

ВСЕРОССИЙСКИЙ СБОРНИК
МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2015 г.
Выпуск 1

Оглавление

Внеучебная программа по здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности «Здоровые дети — здоровая Россия». Проект «Мы - будущие олимпийцы».....9

Формирование основ здорового образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности - Н.А. Иванова (ст. преподаватель ФНО ПГСГА).....17

Сценарий спортивно - досуговой деятельности «Нам болезни не страшны, все со спортом мы дружны» для детей старшего дошкольного возраста - Музыкальный руководитель - Смирнова Е.В.; Учитель-логопед - Горбунова Н.Г., Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №7.....27

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры - Михайлова Н.А., Пискунова Т.В., Бочкарёва М.Л., учителя физкультуры МБОУ г. Астрахани «СОШ №1».....32

Здоровьесберегающая спортивно-досуговая деятельность в начальной и средней школе - Лесная Ирина Викторовна педагог дополнительного образования и педагог-организатор отделения дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578.....37

Сценарий физкультурного досуга для детей старшей группы «Зимний олимпийский калейдоскоп» МБДОУ»Д/с КВ №24» г. Ачинск.....48

Конспект спортивно-досугового мероприятия для детей и родителей «Клуб юных следопытов» - Инструктор по физической культуре Милорадова Л.А., социальный педагог Койвестонена С.В., Негосударственное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №192 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»52

Игра - путешествие «В весенний лес» по развитию танцевально-игрового творчества с элементами логоритмики для детей с ОНР62

Малая олимпиада – 2014, Мезенцева Наталья Евгеньевна - музыкальный руководитель, I квалификационная категория; Анисимова Марина Сергеевна- инструктор по физ. воспитанию,

высшая квалификационная категория, МДОУ «Детский сад №4» г. Ухта Республика Коми 2014г.68

Междисциплинарный проект в области здоровьесберегающих технологий «Мы выбираем жизнь!», Ермоленко С.Л. - преподаватель-организатор ОБЖ ГБОУ СОШ №358.....92

Проект «Чтобы носик чистым был!» - Комарова Светлана Александровна, воспитатель детского сада № 123 г. Череповец 123

«Использование методов и приемов технологии ТРИЗ в работе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников» - Творческая группа МБДОУ д/с №11 Г. Североморск Мурманской области - Заведующий детским садом Шинкаренко Татьяна Станиславна, заместитель заведующего Максимихина Валентина Ивановна, заместитель заведующего Юлусова Валентина Александровна, воспитатели: Краева Елена Николаевна, Павлова Елена Ивановна, Сметанина Татьяна Владимировна, Авдеева Ольга Александровна, Хомышинец Марьяна Романовна..... 142

Конспект непосредственной образовательной деятельности с использованием фольклора для детей подготовительной группы «Праздничные гуляния со скоморохами» Ошмарина Галина Васильевна, воспитатель МАДОУ «ЦРР– детский сад № 69» г.Перми, первая квалификационная категория..... 158

Программа формирования здоровьесберегающей среды в МАОУ «Металлурговская средняя общеобразовательная школа» на 2014-2018 года - Рейнгарт Оксана Сергеевна, заместитель директора по воспитательной работе..... 163

Модифицированная программа по «Лечебной физкультуре» для индивидуального обучения ребенка с ДЦП на дому, Дудина Татьяна Александровна,учитель по физической культуре, место работы ГОБОУ Кандалакская КШИ г. Кандалакиа, Мурманская область..... 190

Спортивный клуб «Планета спорта» образовательный проект преподавателя Авдейкина Ильи Александровича207

Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» - Комиссарова Л.В., воспитатель муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад

*общеразвивающего вида № 31с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей).*213

Проект «К вершинам спорта» - МОУ Белосельская СОШ, Пошехонский МР220

Конспект спортивно-досугового мероприятия для детей 6-7 лет «Путешествие за здоровьем».....226

Рабочая программа кружка «Разговор о правильном питании» (1-4 класс) - Исупова Елена Сергеевна, Халдинская средняя общеобразовательная школа Селтинского района Удмуртской Республики232

Социальный проект «ОГОНЕК» - Студентка 6 курса, гр.17390 ЮТИ ТПУ Т.А. Белькова, Руководитель проекта: Руководитель Психологической службы ЮТИ ТПУ Ю.В. Ясюкевич.....238

Сквозная целевая программа «Здоровое детство» для детей и подростков разного возраста 5 лет реализации, Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеский центр Усть-Кутского муниципального образования, Будаева Надежда Алексеевна, методист; Дорогавцева Вера Васильевна, директор; Ознобихина Галина Анатольевна, заместитель директора по УВР; Павленко Евгения Николаевна, педагог - психолог.255

Тестирование знаний по дисциплине «физическая культура» как один из способов повышения эффективности образовательного процесса - Войткевич И.Н. Юргинский технологический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», Юрга, Россия.....263

Агитбригада – как форма информационно - просветительской деятельности в формировании компетенции здоровьесбережения, автор: Авдеева Светлана Викторовна, учитель химии МОУ «СОШ № 55» города Саратова271

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности - Банникова Татьяна Владимировна музыкальный руководитель МБДОУ «детский сад комбинированного вида № 35» город Усолье-Сибирское Иркутская область285

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» познавательно-игровое мероприятие, совместное с родителями, Орадченко Наталья Юрьевна, Тигина Тамара Леонидовна, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 86 «Детский сад комбинированного вида «Брусничка»288

"Новогодний переполох" - Диянова Светлана Николаевна – учитель физической культуры МБОУ г. Астрахани «Гимназия №2»299

Спортивный праздник для учащихся 1-11 классов «День здоровья!» Авторы: учителя физической культуры МБОУ г. Астрахани СОШ№1: Михайлова Нина Александровна, Пискунова Татьяна Владимировна, Бочкарёва Мария Левановна.....304

Методические рекомендации с теоретическим обоснованием по использованию кинезиологических упражнений в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста - к.п.н. Соллоуб С.А., заведующий кафедрой естественнонаучных дисциплин, ГБОУ ВО КО «Педагогический институт», г. Черняховск.....311

Гимнастика для глаз как средство профилактики зрительных нарушений у детей дошкольного возраста речи - Сидоревич Светлана Михайловна, МОУ № 98 «Хрусталик» г. Вологда 2014г.324

Физкультурное развлечение для детей подготовительной группы и родителей «Город Здоровья» Инструктор по физической культуре: Белоусова Н.Н., «Центр развития ребенка – детский сад № 95 «Родничок», Г. Петрозаводск.....329

Конспект спортивно-досугового мероприятия «Большие гонки» - Овчинникова Галина Алексеевна, воспитатель по физическому развитию, высшая квалификационная категория, «Детский сад № 8 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г. Каменск-Уральский.....333

«Путешествие по Стране Здоровья» (долгосрочный проект для обучающихся начальных классов), Осипова Альбина Владимировна, Яковлева Елена Анатольевна, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа №6»339

Конкурсная работа Всероссийского конкурса детских мероприятий, уроков и игровых программ по здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности «Здоровые дети – здоровая Россия» в дошкольных образовательных учреждениях «Сон и здоровье», Кубракова Е.В., воспитатель I квалификационной категории, Сорокина Т. И., воспитатель I квалификационной категории, МКДОУ д/с пристра и оздоровления № 38 г. Волжского Волгоградской области».....344

Занятие по физкультурно-оздоровительной деятельности: «Профилактика плоскостопия на занятиях физкультурой в детском саду», Никифорова Наталья Сергеевна, Воспитатель МБДОУ № 161 г. Тула351

Повышение профессиональной компетентности педагогов дошкольной образовательной организации в вопросах оздоровления детей дошкольного возраста - Чидигезова Наталья Викторовна, педагог дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида Детский сад №73 г. Томска.....356

«МЫ ПОКА ЧТО ДОШКОЛЯТА!» - спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста /специальных/ коррекционных групп, Герасименко Т. А. инструктор по физической культуре специальных коррекционных групп, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 55 «Чудесница», г. Воркута.....381

«СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ» - применение инновационных технологий на уроках физкультуры, Пуговичникова Р.М., учитель физкультуры I-КК МБОУ Прогимназия № 2, г. Воронеж.....392

«Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста», Северина,Е.В., Белова М.А.396

«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», Пермякова О.Г., Лукьянова С.В.401

Комплексно – оздоровительная программа «Здоровый ребенок» ,Гридина Е.В., старший воспитатель муниципального автономного дошкольного образовательного

учреждения «Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г.Печора Республика Коми.....	407
<i>Пирамида здоровья</i>	433
<i>Методическая разработка Круглогодичной спартакиад младших школьников «Тропой здоровья», Сухарева Г.Ф., учитель физической культуры ВКК муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста Прогимназия № 2 г. Воронежа..</i>	441
<i>Внеурочное занятие «Секреты здоровья»</i>	449
<i>Адаптивная двигательная рекреация в школе для детей с поражением опорно-двигательного аппарата, Курасова Т.Г., учитель физической культуры МОУ «Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки с осуществлением медицинской реабилитации детей с нарушением опорно- двигательного аппарата № 100», г. Кемерово</i>	458
<i>Программа здоровьесберегающей и коррекционно - развивающей деятельности «Поиграй-ка» - Хрущёва С.Е., Захарова В.А., Москвина Т. В., детский сад № 210, г. Новокузнецк</i>	464
<i>«Мы мороза не боимся! На морозе веселимся!». Спортивное развлечение на улице для детей старшей группы (с участием родителей). - Хохлова Елена Васильевна, воспитатель, ГБОУ СОШ 1288 СП №3 города Москвы</i>	563

Внеучебная программа по здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности «Здоровые дети — здоровая Россия». Проект «Мы - будущие олимпийцы»

Назаренко Марина Александровна
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория

Цель проекта: приобщение детей дошкольного возраста к культуре здорового образа жизни.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ.

Задачи проекта:

1. Расширение культурного кругозора, формирование эстетического и художественного вкуса детей и родителей.
2. Обеспечение условий для социализации дошкольников
3. Осуществление деятельной пропаганды здорового образа жизни, актуализации потребностей детей и их родителей в занятиях физической культурой и спортом.
4. Ознакомление с широкой палитрой, содержанием и правилами спортивных игр.
5. Формирование волевых качеств, стремления к победе и чувства уверенности в своих возможностях.
6. Развитие умения сотрудничать в команде, подчиняться правилам, ощущать ответственность за команду и своих товарищей.
7. Приобщение к историческому наследию спортивных достижений своей Родины и мирового олимпийского движения.

Ожидаемые результаты:

Приобщение семей воспитанников к здоровому образу жизни. Продумать родителям возможность больше времени проводить с детьми, записать их в различные спортивные секции в зависимости от индивидуальных предпочтений. Вести более подвижный и спортивный образ жизни.

Участники проекта:

Воспитатели старших групп и подготовительных групп и воспитатель по физической культуре; музыкальный руководитель, родители и воспитанники старших групп и подготовительной группы.

Сроки реализации проекта:

сентябрь – май 2013-2014 учебного года.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап:

- Обсуждение темы проекта на родительском собрании.
- Проведение конкурса атрибутов для спортивных и подвижных игр среди воспитателей детского сада.

