерывном и интервальном. Для повышения активного и сознательного отношения к проявлению волевых качеств наиболее эффективными являются приемы, направленные на достижение умственной и моральной основы волевых действий. Большое значение в обеспечении успешной работы имеет применение таких методов и приемов стимулирования волевых усилий, как контроль и учет степени развития волевых качеств, наглядная демонстрация результатов выполнения упражнений и др. Повышению заинтересованности детей к выполнению упражнений способствует доброжелательная атмосфера сотрудничества, уважения и доверия друг к другу.

Физическое воспитание и оздоровление в дошкольных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

В процессе физического и оздоровительного направления воспитания у ребенка развиваются физические и умственные способности, духовно-нравственные качества личности, эстетические чувства; воспитываются телесная рефлексия, осознанность, целенаправленность и организованность двигательных действий, инициативность и стремление к творчеству; развиваются память, воображение, фантазия; воспитывая в ребенке культуру тела, педагог одновременно совершенствует его духовную культуру.

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОО

Савушкин В.А., *инструктор по физической культуре*
МБДОУ «Детский сад № 81 «Островок» города Смоленска

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения считаю одной из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников дошкольных учреждений являются полностью здоровыми, поэтому работа над проблемой воспитания здорового поколения для меня наиболее актуальна и значима, так как именно здоровье является главным условием свободной деятельности человека, показателем совершенства и непреходящей ценностью.

Заботу о физическом воспитании детей проявляет государство, семья, и весь педагогический коллектив. Однако особая роль в этом принадлежит мне, как учителю физической культуры.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния подрастающего поколения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами физического воспитания являются, прежде всего, спортивные и подвижные игры (Л.П. Матвеев).

Таким образом, ценность спортивных игр заключается в том, что разнообразие применяемых форм и видов, средств и методов обучения позволяет привить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также повысить эффективность педагогического процесса, стимулирующего развитие физических качеств. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию детей дошкольного возраста, особенно положительно влияют на развитие таких

физических качеств, как быстрота, скоростная и скоростно-силовая выносливость,ловкость. Спортивные игры способствуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств (дисциплинированности, смелости, чувство коллективизма, взаимодействие с партнером, способности к преодолению трудностей, воспитывает силу воли и характер), содействуют и нравственному воспитанию (уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе).

Основная цель – поиск новых форм и методов использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ, приобщение детей к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Основные задачи:

Образовательные – формировать жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через спортивно–оздоровительную активность.

Воспитательные – воспитательные потребности в здоровом образе жизни; потребность в физических упражнениях и играх; расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Оздоровительные – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, закаливания, гигиенических навыков.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре во всех образовательных учреждениях. Баскетбол — прекрасное средство всестороннего развития личности детей 6-7 лет. (Портнов Ю.М.).

Для баскетбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Всё эти движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Утверждаю, что баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Передо мной, как педагогом, встаёт задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся, которую стараюсь реализовать через разработанные мной рабочие программы по физической культуре с углубленным изучением баскетбола.

Ведущей идеей моей педагогической деятельности является постоянное совершенствование и новизна системы занятий по спортивным играм с детьми, выявление эффективных форм и методов, единство занятий физической культуры и дополнительной физкультурно-оздоровительной работы, направленных на формирование навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Таким образом, создание на занятиях физической культуры и кружках условий для сознательного активного участия, обучающихся в спортивной деятельности, несет в себе основные задачи образовательные, воспитательные, оздоровительные и достижение поставленной цели.

Знание возрастных морфофункциональных и психологических особенностей и индивидуальных способностей учащихся, помогают решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В работе используются следующие методы обучения: фронтальный; поточный; групповой; индивидуальный; игровой; соревновательный, метод круговой тренировки. Методы: диагностика; тестирование; интерактивные; показа, рассказа.

Формы организации образовательной деятельности: занятие физической культуры (занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-турнир, занятия-эстафеты); физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; спортивные соревнования и праздники; дополнительные образовательные услуги и занятия в спортивных секциях; самостоятельные занятия физическими упражнениями.

На основе требований государственного образовательного стандарта в настоящее время использую в своей работе компетентностный, личностно - ориентированный и деятельностный подходы, что помогает в формировании осознанной потребности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Для каждого обучающегося стараюсь создавать индивидуально-образовательную траекторию, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья. Например: при выполнении штрафного броска для менее подготовленных детей расстояние до кольца делаю меньше. На своих занятиях, секциях я стараюсь уделить каждому ребенку должное внимание. Показать его сильные стороны, похвалить за усилия, которые он использует в изучении данного элемента.

На мой взгляд, каждый ребенок должен чувствовать, что занятия физкультурой интересны и полезны для него.

Зная особенности физического и психического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Учитывая возрастные особенности, предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляю возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

Прежде всего, обращаю внимание на природные задатки, склонности, способности и подготовленность каждого воспитанника, что позволяет реализовать индивидуальный подход. Считаю главным дать ребятам поверить в свои силы, преодолеть неуверенность, помочь им стать лучше, как физически, так и морально.

Обязательным условием в преподавании является и преемственность в обучении, которая выражается в последовательности и системности учебного материала, связи и согласованности ступеней и этапов учебно-воспитательной работы, а также при переходе от одного занятия к следующему (т.е. система занятий), от одного года обучения к другому. На каждом занятии при выполнении упражнений соблюдается дидактический принцип “от простого к сложному”, «от не известного к известному». Упражнения постоянно усложняю в зависимости от того, как владеют техникой воспитанники. Интерес

к упражнениям служит действенным средством для овладения техническими элементами спортивной игры.

Современное занятие физической культуры характеризуется большой интенсивностью и требует от воспитанников концентрации внимания, напряжения сил. Хорошо известно, что внимание дошкольников неустойчиво. Поэтому на занятиях я часто использую смену видов деятельности, режимов работы обучающихся: упражнения, игры, эстафеты, соревнования и др. Использование в работы элементов спортивных (подвижных) игр способствует развитию у ребят коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных способностей. На занятиях предлагаю карточки-задания с различным уровнем сложности, давая ребенку возможность выбора (по состоянию здоровья, по физической подготовленности).

Стараюсь добиваться улучшения качества выполнения упражнений и показателей физической подготовленности дошкольников через выполнение домашних заданий и самостоятельных занятий. Работая с учащимися, стараюсь учитывать насущные потребности и интересы ребят. На своих занятиях использую разнообразные игры и упражнения, при выборе которых учитываю анатомо-физиологические и психологические особенности дошкольников, спортивный инвентарь для каждого ребенка, часто меняю задания, что способствует переключению внимания воспитанников и поддерживает интерес к занятиям. Дети охотнее стали выполнять физические упражнения, не боятся неудач и поражений, стали настойчивее и упорнее в достижении поставленной цели, не останавливаются перед трудностями, смело преодолевают их.

Считаю, что важно чтобы на начальном этапе занятий физической культурой и спортом у ребенка появился интерес и желание заниматься. Поэтому на каждом занятии использую разнообразные игровые моменты и ситуации. Желание детей победить, преодолеть трудности и преграды, возникающие при выполнении физических упражнений, их азарт захватывает и меня. Я сам с удовольствием играю вместе с ними.

Благодаря таким изменениям дети уже в старшем дошкольном возрасте 6-7 лет с успехом осваивают основные технические приемы игры в баскетбол. Предварительный рассказ и показ изучаемых элементов помогает ребятам понять технику их выполнения. Игра всегда улучшает эмоциональный уровень занятия, способствуя повышению учебно–познавательного интереса, а значит и формированию личностных качеств. Активное общение в процессе игры со сверстниками и педагогом развивают у ребят коммуникативные навыки. Необходимость оценивать в игре действия свои и своих товарищей, помогает формированию у детей адекватной оценки и самооценки, развивая таким образом регулятивные навыки.

В связи со всем вышеизложенным, можно сделать вывод, что применение игровой технологии при обучении техническим элементам баскетбола в дошкольном учреждении детей 6-7 лет, позволяет учащимся с успехом осваивать программный материал по данному разделу, и способствует формированию морально-волевых качеств личности дошкольников

Таким образом, данная работа помогает достичь общей цели - стремление к двигательной активности, воспитание физически развитой личности через занятия физической культурой, в частности спортивную игру «баскетбол».

ПОДВИЖНЫХ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО–ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

Тишкина И.А., *воспитатель МБДОУ «Детский сад № 68 «Теремок» города Смоленска*

Человек — высший продукт земной природы.
Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы,
человек должен быть здоровым, сильным и умным.
И. П. Павлов

Сегодня физическое воспитание направлено в первую очередь на охрану и укрепление здоровья детей, повышения защитных сил организма, воспитания стойкого интереса к двигательным умениям, навыкам, волевым и физическим качествам (скорость, ловкость, выносливость, гибкость), формированию культуры здоровья. Основой системы физического воспитания в дошкольных учреждениях остается двигательный режим как совокупность разных способов и организаций форм работы с детьми. Очень эффективной формой работы и важным средством физического воспитания является подвижная игра. Е.А. Аркин подчеркивал, что "Игра дает ребенку ту полноту жизни, которую он хочет, отсюда исходит, что именно игра должна быть рычагом дошкольного воспитания".

П.Ф. Лесгафт в своей оригинальной системе физического воспитания значительное место отводил подвижным играм. Он рассматривал игру как упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни.

Подвижные игры - первая деятельность, которой принадлежит особенно значительная роль в развитии личности, в формировании ее свойств и обогащении ее внутреннего содержания, морально-волевых качеств. Подвижные игры достаточно важны для всестороннего развития ребенка. Ценность их не только в том, что они развивают движения детей, но и в том, что побуждают малышей быть волевыми, активными, деятельными, раздумывать, добиваться успеха. Благодаря этим играм весь организм ребенка втягивается в работу, у него улучшается пищеварение, становится глубже дыхание, укрепляется нервная система, воспитываются такие черты характера как воля, дисциплинированность, сдержанность и тому подобное.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. В процессе развития обычно личную значимость и привлекательность приобретают, прежде всего, те действия и те проявления личности, которые, став доступными, еще не стали повседневными. Именно новые, только родившиеся и еще не укрепившиеся как нечто привычное приобретения развития по преимуществу входят в игру. Самостоятельность - независимость, свобода от внешних влияний, принуждений, от посторонней поддержки, помощи. Самостоятельность - способность к независимым действиям, суждениям, обладание инициативой, решительность. В педагогике это одна из

волевых сфер личности - Это умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и побуждений.

Подвижные игры ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные подвижные игры с правилами кроме этой задачи решают еще одну: укрепление саморегуляции поступков. Подвижные игры для старших дошкольников - любимая форма деятельности. В подвижных играх формируется эмоционально-волевая сфера ребенка, дети обогащают свой социальный опыт, учатся адаптироваться в незнакомых ситуациях. Игра - не развлечение, а особый метод вовлечения детей в творческую деятельность, метод стимулирования их активности. Формирование волевых качеств дошкольника является одним из условий его развития в обучении. Формирование волевых качеств дошкольников в процессе игровой деятельность процесс сложный, многогранный и длительный. В нем должны быть задействованы и педагоги, и психологи, и родители воспитанников.

Подвижные игры и физические упражнения не только улучшают здоровье и развивают организм ребенка, но также является средством для воспитания волевых качеств характера, влияют на поведение детей. Игра в жизни дошкольника занимает огромное место, и имеет важное значение для психического и эмоционально-волевого развития ребенка. Для того чтобы игра дошкольника носила не только развивающий характер, но и способствовала развитию волевых качеств это должна быть:

а) игра по правилам или с правилами;

б) коллективная, партнерская игра, в которой партнерами могут быть как сверстники, так и взрослые;

в) в ней должны быть созданы условия для выстраивания каждым играющим своей стратегии;

г) в игре должна ставиться цель – выиграть (т.е. это всегда либо соревновательная игра, либо игра-достижение).

Игры, направленных на развитие волевых качеств личности:

Подвижные игры на формирование настойчивости:

«Третий лишний», «Лисица на одной ноге», «К своим флажкам», «К своим флажкам», «Кто самый меткий», «Иголка, нитка, узелок», «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «У оленя дом большой»…

Подвижные игры на формирование упорства:

«Два мороза», «Волк во рву», «Гуси – Лебеди», «Пойди бесшумно», «Каких листьев больше», «Жмурки», «С кочки на кочку», «Мышеловка», «Лошадки», «Кони»…

Подвижные игры на формирование дисциплинированности:

«Зайцы в огороде», «Космонавты», «Узнай по голосу», «Кот и мыши», «Уголки», «Найди где спрятано», «Послушные листья», «Мы - шоферы», «Найди грибок»…

Подвижные игры на формирование выдержки:

«Горелки»**,** «Бездомный заяц», «Белые медведи», «Три движения», «Затейники», «Мы – веселые ребята», «Краски», «Кому флажок», «Эстафета с обручами», «Пустое место»…

ПРИОБЩЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К КУЛЬТУРНОМУ НАСЛЕДИЮ СВОЕГО НАРОДА ПОСРЕДСТВОМ РАЗУЧИВАНИЯ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Егоренкова Ж.Н., *инструктор по физической культуре*
МБДОУ «Детский сад № 30 «Аист» города Смоленска

Национальная культура - это национальная память народа, то, что выделяет данный народ в ряду других, хранит человека от обезличивания, позволяет ему ощутить связь времен и поколений, получить духовную поддержку и жизненную опору; это ценность, которую нужно беречь и предавать их поколения в поколения.