<p>КИМОНО Для спортивной борьбы кимоно дано. Не случайно В нем спортсменам тепло и удобно. Оно легкое и не огромное.</p>	<p>ГОРНЫЕ ЛЫЖИ Лыжи горные Легкие и проворные. Шире, чем обычные, К спускам с гор привычные.</p>	<p>ВЕЛОСИПЕД Для велогонок нужен велосипед, Не мотоцикл это и не мопед. С помощью педалей он может мчаться, И без мотора передвигаться.</p>	<p>БУТСЫ ДЛЯ ФУТБОЛА В футболе бутсы - обувь любимая, Для футболистов необходимая. С шипами она и очень прочная, Бьет по мячу сильно и точно.</p>	<p>БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ Для чего нужны боксерские перчатки? Чтобы у боксеров было все в порядке, Чтобы от ударов тело не болело, Чтобы занимались этим спортом смело</p>	<p>ОЧКИ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ Чтобы плавать под водой, Нужно взять очки с собой, Ты сквозь них увидишь дно Словно яркое кино.</p>
<p>ШЛЕМ Для чего шлем надевают? Шлем спасает, защищает. Если будет шлем с тобой, Отразишь удар любой.</p>	<p>КЛЮШКА У зайчонка клюшка, Хвалится зверюшка: «Я хоккей люблю, Шайбу я забью».</p>	<p>ФИГУРНЫЕ КОНЬКИ Коньки надела птичка, Веселая синичка. Прекрасны и легки Фигурные коньки.</p>	<p>ШПАГА ДЛЯ ФЕХТОВАНИЯ Всем трусам на земле позор, Я кот усатый, - мушкетер, Удары шпагой отражаю, Но первым я не нападаю.</p>	<p>СНОУБОРД Доска по снегу мчится Стремительно, как птица. Сноубордист на ней, И нет его смелей.</p>	

□ Подбор иллюстраций и демонстративного материала по олимпийской тематике



ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

Назвать виды спорта, которыми занимаются дети на фотографиях;

Назвать атрибуты спортсменов, которые они используют в своем виде спорта

- Составление каталога подвижных и спортивных игр.
- Проведение подвижных игр и эстафет



□ Продуктивная деятельность: лепка, рисование, аппликация



2 Основной этап:

- Создание информационного поля для родителей по работе над проектом. См. Приложение 2.
- Проведение консультаций для родителей по проблеме проекта
- Составление энциклопедий олимпийского движения
- Создание мини- музея Олимпийский игр «СОЧИ-2014»



- Презентация семейных мини- проектов см. приложения 3.
- Организация и проведение тематической образовательной деятельности см. приложения 4..
- Проведение спортивных мероприятий и досугов см. приложения 5..
- Проведение викторины «История Олимпийских игр»

3 Заключительный этап



Большой спортивный праздник «Зимние олимпийские игры для дошкольников»



Формирование основ здорового образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности - Н.А. Иванова (ст. преподаватель ФНО ПГСГА)

Аннотация:

В статье раскрывается смысл внеурочной работы педагога и учащихся младших классов по формированию основ здорового образа жизни. Представлен комплекс мероприятий внеурочной деятельности для учеников 2 класса по формированию у них основ ЗОЖ.

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Поэтому на помощь должны прийти дошкольные и школьные образовательные учреждения.

Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому-либо или чему-либо. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. Конечно, временные рамки урока не всегда позволяют в полном объеме донести до ребенка всю информацию о здоровье и образе жизни, о том, как правильно организовать свою деятельность, направленную на сохранение и

восстановление здоровья. В этом случае нам на помощь приходит время, отведенное на внеурочную деятельность, которая в рамках учебной программы поможет нам осуществить работу по формированию знаний о культуре ЗОЖ.

Внеурочная деятельность – это понятие, объединяющее все виды деятельности обучающихся (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации[1].

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся возможности спектра занятий, направленных на их развитие. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Внеурочная деятельность – организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т.д

В примерном Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации (для начального общего образования) выделены следующие основные направления внеучебной деятельности:

- спортивно – оздоровительное;
- художественно – эстетическое;
- научно – познавательное;
- военно – патриотическое;
- общественно полезная деятельность;
- проектная деятельность.

Направления внеурочной деятельности являются содержательным ориентиром и представляют собой содержательные приоритеты при организации внеурочной деятельности, основание для построения соответствующих образовательных программ.

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий: спортивные секции; факультативные занятия; проведение часов общения, в том числе с приглашением известных в городе спортсменов; занятия в кружках; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, спортивных праздников, викторин, экскурсий и т. п.; дни здоровья.

Планируемые результаты:

приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

формирование позитивного отношения обучающихся к здоровью как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учебе и в жизни вообще.

регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно – закаливающие процедуры;

Вопросы формирования здоровой личности ребёнка интересовали ученых всегда. Вопросы данной тематики раскрываются в трудах И.И. Брехмана, Л.С. Выготского, Г.К. Зайцева, П.Ф. Лесгафта, Н.И. Пирогова, В.А. Сухомлинского, Л.Г. Татарниковой, К.Д. Ушинского и др.

Разработка школьных программ обучения здоровому образу жизни началась в конце 70-х - начале 80-х гг. двадцатого столетия. Однако, несмотря на немалые усилия, вложенные в разработку и реализацию программ, результаты оказались намного ниже ожидаемых. Объяснялось это и трудностями изменения поведенческих привычек (многие из них формируются в раннем детстве и поэтому очень устойчивы), и неподготовленностью учителей к просветительской деятельности в области здоровья.

Опираясь на работы вышеперечисленных педагогов, врачей и психологов и на собственный опыт, мы разработали комплекс мероприятий внеурочной деятельности для младших школьников второго класса «Наша традиция – быть здоровыми!», который представлен ниже.

Комплекс мероприятий внеурочной деятельности:

№	Название мероприятия	Дата проведения	Цель	Основное содержание
1	Беседа «Что такое здоровье?»	сентябрь	Развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формирование чувства личной ответственности за здоровый образ жизни; обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения.	Знакомство с понятием здоровье и его отличием от болезни; вырабатывать стремление всегда быть здоровыми, показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека; развивать у детей

				потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.
2	Конкурс рисунков «Полезные привычки наши друзья»	октябрь	Воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью.	Пропаганда здорового образа жизни, формирование негативного отношения к вредным привычкам.
3	Мероприятие «Секреты здоровья»	ноябрь	Формирование привычки здорового образа жизни.	Ответственное отношение к своему здоровью; знакомство с простыми средствами его поддержания.
4	Урок здоровья «Полезная пища»	сентябрь	-Приобщение учащихся к здоровой пище; дать понятие «правильное питание»; познакомить с условиями «правильного питания»; показать пагубное влияние «неполезных» продуктов на здоровье человека; воспитывать силу воли; развивать интерес к здоровому образу жизни.	Во время урока убедить в необходимости и важности соблюдения режима питания; учиться с детьми выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.
5	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	декабрь	-Развивать интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека, воспитывать интерес к совместной деятельности.	Пропаганда физической культуры и спорта как основного средства укрепления здоровья, формирование ЗОЖ, взаимовыручки, дружбы, сплоченности коллектива. Приобщение семьи к воспитательному процессу.
6	Встреча со школьным	октябрь	Сохранение и укрепление здоровья	Уметь избегать контактов с

	врачом: «Как убережешься от простуды»		младших школьников; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни.	больными детьми, уметь быстро поправить своё здоровье – помочь себе самому.
7	Клуб «Почемучка» (Почему нельзя пить сырую воду? Почему нельзя ходить в дождь без зонта?).	ноябрь	Создать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательно- воспитательном процессе Формировать мотивацию к здоровому образу жизни	В игровой форме воспитывать у младших школьников внимательное отношение к своему здоровью; знакомить учеников с основами гигиенических знаний.
8	Дни здоровья.	1 раз в четверть	-Помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития.	Подвижные игры, конкурсы на свежем воздухе.
9	Внеклассное мероприятие – "Здоровому – все здорово!"	ноябрь	Уметь применять знания и умения в согласии с законами природы; формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширять знания и навыки по гигиенической культуре.	Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.
10	Коллективный проект «Минута час бережет»	декабрь	-Способствовать сохранению и укреплению здоровья каждого ребенка, т.е. осуществлять личностно- ориентированный подход при обучении и воспитании.	Коллективная работа по составлению коллажа (газетные и журнальные вырезки)
11	Режим дня –	ноябрь	Показать	Беседа о режиме

	основа жизни.		необходимость соблюдения правил гигиены и соблюдения режима дня.	дня. Коллективное составление режима дня. Красочное оформление.
12	КВН «Наше здоровье»	январь	Учить детей основам здорового образа жизни; воспитывать потребность соблюдать навыки личной гигиены, режим дня; развивать творчество детей, активность, умение работать в группах.	Бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, научить учеников заботиться о собственном здоровье, сознательно контролировать свое двигательное поведение, а также приобщить к ценностям здорового образа жизни.
13	Что нужно знать о лекарствах.	декабрь	Знакомства с лекарствами и их хранение.	Беседами и тематическими играми, правилами. Игра «Кто больше знает?» Знакомство с терминами «антибиотики», «аллергия». Главное правило употребления лекарств: по назначению врача и в присутствии взрослых.

14	Классный час «Путешествие в страну Здоровья»	октябрь	Формировать у ребенка чувство ответственности за сохранение и укрепление здоровья; расширить знание и навыки по гигиенической культуре.	Мероприятие, способствующее формированию основ здорового образа жизни.
15	Викторина «Азбука здоровья»	декабрь	Формировать у учащихся понятия у детей «здоровый образ жизни»; обобщить знания детей о формах и методах сохранения здоровья; познакомить с новыми системами оздоровления; развивать потребность в здоровом образе жизни.	Интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Составленный комплекс мероприятий обеспечивает формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, а именно:

приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях, способах укрепления здоровья;

практическое освоение методов и форм здоровьесбережения, простых элементов спортивной подготовки;

составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, соблюдения санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;

получение навыков личной гигиены, рационального использования природных факторов, экологически грамотного питания;

получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости физического, психического, психологического, нравственного и социального здоровья личности;

понимание значения занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта для укрепления своего здоровья.

В комплекс мероприятий вошли занятия, на которых детям давались представления о здоровье человека, его отличии от болезни; вырабатывалось стремление всегда быть здоровыми, показывалась значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.

Также мы разработали цикл бесед о здоровом образе жизни, которые проводим в конце учебного дня или на большой перемене. Все беседы небольшие по объему, но помогают детям осмыслить необходимые истины.

Беседы о здоровом образе жизни

№ не дели	Темы бесед
1.	«Чтобы зубы не болели» «Здоровые привычки – здоровый образ жизни» «Что такое здоровье?»
2.	«Беречь глаз, как алмаз» «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»
4.	«Чистота залог здоровья» «Исцели себя сам»
5.	«О, спорт, ты – мир» «Умеем отдыхать» «Кушайте на здоровье»
6.	«Ты и телевизор» «Вредные привычки и их преодоление»
7.	«Твой режим дня» «Зависимость здорового образа жизни от окружающей среды»
8.	«Не видать грязнулям счастья» «Смейся на здоровье» «Память: как её тренировать»

Ниже приведем пример беседы.

1. Беседа «Что такое здоровье?»

Учитель: – Дорогие дети! Вы помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными

лепестками. Стоило оторвать один лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели, – как тотчас любое желание исполнялось. Женя истратила целых шесть лепестков. И вот когда остался один-единственный, последний, Женя увидела мальчика, у которого болела нога и он не мог бегать и играть с другими детьми. Мальчика звали Витя. Жене стало так его жалко, что она оторвала последний лепесток и пожелала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

Ребята, а теперь подумайте и скажите, а что же такое здоровье?