Только на основе ознакомления с прошлым своего народа можно понять его настоящее и предвидеть будущее!

Приобщение дошкольников в современном обществе к национальной культуре становится сегодня очень актуальной задачей. Ведь каждый народ не просто хранит свои традиции и особенности, но и стремится перенести их в будущее, для того чтобы не утратить исторического национального лица и самобытности.

Наши дети должны хорошо знать не только историю Российского государства, но и традиции национальной культуры, осознавать, понимать и активно участвовать в возрождении национальной культуры; реализовать себя как личность любящую свою Родину, свой народ и все что связано с народной культурой.

Именно народная подвижная игра, являясь феноменом народной культуры, может служить одним из средств приобщения детей дошкольного возраста к народным традициям, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект воспитания духовности, формирования системы общечеловеческих ценностей. В современной ситуации общественного развития обращение к народным истокам, к прошлому является весьма своевременным.

Широкое использование в своей работе народных подвижных игр помогает педагогу решать следующие ***задачи:***

- Формировать познавательный интерес к культуре своего народа, его традициям, ценностям, быту, обогащать знания детей о народных играх.
- Дать детям представление о разнообразии народных игр; учить использовать в самостоятельной деятельности народные игры, действовать согласно правилам; расширять кругозор детей.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, стремлению больше узнать о родном крае. Развивать двигательные навыки дошкольников, умения реагировать в игровой ситуации.
- Воспитывать интерес к народным подвижным играм и бережное отношение к культурному наследию своего народа.

В работе по приобщению дошкольников к культурному наследию через народные подвижные игры целесообразно использовать следующие ***методы:***

- ✓ словесный (рассказ, беседа, разучивание считалок, потешек, закличек и т.д.)
- ✓ наглядный (рассматривание иллюстраций к играм, предметов старинной утвари, мебели, костюмов, использование презентаций)
- ✓ практический (изготовление атрибутов к играм, проведение праздников и развлечений, консультации и семинары для родителей и педагогов).

Организация и проведение народных подвижных игр с дошкольниками имеют свою специфику. Первым этапом развития народной подвижной игры является ознакомительная игра, в процессе которой воспитатель не только знакомит детей с предметами игры (иллюстрациями, фотографиями, предметами старины, рассказывает об истории возникновения игры и т.д.), но и с помощью наводящих вопросов выявляет у детей знания по данной теме, опыт подобных игр.

На следующем этапе необходимо познакомить детей с правилами игры, отметив, что задачи могут меняться в зависимости от расширения темы. Очень важно заинтересовать детей, приблизив задачи игры к реальной жизни. Активизирующее общение воспитателя с детьми в ходе игры, согласно игровым правилам, составляет основное содержание игры.

Обучение детей народным подвижным играм начинается с четкого, лаконичного и образного объяснения детям правил игры, последовательности игровых действий, указания местоположения играющих и используемого оборудования. Необходимо, чтобы ребенок понял смысл игры и вообразил игровые ситуации. Если игра не сюжетная, нужно определить последовательность действий, правила и время подачи сигнала, убедиться, чтобы дети поняли двигательное и смысловое содержание игры (с помощью наводящих вопросов). Далее необходимо мотивировать детей на игру, поставить цель: выполнить правила игры. При необходимости использовать в играх небольшие художественные тексты, которые подскажут движения и помогут понять правила.

На первом этапе обучения нужно назначать водящих, которыми могут быть наиболее энергичные и инициативные дети. Если игра хорошо знакома, водящими могут быть дети, не отличающиеся активностью. В этом случае водящего выбирают считалкой, в том числе народной. Можно использовать игры: «Стрелочка», «Угадай в какой руке предмет?», «Чики-брики: пальчик выкинь» и т.д.

Постепенно правила можно усложнять и предлагать детям составить варианты игры.

Педагог не только активно руководит, но и сам играет вместе с детьми. Важно организованно закончить игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные моменты, проанализировать игровые действия вместе с детьми. Игры должны выбираться с учетом возраста детей.

Народные подвижные игры, используемые в работе по приобщению дошкольников к культурному наследию своего народа можно ***классифицировать на следующие группы:***

1. Игры, отражающие отношение человека к природе. Народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Эти игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру («В коршуна», «Заинька беленький», «У медведя во бору», «Ручеёк» и т.д.)

2. Игры, отражающие историческое наследие народа, его быт, повседневные занятия наших предков («Горшки», «Пирожок», «Лапти», «Поясок», «Кузнецы» и т.д.)
3. Игры, которые дают возможность помериться силой и ловкостью, проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, побуждают стремление детей стать сильнее, одержать победу («Горелки», «Жмурки», «Ловишка», «Растяпа», «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетяни за черту», «Цепи кованые» и т.д.)

В нашем дошкольном учреждении в ходе работы по приобщению дошкольников к культурному наследию своего народа был разработан и реализован ***проект,*** который направлен на приобщение детей к национальной культуре через русские народные подвижные игры.

На подготовительном этапе разработка нашего проекта началась с определения средств реализации проекта, создания мотивации, отвечающей потребностям детей; обозначение взрослым проблемы.

В процессе основного (практического) этапа были разработаны необходимые методические материалы, предусматривающие успешное усвоение знаний о русских народных подвижных играх, о традициях и быте русского народа; конспекты непосредственной организованной деятельности, интегрированных занятий, бесед, досугов и праздников по теме проекта. Наработан материал для информационных уголков для родителей под рубриками: “Играем вместе с ребенком в русские народные подвижные игры”, “Игры наших бабушек”, “Русский народный фольклор в развитии дошкольника”. Создана картотека считалок и русских народных подвижных игр по возрастным категориям дошкольников.

С дошкольниками старшего возраста организованы и проведены следующие праздники и развлечения: тематическое физкультурное развлечение “ Эх, валенки, да валенки ”; интегрированное занятие “Ярмарка русских народных подвижных игр”; праздник “Русские забавы”. Для воспитанников старших и подготовительных групп подготовлены презентации: “ Традиции и обычаи русского народа ”, “Валенки”, “1,2,3,4,5 начинаем мы играть!”, “Веселая ярмарка”.

В ходе реализации основного этапа проекта для дошкольников были организованы беседы на темы: “Календарные и обрядовые праздники русского народа ”, “В какие игры играли наши бабушки и дедушки”, “Откуда появились считалки?”, “Путешествие в мир народных игр” и т.д.

Таким образом, широкое использование всех перечисленных форм и методов работы по приобщению дошкольников к культурному наследию своего народа позволило сформировать у наших воспитанников необходимые знания об истории, традициях, культуре русского народа, дети стали проявлять большой интерес к устному и прикладному народному творчеству. Поэтому можно смело сказать, что детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития и воспитания, но и как средство духовного формирования личности, помогают ребенку не просто пассивно созерцать национальную культуру, а жить полноценной жизнью своего народа и гордиться тем, что являешься его представителем.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Фирсова А.С., *инструктор по физической культуре*
МБДОУ «Детский сад № 45 «Октябрёнок» города Смоленска

Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Собирались мальчишки и девчонки вечером на деревенской улице или за околицей, водили хороводы, пели песни, без устали бегали, играя в горелки, салочки, состязались в ловкости, играя в лапту. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались катания с гор, игры в снежки; на лошадях катались по деревням с песнями и плясками. Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удальству.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

В них ярко отражались образы людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоциональная положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

По содержанию все народные подвижные игры лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой степени развития.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально - образное средство влияния на детей, пробуждает в них интерес, выполнения игровых действий.

Русские народные игры для детей ценны в педагогическом отношении, оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству

Применение народных подвижных игр в системе работы ДОУ позволяет решать следующие задачи:

1. Развивать различные виды памяти.

2. Развивать коммуникативные навыки и эмоциональную сферу ребенка.

3. Развивать мыслительные операции через игру.

4. Развивать воображение.

5. Учить снимать эмоциональное напряжение с помощью игры.

В настоящее время актуальной является задача сохранения национальных традиций, формирования национального самосознания человека. Детский сад, решая задачи разностороннего развития детей средствами русской народной культуры, отдает предпочтение русским народным играм. В таких играх можно отличиться, если это не нарушает установленного порядка – в этом и заключается педагогическая ценность народных игр.

Педагоги детского сада широко используют народные игры на занятиях, в повседневной жизни ребят, на прогулке, на праздниках и развлечениях. В подборе игр принимают участие не только воспитатели, но и другие специалисты: музыкальный руководитель отслеживает музыкальный репертуар; инструктор по физическому воспитанию продумывает комплекс разучиваемых движений.

На праздниках и развлечениях к ребятам приходят различные персонажи из сказок, которые играют с ними в ***подражательные игры*** - «Петя-петушок», «Вышла курочка гулять; ***хороводные*** – «Заинька», «Коза»; ***игры-забавы*** – «Бабка-ежка»; для детей старших и подготовительных групп проводятся ***игры-состязания*** – перетягивание каната и другие. В повседневной жизни, особенно на прогулке, ребята любят играть в так называемые ***дворовые игры:*** «Салочки», «Море волнуется», «Мой веселый звонкий мяч», «Лапта», «Горелки».

Очевидно, что использование народных игр в работе с детьми позволяет воспитателю донести до детей самобытность русского народа, колорит его обычаев, своеобразие русского языка, сформировать интерес к русской народной культуре, к ее традициям.

Опыт работы с детьми показывает, что в последнее время дети все реже играют в обычные «дворовые игры». Редко встречаются оригинальные идеи в играх, интересные повороты в их сюжетах. Часто игры дошкольников однообразны, без яркости и вдохновения, которые так присущи детскому восприятию окружающего мира. Дети встречаются с трудностями, когда нужно проявить воображение и фантазию, придумать что-то свое.

Важно развивать у дошкольников внимательность, творческое воображение, познавательную активность, коммуникативные навыки, способность рассуждать, анализировать и сравнивать, обобщать и выделять существен-ные признаки предметов. Приобретенные навыки в дальнейшем помогут ребенку успешно овладеть новыми знаниями. И формировать эти навыки надо незаметно для ребенка, в игре. Дети играют с удовольствием и интересом, они становятся увереннее в себе, своих силах. Причем это сказывается как в общении со сверстниками, так и в поведении на других занятиях. У них развиваются навыки общения, формируются предпосылки дальнейшей успешной учебной деятельности.

Итак, народные подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически

развитой, активной личности. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, создания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Белей А.А., *инструктор по физической культуре*
МБДОУ «Детский сад № 27 «Садко» города Смоленска

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели - охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге - создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.
2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)
3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества - ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.
4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые

повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Во время фитнес-тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Новизна проекта заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность проекта заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в проекте игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Цели и задачи проекта.

Цель. Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи.

Оздоровительные:

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет; профилактика плоскостопия;

-развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

-развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

-развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;

-содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные:

-формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

-обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

-воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Отличительные **особенности проекта** заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие.

Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стречинга, упражнения на расслабление, элементы пилатеса.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 4-5лет-20минут, 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет 30 минут.

Возраст	***Количество занятий в месяц***	***Длительность***	***Общий объем занятий в год***
4-5 лет	8	20 мин	63
5-6 лет	8	25 мин	63
6-7 лет	8	30 мин	63

*Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин:

средняя группа – 20 мин.; в неделю – 40 мин.

старшая группа – 25 мин.; в неделю – 50 мин.

подготовительная группа – 30 мин; в неделю – 60 мин.

Ожидаемые результаты освоения проекта:

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

-выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

-знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

-выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

-выполнять ОРУ (по выбору педагога);

-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-сочетать двигательные упражнения с дыханием;

-выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

-**дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

-**подвижные игры** создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Элементы детского фитнеса я использую не только на своем кружке, но и ввожу их в свои повседневные занятия.

Успешным результатом этой работы мы видим: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

Новикова Г.В., *инструктор по физической культуре*
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино» города Смоленска

Что такое йога

Существует много различных мнений о том, что такое йога, от самых примитивных до очень сложных, но тоже в чём-то ограниченных. Одни считают, что йоги – это те, кто спят на гвоздях, с утра до вечера стоят на голове и на обед глотают шпаги. Другие верят, что йога – это система физического совершенствования, подходящая только тем, кто живёт на Востоке. Третьи утверждают, что йога – это психологический тренинг, а четвёртые под йогой понимают мистическое учение о связи человека с Космосом. Мне ближе, что это один из путей человека к самому себе, позволяющий ему жить в гармонии с природой, включающий в себя работу как с физическим телом, так и работу с душой.

Слово «йога» произошло от санскритского «йодж», которое имеет множество (около двадцати) переводов: единение, связь, гармония, союз, равновесие. И в настоящее время существует несколько основных направлений, одним из значимых является йога Айенгара. Элементы этой полезной, проверенной многолетним опытом системы физической культуры давно вошли в нашу жизнь, и используются как нетрадиционные приёмы оздоровления. Основное её правило: Помоги не навредив.