Здоровье – это...

...сила и ум.

...красота.

...то, что нужно беречь.

...самое большое богатство.

У здорового человека все получается. Если нет здоровья, то нет и счастья. Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным. А как вы думаете: что нужно делать, чтобы быть здоровым? Если вы хотите хорошо расти и быть сильными и ловкими, нужно научиться заботиться о своем здоровье.

Береги здоровье смолоду. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Надо стараться не болеть, даже когда ты маленький. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не поддаваться болезням.

Давайте с вами составим правила что нужно делать, чтобы быть здоровым? (составляем вместе с детьми):

1. Соблюдай «двигательный» режим дня. Утром делай гимнастику, желательно на свежем воздухе, с включением в нее бега. Дорогу в школу лучше всего проходи пешком.

2. В свободное время больше бывай на свежем воздухе.

3. Дома не отказывайся от помощи родителям в уборке квартиры, поупок в магазинах, работы на огороде.

4. Летом полезнее всего плавание.

5. Из зимних видов спорта особенно полезны лыжи. Они укрепляют сердечно-сосудистую, легочную и нервную системы. А морозец способствует закаливанию.

Занятия внеурочной деятельности подводят детей к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление и сохранение здоровья человека и способствуют развитию у детей потребности в соблюдении правил здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни немаловажен без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. С этой целью было проведено занятие: «Полезная пища». Во время занятия дети убедились в необходимости и важности соблюдения режима питания. Вместе с учителем они учились выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как родительские собрания с привлечением медицинских работников, спортивные семейные эстафеты, праздники. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в школе. Так совместно с родителями был проведен спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Такие занятия развивают у детей интерес к спорту, воспитывают интерес к совместной деятельности, формируют ЗОЖ, взаимовыручку, дружбу, сплоченность коллектива.

Таким образом, подобно организованные занятия позволяют нам не только сформировать знания о здоровье у школьников, но и научить применять эти знания на практике.

Список литературы

1. Григорьев Д.В.-Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ М. : Просвещение 2011-223с.

Сценарий спортивно - досуговой деятельности «Нам болезни не страшны, все со спортом мы дружны» для детей старшего дошкольного возраста - Музыкальный руководитель - Смирнова Е.В.; Учитель-логопед - Горбунова Н.Г., Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №7

Цель проекта: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи проекта:

-способствовать психологическому сближению детей, развитию положительных эмоций;

- прививать любовь к занятиям физической культурой и спорту;

- прививать элементарные гигиенические навыки;

- воспитывать чувство дружбы и коллективизма;

- развивать спортивные и двигательные навыки у детей.

Предварительная подготовка:

- каждая команда готовит свой девиз, эмблему;

- подготовка инвентаря;

- подготовка протоколов для жюри, дипломов и призов за участие;

- музыкальные паузы, стихи.

Ход мероприятия:

Звучит песня « Дружба крепкая»

Айболит: Очень рад я видеть вас,

Здравствуйте, ребятаки.

Я надеюсь, все здоровы?

Всё у вас в порядке?

Дети: Да!

Айболит: Вот какие молодцы,

А вы хотите принять участие в празднике?

Дети: ДА

Айболит: Я расскажу вам сейчас, что же нужно делать,

Чтоб здоровье сохранить, стать сильным, ловким, смелым.

Ребенок: Если хочешь стать умелым, сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки, обручи и палки.

Никогда не унывай, в цель мячами попадай.
Вот здоровья в чем секрет,
Будь здоров – физкульт привет!
Ребенок: Для чего нужна зарядка- это вовсе не загадка:
Чтобы силу развивать и весь день не уставать.
Если кто-то от зарядки убегает без оглядки,
Он не станет нипочем настоящим силачом.
Ребенок: Чтобы нам не болеть и не простужаться,
Мы зарядкой всегда будем заниматься.
Нам лениться, не годиться, помните, ребята:
Даже звери, даже птицы делают зарядку!
Айболит: Молодцы, ребята!
Звучит музыка, появляется Баба Яга.
Баба Яга: Это что за детский сад? Это что за дети?
Какие вы грязные, неумытые, лохматые, ну совсем как я!
Дети, а вы знаете, быть здоровым- это никогда не мыться, не
стричься и уж тем более спортом не заниматься! Вы ведь именно
такие?
Айболит: Ребята, а давайте покажем Бабе Яге, что мы вовсе не
такие, а совсем-совсем другие.
Ребенок: Сам я встал сегодня рано,
Чистить зубы сам пошел,
Сам умылся из под крана,
И расческу сам нашел.
Посмотрите на меня, неужели это я!
Ребенок: Чистим зубы дважды в сутки,
Чистим долго - три минутки.
Щеткой чистой не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистим щеткой вверх и вниз – ну, микробы, берегись!
Ребенок: Кран откройся, нос умойся, мойтесь сразу оба глаза.
Мойтесь уши, мойся шейка, мойся, мойся хорошенько.
Мойся, мойся, обливайся.
Грязь смывайся, грязь смывайся!
Айболит: Вот так, Баба Яга, мы чистые опрятные причесанные.
Баба Яга: Так-так-так...тогда проверим, какие вы быстрые да
ловкие. Давайте поиграем!

ИГРА «ГНОМ, МОРОЗ И ЕЛОЧКИ»

Выбираются два игрока: «Мороз» и «Гном», остальные дети
- «елочки». Задача «Мороза» - запятнать «Гнома», который ловко

уварачивается и убегает. «Елочки» сидят на мячах-фитболах, убегая, «Гном» может присесть на мяч-фитбол к одной из «Елочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от «Мороза».

Баба Яга: Ну, нет, я так не играю, мне сорока сказала, что здесь будут бабушки и дедушки по 100 лет, что и ходят то они с трудом. А здесь молодежь! Нет, я не играю. Я лучше игры буду проводить. Ну что, готовы к испытаниям?

Дети: Да!

Ведущий: Приглашаем команды. (команды строятся, каждая команда встает на линию старта у кубика определенного цвета). Команды построились? А теперь просим вас представиться (название, эмблема, девиз).

Ведущий: Какие же соревнования без жюри. (представляет жюри)

По плечу победа смелым,
Ждет того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно,
Вступит в бой один за всех.
Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит,
Кто окажется дружнее тот в бою и победит!
Делу - время, час – забаве.
Зритель помогать ты вправе.
Ну, команды, становись! Состязанья начались!
Баба Яга: Первый эстафета- «разминка»

1 ЭСТАФЕТА: «СКАЧКИ НА МЯЧАХ» (мячи-фитболы)

Баба Яга: Ну что размялись? Следующий конкурс я сама придумала, он очень тяжёлый, сама еле выполняю, а вам то и подавно не выполнить. Конкурс называется «Передай волшебный клубочек». А в качестве клубочка будет мяч-фитбол! На старт, внимание, на старт, ха-ха-ха обманула. Давайте ещё разок. На старт, внимание, марш!

2 ЭСТАФЕТА «ПЕРЕДАЙ ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОЧЕК»

Дети встают в колонну по одному, руки вверх и передают мяч-фитбол друг другу .

Баба Яга: Ну, молодцы, ни чего не скажешь. А вот следующее задание мне Василиса подсказала, она его сама часто выполняет, чтобы ловкой быть. Называется оно «По дорожкам Бабы-Яги» Ребенок катит мяч-фитбол по дорожкам – гимнастическим палкам.

3 ЭСТАФЕТА: «ПО ДОРОЖКАМ БАБЫ-ЯГИ» (прокатывать мяч-фитбол по гимнастическим палкам.)

Баба-яга: Спасибо, вам, ребятки, порадовали старуху. А может, на радостях спляшем со мной танец?

ТАНЕЦ «Бабка Ежка»

Ведущий: Вам лишний вес не грозит, вы теперь знаете, как его сгонять. Мы попросим жюри подвести итоги трёх конкурсов, а команды отдохнут и послушают стихи.

Ребенок: Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовёт.

Ребенок: Ярким солнцем озарен,

Нас встречает стадион!

Тренируясь, мы растем,

Мы сильнее с каждым днем!

Баба Яга: Спасибо, детки за стишки, вот вам конфетки.
Слово жюри.

(Слово жюри.)

Баба Яга: А вот следующий конкурс, который называется «Веселая гусеница»

КОНКУРС «Веселая гусеница»

Играют две команды детей. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей-фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Баба Яга: Ну что я могу сказать? Молодцы! Жюри будет трудно выбрать лучшую команду, но пока жюри думает, мы сыграем в игру «Дракон кусает хвост».

Игра «Дракон кусает хвост»

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-фитбол – «голова дракона», последний ребенок – «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, что бы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Баба Яга: (танцует) Ох и здорово, я бы всех в победители записала.

Ведущий: Хорошо играете, молодцы! Жюри подводит общий итог, слово жюри.

(итоги, награждение)

Айболит : В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом не разлучен.
Проживешь ты до ста лет!
Вот и весь секрет!

Ведущий: Праздник нам кончать пора,
Крикнем празднику: «Ура!»

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры - Михайлова Н.А., Пискунова Т.В., Бочкарёва М.Л., учителя физкультуры МБОУ г. Астрахани «СОШ №1»

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А. Сухомлинский

Сохранение здоровья населения является одной из задач государственной важности. Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.

В настоящее время физкультурно-оздоровительную работу со школьниками следует строить в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования. В результате обучения по ФГОС второго поколения школьники приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека. Выпускники получат возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; осvoят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия; начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Важнейшая задача школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Считаем, что тема «Дифференцированный подход к формированию двигательных способностей младших школьников с целью повышения уровня физического состояния через игровую и соревновательную деятельность», проект жизнедеятельности школьников «Здоровым быть- долго жить!», над которыми мы работаем, направлен именно на укрепление здоровья и активизацию самого ребёнка, его двигательных способностей и физического состояния.

Мы работаем в МБОУ г. Астрахани «Сош№1» учителями физической культуры. За годы педагогической деятельности накоплен огромный опыт, апробировано много методик, сложилась своя методическая система. Ключевая идея нашей методики: каждый урок физкультуры должен приносить пользу здоровью каждого ребенка. Регулярная работа по сохранению и укреплению здоровья, пропаганда здорового образа жизни, активная спортивная жизнь школы способствует укреплению физической подготовленности обучающихся нашей школы, о чём свидетельствуют позитивные показатели здоровья учащихся.

Основное направление нашей работы – это физкультурно-оздоровительное, которое реализуется использованием рабочей программы развития, диагностикой уровня знаний, умений, навыков, учета личностных достижений учащихся, представлением свободы выбора способов участия во внеурочной деятельности.

Цель нашей профессиональной деятельности как учителя физкультуры - укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры.

Здоровье сберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право выбора вида спорта.

5. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на

естественные факторы закаливания и большую часть уроков физкультуры провожу на свежем воздухе.

6. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Наша педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. По нашему глубокому убеждению, учитель физкультуры – это не только урокодатель. Без постоянного общения с детьми не может расти и укрепляться авторитет учителя, нельзя достичь уважения к своему предмету, осознанного отношения к формированию здорового образа жизни. В своей работе мы ориентируемся на развитие личности школьника, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Много внимания уделяем на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях.

Принципы работы:

1. Постоянно работать над собой, чтобы иметь право учить других. «Воспитатель сам должен быть воспитан».

2. Уважать личность каждого ребенка.