Йога для детей – это специальная йога, основанная на позах животных и окружающих предметах доступных дошкольникам. Занятия йогой физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы

возбуждения и торможения в нем. Но, кроме физического аспекта, оздоровительная йога для детей несёт в себе и основные формы воспитания. Она помогает уравновесить психику ребёнка, воспитывает такие качества характера, как морально-волевые, выдержку, настойчивость, уверенность в себе. Парная йога помогает ребёнку осознать себя частью команды, учит терпению, бережному отношению к физическому развитию своего партнёра, помогает ребёнку увидеть свои сильные и слабые стороны.

Йога универсальна и приносит только пользу, но при соблюдении следующих ***условий:***

- необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, тем более ребёнка
- соблюдение принципа постепенности. Вначале нужно освоить простые арифметические действия, а только затем переходить к высшей математике.
- регулярность занятий
- вера в себя и свои силы
- осторожность при выполнении новых упражнений
- умение прислушиваться к своему телу
- точное следование указаниям инструктора.

Зачем же детям заниматься йогой?

- Йога даёт человеку здоровье и долголетие.
- Йога помогает человеку обрести ранее утраченные связи с природой. Многие дети ближе к природе и йога помогает сохранить эту связь.
- Человек, занимающийся йогой, в совершенстве овладевает своим телом и обучается управлению разумом и эмоциями.
- Благодаря йоге человек обретает способность плодотворно работать и правильно отдыхать.
- Практикующий йогу уверен в себе, своих силах.
- Йога учит доброжелательному отношению к другим людям
- Йога способствует появлению у человека независимости, самостоятельного мышления.

Объяснение для чего необходимо заниматься йогой, и кто такие «Йоги» в нашем житейском понимании означает комплекс этических норм: правдивость, ненасилие, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Она устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность и т.д. Таким образом, закрепляя в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально, йога помогает ребенку стать гармонически развитой, творческой личностью. В этом смысле занятия йогой можно рассматривать как средство воспитания и необходимое дополнение к общему образованию. Занятия не требуют никаких материальных и технических затрат, вместе с тем приносят большую пользу организму ребёнка, повышая его самооценку как личности.

С точки зрения психоэмоционального влияния йоги на детский организм, можно отметить следующие положительные тенденции. Йога, прежде всего, помогает найти душевное равновесие, поэтому показана гиперактивным и неспокойным детям, как средство борьбы со стрессами окружающего мира.

Йога развивает концентрацию и внимание, ребенок становится более усидчивыми и дисциплинированными. Йога борется с неуверенностью в себе и своих силах. Ребенок начинает понимать свои возможности и потенциал своего организма. Йога дарит ему легкость, хорошее самочувствие и отличное настроение.

Самое главное помнить, что ***цель*** детской йоги - не выполнение упражнений на «отлично», а создание доверительной, плодотворной, не конкурентной атмосферы, где дети будут чувствовать себя свободно, радостно и смогут расслабиться.

Из выше сказанного следует, что **целью** оздоровительной йоги являются не только профилактика простудных заболеваний, закаливание и общее оздоровление детей. В основе её кроме образовательных и обучающих задач, имеется немаловажный, а иногда и основополагающий аспект: воспитывать морально-волевые качества характера ребёнка, выдержку, настойчивость, уверенность в своих силах.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Научить детей заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений.

Развивающие:

1. Формировать правильную осанку.
2. Учить чувствовать свое тело, во время выполнения упражнений.
3. Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.
4. Развивать внимание.

Образовательные:

1. Формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асан (специальные упражнения, позы), доступные детям дошкольного возраста.
2. Совершенствовать правильное дыхание, при выполнении упражнений.
3. Совершенствовать навык выполнения гимнастики для глаз.

Воспитательные:

1. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.
3. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Дети, систематически занимающиеся йогой, становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Особенности занятий йогой с детьми дошкольного возраста

У малышей очень нежный скелет, слабые связки и мышцы. С ними можно лишь использовать игровую гимнастику для укрепления стоп, спины, развития координации, ритмичности, равновесия, а также дыхательные упражнения для развития диафрагмального (брюшного) дыхания, расслабляющие упражнения. И большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Маленькие дети подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия детской йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют имя животного или предмета, на который похожа поза - «корова», «собака», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Дети не знают сложных принципов и методов обучения. Они просто играют. И я вместе с ними.

«Ведь все взрослые сначала были детьми. Только мало кто из них об этом помнит.» (Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц»).

Примерное построение занятия

1. Разминка по кругу. (ходьба, ходьба на носках, «Обезьянки», «Гуси», «Кенгуру», бег)
2. Массаж ладоней (мячи-ёжи)
3. Массаж стоп (поднятие на носках, без опускания пяток, галька)
4. Хождение на ягодицах
5. Похлопывание (методика А. Бокатова)
6. Растяжки (по методике А.Бокатова)

Основные асаны (позы йоги)

1. Поза «Лотоса»
2. Поза «Черепахи»
3. Поза «Кошка сердитая-добрая.
4. Поза кобры или змеи
5. Поза Коровы
6. Поза «Гусеница»-«Собака мордой вверх»
7. Поза «Закрытая книга»
8. Поза «Верблюд»
9. Поза «Лука» («Лодочка»)
10. Поза «Треугольник» (сидя, на равновесие, координацию)
11. Игра – расслабление «Надувание шарика и выпускание воздуха из него.

Описание выполнения основных асан

1. Поза «Лотоса»

ИП - сидя прямо с вытянутым вверх позвоночником. ТВ - сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх. Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане не ограничено.

Эффект. Это одна из основных асан в йоге. Оказывает самое разностороннее воздействие. Успокаиваются нервная система, внутренние органы, восстанавливается динамическое равновесие всех сил организма. Если не хватает гибкости для того, чтобы сидеть в лотосе или полулотосе, можно сидеть по-турецки (в лёгкой позе)

2. Поза «Черепахи»

Находясь в позе «лотоса», наклониться как можно больше вперёд, плавно продвигая руки по полу.

3. Поза «Кошка сердитая-добрая)

4. Поза кобры или змеи

ИП - лежа лицом вниз, руки вдоль туловища, ноги вместе. ТВ - ладони поставить на пол пальцами вперед в районе плечевого пояса. Со вдохом начать медленный прогиб спины назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела. В конечной фазе упражнения нижняя часть тела лежит на полу, ноги и ягодицы расслаблены, верхняя часть туловища удерживается в прогнутом положении за счет мышц спины и частичной опоры на руки. Удерживать позу на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом вернуться в ИП.

Эффект. Исправляет искривления позвоночника, тонизирует всю спину. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы. Способствует увеличению объема легких, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости

5. Поза Коровы

ИП - сесть на пятки (между пятками), носки в сторону. ТВ - сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой –вниз. Меняя руки, выполнить замок то с одной, то с другой стороны.

Эффект. Достаточно быстро исправляется осанка. Кроме того, полностью раскрывается грудная клетка, способствуя полноценному дыханию.

1. Поза «Гусеница» - «Собака мордой вверх»
2. Поза «Закрытая книга»
3. Поза «Верблюд»
4. Поза «Лука» («Лодочка»)
5. Поза «Треугольник» (сидя, на равновесие)
6. Игра – расслабление «Надувание шарика и выпускание воздуха из него.

МАСТЕР-КЛАСС «ИГРАЕМ, НОЖКИ УКРЕПЛЯЕМ». ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Фурманенко А.А., *инструктор по физической культуре*
МБДОУ «Детский сад № 73 «Малыш» города Смоленска

Цель: обогащение знаний участников мастер-класса по вопросу профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи:

- познакомить участников мастер-класса с причинами развития плоскостопия и нарушений осанки, симптомами, средствами профилактики плоскостопия и различных нарушений осанки, методами диагностики.

- показать, какие физические упражнения и игры можно проводить с детьми по предупреждению плоскостопия и нарушений осанки, как необходимо осуществлять профилактическую и коррекционную работу.

- познакомить с наиболее эффективными общеразвивающими и специальными упражнениями, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Ход мастер-класса

Теоретическая часть

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, – «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней…»

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние: неблагоприятные социальные факторы, экологические, демографические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней. Например, такие как, нарушения осанки и плоскостопия.

Плоскостопие – статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.

Характер плоскостопия зависит от места провисания свода стопы и подразделяется на продольное, поперечное и продольно-поперечное.

К сожалению, не все знают, что наличие у ребенка плоскостопия приводит не только к появлению судорог в нижних конечностях, но и к нарушениям кровообращения в них, что влечет за собой тяжелые последствия для здоровья дошкольника;

Уплощение свода стоп влияет на положение таза и позвоночника, поэтому плоскостопие может сопровождаться развитием различных видов нарушений осанки, сколиоза, остеохондроза, болями в коленных и тазобедренных суставах.

Точно определить плоскостопие у детей можно в возрасте 5-6 лет. Это обусловлено, во-первых, тем, что костный аппарат стоп у малыша еще не окрепший, и стопы представляют из себя хрящевую структуру, мышцы и связки которой слабые и подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы малыша и так кажутся плоскими, потому что выемки свода стоп заполнены жировой «подушечкой», маскируя костную основу. К 5-6 годам, если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, своды стоп приобретают нормальную форму. Иногда возникают отклонения в развитии, из-за которых возникает плоскостопие у детей.

Признаки плоскостопия

- После физической нагрузки стопа побаливает (первая стадия болезни).
- К вечеру стопы устают и отекают.
- Боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава (вторая стадия плоскостопия).
- На старой обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны.
- На третьей стадии заболевания начинает болеть поясница, а ходьба (в обуви) становится мучением. Боли в ногах могут сочетаться с настойчивыми головными болями.

- Нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше.

Причины плоскостопия

Причинами плоскостопия могут быть рахит и мышечная гипотония, а также неадекватная статическая нагрузка – то есть, неправильная обувь. Подобная деформация, такая как уменьшение свода стопы, приводит к плохим последствиям и может вызывать болевые ощущения, повышенную утомляемость при ходьбе, нарушение координации движений, вплоть до остеохондроза и разных патологий опорно-двигательного аппарата.

Определение признаков наличия плоскостопия

Взять лист чистой бумаги и положить его на ровную поверхность пола.

Смочить стопы водой (можно смазать жирным кремом всю площадь подошв) и наступить ими на лист, не опираясь на что-либо. Надо стоять прямо, ноги в коленях должны быть разогнуты и находиться вместе.

Затем аккуратно сойти с листа. Рассмотреть оставшийся след.

Интерпретация результатов

При осмотре отпечатка можно увидеть сухую выемку, которая будет указывать на наличие свода. Чем эта выемка меньше, тем сильнее выражено плоскостопие. Если выемки нет совсем, плоскостопие очень сильное.

Профилактика плоскостопия

Предотвратить плоскостопие могут специально разработанные физические занятия, массаж. Существуют также природно-оздоровительные методики. Это хождение по гальке, траве, песку, грунтовой дороге.

Можно использовать нетрадиционное оборудование, например, массажные коврики для ног, сделанные с использованием различных пуговиц, рельефных вставок, крышечек, деревянных палочек.

Профилактика плоскостопия включает в себя подбор правильной обуви. Ботинки должны точно соответствовать размеру ноги – её полноте, ширине, длине нигде не давить и не натирать, если у обуви плоская подошва, она должна иметь специальную ортопедическую стельку. Обувь должна быть лёгкой, а её подошва мягкой-гибкой, из упругого материала.

Таким образом, комплексное использование гигиенических и природно-оздоровительных факторов, а также физических упражнений и массажа позволяет укрепить свод стопы у детей. Ношение правильно подобранной обуви и ортопедических стелек так же помогает предотвратить деформацию стоп.

Нарушение осанки

Сегодня каждый второй школьник и каждый третий дошкольник имеет плохую осанку. Это не только косметическая проблема, но и функциональная, потому что состояние позвоночника по принципу обратной связи отражается на состоянии различных внутренних органов, вызывая сначала дисфункцию, а затем и патологические изменения.

Осанка является отражением физического состояния ребенка.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются асимметрия плечевого пояса и сутулость, сведенные вперед плечи.

Правильная осанка

Это привычная поза непринуждённо стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперёд, в грудном и крестцовом – назад.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены равномерно и симметрично, плечи развёрнуты, ноги прямые.

Причины нарушения осанки

- неблагоприятные условия окружающей среды;
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);
- заболевания и травмы ОДА (рахит, туб. инфекция, переломы и травмы позвоночника);
- дефекты физического воспитания;
- плоскостопие;
- длительное пребывание в ряде рабочих поз;
- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- неполноценное питание и т.д.

Чем опасно нарушение осанки

Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Профилактика нарушений осанки

Профилактика нарушений осанки:

- общеукрепляющие упражнения для мышц туловища
- подвижные игры;
- закаливание;
- Уделять достаточно внимания правильному положению ребенка, сидя за столом, партой, на стуле
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если ребенок будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого
- Сон на жёстком матрасе с невысокой подушкой
- Избегание неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать

Общеукрепляющие упражнения

Основной формой профилактики нарушений осанки и плоскостопия в системе оздоровительных комплексов являются **упражнения.**

Общеразвивающие упражнения – используются при всех видах нарушений опорно-двигательной системы и повышают уровень общей физической подготовленности ребенка.

Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия при выполнении упражнений используются:

- гимнастические палки,
- обручи,
- массажные мячи и массажные коврики,
- дорожки «здоровья»,
- мешочки с песком

Подвижные игры

Подвижные игры занимают особое место в комплексной методике коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей, обеспечивая многоплановое воздействие на организм ребенка и высокую эмоциональную насыщенность.

Содержание подвижных игр составляют разнообразные виды движения (бег, прыжки, ползание, метание и т. д.). При дефектах позвоночника подвижные игры широко используются как средство стимулирующего воздействия, а утомление в связи с высокой эмоциональностью не наступает. Экспериментально доказано, что целенаправленные эмоциональные нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья и укрепить развивающийся организм. Это воздействие наиболее полно осуществляется на ребенка при его же активной помощи через подвижную игру.

Систематическая работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и оптимальный двигательный режим способствуют укреплению и оздоровлению детского организма, формированию навыков правильной осанки.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА В ДОО

Речицкая А.И., *учитель-логопед*
МБДОУ «Детский сад № 84 «Алёнка» города Смоленска

Максим Горький говорил: «Мы живем в эпоху, когда расстояние от самых безумных фантазий до совершенно реальной действительности сокращается с невероятной быстротой». И сейчас, в век сплошной компьютеризации, в век, когда техника шагнула далеко вперед, особенно актуально остаются его слова «В карете никуда не уедешь».

С каждым годом современные интерактивные технологии все плотнее входят в нашу жизнь. В наше время дети уже с самого рождения попадают в очень насыщенную информационную среду, где первыми игрушками становятся пульты от телевизора, мобильные телефоны, а потом уже куклы, машинки и дидактические игры. Уже сейчас двухлетний малыш со смартфоном в руках не вызывает особого удивления, а в скором времени вполне могут появиться специальные «гаджеты» для новорожденных.

С каждым годом количество детей *с* ***нарушениями речи*** и детей с ограниченными возможностями здоровья (дальше: дети с ОВЗ, поступающих в дошкольные учреждения города, увеличивается. Причём диагнозы, с которыми поступают ребята, становятся более сложными. Для детей с ОВЗ характерны не только быстрая истощаемость внимания, снижение объёма памяти, эмоциональная неустойчивость, отсутствие ***интеллектуальных мотивов***, но и снижение внешней мотивации познавательной деятельности.

Работая с детьми с ограниченными возможностями здоровья, мы наблюдаем, что у детей:

– практически отсутствует или очень низкая мотивация к обучению,
– трудности удержания внимания,
– фонетико-фонематическое недоразвитие речи,
– быстрая утомляемость,
– лексико-грамматическое недоразвитие речи,
– гипо- или гиперактивность.

Сегодня решать эти проблемы помогают именно информационные технологии. Цвет, движение, звук – это те факторы, которые достаточно долго удерживают внимание ребенка, делают процесс обучения более осознанным.

Информационные технологии помогают совершенствовать процесс обучения детей, сделать его мобильным, дифференцированным и индивидуальным. Компьютерные технологии коррекции речевых нарушений в настоящее время считаются вспомогательными средствами в логопедической работе. Однако они являются достаточно уникальными и чрезвычайно эффективными.

Главное преимущество компьютерных технологий – это их интерактивность *(от англ. interaction — **«взаимодействие»**)*. Компьютерные технологии соединяют в себе аудиовизуальные, информационные, технические возможности, неся тем самым большой дидактический потенциал. Благодаря им на логопедических занятиях осуществляется образовательная, коррекционная, развивающая, воспитательная, коммуникативная и релаксационная функции.

Коррекция недостатков речи требует систематических занятий, отнимает много сил и времени у детей. Отсюда зачастую бывает снижение познавательного интереса**,** нежелание посещать занятия, повышение утомляемости. Чтобы заинтересовать детей**,** сделать их обучение осознанным, нужны нестандартные подходы, индивидуальные коррекционные программы, новые методы и технологии, соответственно, возникает необходимость поиска наиболее эффективного пути обучения данной категории детей. Известно, что ***использование интерактивных технологий*** в коррекционной работе предотвращает утомление детей с различной речевой патологией, увеличивает познавательную активность, повышает эффективность логопедической работы в целом**.**

При разработке содержания занятий с использованием интерактивного оборудования, выборе и создании электронных материалов, учитывающего следующие ***принципы логопедической работы:***

1. ***Принцип комплексного подхода, активного взаимодействия всех участников коррекционно-образовательного процесса.***

Применение информационных технологий и интерактивных средств обучения не является самоцелью, оно становится неотъемлемой частью системы организованной коррекционной работы, объединяющей деятельность учителя-логопеда, воспитателей, родителей и детей. В компьютерных игровых упражнениях частично используются продукты творческой деятельности самих детей (рисунки, коллажи, пластилиновые фигурки, аудиозаписи детской речи, сказочные истории-презентации, придуманные детьми совместно с родителями). Включение в занятие личностно значимого для каждого ребенка компонента, значительно повышает интерес детей к происходящему, формирует сознательное отношение к процессу коррекции речи, повышает уровень их самооценки.

2. Принцип вариативности и индивидуально-дифференцированного подхода в отборе электронного материала.

Выражается в учете особенностей речевого нарушения каждого ребенка, этапа логопедической работы, на котором находится ребенок, подборе материала с учетом речевых навыков детей, а также навыков владения компьютерной мышью. Предусматривается вариативность форм организации самостоятельной деятельности (работа у интерактивной доски, и за компьютером), различных способов выполнения упражнения на доске (пальцем, маркером, либо с места мышкой).

3. Принцип последовательности и постепенности.

При переходе от простого речевого материала к сложному, от ответов с места – к ответам у доски, от коллективных форм выполнения заданий - к самостоятельной деятельности детей.

4. Принцип учета ведущего вида деятельности и здоровьесбережения.

Предусматривается игровой характер заданий, чередование работы с раздаточным и электронным материалом, смена различных видов деятельности.

Концепция и технология интерактивного обучения основаны на явлении интеракции (от англ. interaction - взаимодействие, воздействие друг на друга). В процессе обучения происходит межличностное познавательное общение и взаимодействие всех его субъектов. Развитие индивидуальности каждого школьника и воспитание его личности происходит в ситуациях общения и взаимодействия людей друг с другом. Адекватной, с точки зрения сторонников этой концепции, и наиболее часто применяемой моделью таких ситуаций является учебная игра. М.В. Клариным, Ю.С. Тюнниковым и др. изучены образовательные возможности игры, применяемой в процессе обучения: игры предоставляют педагогу возможности, связанные с воспроизведением результатов обучения (знаний, умений и навыков), их применением, отработкой и тренировкой, учетом индивидуальных различий, вовлечением в игру учащихся с различными уровнями обученности. Вместе с тем игры несут в себе возможности значительного эмоционально-личностного воздействия, формирования коммуникативных умений и навыков, ценностных отношений. Поэтому применение учебных игр способствует развитию индивидуальных и личностных качеств школьника.

Под технологией интерактивного обучения (ТИО) мы понимаем систему способов организации взаимодействия педагога и учащихся в форме учебных игр, гарантирующую педагогически эффективное познавательное общение, в результате которого создаются условия для переживания учащимися ситуации успеха в учебной деятельности и взаимообогащения их мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной и других сфер.

В структуре процесса обучения с применением ТИО можно выделить следующие ***этапы:***

1. Ориентация. Этап подготовки участников игры и экспертов. Учитель предлагает режим работы, разрабатывает вместе со школьниками главные цели и задачи занятия, формулирует учебную проблему. Далее он дает характеристику имитации и игровых правил, обзор общего хода игры и выдает пакеты материалов.

2. Подготовка к проведению. Это этап изучения ситуации, инструкций, установок и других материалов. Учитель излагает сценарий, останавливается на игровых задачах, правилах, ролях, игровых процедурах, правилах подсчета очков (составляется табло игры). Учащиеся собирают дополнительную информацию, консультируются с учителем, обсуждают между собой содержание и процесс игры. Проведение игры. Этот этап

включает собственно процесс игры. С момента начала игры никто не имеет права вмешиваться и изменять ее ход. Только ведущий может корректировать действия участников, если они отклоняются от главной цели игры. Учитель, начав игру, не должен без необходимости принимать в ней участие. Его задачи заключаются в том, чтобы следить за игровыми действиями, результатами, подсчетом очков, разъяснять неясности и оказывать по просьбе участников помощь в их работе.

3. Обсуждение игры. Этап анализа, обсуждения и оценки результатов игры. Учитель проводит обсуждение, в ходе которого выступают эксперты, участники обмениваются мнениями, защищают свои позиции и решения, делают выводы, делятся впечатлениями, рассказывают о возникавших по ходу игры трудностях, идеях, приходивших в голову.

Примеры игр.

Все игры в данной подборке объединены одной темой. Можно использовать каждую игру отдельно, или как цикл игр на единую тему, или как одну игру: «Полет на Луну», где каждая игра будет отдельным заданием.

В игре предполагается деление детей на команды. Данная задача решается с помощью интерактивных упражнений. Например:

Упражнение. «Экипаж»

Подготовьте карточки по числу участников. Разделите их на такое количество стопок, сколько групп вам необходимо образовать. Напишите на каждой карточке один из номеров и профессию так, чтобы в каждой стопке номера были разные, а профессия одна, например: первый штурман, второй штурман, третий штурман и т.д. по числу необходимых команд. Перемешайте все карточки и предложите участникам взять по одной из общей стопки. В каждом экипаже (подгруппе) должно быть 4 или 5 членов. После того, как каждый участник получил по карточке, все участники начинают ходить по комнате, создавать «экипажи» по своему признаку, стараясь создать экипаж (подгруппу) как можно быстрее.

Примечание: С помощью данного упражнения Вы можете разделить группу в случайном порядке на необходимое Вам количество подгрупп. Данный энергизатор применяют в начале занятий, активизируя участников.

«Полёт на Луну»

Цель игры:

- формирование навыков связной речи;
- формирование умения взаимодействовать в коллективе;
- развитие памяти, мышления, воображения, внимания.

Игра основана на правилах популярных детских игр с фишками и кубиком, определяющим число ходов. Игра может быть проведена не только в устной, но и в письменной форме или с элементами письма.

***Материал*:** игровое поле с изображенной на нем траекторией полета на Луну от старта до финиша с пронумерованными этапами, фишки или фигурки пилотов, кубик, лист с заданиями.

Количество играющих: не ограничено.

Возраст играющих: от пяти до пятнадцати лет (в зависимости от заданий).

Правила игры: игровое поле раскладывается на плоской поверхности (на столе или на полу), на старте устанавливаются фишки каждого игрока. Первым делает ход тот, кто

выбросил самое большое число на кубике. Затем каждый игрок делает такое количество шагов, которое указывает ему брошенный кубик. Но чтобы получить право сделать очередной ход, необходимо выполнить задание. Если задание не выполнено, то пилот остается на прежней орбите. Побеждает тот, кто первым достигнет Луны. Можно сразу провести весь цикл, можно разделить его на несколько этапов. Педагог составляет разные по темам и по сложности задания, в зависимости от индивидуальных проблем каждого ребенка.

«Сообщение на Землю»

Цель игры:

- формирование навыка построения предложения, умения выстраивать логически правильный текст;

- обучение групповому решению проблемы.

Материал игры: комплекты карточек со словами или словосочетаниями из разрезных предложений.

***Количество играющих*:** по числу комплектов карточек.

Возраст: от 6 до 10 лет.

Чтобы передать сообщение на Землю, детям необходимо собрать разрезные предложения и соединить их в логически правильный текст. Можно добавлять к комплекту слов предложения лишние слова, не подходящие по смыслу или форме слова.

«Земля в иллюминаторе»

Цель игры:

- развитие зрительной и речеслуховой памяти, активизация словаря по данной лексической теме;

- формирование умения составлять тематические рассказы при помощи графических аналогий;

- развитие памяти, мышления, воображения, внимания,

- обучение навыкам работы в группе.

***Материал игры*:** листок бумаги и карандаш, мнемосхема.

***Количество играющих*:** 1-5.

Возраст: от 5 – 15 лет.

Суть мнемосхем заключается в следующем: на каждое слово или маленькое словосочетание придумывается картинка (изображение); таким образом, весь текст зарисовывается схематично. Глядя на эти схемы – рисунки ребёнок легко воспроизводит текстовую информацию.

Первый вариант: педагог или сами ребята читают текст, и затем дети рисуют опорные картинки-схемы к нему. Когда мнемосхема готова, дети по ней пересказывают текст.

Второй вариант: детям предлагается мнемосхема, по которой они должны составить рассказ, и с опорой на мнемосхему, его пересказать

Таким образом, использование интерактивных средств обучения, с учетом вышеуказанных особенностей и принципов, значительно повышает эффективность логопедического занятия, что выражается в положительной мотивации ребенка, увеличении количества решаемых на занятии задач, разнообразии форм представления учебно-игрового и наглядного материала (в сравнении с традиционной формой организации занятия), и форм организации образовательной деятельности. Ребенок

активно и, что немаловажно, творчески, включается в процесс овладения правильной и красивой речью.