3. Организовать активный ученический труд. Наш девиз: нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые люди в физическом воспитании.

Одной из задач физкультурно-оздоровительной деятельности школы является организация досуга учащихся. Особое внимание мы уделяем профилактике правонарушений, работе с детьми из неблагополучных семей. Вовлечение учащихся в кружки и секции, профилактическая работа с подростками и семьями, беседы о вреде алкоголизма, табакокурения, наркомании являются эффективными формами воспитательной работы учителя физической культуры. Для эффективности внеклассной работы в этом направлении используем следующие формы и методы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работу с семьей, диагностику изучения личности, тесное взаимодействие с социально-культурной сферой.

В формировании всесторонне развитой личности ребенка в воспитательном процессе важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников. Данные мероприятия

направлены на формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Традиционными стали спортивные праздники "Папа, мама, я – спортивная семья", "Веселые старты", «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» – конкурс рисунков.

Здоровый образ жизни через дополнительное образование.

Каждую четверть в нашей школе проводятся Дни Здоровья, которые несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового образа жизни среди подростков, значительно увеличивают двигательную активность ребенка. Школьникам предлагаются доступные домашние задания на развитие физических качеств: медленный бег, прыжки через скакалку, бег наперегонки, метание в цель и на дальность, упражнения с мячом, упражнения акробатики, равновесие, координации движений. Они не требуют особых условий, их можно выполнять дома, во дворе, в городском парке, школьном дворе, как индивидуально, так и группой. При регулярном выполнении домашних заданий, учащиеся могут иметь по предмету хорошие и отличные оценки. Активно пропагандируем здоровый образ жизни: создаются стенды, приглашаем ведущих спортсменов для встречи с детьми, что позволяет вовлечь школьников в активные занятия физической культурой и спортом. Продуманной и разнообразной является и внеклассная спортивная работа. Традиционно в школе проводятся спортивные соревнования по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, футболу, весёлые старты, шахматный турнир. В летнее время функционирование школы переходит в новое качественное состояние, выражением которого является пришкольный лагерь дневного пребывания «МЫ – одна семья». Наша школа 2013-2014 году приняла участие в экспериментальном комплексе ГТО. Все зачёты принимались в соревновательной форме. Дети с удовольствием принимали участие в эксперименте. Всех участников наградили дипломами участника, а победителей дали сертификаты о сдаче ГТО. Сегодня важно изменить отношение детей к урокам физкультуры. Урок физкультуры должен стать самым любимым для ребят».

Сегодня многое зависит от самого учителя, от его педагогического мастерства, от его желания и заинтересованности в результатах работы. Если ты не воспитаешь себя, ты плохой учитель, но если ты воспитаешь только себя, ты вообще не учитель”, - гласит одна из профессиональных заповедей учителя

Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией учителя, в частности учителя физкультуры, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Ребенку предстоит долгая, и, надеемся, счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физкультура должна стать универсальным средством оздоровления.

Здоровьесберегающая спортивно-досуговая деятельность в начальной и средней школе - Лесная Ирина Викторовна педагог дополнительного образования и педагог-организатор отделения дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у детей и молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций. Решить данную проблему в системе общего образования возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностьную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Физическая культура и спорт - исторически обусловленные социальные явления. Их содержание, цели, задачи, формы организации и методы использования подчинены общим закономерностям общественного развития и полностью зависят от характера общественных отношений. Физическое развитие осуществляется в процессе всей жизнедеятельности человека под влиянием семейного воспитания, в период учебы, трудовой деятельности, занятий физической культурой и спортом во время досуга.

На сегодняшний день в ГБОУ школе № 578 Приморского района Санкт-Петербурга много внимания уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся. Перед учебным заведением возникла задача - создать здоровьесберегающую среду.

С чем же сталкивается в данное время школьник:

- Отсутствие достаточной двигательной активности;
- Постоянные стрессы, связанные с перегрузками учебных программ;
- Нарушение гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточный уровень знаний по возрастной психологии и физиологии у педагогов.

Выход – организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе. Актуальность данного вопроса заключается в том, что общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия проводятся с целью полноценного решения задач физического воспитания, формирования здорового образа жизни школьников, повышения двигательной активности, спортивных достижений.

Целями внедрения здоровьесберегающих технологий в нашей школе являются:

1. Интегрировать физическую и спортивную культуру на основе общих интересов, их здоровьесформирующей и социокультурной функции.

2. Создать условия для развития физической культуры и спорта в образовательном учреждении; деятельности, активного творческого досуга и занятости школьников,

3. Формировать устойчивую мотивацию позитивного самопреобразования и осуществлять профилактику асоциального поведения школьника средствами физической культуры и спорта.

4. Формировать физическую культуру личности школьника через комплекс деятельностных форм спортивно - оздоровительной направленности и сферу физического воспитания.

Организуя образование в области здоровья необходимо помнить:

- если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе;
- если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;
- если ребёнку удаётся достигать желаемого – он учится надежде;
- если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Поэтому организация работы по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни в нашей школе делится на несколько этапов:

Первый этап - анализ состояния и планирование работы по нескольким направлениям:

1. организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно- оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;

2. организация просветительской работы с учащимися и родителями (законными представителями);

3. выделению приоритетов в работе с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального образования.

Второй этап – организация просветительской работы.

Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

1. внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;

2. лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

3. проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Задачи, которые мы пытаемся решить, формируя культуру здорового и безопасного образа жизни у обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить

ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Третий этап - физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа:

1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.

2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.

4. Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; спартакиад, дней здоровья и т.п.

5. Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.

Четвертый этап - физическое воспитание школьников.

Одной из главных задач нашей школы является повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных, внеклассных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Ведётся совместная работа учителей физической культуры и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья. Составляются графики и диаграммы состояния здоровья учащихся, их анализ, учитывается охват учащихся занимающихся

спортом, проводится анкетирование учащихся. Двигательная активность является необходимым условием современного развития ребенка и сохранения его здоровья. Поэтому мы считаем очень важным создать оптимальный уровень двигательной активности учащихся в период обучения в школе. Условия обучения в нашей школе имеют возможность поддержания оптимального уровня двигательной активности как во время учебного процесса, так и после занятий.

Итак, к организованным формам двигательной активности обучающихся мы относим:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.

2. Физкультурно-оздоровительные паузы на уроке. Физкультминутки проводятся во время занятий как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемый продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей. Являются обязательными для всех классов. Задачи: снять психическое напряжение у учащихся путём переключения на другой вид деятельности; добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений; возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями; сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений. Проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Преподавателями школы составлено несколько комплексов физминуток из 3-4 упражнений. Каждый комплекс включает в себя упражнения на дыхание, формирование правильной осанки, расслабление и растягивание мышц, находящихся в статическом положении, упражнения, направленные на ликвидацию застойных явлений в организме. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз.

3. Подвижная перемена.

4. Урок физкультуры. Приоритетные задачи для уроков физкультуры: коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; развитие основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Программой уроков физической культуры предусмотрено ведение уроков по 4 разделам: легкая атлетика,

гимнастика, подвижные игры, спортивные игры. Каждый раздел решает свои задачи.

5. Физкультурно-оздоровительные паузы во время самоподготовки.

6. Подвижные игры во время прогулки на улице.

7. Спортивные праздники (школьные спартакиады, веселые старты), дни семьи, дни здоровья. Преподавателями физической культуры разработана система проведения спортивно-оздоровительных мероприятий во внеурочное время. Данная работа проводится в целях повышения двигательной активности учащихся, для вовлечения их в повседневную физкультурно-оздоровительную работу. Задачами данной работы является расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и применение их в различных по сложности условиях; воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности и др.; содействие развитию психических процессов и обучение основам саморегуляции; популяризация здорового образа жизни среди детей и родителей; профилактика заболеваний учащихся.

8. Спортивные секции. Спорт - это не просто стиль здоровой, активной жизни. Прежде всего, спорт - это стремление к ещё не покорённым высотам самосовершенствования.

Учитывая это, отделение дополнительного образования детей стремится привлечь как можно больше учащихся к активной спортивной деятельности.

А началось все 1 января 2013 года. Именно тогда был открыт школьный спортивный клуб «Форвард». На базе клуба успешно работают 11 спортивных секций: «Мини-футбол» для девочек, «Футбол» для мальчиков, «Баскетбол», «Лечебная физкультура», «Конькобежный спорт», «Настольный теннис», «Волейбол», «Спортивное ориентирование, «Юные туристы», «Шахматы», «ОФП с элементами скандинавской ходьбы». Востребованность занятий трудно переоценить: секция посещает более 350 учащихся разного возраста.

В этом году небывалый интерес со стороны родителей и учащихся начальной школы вызвали занятия по лечебной физкультуре, которые вот уже второй год проводит молодой педагог и победитель районного фестиваля – конкурса творчества педагогов дополнительного образования в рамках проекта «Педагоги – ученикам» Лесная Ирина Викторовна. На данный момент занятия посещают более ста учащихся. И это не удивительно, ведь программа направлена на формирование правильной осанки,

укрепление мышечного корсета (посредством укрепления мышц спины, шеи, верхнего плечевого пояса, груди), профилактику плоскостопия, развитие гибкости и координации. Приятно осознавать, что родители понимают необходимость в таких занятиях и задумываются о здоровье своих детей.

2014 год особенный еще и потому, что коллектив ОДОД пополнился молодыми кадрами, особенно это касается физкультурно-спортивного направления. С первых занятий по настольному теннису Васин Егор Леонидович расположил к себе и заинтересовал ребят, вступивших в это объединение. В 2014 году команда школьников заняла 1 место в районных соревнованиях по настольному теннису, проходивших в рамках весенних товарищеских встреч общеобразовательных учреждений Приморского района. И, несмотря на то, что Егор Леонидович – молодой специалист, его занятия всегда проходят очень интересно и познавательно. Неудивительно, что занятия по конькобежному спорту, которые также проводит Егор Леонидович, пользуются большим спросом и вызывают интерес у ребят. Гордостью школы является Мигова Софья, ученица 7а класса, которая стала абсолютной чемпионкой среди девочек в первенстве России по конькобежному спорту.

Для ребят, мечтающих связать свою жизнь с профессиональным футболом, теперь появилась реальная возможность осуществить задуманное. В этом году занятия по футболу проводит лицензированный тренер-преподаватель и молодой специалист Шарапов Юрий Сергеевич. Свое увлечение футболом Юрий Сергеевич стремится передать детям. Юным футболистам предстоит еще многое узнать и многому научиться, чтобы побеждать на различных соревнованиях. А вот предыдущий тренер Мохолина Мария Викторовна замечательно справилась с этой задачей: под ее руководством команды младшей и старшей возрастной группы заняли вторые места в первенстве по футболу Приморского района «Кожанный мяч – 2014».

На счету спортивного клуба «Форвард» есть и первые места: Исаков Федор, ученик 8а класса одержал победу в соревнованиях «Виртуозы баскетбола» в рамках спартакиады школьных спортивных клубов общеобразовательных учреждений Приморского района. Вообще принимать участие в ежегодной спартакиаде школьных спортивных клубов и городских массовых открытых спортивных мероприятиях «Балтийские старты» стало доброй традицией спортивного клуба «Форвард».