КВЕСТ-ИГРА – КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

Степченкова С.В., *инструктор по физической культуре*
МБДОУ «Детский сад № 67 «Виктория»

«То, что я услышал, я забыл.
То, что я увидел, я помню.
То, что я сделал, я знаю…»

Одна из составляющих современной системы дошкольного образования - интерактивные технологии. Они ориентированы на взаимодействие участников образовательного процесса при котором ребенок имеет возможность самостоятельно проявлять активность, самостоятельность и инициативу в выборе решений, при этом являясь субъектом образовательного процесса.

Знакомая широкому кругу педагогов квест-технология - это увлекательная приключенческая игра. Идея игры проста - команда, перемещаясь по точкам, выполняет различные задания. Но изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, дети получают подсказку к выполнению следующего, что является эффективным средством повышения двигательной активности и мотивационной готовности к познанию и исследованию. Задания могут быть самые разными по своему содержанию и наполнению: творческими, активными, интеллектуальными и т.п. Квесты могут проходить как в закрытом пространстве (группа, помещение детского сада), так и на улице, на природе охватывая все окружающее пространство.

Любая технология решает определенные задачи. Квест-игра не исключение.

Задачи:

Образовательные - участники усваивают новые знания и закрепляют имеющиеся.

Воспитательные - формируются навыки взаимодействия со сверстниками, доброжелательность взаимопомощь и другие.

Развивающие - в процессе игры у детей происходит повышение образовательной мотивации, развитие инициативы и самостоятельности, творческих способностей и индивидуальных положительных психологических качеств, формирование исследовательских навыков, самореализация детей.

Как мы видим, Квесты для дошкольников выполняют не только развлекательную функцию, но и реализуют образовательные задачи. Поэтому задания, предложенные детям должны соответствовать выбранной теме и по своему содержанию отвечать уровню знаний и умений детей. Для этого воспитателю следует четко обозначить цель предстоящей игры и учесть технические возможности организации мероприятия.

Принципы:

Доступность - задания не должны быть чересчур сложными для ребёнка.

Системность - задания должны быть логически связаны друг с другом.

Эмоциональная окрашенность заданий.

Разумность по времени - необходимо рассчитать время на выполнение заданий таким образом, чтобы ребёнок не устал и сохранил интерес.

Использование разных видов детской деятельности во время прохождения квеста.

Наличие видимого конечного результата и обратной связи.

Виды квестов:

Линейные - решение одной задачи дает возможность решать следующую.

Кольцевые - по сути тот же линейный **квест**, только для нескольких команд.

Штурмовые - с помощью контрольных подсказок участник сам выбирает способ решения задач.

Анализируя квесты, как виды, необходимо отметить, что для дошкольников легче всего организовать линейный квест.

Предлагаю вашему вниманию следующие ***варианты заданий для квестов***

- Поиск «сокровищ»;
- Расследование происшествий (хорошо для экспериментальной деятельности);
- Помощь героям;
- Путешествие;
- Приключения по мотивам художественных произведений (по аналогии с настольными играми-ходилками)…

Из опыта работы хочу отметить, что задания для детского квеста могут хорошо сочетать в себе: творческие задания (например, игры с песком), спортивные задания (например, эстафеты), интеллектуальные задания (например, загадки, ребусы, игры «Найди отличия», «Что лишнее?», пазлы, лабиринты).

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что квест- игра является одним из интересных средств, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребёнка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией. Что и является основным требованием ФГОС ДО.

ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – СРЕДСТВО ПОЗНАНИЯ РЕБЁНКОМ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА, ВОСПИТАНИЯ У НЕГО ГРАЖДАНСКИХ ЧУВСТВ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Буцырина С.В., *инструктор по физической культуре*

МБДОУ «Детский сад № 2 «Россияночка» города Смоленска

Туризм — особый вид социальной деятельности человека, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познание и общение.

Виды туризма:

спортивный — вид спорта, в основе которого лежат соревнования на преодоление разных по трудности препятствий в природной среде (дороги и тропы с различным

покрытием, бездорожье, переправы, перевалы, вершины, пороги, каньоны, пещеры) и на искусственном рельефе;

рекреационный — связан с передвижением людей в свободное время в целях отдыха, для восстановления их физических и душевных сил;

краеведческий — посвящён изучению историко-культурного потенциала страны, её социокультурной среды, особенностей бытовой и хозяйственной деятельности;

историко-культурный — наиболее широко распространённый вид активного познавательного отдыха, основанный на интересе к природному и историко-культурному наследию во всём его разнообразии;

эколого-оздоровительный — туризм, обращённый к природе, не наносящий ей ущерба, нацеленный на экологическое образование и просвещение, формирование дружественных отношений с природой, использование её здоровьеформирующих ресурсов.

Туризм – это самый демократичный вид отдыха, он не ставит никаких ограничений ни по физической подготовке, ни по возрасту. Не в возрасте дело. Главное – состояние души. “Не физическая сила двигает человека, - считал известный путешественник Карло Моури, - а его вера в собственные силы”.

Туризм способен удовлетворить самые разные стремления людей. Каждый в нём избирает для себя ту сложность, тот вид походов, которые более всего способствуют его устремлениям, интересами возможностям.

Туризм даёт также простор для реализации различных увлечений, наилучшие возможности для воспитания характера и для объединения людей по интересам.

Туризм – это общение с природой и друзьями, познание своей Родины, это постоянные открытия. И не только новых путей, уникальных природных явлений. Главное – это открытие человека. В походе лучше узнаёшь своих спутников и самого себя. В различных природных условиях вырабатываются стойкость, мужество, взаимовыручка и на деле проверяется, что стоит каждый.

Чтобы походы приносили пользу, удовольствие, заканчивались без травм, необходимо знать “азбуку” туризма – его основные правила, технические приёмы, походную этику. “Когда знаешь – не трудно, трудно – когда не знаешь” - гласит китайская поговорка.

Туризм занимает ведущее место в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возрастов. Реализация воспитательных возможностей зависит от педагогов. Работа по туризму создаёт благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых навыков. В походе турист учится преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Туристская подготовка в ДОУ является важным фактором в решении проблем комплексного воспитания детей; предусматривает теоретические и практические занятия по таким разделам как знакомство с топографией и ориентирование на местности, общефизическая подготовка, обеспечение безопасности при проведении туристских мероприятий.

Неотъемлемой частью общей подготовки туриста-дошкольника является краеведческая подготовка. Она связана с приобретением знаний о природных богатствах родного края, историческом прошлом, знакомство с наиболее интересными объектами,

уникальными природными комплексами, формированием у ребят умений и навыков в организации и проведении наблюдений с их последующей обработкой и анализом. Краеведческая подготовка и выполнение краеведческих наблюдений способствует соединению обучения и воспитания в единый процесс.

Организовать свою деятельность в данном направлении можно, опираясь на парциальную программу дошкольного рекреационного туризма ***«Весёлый Рюкзачок»,*** рассчитанную на детей 5–7 лет. Авторами являются А.А. Чеменева А.Ф. Мельникова В.С. Волкова. Программу можно использовать в организованной образовательной деятельности по познавательному, речевому, социально-коммуникативному и физическому развитию.

Срок реализации программы — два года.

Структура программы представлена ***двумя модулями***: «Первые открытия» (на возраст 5–6 лет) и «Юные путешественники» (на возраст 6–7 лет).

Программа включает следующие ***разделы:***

1. «Рюкзачок открывает мир».
2. «Рюкзачок готовится в поход».
3. «Здоровье в рюкзачке».
4. «Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой».

Спортивный туризм невозможен в дошкольном детстве, так как имеет возрастные ограничения, требует профильного обучения и сопряжён с рисками профессионального спорта. Поэтому в программе ставится акцент на рекреационном, эколого-оздоровительном и краеведческом туризме. Основная форма организации рекреационного туризма — прогулки-походы, предполагающие кратковременное пребывание на природе, ознакомление с объектами ближайшего социального окружения, овладение элементарными туристскими навыками.

Авторы программы обращают особое внимание на следующие подходы к использованию туристской деятельности в ДОО:

- ***краеведческий*** — дети на основе местного материала знакомятся с явлениями, объектами природы родного края, с его экологическими и социальными проблемами, историей и культурой; осваивают нормы и правила рекреационного туризма, отражающие физико-географические и социокультурные особенности своей местности;
- ***личностно-деятельностный*** — благодаря интересно составленной познавательной и двигательной деятельности в природных и социокультурных условиях у детей формируется интерес к занятиям туризмом и физической культурой, к здоровому образу жизни;
- ***здоровьеформирующий*** — прогулки-походы, наполненные двигательной активностью, природные факторы (солнце, воздух и вода) оказывают на организм ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьба, передвижение на лыжах, велосипедах) способствует развитию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость;

- ***культурологический*** — средствами туризма ребёнок приобщается к отечественной культурной традиции, воспитывается как личность. Ценности родной культуры становятся для него личностно значимыми.

Цели программы:

- целостное развитие личности ребёнка средствами рекреационного, эколого-оздоровительного, краеведческого туризма;
- формирование мотивации к самостоятельной двигательной и эколого-познавательной деятельности;
- освоение детьми ценностей общества, природы, здоровья, физической культуры.

Старшая группа (5-6 лет). «Первые открытия»
Задачи:

- физического воспитания и оздоровления: укрепить здоровье, приучить к закаливанию, обеспечить активный отдых; формировать основы двигательных навыков и умений, развивать двигательные способности (двигательную координацию, выносливость, ловкость);
- коммуникативные: формировать основы компетентного общения, развивать умение адекватно воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать элементарные знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов;
- познавательные: развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края, к ближайшему социально-культурному окружению, истории своей семьи, дошкольного учреждения, знакомым улицам; формировать знание о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом; развивать умение выделять новые качества и свойства природных объектов, устанавливать черты сходства и различия между ними;
- туристские: дать первые сведения о туризме как форме познания природы и социума, сформировать начальные понятия о туризме и элементах ориентирования в ближайшем окружении; познакомить с видами туризма (горный, водный, автомобильный), с их основными особенностями; закрепить навыки ориентирования в пространстве, правила поведения в окружающей среде; уточнить имеющиеся экологические знания и представления; дать базовые знания о родном крае — улице, районе, интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада; способствовать освоению элементарных правил ориентирования на знакомой местности; формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе; научить приёмам составления плана, карты (на примере детского сада, своей улицы), вычерчивания маршрута движения;
- воспитательные: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, гуманное отношение к окружающему миру, ценностное, бережное отношение к миру природы и социальному окружению.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет). «Юные путешественники»
Задачи:

- физического воспитания и оздоровления: укрепить здоровье, приучать к закаливанию, обеспечить активный отдых; закреплять и формировать новые двигательные навыки и умения, 12 развивать физические качества (силу, быстроту, двигательную координацию, выносливость, ловкость), формировать навыки преодолевать препятствия на маршруте, творчески используя приобретённый двигательный опыт;
- коммуникативные: формировать основы компетентного общения, развивать умение воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать необходимые знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов;
- познавательные: развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края; расширить объём знаний о родном крае — улице, районе, городе, области, социально-культурных и исторических объектах; формировать устойчивый интерес к разным видам туризма, общению с разными людьми, получению новой информации об окружающем мире; обогащать экологические знания и представления, развивать умение их применять в туристических прогулках — походах;
- туристские: закрепить имеющиеся знания о туризме и его основных видах, туристском природопользовании, познакомить с необычными видами туризма; сформировать умение ориентироваться на знакомой и незнакомой местности, пользуясь схемой, планом, элементарными топографическими знаками; научить работать с компасом; закрепить знания о туристской технике, конкретных умениях и навыках, правила поведения в окружающей среде и в туристическом походе; формировать специальные туристские знания и умения: как готовятся к прогулкам-походам разного назначения и форм организации, как меняется оснащение и снаряжение юного туриста в зависимости от цели и содержания похода; формировать системные знания о правилах безопасного поведения на природе, улицах города, в общественных местах; обобщить и систематизировать знания детей о правилах поведения в обществе; обучать правилам оказания первой помощи;
- воспитательные: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, гуманное отношение к окружающему миру; воспитывать основы ценностного отношения к миру природы и социальному окружению; воспитывать гражданственность, формировать позитивную социальную позицию; воспитывать уважение к истории и культуре родного края, национальным и культурным традициям, развивать основы эстетической культуры.

Содержательный раздел программы

Раздел 1. Рюкзачок открывает мир

Тема 1. Природа родного края

Тема 2. Мой край родной

Тема 3. Дорога к дому

Тема 4. Вместе с папой, вместе с мамой

Раздел 2. Рюкзачок готовится в поход

Тема 1. Здравствуй, Рюкзачок

Тема 2. О туризме и туристах

Тема 3. Путешествуем по карте

Тема 4. Где мы были, что мы видели

Раздел 3. Здоровье в рюкзачке

Тема 1. Я и моё здоровье

Тема 2. Охраняй здоровье в походе

Тема 3. Скорая помощь юному путешественнику

Тема 4. Народная мудрость на здоровье нам дана

Раздел 4. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой

Тема 1. Готовимся к дальним дорогам

Тема 2. Игры Весёлого Рюкзачка

Тема 3. Занимательная физкультура

Игры Весёлого Рюкзачка

5-6 лет

- Дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения («Собери рюкзак», «Какие мы туристы»).
- Тематические подвижные игры с элементами туристской техники: «Мы туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади».
- Игры-соревнования с элементами туристской техники: «Белки-стрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте», «Мини-поход».
- Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма.
- Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный».
- Экологические игры.