Наверное, каждый из нас хоть раз мечтал отправиться в путешествие и побывать в далеких странах. Вот и ученики нашей школы с удовольствием занимаются туризмом, посещая занятия по программам: «Юные туристы» и «Спортивное ориентирование». Объединение «Юные туристы» тесно сотрудничает с туристским клубом СКИФ. В течение учебного года ребята тренируются в спортзале ДДТ, ходят на теоретические занятия и тренинги, участвуют в соревнованиях и конференциях. А в каникулы ребята отправляются в далекие и ближние походы и экспедиции. В багаже у клуба СКИФ маршруты по Ленинградской области, Карелии, Уралу, Хибинам, Норвегии, Франции, Кавказу, Алтаю, Крыму. Старшие ребята и выпускники покорили такие вершины как Эльбрус, Монблан, Белуха.

Все многообразие спортивных секций ОДОД позволяет каждому учащемуся школы раскрыть свои способности, выбрать для себя такой вид спорта, в котором он смог бы достичь высоких результатов.

Таким образом, вся спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится во внеурочное время (за исключением физкультминуток) и включает мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.









Сценарий физкультурного досуга для детей старшей группы «Зимний олимпийский калейдоскоп» МБДОУ»Д/с КВ №24» г. Ачинск

Цель:

1. Вовлечение детей и их родителей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. Развитие сотрудничества с родителями, пропаганда здорового образа жизни.

Оздоровительные задачи:

- Обеспечивать достижение детьми оптимального уровня всесторонней физической подготовленности посредством физкультурно – оздоровительной работы

- Развивать у детей ловкость и координацию движений

- Способствовать развитию и укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей

- Совершенствовать уравниваемость процессов возбуждения и торможения

Воспитательные задачи:

- Создать весёлое, спортивное настроение у детей и родителей.

- Расширить у детей объём знаний о зимних олимпийских играх, видах спорта, входящих в олимпийскую программу, талисманах Олимпийских игр.

- Организовать весёлое и непринуждённое общение детей и взрослых

- Развивать у детей чувство товарищества, командный дух, желание поддерживать друг друга

Оборудование:

Технические средства обучения: музыкальный центр, микрофон, CD с фонограммами.

Спортивное оборудование и инвентарь: гимнастические палки, обручи, резинки, мячи, «тоннель», массажные мячи, гимнастические скамейки, канат, нетрадиционное оборудование: коньки, лыжи, дорожки.

Демонстрационный материал: пиктограммы зимних видов спорта, плакаты «Быстрее, выше, сильнее», детские костюмы зайца, медведя, барсука,

Раздаточный материал: мячи разных диаметров, ракетки для тенниса, клюшка с шайбой, лыжи из пластмассовых бутылок.

Музыкальный материал: «Спортивный марш» И. Дунаевского.

Ход досуга:

Под «Спортивный марш» И. Дунаевского дети входят в спортивный зал, садятся на гимнастические скамейки.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие юные спортсмены, уважаемые родители и гости! Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в волшебную страну зимних Олимпийских игр. За окном снег и мороз, а у нас в зале уютно и тепло от дружеских улыбок и праздничного настроения.

1 ребёнок: Кружит, кружит над землёй
Снежный хоровод.

Нам веселье и забавы
Пусть он принесёт

2 ребёнок: Солнце землю осыпает
Золотым дождём

Мы огонь Олимпиады
В зале вновь зажжём!

3 ребёнок: Соберёт он олимпийцев
Вьюжною зимой
И согреет ярким солнцем
Целый шар земной!

4 ребёнок: Мы зимою спорту рады
Ну-ка, детвора,
Крикнем в честь Олимпиады
Дружно все...

Дети: (хором) УРА!!!

5 ребёнок: Будем мы дружить с коньками
Шайбой и мячом
И тогда нам все болезни
Будут нипочём!

6 ребёнок: А теперь всех приглашаем
На нашу зарядку.
От неё мы будем все
Здоровей и краше!

Ведущий: Идея проведения Олимпийских игр очень древняя. Олимпийские игры были задуманы для того, чтобы люди

могли помериться силами, физической красотой в спортивных состязаниях, а не воевать друг с другом. Сегодня в нашем детском саду пройдут свои Олимпийские игры. Наши ребята и их родители продемонстрируют свои достижения в физическом развитии, знании разных видов спорта.

Девиз Олимпийских игр: «Быстрее! Выше! Сильнее!» . 36 лет в нашей стране не было Олимпийских игр, российские спортсмены принимали участие на олимпиадах, проводимых в других странах. И вот настал наш Олимпийский 2014 год. Местом проведения олимпиады был выбран город Сочи. В каждой стране на Олимпийских играх существует свои талисманы: в Барселоне – лис и волк, Альбервиль – морская звезда, в Атлантиде – акула, в Сиднее – утконос и ехидна. В нашей стране символами олимпиады стали: снежный барс, заяц и медведь.

Встречаем наши талисманы:

Снежный барс: Я – олимпиец, я на лыжи встал впервые
Я прославлю город Сочи и победу вам пророчу
Добрый, сильный и смелый, олимпийский
символ новый!

Заяц: Я зайчишка – олимпишка,
Я задорный, как мальчишка,
Я могу бежать вприпрыжку.
Выиграю Олимпиаду, соберу там все награды.
Я стою на пьедестале, блестят на груди золотые медали

Медведь: Сочи – зимняя пора, олимпийская игра,
С снежным, барсом, зайкой, мишкой,
Выступим мы на отлично,
Лыжи, санки, баскетбол и фристайл, и волейбол,
Биатлон, коньки, хоккей, на стадион - бежим скорей!

Ведущий: Присоединяйтесь к нам талисманы. Лучший праздник – олимпийский, праздник мира и добра, мы на нём все олимпийцы, начинать его пора!

(под музыку команды показывают перестроение (олимпийские кольца)).

Музыкально – ритмический флэшмоб. (дети в кругу, родители за кругом, проведение разминки).

Ведущий: Итак, наступило время соревнований. Прошу команды занять места на линии старта (команда родителей, команда детей). Королевой спорта принято считать лёгкую атлетику и один из её видов – бег.

1 ребёнок: Он бывает очень разный
Но всегда такой прекрасный,

Быстрый, медленный и средний, бег с препятствием,
барьерный

И выигрывает тот, кто ни в чём не отстаёт.

Эстафета «Кто быстрее» (преодоление препятствий на двух ногах перескоком). Дети, затем родители выполняют плюс руки в замок за спиной.

Ведущий: Мяч создан древними людьми по образцу и подобию солнца. За многие столетия люди придумали много видов спорта с мячом, а какие вы можете назвать? (футбол, волейбол, баскетбол, водное поло, гольф, регби, крокет).

2 ребёнок: В этом спорте игроки все ловки и высоки

Любят в мяч они играть и в кольцо его бросать.

Мячик звонко бьёт об пол, значит это баскетбол.

Эстафета «Баскетбол» (ведение мяча до ориентира и обратно). Дети, затем родители, плюс между коленями массажный мяч.

3 ребёнок: А этот мячик бьют ракеткой, и летает он над сеткой,

Если с малолетства детки, в свои руки берут ракетки.

И когда придёт пора, вырастают мастера.

Эстафета «Теннис» (пронеси мяч в теннисной ракетке). Дети, затем родители, плюс отбивание теннисного мяча на ракетке.

Ведущий: Спорт так разнообразен! Человек стремится испытать свои силы не только на суше, но и в воде. Назовите, какие виды спорта на воде вы знаете? (гребля, синхронное плавание, плавание, прыжки в воду, водное поло).

4 ребёнок: Гребля тоже трудный спорт,

Лодка быстро проплывёт,

Если вся команда дружно,

Сильно вёслами гребёт.

Эстафета «Быстрые гребцы» (в полуприсяде двигаются, касаясь концом палки пола, имитируя греблю). Дети, затем родители плюс гребля на коленях.

Эстафета «Коньки» (катание в пластмассовых бутылках).

Ведущий: Взгляните, пять колец, как пять материков:

Синий, чёрный, красный и зелёный.

Они дружны и сплетены между собой,

Как символ всех к победе устремлённых.

Эстафета «Олимпийские кольца» (бег в обруче, передать следующему). Дети и родители вместе парами.

Ведущий: Наши Олимпийские соревнования подошли к концу (награждение медалями, грамотами).

Ведущий: Пусть ещё до олимпийцев нам дорога далека

Свои первые медали получили неспроста

Но надеяться мы будем, что пройдет немного лет
Наши славные рекорды покорят весь белый свет!

Конспект спортивно-досугового мероприятия для детей и родителей «Клуб юных следопытов» - Инструктор по физической культуре Милорадова Л.А., социальный педагог Койвестонена С.В., Негосударственное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №192 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Конспект спортивно-досугового мероприятия для детей старшего дошкольного возраста и родителей «Клуб юных следопытов».

Цель: популяризация туризма среди детей и родителей, воспитание потребности в здоровом семейном досуге.

Задачи:

- формировать интерес к детскому туризму в ходе спортивно-досуговой деятельности; развивать физические качества;

- приобщать дошкольников и родителей к здоровому образу жизни посредством ознакомления с элементами туризма в качестве альтернативы вредным привычкам;

- совершенствовать умение решать проблемную ситуацию, оперируя имеющимися знаниями, обобщать, делать выводы;

- развивать коммуникативные способности, умение взаимодействовать в паре, команде, проявлять взаимовыручку, активность, инициативу.

Материал: конусы и флажки для определения ориентиров движения, 2-а игрушечных руля, мячи, ленточки, «нагрудники» двух цветов, длинная веревка, карты маршрутов (по количеству команд), смайлики, коротенькие веревки или шнурки по количеству участников, конфеты по количеству детей, примерно ведро картошки, призы (витамины) по количеству семей, плакат (см. Приложение 1.) для решения туристических задач.

Ход проведения:

Сбор семей на загородной площадке в сосновом бору в выходной день.

Перед каждым спортивным мероприятием необходима разминка, и самый простой и высокоэффективный по организации и результату является - подвижная игра.

Ведущий: мы сегодня рано встали, чтобы приехать в это замечательное место, подышать свежим воздухом и, конечно же, поиграть в веселые игры всей семьей. Так чего же нам стоять, нам пора давно играть.

Подвижная игра «Хвостики»

Всем участникам (детям и родителям) раздаются ленточки, которые держаться в руках. Необходимо по сигналу собрать как можно больше чужих лент, но при этом сохранить свою ленту. Игра проходит очень оживленно и весело. В любую погоду становится жарко и настроение появляется для дальнейших испытаний.

Командные эстафеты

(перед проведением необходимо разделить на команды с помощью «нагрудников» двух цветов, которые произвольно выбирают дети, а родители уже присоединяются к выбору детей). Эстафеты заряжают командным духом и сплачивают коллектив детей и родителей единой целью, стремлением к победе.

Эстафета «С мячом»

Бег до ориентира и обратно с передачей мяча следующему.



Эстафета «Лимузин»

Первый участник с игрушечным рулем в руках обегает несколько конусов змейкой и возвратившись, берет за руку следующего игрока и уже вдвоем проделывают тот же путь «змейкой», так продолжается пока вся команда не станет частью «Лимузина» и проделает сложный извилистый путь всей командой.



Ведущий: вы показали, как слажено, весело можете выполнять спортивные задания и упражнения, показали свою выносливость, которая необходима и в туристическом походе. Что необходимо туристу в походе? Кто такие туристы? (ответы детей и родителей) Давайте сегодня попробуем отправиться в наш первый поход, вы уже и рюкзаки собрали. Мы открываем «Клуб юных туристов-следопытов»!