6-7 лет

- Дидактические игры, направленные на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения: «Собери рюкзак», «Какие мы туристы», «Туристическое лото».
- Тематические подвижные игры с элементами туристской техники: «Ловкие туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади», «Уложи рюкзак», «Лиса и мышки».
- Игры с элементами туристской техники: «Белки-стрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте», «Мини-поход», «Казаки-разбойники», «Лисица и охотники», «Клад», «В поисках сокровищ», «Ралли на природе», «Исследователи леса».
- Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма, по распределению обязанностей, круговая тренировка.
- Туристский слёт.
- Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный», «Точный глазомер», «Не заблудись».
- Подвижные игры: бадминтон, футбол, пионербол.

Также для детей можно подобрать загадки, стихи, сказки и мультфильмы про туризм. Их использование помогает обогатить словарный запас детей, опыт, восприятие, создать положительный настрой на занятия туризмом.

Таким образом, дошкольный туризм, как средство двигательной деятельности в работе с дошкольниками, является эффективным средством создания сильной и здоровой личности, крепкой семьи, а, следовательно, и сильного государства.

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ

Лозненкова И.И., *инструктор по физической культуре*

МБДОУ «Детский сад № 61 «Флажок» города Смоленска

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ГТО — это программа физической подготовки.

Актуальность

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на наш взгляд является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Такой подход к организации физического воспитания, позволит мотивировать и вовлекать детей и родителей в систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных, психологических и физических особенностей.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется

постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Все это и натолкнуло на мысль о создании проекта по внедрению комплекса ГТО в работу инструктора по физической культуре.

Цель комплекса ГТО — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи комплекса ГТО:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней, включает следующие возрастные группы:

I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (1–2 классы)
II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)
III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)
IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)
V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)
VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет
VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет
VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет
IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше

Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду я уделяю повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей.

Среди ***форм физкультурно-оздоровительной работы***, которые я использую в своей работе, могу выделить:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;

- самостоятельная двигательная деятельность детей в группе;
- организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке;
- физкультурные досуги;
- развлечения;
- праздники;
- недели Здоровья
- праздники совместно с родителями.

На занятиях по физической культуре детей в игровой форме учу прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячи. Помимо этого мы изучаем разные виды ходьбы и бега. В старших группах для детей я провожу эстафеты с преодолением препятствий.

Так же, многие дети, помимо детского сада ходят в различные спортивные кружки и секции.

Всё это, безусловно, помогает подготовится к сдаче ГТО.

Я веду непрерывную работу с родителями, а именно: регулярно провожу консультации и беседы на тему важности физической активности и физического развития и воспитания детей, важности сдачи ГТО даже в дошкольном возрасте. Так же, при проведении спортивных праздников, я всегда стараюсь привлечь родителей, чтобы они своим примером показывали дошкольникам вовлеченность в спортивную деятельность.

1 ступень включает 9 испытаний (6 обязательных и 3 по выбору):

- Челночный бег 3х10 метров или бег на 30 метров;
- Смешанное передвижение на 1000м;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м;
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- Бег на лыжах 1км или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности;
- Плавание на 25м.

На протяжении всего этого учебного года я готовила детей подготовительной группы к сдаче ГТО. В конце года мы успешно его сдали. Все дети, сдавшие комплекс ГТО, получили знаки отличия.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Составила Тишкина И.А., воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 68 «Теремок» города Смоленска

«БОЙ ПЕТУХОВ»

Цель: развить двигательные реакции, воспитать чувства равновесия; проявлять настойчивость, соблюдать элементарные правила игры; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Описание: Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертился круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удаётся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, то подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры: Нельзя во время боя убирать руки из-за спины и менять опорные ноги.



«МЫШЕЛОВКА»

Цель: совершенствовать навыки бега, развивать ловкость, внимание, быстроту реакции; выдержку, умение согласовывать движения со словами; упражнять в приседании, построении в круг, ходьбе по кругу; способствовать развитию речи; воспитывать умение играть в коллективе.

Описание игры: играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

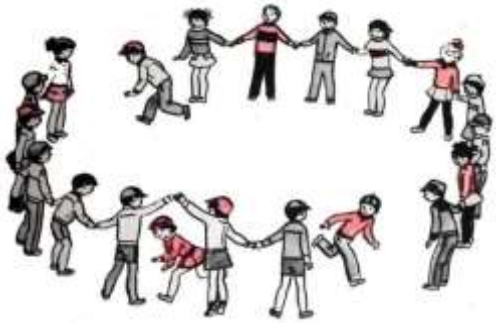
Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.



«КРАСКИ»

Цель: развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега; учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу; воспитывать чувство взаимопомощи, дисциплинированность, активность в ходе игры.

Описание игры: участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например, скачи на одной ножке по красной дорожке.

Варианты: разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит, и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок, изображавший краску убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

«УГОЛКИ»

Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего; развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать чувство взаимопомощи, доброжелательное отношение друг другу.

Описание игры: дети становятся возле деревьев или в кружочках, начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит:

«Мышка, мышка, продай уголок!

За шильце, за мыльце, за белое полотенце,

За зеркальце».

Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты: если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.



«ДВА МОРОЗА»

Цель: развивать быстроту и ловкость, проявлять упорство в игре; развивать умение действовать сообща; воспитывать активность, организованность.

Описание игры: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят:

«Мы два брата молодые, два мороза удалые.

Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?»

Все играющие отвечают: *«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»* и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

КАРТОТЕКА РУССКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Составила Фирсова А.С.., инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 45 «Октябрёнок» города Смоленска

Русская народная игра «Ручеёк»

Цель: Обучение в игровой манере ходьбе, внимательности, согласованным действиям в коллективе.

Описание*:* Дети становятся парами, взявшись за руки. Руки надо поднять кверху таким образом, чтобы получился «домик». Пары детей становятся друг за другом, постепенно передвигаясь вперед. Формируется что-то вроде «ручейка», который постоянно течет.

Один человек заходит в начало этого ручейка, проходит под поднятыми руками игроков и выхватывает из основной массы одного из игроков за руку, уводя его с собой в конец ручейка, вставая последним его звеном. На освободившееся место встает следующая пара игроков, а освободившийся игрок идет в начало ручейка и проделывает

то же самое – идет под руками игроков, выхватывая из ручейка понравившегося человека за руку и уводя его в самый конец ручейка.

Варианты:

В зависимости от размеров игровой площадки играющие пары идут ровным уверенным шагом прямо или по кругу. По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток) первая пара, пригнувшись, входит в «коридор» из рук.

Русская народная игра «Капуста»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, умение согласовывать движения со словами, развивать ловкость, упражнять в беге, умению играть в коллективе.

Описание: Рисуется круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». «Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:

Я на камушке сижу, Мелки колышки тешу.
Мелки колышки тешу,
Огород свой горожу,
Чтоб капусту не украли,
В огород не прибежали
Волк и лисица, бобер и курица,
Заяц усатый, медведь косолапый.

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.

Правила игры: Бежать можно только после слов «медведь косолапый».

Русская народная игра «Дедушка Рожок»

Цель: Развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Дети по считалке выбирают Дедушку.

По божьей росе,
По поповой полосе
Там шишки, орешки,
Медок, сахарок
Поди вон, дедушка Рожок!

Выбранному игроку - Дедушке отводится «дом». Остальные игроки отходят на 15-20 шагов от «дома» этого - у них свой «дом».

Дети:
Ах ты, дедушка Рожок,
На плече дыру прожёг!
Дедушка: Кто меня боится?

Дети: Никто!

Кого он осалил, вместе с ним ловит играющих. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий вместе с помощником займут свое место, игра возобновляется.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Русская народная игра «Лягушки на болоте»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.

Описание*:* С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намокнувшей гнилушки
В воду прыгают лягушки.
Стали квакать из воды:
Ква-ке-ке, ква-ке-ке
Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

Русская народная игра «Золотые ворота»

Цель: Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в ходьбе цепочкой.

Описание: Пара игроков стоят лицом друг к другу и поднимают вверх руки – это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Все дети говорят:
Ай, люди, ай, люди,
Наши руки мы сплели.
Мы их подняли повыше,
Получилась красота!
Получились не простые,
Золотые ворота!

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.
Дети – «ворота» говорят:

Золотые ворота
Пропускают не всегда.
Первый раз прощается,
Второй - запрещается.
А на третий раз
Не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

Правила игры: Игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих, опускать руки надо быстро, но аккуратно.

Русская народная игра «Игровая»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, самостоятельному выбору движений, упражнять в построении в круг, ходьбе со сменой направления.

Описание*:* Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:

У дядюшки Трифона
Было семеро детей,
Семеро сыновей:
Они не пили, не ели,
Друг на друга смотрели.
Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.

Правила игры: При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

Русская народная игра «Лошадки»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с высоким подниманием коленей, ходьбе, умению действовать коллективно.

Описание: Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал педагога "Лошадки"- бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

Художественное слово:

Гоп-гоп! Ну, скачи в галоп!
Ты лети, конь, скоро-скоро
Через реки, через горы!
Все-таки в галоп - гоп-гоп!
Трух-трух! Рысью, милый друг!
Ведь сдержать-то станет силы, -
Рысью-рысью, конь мой милый!
Трух-трух! Не споткнись, мой друг!

Правила игры: Бежать можно только после слова «догоняет».

Русская народная игра «Скакалка»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в прыжках на двух ногах, умению играть в коллективе.

Описание*:* Один из играющих берет веревку и раскручивает ее. Низко от земли. Остальные прыгают через веревку: чем выше, тем больше будет доход и богатство.

Перед началом игры говорят следующие слова:

Чтоб был долог колосок,
Чтобы вырос лен высок,
Прыгайте как можно выше.
Можно прыгать выше крыши.

Правила игры: Кто задел за скакалку, выбывает из игры.

Русская народная игра «Бабка Ёжка»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, прыжках на одной ноге, умению играть в коллективе.

Описание: Дети образуют круг. В середину круга встает водящий — Бабка Ежка, в руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

Бабка Ежка - Костяная Ножка
С печки упала, Ногу сломала,
А потом и говорит:
— У меня нога болит.
Пошла она на улицу -
Раздавила курицу.
Пошла на базар –
Раздавила самовар.

Бабка Ежка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется — тот «заколдован» и замирает.

Правила игры: «Заколдованный» стоит на месте. Выбирается другой водящий, когда «заколдованных» станет много.

Русская народная игра «Хлоп! Хлоп! Убегай!»

Цель: Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Играющие ходят по игровой площадке — собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. После ***слов ведущего:***

«Хлоп, хлоп, убегай,
Тебя кони стопчут»

несколько игроков произносят:

«А я коней не боюсь,
По дороге прокачусь!»

и начинают скакать на палочках, подражая лошадкам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.

Правила игры: Убегать можно лишь после слова «прокачусь»; тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.

Русская народная игра «Жмурки»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

Описание: Дети выбирают одного участника, накладывают ему на глаза повязку. По данному сигналу, участвующие в игре, бросаются в разные стороны, а ребенок с повязкой на глазах, стоящий посередине места для игры старается поймать кого-нибудь из бегущих.

Попавшийся меняется с ним ролями, т.е. ему накладывают повязку на глаза и он становится «жмуркой».

Правила: Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: "огонь"!

Варианты: Игра может проводиться с колокольчиком, который дети передают друг другу.

Русская народная игра «В ногу»

Цель: Развивать, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в метании.

Описание*:* Дети делятся на две равные по числу команды. Вдоль одной из линий чертятся круги диаметром около 30-ти сантиметров, согласно количеству игроков одной команды. После этого, игроки одной команды строятся шеренгой по линии, поставив одну ногу в нарисованный круг. Игроки противоположной команды стоят напротив, на определенном, заранее установленном расстоянии. Их задача попасть мягкими мячами в игроков команды-соперницы. Игра длится по количеству установленных бросков (например, по 5), после чего команды меняются местами. За каждое попадание можно начислять баллы. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

Правила: Во время игры запрещается бросать мяч в лицо, а игрокам, находящимся в кругах, отрывать ногу, находящуюся в кругу от земли.

Русская народная игра «Ястреб»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, построению парами.

Описание: Дети бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребию представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать. Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

Варианты:

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок, если они попадают в него, он считается «заколдованным» и из детей выбирается на его место другой**.**

Русская народная игра «Бубенцы»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, внимание, упражнять детей ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.

Описание: Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами.

Все дети говорят:

Трынцы - брынцы, бубенцы,
Раззвонились удальцы:
Диги-диги-диги-дон,
Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

Правила: Ловить начинать только после слов «Звон!». Игрок, которого ловят, не должен выбегать за пределы круга.