Но сначала хотелось бы проверить насколько вы дружные команды.

Испытание «Дружная команда»

Игра предусматривает сплоченность и взаимопонимание детей и взрослых и заключается в пробегании под крутящейся веревкой сначала семьей, затем всей командой взявшись за руки.



Ведущий: какие вы молодцы, справились с таким сложным испытанием и заслуживаете награду (раздает детям фруктовые карамельки разных цветов). Но не торопитесь убирать фантики, именно цвет фантика подскажет вам, к какой туристической группе вы относитесь и по какому маршруту пойдете.

(«Вкусное» разделение на туристические группы, получение карты туристического маршрута.)

Ведущий: за успешное прохождение каждого испытания (базы) на вашу туристическую карту будет наклеиваться смайлик. Лишь собрав все смайлики, вы сможете проявить себя как настоящие следопыты и найти ценный клад.

Движение по маршруту.

База «Переправа» преодолей пропасть

Родителям при помощи веревки необходимо переправить детей с одного

«берега» на другой.



База «9 вопросов для туристов»
Проявление смекалки, умение решать проблемную ситуацию, рассуждать, делать выводы (см. Приложение 1).



База «Привал»
Упражнение «Испечем картошку», на умение взаимодействовать в команде. Команде нужно перенести ведро высыпанной картошки к

«костру» за ограниченное время, любым способом. При этом переносить картошку могут только два участника команды, не используя ведро, коробку и др. емкости.



База «Туристический узел»

Ведущий: вы знаете, что нередко в туристических походах нам может пригодиться веревка. Для чего? (ответы детей и взрослых) Но в нашем рюкзаке, сегодня ее нет. Что нам делать? Из чего можно сделать веревку? Взрослые и дети предлагают свои варианты. Посмотрите, в случае необходимости можно использовать, например, шнурки ваших ботинок. И чем больше команда – тем длиннее можно соорудить веревку. Но, чтобы узлы были крепкими и не развязывались, их необходимо завязать специальными узлами. Давайте вместе попробуем. Ведущий показывает технологию завязывания «прямого» узла из заранее подготовленных шнурков. Вместе командой измеряется длина и крепость веревки.



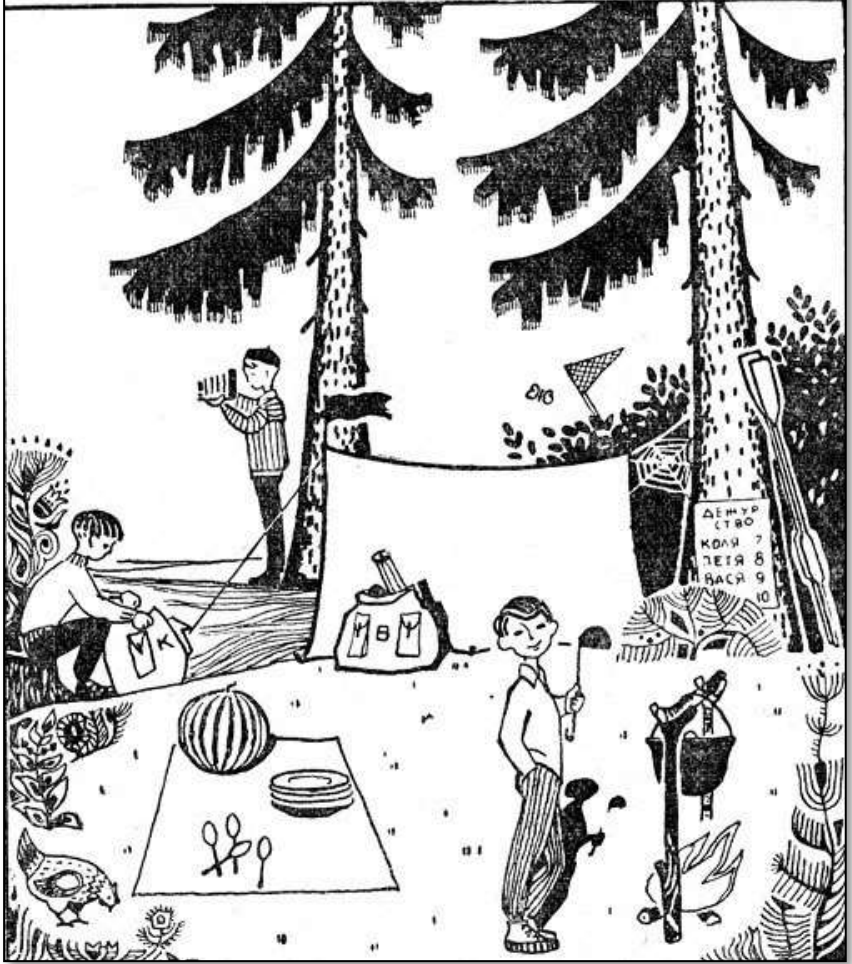
Ведущий: вы смекалку и умения свои проявили, теперь вы сможете найти клад как настоящие следопыты. А затем, встретимся на базе «Привал», где и устроим веселый пикник.

Получение карты с «Кладом» для команды. Каждая команда отправляется на поиски «клада» (витамины). Конечный пункт встречи команд обозначен на карте.



Приложение 1.

ДЕВЯТЬ ВОПРОСОВ



Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на 9 вопросов:

- Сколько туристов живет в этом лагере?

(Ответ: 4 туриста. 4 ложки и тарелки, список на дереве из 4 человек.)

- Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?
(Ответ: несколько дней назад. Паутина на палатке.)

- На чем они сюда приехали? (Ответ: приплыли на лодке. Весла возле дерева.)

- Далеко ли от лагеря до ближайшего селения? (Ответ: недалеко. На картинке видно курицу.)

- Откуда дует ветер: с севера или юга? (Ответ: с юга. На палатке виден флажок, который указывает направление ветра. Если посмотреть на сосны, то с северной стороны у них ветки короче. Значит ветер дует с юга.)

- Какое сейчас время дня? (Ответ: утро. Используя предыдущий ответ можно определить стороны света, а посмотрев на тень от повара видно, что солнце находится на востоке, а значит сейчас утро.)

- Куда ушел Шура? (Ответ: ловить бабочек. За кустами видно сачок.)

- Кто вчера был дежурным? (Назовите по имени.) (Ответ: Коля. Сегодня дежурит не Шура (он ловит бабочек), не Коля (он у рюкзака с буквой "К"), и не Вася (он фотографирует, в его рюкзаке с буквой "В" лежит штатив). Значит дежурный - Петя, а вчера дежурил Коля.)

- Какое сегодня число какого месяца? (Ответ: 8 августа. Сегодня дежурит Петя, значит 8 число. Видно арбуз, значит сейчас август.)

Игра - путешествие «В весенний лес» по развитию танцевально-игрового творчества с элементами логоритмики для детей с ОНР

Задачи:

1. Образовательная - формирование умения воспроизводить речевой материал в заданном темпе; формировать умение придумывать движения к пляскам (танцам), проявляя самостоятельность в творчестве; побуждать к инсценированию содержания песен и игр, формирование умения ориентировки в пространстве и собственном теле;

2. Развивающая - развитие навыка восприятия, различения и воспроизведения различных ритмов; развитие координации общих движений и тонких движений пальцев рук, умение передавать через движения характер музыки, развивать умения выполнять различные игровые ситуации.

3. Воспитательная – вызывать положительные чувства к пробуждающейся природе. Воспитывать способность подчинять свои действия инструкции. Воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, умения работать сообща в коллективе.

4. Коррекционная – развивать навыки звукопроизношения и речь, развитие физиологического и речевого дыхания, слитности речи.

Формы организации: Игра – путешествие

Методы и приемы:

наглядный метод (показ, игрушки: заяц, медведь, еж, белка; подснежники)

словесный метод (напоминание, объяснение, указание, задание, беседа и вопросы педагога);

создание игровых ситуаций,

динамическая пауза,

подвижная игра со словами «Дети и медведь», музыкально - коммуникативная игра «Здравствуй друг»

упражнения исполнительского и речевого характера,

Словарная работа: активизация словаря: кожушок, в один присест, золотое донышко.

Педагогические эффекты: в ходе НОД дети активизируют координацию речи и движений, развивают творческие способности, ритмичность, музыкальность, пластичность и эмоциональность.

ТСО: диск с фонограммой «Звуки леса», аудиозапись «Танец – игра» для детей 3-6 лет О.Корниенко, диск «Ритмическая палитра» А.Бурениной, компьютер.

Используемая литература:

Картушина М.Ю.

Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет – М.:ТЦ Сфера, 2009. – 208с. (Логопед в ДОУ)

Буренина А.И.

Ритмическая мозаика: (Программа ритмической пластики для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. 220с.

Корниенко О.Ю.

Методическое пособие «Танец – игра» для детей 3-6 лет, диск «Танец – игра» для детей 3-6 лет.

Вводно – мотивационный этап – формирование интереса к содержанию НОД и создание атмосферы психологической безопасности – 3 мин.

Музыкальный руководитель (далее – М.Р.):

- Ребята, какое сейчас время года? Вы когда-нибудь гуляли по-весеннему лесу?

Вот и весна к нам пришла,

Нас в дорогу позвала.

Двигательное упражнение «Прогулка в лес»

В лес отправимся гулять,

Дети маршируют.

Будем весело шагать.

По тропиночке пойдем

Ходят «змейкой» между

«кочками».

Друг за дружкой гуськом.

На носочки встали

Бегут на носочках.

И к лесу побежали.

Ноги выше поднимаем,

Ходят высоким шагом,

перешагивая через «кочки»

На кочки мы не наступаем.

И снова по дорожке

Маршируют.

Мы весело шагаем.

М.р.: Как хорошо в весеннем лесу! Так и хочется со всеми поздороваться!

Двигательная игра «Здравствуй!»	
Здравствуй, солнце золотое!	<i>Руки скрещены над</i>
<i>головой.</i>	
Здравствуй, небо голубое!	<i>Разводим руками в</i>
<i>сторону – вверх.</i>	
Здравствуй, вольный ветерок!	<i>Качаем руками над</i>
<i>головой</i>	
Здравствуй, маленький дубок!	<i>Присели, руки опустили</i>
<i>вниз – в стороны.</i>	
Мы живем в одном краю –	<i>Взялись за руки.</i>
Всех я вас приветствую!	<i>Захлопали в ладоши</i>

Этап актуализации –

создание ситуации необходимости в получении новых знаний, восприятие и усвоение нового (расширение представлений) – 5 мин.

М.р.: Ребята, в лесу можно найти друзей? Мы проведем игру «Здравствуй друг»

Упражнение на координацию речи и движения «Здравствуй друг»

- Зашагали наши ножки Дети врассыпную маршируют по залу.

Прямо по дорожке,

Повстречали друга *Встают в пары.*

Маленькие ножки.

Припев:

Здравствуй, здравствуй, *Взявшись за руки, выполняют «пружинку».*

Здравствуй, милый друг! *Пожимают друг другу руки.*

Здравствуй, здравствуй, *Делают «пружинку».*

Посмотри вокруг! *Разводят руки в стороны.*

Здравствуй, здравствуй, *Делают «пружинку»*

Мне ты улыбнись! *Улыбаются, качая головой вправо-влево.*

Здравствуй, здравствуй, *Делают «пружинку»*

Головкой поклонись! *Кланяются друг другу.*

- Побежали ножки *Бегут на носочках врассыпную.*

Прямо по дорожке,

Повстречали друга *К концу запева находят себе другую пару.*

Маленькие ножки.

Припев. Повторяют движения.

- Поскакали ножки *Поскоками двигаются по залу врассыпную.*

Прямо по дорожке,

Повстречали друга Встают в пару в конце куплета с новым товарищем.

Маленькие ножки.

Припев. Повторить движения.

Итог игры: Ребята, посмотрите, сколько новых друзей мы нашли.

Практический этап –

развитие навыков инсценирования, танцевально – игрового творчества – 15 мин.

М.Р.: Пары у нас уже есть, и я предлагаю вам еще одну игру «Зеркало» (на развитие творческих способностей). Правила игры: один ребенок в паре показывает движение, второй повторяет, потому что он – «зеркало», затем меняемся ролями.

Задача каждого ребенка – придумать самостоятельно свои движения в соответствии с характером музыки.

Первая часть музыки будет медленная, и движения должны быть плавными, неторопливыми, на 2 часть – подвижная, плясовая – придумать нужно плясовые движения, в соответствии с характером музыки. (*включая музыку*)

Итог игры: движения придумали интересные, выполняли ритмично, в соответствии с характером музыки.

М.р.: Утром просыпается природа и обитатели леса. (*включить аудиозапись*) Посмотрите, кого вы видите на полянке? Предлагаю вместе с лесными друзьями сделать лесную утреннюю зарядку.

Песенка – зарядка (Выполняем движения, соответственно тексту песенки)

Итог танца: Молодцы, ребята, после зарядки вы стали бодрыми, энергичными.

Предлагаю вам поиграть в игру «Дети и медведь». Для игры нам нужно выбрать медведя по считалке. (*Выбрать ребенка на считалочку*).

Кто уснул под дубком

И укрылся козушком

(Дети идут по кругу, взявшись за руки обычным хороводным шагом с носочка)

Т-с-с-с (пальчик к губам, останавливаемся)

Тише, тише не шуметь

Может это спит медведь?

(идем в центр круга, тихий шаг на носочках, пальчиком как бы грозим)

Т-с-с-с (пальчик к губам, останавливаемся)

Этот гость в один присест
Как проснется всех поест
(Взялись за руки и высокими шагами идем из круга)
Т-с-с-с (палец к губкам, останавливаемся)
Медведь, который спал в центре круга, догоняет детей. Кого догнал, тот становится медведем

Итог игры: посмотрите, мы весело поиграли, и выглянуло солнышко. Солнышко тоже любит играть. Запомним слова для следующей игры.

Логоритмическое упражнение «СОЛНЫШКО»
Развитие моторики, координации речи и движений.

Солнышко, солнышко	Дети идут друг за другом по кругу, держась за руки.
Золотое доннышко.	Дети протягивают по очереди руки вперед.
Гори, гори ясно,	Дети разводят руки в стороны и прижимают их к сердечку.
Чтобы не погасло.	Делают волнообразные движения вытянутыми вперед руками.
Побежал в саду ручей,	Руки в стороны, имитируют взмахи крыльев.
Прилетели сто грачей,	Дети медленно приседают.
А сугробы тают, тают,	Поднимаются на носочках и тянутся вверх.
А цветочки подрастают.	

Заключительный этап – рефлексия, подведение итогов НОД, обобщение опыта, полученного ребенком.

М.Р.: Ребята, посмотрите, на полянке цветы волшебные расцвели. А покажите мне как выглядит не раскрывшийся бутон цветка (показывают).

Солнышко выглянуло - цветочки распустились (показывает м.р.), а сейчас мы смотрим вдаль, ищем еще цветочки (показывают).

Музыкально – ритмическая композиция
«Волшебный цветок»

М. р.: Ребята, наша прогулка закончилась, пора возвращаться в детский сад.

А пойдем мы не обычно, не только ножками будем шагать, но и ручками. (Дети выполняют хороводный шаг со сменой рук)

ИТОГ: Ребята, вам понравилась прогулка в весенний лес? Что вы запомнили? Предлагаю Вам в следующий раз прогуляться в летний и осенний лес.

Малая олимпиада – 2014, Мезенцева Наталья Евгеньевна -музыкальный руководитель, I квалификационная категория; Анисимова Марина Сергеевна- инструктор по физ. воспитанию, высшая квалификационная категория, МДОУ «Детский сад №4» г. Ухта Республика Коми 2014г.

I ДЕНЬ.

Торжественное открытие малой олимпиады
В центре зала опущен экран,
на нем символы олимпиады в Сочи Белый медведь, Заяц,
Гепард.

Дети выстроены в две колонны.

Первые дети держат российские флаги, у остальных – флаги разных цветов. Все дети одеты в белые футболки с эмблемой олимпийских колец, черные шорты, белые носочки, кроссовки.

5 девочек с обручами по цвету олимпийских колец –

в белых купальниках, белых носочках,

на шее – шарфы с российской символикой.

Исполняется хореографическая композиция под «официальный гимн олимпиады в сочи 2014»



Дети остаются на месте, читают стихи:

Что такое Олимпиада?
Это честный, спортивный бой!
В ней участвовать – это награда!
Победить же готов любой!

Мы игры олимпийцев открываем,
На этот праздник пригласили всех!
Здоровья, счастья, радости желаем!
Пусть олимпийский к вам придет успех!

Праздник радостный, красивый,
Лучше не было, и нет!
И от всех детей счастливых
Олимпиаде – наш:
ВСЕ ПРИВЕТ!

Все дети с цветными флагами убегают на стульчики за экраном.
Девочки с обручами встают под экран и читают стихи.



На планете, в нашем мире, пять жилых материков.
Цвет травы – зеленый цвет - из Австралии привет!

На востоке рано-рано солнце окна золотит.
Потому-то желтый цвет – это Азии привет!

Знают все, что черный цвет –
Знойной Африки привет!

И Америке – не гоже быть без собственных примет.
Красный цвет – Америка шлет вам пламенный привет!

Из Европы дружбы тропы к нам спешат – преграды нет!
А какой же цвет Европы? Голубой – Европы цвет!

Выходят Белый Медведь – Полюс,
Зайка – Стрелка и Леопард - Барсик.



ЗАЙКА Пять колец, пять кругов –
Знак пяти материков.

ЛЕОПАРД Знак, который означает
То, что спорт, как общий друг,

МЕДВЕДЬ Все народы приглашает
В свой всемирный мирный круг!

Девочки с обручами убегают.
Здравствуйте, ребята, вы узнали нас?

ЗАЙКА

Мы – символы сочинской Олимпиады.

ЛЕОПАРД Сегодня мы пришли к вам, чтобы провести Малые Олимпийские игры в вашем детском саду.

МЕДВЕДЬ Олимпийские игры – это состязания лучших спортсменов. Они зародились очень давно в древней Греции у горы Олимп, отсюда и пошло название игр, их стали называть Олимпийскими, а спортсменов – Олимпийцами.

ЗАЙКА Полюбуйтесь, поглядите на веселых дошколят

Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад!
Выбегают дети, читающие стихи.

Ходят с шайбой, ходят с клюшкой,
Ждет успех их, ждет рекорд!
Смотрят с завистью игрушки,
На ребят, что любят спорт!

Для зимней, холодной, морозной поры,
Хоккей – игра смелых! Нет лучше игры!
Сейчас они вместе по клюшке возьмут
И шайбу в ворота успешно забьют!

ТАНЕЦ НА РОЛИКАХ С КЛЮШКАМИ
«Трус не играет в хоккей»



ХОККЕИСТЫ Мы Сергея Капустина смена достойная,
Только вперед, Олимпийская сборная!

Хоккеисты уезжают из зала.

МЕДВЕДЬ Хоккей – игра смелых.

ЛЕОПАРД А какие еще виды зимнего спорта вы знаете?
(ответы зрителей)

Выбегают 5 девочек,
выстраиваются на разминку.

МЕДВЕДЬ Ребята, я вижу, вы знаете много видов зимнего спорта. Давайте теперь поиграем. На экране будет картинка с видом зимнего спорта, а вы мне хором отвечайте, как он называется.

На экране идут слайды того вида спорта,
о котором читают стихи.
(скелетон, фристайл, бобслей, кёрлинг, биатлон)



Вид спорта зимний – скелетон.
Не для всех годится он,
А для тех, кто не боится
Вверх ногами прокатиться!

Здесь лыжник, будто акробат,
Покажет трюков сто подряд.
Не надо удивляться тут,
Фристайлом этот спорт зовут!

Сядем в сани мы и в путь,
Никуда здесь не свернуть.
Мчимся, мчимся всё быстрее,
Этот спорт зовем – бобслей!

Кёрлинг – есть игра такая,
Если кто её не знает,
Камень и метёлку взять –
Можно кёрлинг начинать!

Чтоб заниматься нам биатлоном,
Вовсе не надо носиться по склонам.
Наоборот, по ровной лыжне
Бегать придется тебе или мне!
Ну, и конечно же метко стрелять,

Чуть пробежали – мишени опять!

МЕДВЕДЬ Чтобы нам дух олимпийский поднять
Дружно на ножки должны вы все встать.
Вы за спортсменами все повторяйте
И мышцы свои посильней разминайте.

5 девочек чтецов показывают разминку.

РАЗМИНКА ДЛЯ ЗРИТЕЛЕЙ

«Солнышко лучистое»

После разминки девочки убегают.

МЕДВЕДЬ Какие вы молодцы, ребята, настоящие спортсмены!

ЗАЙКА Огромная честь для каждого спортсмена
участвовать в Олимпийских играх.

МЕДВЕДЬ Прежде, чем начать соревнования, каждый
спортсмен дает клятву Олимпийца, чтобы соревноваться честно.

ЛЕОПАРД И мы с вами сейчас дадим клятву юных
олимпийцев.

Прошу всех встать.

КЛЯТВА ЮНЫХ ОЛИМПИЙЦЕВ:

МЕДВЕДЬ Кто с ветром проворным может сравниться?
ДЕТИ Мы, Олимпийцы! Мы, Олимпийцы!
МЕДВЕДЬ Кто верит в победу, преград не боится?
ДЕТИ Мы, Олимпийцы! Мы, Олимпийцы!
МЕДВЕДЬ Клянемся быть честным, к победе
стремиться

 Рекордов высоких клянемся добиться!
ДЕТИ Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Леопард и Зайка убегают из зала для внесения
Олимпийского флага.

МЕДВЕДЬ Прошу всех сесть.

Ребята, на каждой Олимпиаде, в честь ее открытия, поднимают
Олимпийский флаг и зажигают олимпийский огонь.

Олимпийский флаг – это белое знамя, на котором
изображены пять переплетающихся колец.

Эти кольца - символ мира и дружбы народов пяти континентов: Австралии, Европы, Африки, Америки и Азии.

Всем встать.

Право внести Олимпийский флаг предоставляется инструктору по физической культуре

Анисимовой М.С.

Равнение на флаг. Флаг внести.

Инструктор по физ. воспитанию, Леопард и Зайка вносят флаг.

ВНЕСЕНИЕ ФЛАГА

«фанфары»



ИНСТРУКТ. Пять колец на флаге белом
Меж собой переплелись
Буд-то все спортсмены мира
Крепко за руки взялись!

МЕДВЕДЬ Очень долгий путь преодолевает Олимпийский огонь. Его зажигают у горы Олимп от солнечного луча. Много раз, переходя из рук в руки, спешит факел через весь мир, чтобы достичь олимпийского стадиона страны, где будут проходить Олимпийские игры.