Варианты: Дети, образующие круг, могут водить хоровод.

Русская народная игра «Матушка Весна»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе, построению в круг.

Описание*:* Выбирается Весна. Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота.

Все дети говорят:

Идет матушка-весна,
Отворяйте ворота.
Первый март пришел,
Всех детей провел;
А за ним и апрель
Отворил окно и дверь;
А уж как пришел май –
Сколько хочешь, гуляй!

Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

Правила: Не размыкать цепочку

Русская народная игра «Пирог»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, умению играть в коллективе.

Описание: Играющие делятся на две команды. Команды становятся друг против друга. Между ними садится «пирог» (на него надета шапочка). Все дружно начинают расхваливать «пирог»:

Вот он, какой высоконький,

Вот он, какой мякошенький,
Вот он, какой широконький.
Режь его да ешь!

После этих слов играющие по одному из каждой команды бегут к «пирогу». Кто быстрее добежит до цели и дотронется до «пирога», тот и уводит его с собой. На место «пирога» садится ребенок из проигравшей команды. Так происходит до тех пор, пока не проиграют все в одной из команд.

Русская народная игра «Малечина-Калечина»

Цель: Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений, чувство спортивного соперничества.

Описание*:* Играющие выбирают водящего. Все берут в руки по палочке и произносят:

Малечина-калечина,
Сколько часов
Осталось до вечера,
До летнего?

После этих слов ставят палочку вертикально на ладонь или на кончик пальцев.

Водящий считает: «Раз, два, три ... десять!» Когда палка падает, ее следует подхватить второй рукой, не допуская полного падения на землю. Счет ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на землю. Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку.

Варианты: Палку можно держать по-разному:

1. На тыльной стороне ладони, на локте, на плече, на голове.
2. Удерживая палку, приседают, встают на скамейку, идут или бегут к начерченной линии.
3. Держат одновременно две палки, одну на ладони, другую на голове.

Правила игры: Пальцами другой руки (палочку) малечину-калечину поддерживать нельзя.

Русская народная игра «Цепи кованные»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построению в две шеренги, беге.

Описание: Две шеренги детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15 – 20 м.

Одна шеренга детей кричит:
- Цепи, цепи, разбейте нас!
Кем из нас? – отвечает другая
- Стёпой! - отвечает первая

Ребёнок, чьё имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу (целится в сцепленные руки). Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару

участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встаёт в шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков**.**

Русская народная игра «Салки»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прыжках на одной ноге, с продвижением, умению играть в коллективе.

Описание: Дети расходятся по площадке, останавливаются и закрывают глаза. Руки у всех за спиной. Водящий незаметно для других кладет одному из них в руку какой-нибудь предмет. На слова «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Тот, которому достался предмет, поднимает руки вверх и говорит «Я — салка». Участники игры, прыгая на одной ноге, убегают от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет предмет, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я — салка!»

Игра повторяется.

Правила игры:

1. Если играющий устал, он может прыгать поочередно то на одной, то на другой ноге.
2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.
3. Салка тоже должен прыгать на одной ноге.

Русская народная игра «Ткачиха»

Цель: Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений. Упражнять детей в ходьбе, беге.

Описание: Две шеренги, плотно переплетясь руками, стоят напротив друг к другу лицом. Посереди коридора будут бегать 2 «челнока» навстречу друг другу по правой стороне коридора каждый. По команде все начинают петь речитатив:

Я весёлая ткачиха,
Ткать умею лихо, лихо.
Ай, лю-ли, ай, лю-ли, Ткать умею лихо, лихо!

Шеренги ровными стенками сближаются и расходятся, ткут, в это время "челноки" должны проскочить. Если не успевают, то "заткали ниточку« (плохо ткут). Когда «челноки» пробежали, присоединяются к «деревне» встают в шеренгу.

Правила игры: «Челноки» не должны наталкиваться друг на друга.

Русская народная игра «Медведь»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

Описание*:* Участники игры по жребию выбирают одного товарища, которому поручают роль медведя. На одной из сторон пространства, отведенного для игры, ограничивается чертой небольшое место, служащее медведю берлогой.

По данному сигналу, дети бросаются бегом из одного конца двора в противоположный, причем «медведь», догоняет их, стараясь прикоснуться к одному из них рукой, т. е. «осалить».

«Осаленный» также становится «медведем» и уводится в берлогу. Игра продолжается в таком порядке до тех пор, пока «медведей» не станет больше, чем оставшихся участников игры.

Правила: По мере увеличения числа помощников «медведя», все они выходят вместе с ним на добычу, устанавливаются в ряд, причем только находящиеся по краям имеют право ловить играющих. Действовать надо только по сигналу.

Русская народная игра «Горелочки с платочком»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

Описание: Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Посмотри на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три!
Последняя пара беги!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т.е. водит**.**

Русская народная игра «Хромая лиса»

Цель: Упражнять детей в беге по кругу, прыжкам на одной ноге.

Описание: Дети выбирают «Хромую лису». На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме «лисы». По данному сигналу дети бросаются бегом по кругу, а лиса в это время скачет на одной ноге и старается, во чтобы то ни стало, прикоснуться к кому-то из бегущих рукой. Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим детям, потерпевший же принимает на себя роль «лисы». Дети играют до тех пор, пока все не перебывают в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления.

Правила: Дети, вошедшие внутрь круга, должны, бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный лисой, должен бегать лишь на одной ноге.

Русская народная подвижная игра “В крыночки”

Играющие с помощью считалки выбирают хозяйку и кота, все остальные играющие изображают “крыночки”. Кот становится в середину круга, а хозяйка и “крыночки” идут по кругу и поют:

“ Уж ты, котик-коток, да серенький хвосток.

Не ходи-ка в погребок по сметанку, творожок”.

Затем, “крыночки” садятся в кружок, хозяйка обходит “крыночки”, каждую накрывает платочком и приговаривает: “В этом молочко, в этом масличко, в этом сметанка, в этом творожок, в этом ряженец”. И, обращаясь к коту говорит: “Смотри, кот! Я пойду в поле на работу – снопы вязать, а ты не воруй! Крыночки не открывай!” Хозяйка уходит, а кот подходит к крыночкам, забирает платочки и делает вид, что “лакомится”. Потом он идет за канат, кладет вдоль каната платочки.

Приходит хозяйка и говорит: “Знать кот приходил, крыночки открыл, все вылакал и на бок поворотил”. Хозяйка поворачивается к коту и грозит: “Динь-динь-динь, ты зачем крынку разбил? Крынка стоит пятачок, а за это – кулачек!”

После, игроки, изображающие крыночки встают, подбегают к канату и стараются взять платочки, а кот пытается осалить этих игроков в тот момент, когда они, забегая за канат, берут платочки. Кого кот поймал, тот выбывает из игры. Так повторяется два раза, после чего выбирается новый кот и хозяйка из числа не пойманных ребят.

Русская народная подвижная игра “Заря-Заряница”

Дети встают в круг, держась за руки. Водящий “заря” ходит за спиной игроков по кругу с лентой. Все произносят слова: “Заря-заряница, красная девица, по полю ходила, ключи обронила. Ключи золотые, ленты голубые”.

С последними словами “заря” останавливается между двумя играющими, которые поворачиваются спиной друг к другу.

“Заря” произносит слова: “Раз, два – не воронь, а беги, как огонь!” И оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто добежал первым и коснулся ленты, становится “зарей”. Игра повторяется.

Русская народная подвижная игра “Монетки”

На площадке обозначается два “дома” на противоположных сторонах и “поле”, на котором рассыпаны монетки. По считалке выбирается ловишка, который находится на “поле”. По сигналу: “1,2,3 –лови!” дети перебегают из одного “дома” в другой, при этом стараясь собрать как можно больше монеток. А ловишка их ловит. Выигрывает тот, кто сумеет добежать до “дома” и собрать больше всех монет.

Русская народная подвижная игра “Плетень”

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга, сцепив руки друг с другом через одного. На музыкальный сигнал первая шеренга идет навстречу второй шеренге, которая стоит на месте, и говорит слова: “Заплетем мы плетень”. Кланяется, затем отходит на первоначальные позиции, произнося слова: “Заплетем мы быстрей”. Тоже делает вторая шеренга. После этого по сигналу дети начинают бегать врассыпную по площадке.

По сигналу (удар в бубен) дети должны построиться в шеренги. Выигрывает та команда, которая быстро и правильно построится.

Русская народная подвижная игра “Валенки”

Выбирается по считалочке ведущий, который надевает валенки и становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки идут по кругу и поют: “Маша (имя

ведущего) на базар ходила. Маша валенки купила. Стали мы ее просить: дай немного поносить.”

Все останавливаются, а ведущий подходит к детям и поет: “Мне не жалко поносите, поносите и верните”. Затем ведущий отдает по одному валенку двоим из ребят, они надевают себе по одному валенку и на сигнал ведущего: “1,2,3 –беги!” бегут по кругу в противоположные стороны. Тот, кто первым добежит и становится ведущим.

Русская народная подвижная игра “Горшочек”

Половина детей садятся на коврике в кружок, их назначают «горшками». Другие ребята становятся «хозяевами» и встают каждый у своего «горшка», сзади. Выбранный считалкой водящий - «покупатель» – ходит по кругу и, подойдя к любой паре, ведет с «хозяином» диалог.

«***Покупатель***» спрашивает: «Эй, дружок, продашь горшок?».

«***Хозяин***» может отказаться. В этом случае он говорит: «На продажу не держу!»

Тогда водящий идет к следующей паре.

Если ***хозяин*** готов «продать горшок», то он спрашивает «покупателя»:

- «Купи, что дашь?»

«***Покупатель***»: «Дам шильце, да мыльце, да золотое зеркальце!»

«***Хозяин***»: «По рукам!»

После этих слов, «хозяин» и «покупатель» ударяют по рукам и бегут в разные стороны по кругу. Задача каждого из них – поскорее занять свободное место около «горшка». Нужно добежать и положить руки на плечи «горшку».

Тот, кто успел первым, становится «хозяином», а опоздавший – водящим.

Можно изменить правила: проигравший состязание в беге становиться «горшком», бывший «горшок» – «хозяином», а победитель – водящим - «покупателем». Можно «назначить» горшками и неодушевленные предметы: кегли, мячи, нарисованный на земле небольшой круг.

Русская народная подвижная игра “Кострома”

Существует два варианта игры.

Первый вариант:

Выбирается ведущий – “Кострома”, который находится в центре круга. Остальные играющие ведут хоровод по кругу и переговариваются с “Костромой”, напевая закличку:

- Ой, свет ты моя, Кострома,
Свет государыня моя!
Дома Кострома?
- Дома!
-Что делаешь?
-Кашу варю!
- Ой, свет ты моя, Кострома,
Свет государыня моя!
Дома Кострома?
- Дома!
-Что делаешь?

(Дети идут в хороводе, повторяя движения, и имитируя действия Костромы)

-Блины пеку!
-Ой, свет ты моя, Кострома,
Свет государыня моя!
Дома Кострома?
- Дома!
-Что делаешь?
-Клубки мотаю!
-Ой, свет ты моя, Кострома,
Свет государыня моя!
Дома Кострома?
- Дома!
-Что делаешь?
-Носочки вяжу!
-Ой, свет ты моя, Кострома, Свет государыня моя! Дома Кострома?
- Дома!
-Что делаешь?
-Устала, да спать легла!
- (Тихо) Ой, свет ты моя, Кострома, Свет государыня моя!
Дома Кострома?
- Дома!
-Что делаешь?
-Проснулась, догонять вас буду!

После этих слов все участники разбегаются врассыпную, пытаясь увернуться от "Костромы", а "Кострома" их догоняет. После того, как "Кострома" поймает несколько ребят, выбирается новый ведущий "Кострома".

Второй вариант:

Выбирается ведущий – "Кострома", который находится у себя в "доме". Остальные играющие идут по направлению к домику "Костромы", напевая закличку:

Костромушка-Кострома!
Свет-государыня моя!
У нас есть для тебя
И кисель и вода, (Ставят на стол
Каша масленая, подарки, которые
Ложка крашеная, принесли "Костроме")
Творога кувшин
И пирог один
Кострому мы наряжали,
Весну-лето провожали!

После этих слов все участники убегают на свои места (стульчики), а "Кострома" их догоняет. После подсчета пойманных, выбирается новая "Кострома" с помощью считалки.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Составила Фурманенко А.А., инструктор по физической культуре

«Ходим в шляпах»

Содержание игры: Дети, в положении стоя, кладут на голову легкий груз – «шляпу», мешочек с песком массой 200-300 г. Проверив осанку, дается сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом, сохраняя правильную осанку. Можно усложнить игру, предложив детям потанцевать или пройти по извилистой линии.

«Журавли»

Содержание игры: игроки изображают журавлей – стоят на одной ноге, руки в стороны меняя при утомлении то одну, то другую ногу. Остальные игроки изображают лягушек, прыгают на четвереньках. На сигнал ведущего журавли, прыгая на одной ноге, ловят лягушек, убегающих на четвереньках в болото (очерченный круг на полу). В болоте «лягушки» спасаются, а затем игроки меняются ролями.

Подвижные игры для профилактики плоскостопия

«Донеси платочек»

Инвентарь*:* платочки (по числу детей).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Перенеси палочку»

(мини-эстафета)

Инвентарь: деревянные карандаши.

Содержание игры. Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток (корзинка), справа и слева от которого разложены по 6-8 палочек. По сигналу педагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести в лоток (корзинку).

Методические указания. Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки (корзинки). Фиксируется общее время всех участников.

«Танец медуз»

Инвентарь: платочки (по числу детей).

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

СОВМЕСТНАЯ КВЕСТ-ИГРА
УЛИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА И ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(Старший дошкольный возраст)

«В ПОИСКАХ ОЛИМПИЙСКОГО ОГНЯ»

Составила Степченкова С.В., инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 67 «Виктория»

ЦЕЛЬ: Повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни по средствам приключенческой квест-игры, позволяющей дошкольникам реализовать свои речевые и двигательные способности.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Дети свободно располагаются в комнате творчества.

Логопед: Здравствуйте, ребята! Сегодня замечательный день. Давайте мы с вами устроим свои Олимпийские игры? Хотите стать олимпийскими чемпионами?

Мы игры Олимпийские откроем!
На этот праздник приглашаем всех!
Здоровья, счастья, радости желаем!
Пусть Олимпийский к нам придет успех!

Инструктор по физ/культуре: Олимпийские соревнования – дело не шуточное, к ним надо хорошенько подготовится. И для начала проведем разминку.
(*Выполняются движения в соответствии с текстом по показу педагога*)

Чтобы сильным быть и ловким
Начинаем тренировку.
Носов вдох, выдох ртом,
Дышим глубже и потом,
Шаг – на место, не спеша,
Как погода хороша.
Рывки делай четче, резче,
Тренируй получше плечи.
Головой теперь покрутим
Лучше мозг работать будет.
Корпус вправо, корпус влево,
Надо спину нам размять,
Повороты будем делать
И руками помогать.
А теперь попеременно
Будем поднимать колени.
Приседанье начинай,
Не спеши, не отставай.
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем!

Логопед: Для начала, давайте вспомним, какие виды спорта вы знаете. Я начну предложение, а вы его закончите.

Игра «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: «Шайбу! Мимо! Бей!» - Там идет игра - …**хоккей**	На льду танцует фигурист, Кружится, как осенний лист. Он исполняет пируэт, А вот на льду теперь дуэт. Эх, хорошо катаются! Зал затаил дыхание. Вид спорта называется …. **фигурное катание**
По зимней дороге бегут налегке Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке. До финиша скоро, фанаты кругом, Любимый вид спорта смотрю - … **биатлон**	Вопрос не легкий у меня, Как это называют, Когда спортсмены на санях По желобу съезжают? **бобслей, скелетон**
Здесь команда побеждает, Если мячик не роняет. Он летит с подачи метко Не в ворота, через сетку. И площадка, а не поле У спортсменов в … **волейбол**	Соберем команду в школе И найдем большое поле. Пробиваем угловой - Забиваем головой. И в воротах пятый гол! Очень любим мы **... футбол**
В этом спорте игроки Все ловки и высоки. Любят в мяч они играть И в кольцо его кидать. Мячик звонко бьет об пол, Значит, это **... баскетбол**	Я спешу на тренировку, В кимоно сражаюсь ловко. Чёрный пояс нужен мне, Ведь люблю я … **каратэ**

Логопед: Молодцы, ребята, справились с заданиями. Но какие олимпийские игры без олимпийского огня. Оглянитесь вокруг, может быть вы найдете что-то необычное, что поможет нам понять, где его найти.
(*Дети находят спрятанный обрывок карты*)

Пират/инструктор: *(появляется неожиданной):* Это же моя карта, она приведет меня к сокровищам! Отдайте ее мне!

Логопед: Нет, мы сами хотим узнать, куда нас приведет эта карта. Ведь мы хотим провести свои Олимпийские игры. Пойдем с нами.

Пират/инструктор: Хорошо, пойдем на поиски. А потом посмотрим, кому достанется клад *(Хитро потирает руки)*.

Логопед: Ребята, чтобы понять, в какой стороне искать олимпийский огонь, нужно выполнить задание. Найдите на стене слово, которое начинается на звук **«Г»**… Стрелка показывает туда, значит следующую подсказку надо искать там…
(На стенах лестничного пролета наклеены картинки, под которыми нарисованы стрелки, указывающие направление
***Г**антели – табло – брусья*
***Б**атут – волан – коньки*
*Во**р**ота – ракетка - шайба*
*Стадио**н** – клюшка – обруч*
*Свисто**к** – велосипед – гиря)*

Двигаясь в нужном направлении, дети попадают в спортивный зал.

Пират/инструктор: Сундук! В нем точно мои сокровища (*пробует открыть*). Что такое, он не открывается.

Логопед: Ты, наверное, не знаешь, но сундук откроется только, если выполнить задание. *(Дети находят листок с заданием, который прикреплен ко дну сундука).*

Игра «НАЗОВИ СПОРТСМЕНА» *Дети становятся в круг, а логопед бросает мяч ребенку, начиная фразу, которую он должен закончить.*
Волейболом занимается - ...
Конькобежным спортом занимается - ...
Баскетболом занимается - ...
Биатлоном занимается - ...
Теннисом занимается - ...
Лыжным спортом занимается - ...
Плаванием занимается -...
Боксом занимается - ...
Бобслеем занимается - ...
Гимнастикой занимается - ...
Футболом занимается - ...
Фигурным катанием занимается - ...

Пират/инструктор: Слышали, что-то щелкнуло? Ура! Мой сундук открылся. *(Открывает и находит в нем обрывок карты)*. Фу! Золота в нем нет. Снова кусок карты. Что на нем нарисовано, подскажите мне ребята, куда нам отправляться дальше?
(На карте изображена змея. Дети находят в методическом кабинете игрушечную змею, лежащую на следующем куске карты, а к ней прикреплен следующий листок с заданием, выполнив которое, можно будет забрать эту карту).

Игра «СНАРЯДИ СПОРТСМЕНА» *Дети делятся на мини группы и заполняют карточки, подбирая спортсмену необходимый спортивный инвентарь.*
Пират/инструктор: Смотрите, змея уползла, можно взять еще один кусок карты. (*Дети первыми выполнившие задание достают следующий кусок карты).*
Что здесь за путаница, ничего не разберу. Куда двигаться дальше? Где искать олимпийский огонь? (*На куске карты изображен клубок ниток. Дети находят размотанный клубок. Строятся друг за другом и двигаются по коридору вдоль размотанной нити).*

Логопед: Ребята, мы ведь хотим устроить Олимпийские игры? А сноровку мы не потеряли. Давайте устроим тренировку **биатлонистов**. Какой звук слышен, когда лыжи

скользят по снегу? Тогда «стали на лыжи» и скользим – **«С-С-С-С-С»**. Остановились, достали винтовки приготовились к выстрелу – **«ТР-Р-Р-Р-Р».**
(Дети, двигаясь по коридору детского сада, выполняют спортивное упражнение «Лыжный ход», сочетая его с отработкой звуков)

Пират/инструктор: Вот веревка и закончилась. Я вижу еще кусок карты! *(Просовывает руку за ширму, где она «застревает»).* Ой-ой-ой рука не вынимается! Она застряла!

Логопед: Ты снова забыл, сначала нужно выполнить задание. Давайте выручать нашего пирата?

Игровое упражнение «ТОЛЬКО ПЕРВЫЙ ЗВУК» *Нужно про себя произнести название предметов, изображенных на картинке. А вслух произнести только первые звук, из которых должно получиться зашифрованное слово. Сначала с заданием попробуют справиться девочки, затем мальчики, а потом все вместе:*
«СИЛА», «ВОЛЯ», «ПОБЕДА».

Инструктор/пират: Моя рука! Она свободна! Спасибо вам ребята!

Логопед: Пират, ты так нас напугал, мы за тебя очень волновались. Чтобы успокоится и восстановить дыхание, давайте сделаем **ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ.**

Пират/инструктор: Ребята, мы собрали все кусочки карты. Нужно теперь ее правильно сложить *(Приглашаем детей к доске, где дети складывают карту и определяют, что олимпийский огонь находится в музыкальном зале, так как на последнем кусочке изображен скрипичный ключ*).
Дети заходят в музыкальный зал, который украшен олимпийскими кольцами, флагом, а на центральной стене слайд олимпийского огня.

Логопед: Ребята, теперь у нас есть все, что необходимо для проведения своих Олимпийских игр. Можно начать соревнования.

Дети делятся на две команды и проводятся соревнования:
ЭСТАФЕТА: «ЛЫЖНИКИ»
ЭСТАФЕТА: «ЛОВКАЯ КЛЮШКА»

Пират/инструктор: Спасибо вам ребята. Я узнал так много интересного. Только жаль, не нашел золото. Хотя я слышал, что есть что-то, что дороже золота? *(здоровье)*. А что нужно делать чтобы укрепить свое здоровье.? *(зарядку, заниматься спортом, есть полезные продукты, закалятся, соблюдать правила гигиены)***.**

Логопед: В наших соревнованиях нет проигравших, ведь мы все укрепили свое здоровье. Поэтому все заслужили медали. И тебе пират тоже достанется золотая медаль. *(Детям раздаются шоколадные медальки)*

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: ЛинкаПресс, 1993. – 109 с
2. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
4. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Борисова М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников: Методическое пособие. – М.: Линка-пресс, 2015. – 160 с.
6. Борисова М.М., Егоров Б.Б. Новые перспективы взаимодействия педагогов с семьей дошкольника // Актуальные проблемы развития теории и практики дошкольного образования: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции заключительного этапа VIII Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» (9 ноября 2017 года) / ред.-составитель Т.И. Ерофеева. – Текстовое электронное издание. – М.: НИИ Школьных технологий, 2018. – С. 31–39.
7. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Гарипова И.О., Егоров Б.Б. Основные направления программы оптимизации традиций физического воспитания в семье. Материалы итогового семинара Московской ГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 83–86.
9. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 1999.
10. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического развития детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 1999. – 175 с.
11. Горелова Н. Закаливание детей // Дошкольное воспитание – 1994. – № 6. С. 96.
12. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
13. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста // Дети России образованны и здоровы. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2009. – С. 233–235.
14. Егоров Б.Б. Нетрадиционное закаливание в ДОУ // Практика управления ДОУ. – 2011. – № 1. – С. 72–74.
15. Егоров Б.Б. Организация режима в детском саду // Практика управления ДОУ. – 2011. – № 2. – С. 71–73.
16. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
17. Завьялова Т.П. Организация и методика использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 6–7 лет // Физкультурное образование Сибири. 2001. № 1(15). С. 15–22.
18. Завьялова Т.П. Программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма “Туристята” (для подготовительной к школе группы). Дошкольное воспитание, - 2003, - №8, с.50-53
19. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М., 2000. – 88 с.

20. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
21. Змановский Ю.Ф. Нетрадиционные методы оздоровления детей // Охрана материнства и детства. – 1989. – № 7. – С. 24–26.
22. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
23. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
24. Лынская М.И. Организация логопедической помощи с использованием компьютерных программ [Текст]/М.И.Лынская//Логопед в детском саду,2006-№6-С54-56.
25. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
26. Никитина О.Ю. Компьютерные игры для детей [Текст]/О.Ю.Никитина// Ребенок в детском саду, 2009-№1-С 62-63.
27. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
28. Осяк С. А., Султанбекова С. С., Захарова Т. В., Яковлева Е. Н., Лобанова О. Б., Плеханова Е. М. Образовательный квест – современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2.;
29. Полат Е. С., Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В., Петров А. Е. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Учеб. пособие для студ. педагогических вузов и системы повышения квалификации педагогических кадров / под ред. Е. С. Полат – М.: Издательский центр *«Академия»*, 2001.
30. Репина,З.А., Новые информационные технологии: специализированная компьютерная логопедическая программа «Игры для Тигры» [Текст]/З.А.Репина // Вопросы гуманитарных наук, 2004-№ 5 -С 285-287.
31. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
32. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
33. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
34. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
35. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
36. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5–8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 144 с.
37. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
38. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
39. Чеменева А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа дошкольного рекреационного туризма «Весёлый Рюкзачок» - 2-е изд., - М.: ООО «Русское слово - учебник», 2019. - 80 стр.

40. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н. Шебеко. – Минск: Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка, 2000. 178 с.
41. Щербак А.П. Направление активной деятельности дошкольников на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья // Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. – М.: АРКТИ, 2000. – С. 79–84.
42. Щербак А.П., Смирнова Т.В. Взаимодействие педагога, родителей и детей при организации подвижных игр // Инструктор по физкультуре. – 2014. – № 7. – С. 75–77.

Интернет-ресурс:

1. http://imc-peterhof.spb.Дмитриева Е. В. «Квест – как одна из деятельностных форм организации образовательного процесса ДОУ в рамках реализации ФГОС ДО»
2. http://snova-prazdnik.ru/23-fevralya-v-nachalnoj-shkole/