Мы с вами также проведем эстафету Олимпийского огня – символа мира и дружбы народов всей планеты.

В зал вбегает ребенок с «Олимпийским огнем».

Смотрите, ребята, эстафета Олимпийского огня дошла до вашего детского сада. Сейчас каждый из вас будет передавать Олимпийский огонь друг другу из рук в руки.



Ребенок, внёсший Олимпийский огонь, передает его детям и перебегает вперед.

По окончании он забирает огонь и передает его инструктору по физ. воспитанию.

ИНСТРУКТ. Священный огонь Олимпийский

Пусть пламенем дружбы горит.

И лозунг: «МИР – ВСЕМ НАРОДАМ!»

На празднике нашем звучит!

Малые Олимпийские игры объявляю открытыми!

В программе Малых олимпийских игр:

1 ДЕНЬ: утром и вечером – «Веселые старты»

2 ДЕНЬ: продолжение «Веселых стартов»

3 ДЕНЬ: утром – массовая гонка «Лыжня России»

вечером – продолжение «Веселых стартов»

4 ДЕНЬ: индивидуальная лыжная гонка.

5 ДЕНЬ: фристайл.

6 ДЕНЬ: торжественное закрытие Малых олимпийских игр, на котором каждому спортсмену будет вручена олимпийская медаль и сладкий приз.

МЕДВЕДЬ Всем участникам соревнований желаем удачи и побед!

СИМВОЛЫ Все на старт!

Под музыку все выходят из зала.



«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»

I ДЕНЬ – утро, вечер - подготовительные группы.

II ДЕНЬ – утро, вечер - старшие группы.

III ДЕНЬ – вечер - средние группы.

Содержание:



МЕДВЕДЬ

Сядем в сани мы и в путь,
Никуда здесь не свернуть.
Мчимся, мчимся всё быстрее,
Этот спорт зовем – бобслей!

«БОБСЛЕЙ – ДВОЙКИ»

Соревнуются 2 команды. Участники разбиваются на пары. По сигналу первая пара садится на скейтборд, двигается по направлению к конусам, отталкиваясь ногами. Объехав конусы, возвращаются назад и передают эстафету следующей паре. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.



МЕДВЕДЬ

Кёрлинг – есть игра такая,
Если кто её не знает,
Камень и метёлку взять –
Можно кёрлинг начинать!

«КЁРЛИНГ»

Соревнуются 2 команды. По сигналу первые участники при помощи щётки проводят шайбу между конусами – змейкой и загоняют ее в центр круга, возвращаются назад и передают щетку следующему игроку. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.



МЕДВЕДЬ

Чтоб заниматься нам биатлоном,
Вовсе не надо носиться по склонам.
Наоборот, по ровной лыжне
Бегать придется тебе или мне!
Ну, и конечно же метко стрелять,
Чуть пробежали – мишени опять!

«БИАТЛОН»

Соревнуются 2 команды. У первых участников команд за спиной винтовка. По сигналу они надевают лыжи, берут в руки палки и бегут до коврика. Добежав до коврика, участник снимает винтовку, ложится на коврик, прицелившись, стреляет по мишеням 5 раз из положения лёжа. Возвращается назад, передает лыжи, палки и винтовку следующему игроку. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.



МЕДВЕДЬ

Для зимней, холодной, морозной поры,
Хоккей – игра смелых! Нет лучше игры!
Сейчас они вместе по клюшке возьмут
И шайбу в ворота успешно забьют!

«ХОККЕЙ»



Участвуют 2 команды. Первые участники по сигналу берут клюшку и шайбу, ведут ее клюшкой на противоположную сторону к воротам, забивают шайбу в ворота, быстро возвращаются назад, передают клюшку следующему игроку. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб.

МЕДВЕДЬ

Здесь лыжник, будто акробат,
Покажет трюков сто подряд.
Не надо удивляться тут,
Фристайлом этот спорт зовут!

«ФИРСТАЙЛ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ»

Участвуют 2 команды. Напротив каждой расположено по 2 трамплина (модули – треугольники). Дети, стоящие первыми, зажимают ногами воздушный шар. По команде они прыгают на двух ногах, стараясь не упустить шарик. Допрыгав до первого трамплина, перепрыгивают через него и прыгают дальше до второго трамплина, допрыгивают до конуса, берут шар в руки и бегом возвращаются к команде, передают шар следующему игроку. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.



МЕДВЕДЬ

Вид спорта зимний – скелетон.

Не для всех годится он,

А для тех, кто не боится

Вверх ногами прокатиться!

«ГОНКИ НА СКЕЛЕТОНАХ»

Соревнуются 2 команды. По сигналу первые участники ложатся на скейтборд и, отталкиваясь руками от пола, двигаются вперед. Доехав до конуса, встают, берут в руки скейтборд и возвращаются назад, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Оборудование:

Украшение зала:

воздушные шары

российские флаги

«Олимпийский огонь»

Олимпийский флаг

Табло

Гимнастические скамейки – 2 шт.

Скейтборд – 2 шт.

83

Шлемы – по количеству детей.
Щетки – 2 шт.
Шайбы – по количеству детей
Круги на полу (для кёрлинга) – 2 шт.
Лыжи – 2 пары
Лыжные палки – 2 пары
Винтовки – 2 шт.
Коврики – 2 шт.
Клюшки – 2 шт.
Дуги – 2 шт.
Воздушные шары – 2 шт.
Трамплины (модули – треугольники) – 4 шт.

III ДЕНЬ.

Утро – всероссийская массовая гонка «ЛЫЖНЯ РОССИИ»



IV ДЕНЬ.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЛЫЖНАЯ ГОНКА.
(старшие, подготовительные группы)



V ДЕНЬ.
ФРИСТАЙЛ.
(подготовительные группы)



Девочки выходят из зала, оставляют палочки,
берут подносы с медалями.
ВЕДУЩИЙ Благодарим всех за старанье,
За радость спортивных побед.
Всем спасибо за соревнованье,
За задор и за звонкий смех.

ТАНЕЦ «КОНЬКИ»
(8 девочек в косынках и МЕДВЕДЬ на роликах)



После танца Медведь и девочки быстро переобуваются и возвращаются в зал.

ВЕДУЩИЙ Молодцы вы все, ребята,
Сильные, умелые, дружные и смелые.

Ловко вы на лыжи встали,

Ветер чуть не обогнали.

И за это вас, ребята,

Ждет спортивная награда!

Мишка Полос очень рад

Лучших наградить ребят.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Индивидуальная лыжная гонка и фристайл.

Музыка «Россия – чемпионка»

Девочки выносят на подносах медали,

Медведь награждает детей.



ВЕДУЩИЙ Очень долго мы гадали,
Самых лучших выбрали,
Но не знали, как нам быть?
Как же всех вас наградить?
Этот смел, а тот удач,
Этот силу показал.
И поэтому, по - чести
Решили наградить мы всех вас вместе.

Музыка «СПОРТИВНОЕ ПОППУРИ»
Все группы встают и за своими воспитателями
выходят на построение.
Девочки вносят для каждой группы
подносы с медалями и сладкими призами.
Воспитатели вручают каждому ребенку
медали, вымпелы и сладкие призы.



ВЕДУЩИЙ Мы надеемся, что праздник
Никого не огорчил,

Все старались, соревновались,
Все вложили много сил.

Всем спасибо за старание,
Наш праздник окончен, до свидания!

Музыка «СПОРТИВНОЕ ПОППУРИ»
(продолжение)

Все проходят почетный круг и выходят из зала.



Оборудование для открытия и закрытия Малой Олимпиады:

оформленное панно с олимпийской символикой и символами
Олимпиады в Сочи 2014

воздушные шары

мультимедийная установка (экран, проектор)

мультимедийная презентация

мультимедийные слайды

ноутбуки

колонки

музыкальное оформление

костюмы символов (медведь, заяц, леопард)

костюмы для мажореток

для танцев на роликах:

кюшеты, шлемы, ролики, спортивные костюмы (для мальчиков – хоккеистов), юбки красные, косынки красные, колготки белые (для девочек – МАШИ), ролики

флаги цветные

флаги российские

Олимпийские кольца

шарфы с российской символикой

шарфы по цветам материков

олимпийские спортивные костюмы (взрослый и детский)

Олимпийский огонь

Олимпийский флаг

подносы

вымпелы

медали

сладкие призы

грамоты

пьедестал почета

Междисциплинарный проект в области здоровьесберегающих технологий «Мы выбираем жизнь!», Ермоленко С.Л. - преподаватель-организатор ОБЖ ГБОУ СОШ №358

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу у специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье детей ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Таким образом, существующая система школьного образования, к сожалению, не является здоровьесформирующей средой для наших детей. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья школьников. В своей педагогической деятельности учитель просто обязан использовать современные методы и подходы, способствующие сохранению, укреплению и формированию здоровья обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесформирующая среда, здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, технологии проектной деятельности, межпредметные связи.

Важным аспектом деятельности педагога является использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Данные технологии позволяют учителю создать здоровьесберегающую и здоровьесформирующую среду обучения и воспитания ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания), рационально организовать учебный процесс (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями), т.е. максимально способствовать осуществлению своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности. Технологии проектной

деятельности предполагают использование разнообразных форм и методов организации учебной и внеурочной деятельности. При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса, школы; стимулирование детей к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий; создание педагогических ситуаций общения в разновозрастных группах, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения. Для решения этих задач в ГБОУ СОШ №358 был создан проект «Мы выбираем жизнь!», направленный на формирование у обучающихся 5-8 классов позитивного опыта ведения здорового образа жизни. Каждый год традиционно в Московском районе г. СПб проводится научно-практическая конференция «Здоровое поколение России». Цель конференции: активизация познавательной активности и творческой деятельности учащихся в урочное и внеурочное время; создание условий для развития личностной зрелости учащихся; воспитание личностных качеств, способствующих формированию активной гражданской позиции; здорового стиля жизни. Организаторами конференции являются: отдел образования администрации Московского района г. СПб, Центр психолого-медико-социального сопровождения Московского района г. СПб. Мы решили принять активное участие в подготовке конференции в рамках реализации проекта по пропаганде здорового образа жизни «Мы выбираем жизнь!». Проект «Мы выбираем жизнь!» предназначен обучающимся 5-8 классов и направлен на формирование у них позитивного опыта ведения здорового образа жизни.

Цель проекта: вовлечение обучающихся 5-8 классов в разнообразные виды активной здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности через организацию комплексов творческих, спортивных, исследовательских и познавательных мероприятий, призванных показать, как здорово, престижно и интересно вести здоровый образ жизни.

Задачи проекта:

- формирование культуры ЗОЖ;
- улучшение здоровья обучающихся, учителей, родителей;
- активная пропаганда здорового образа жизни;

Руководитель проекта: преподаватель-организатор ОБЖ ГБОУ СОШ №358 Ермоленко С.Л.

Целевая группа проекта:

Проект предназначен учащимся 5 – 8 классов ГБОУ СОШ №358. При этом ученики 5 – 7 классов выступают в роли активных участников проекта и основной целевой аудиторией, а ученики 8 классов действуют как организаторы мероприятий и наставники младших товарищей.

Партнёры по проекту:

Учитель ИЗО, учитель физкультуры, учитель литературы, педагог-организатор, классные руководители 5-8 классов, учитель информатики и ИКТ, учитель биологии, социальный педагог, психолог, учитель ОБЖ, учащиеся победители и призёры районных и городских соревнований по различным видам спорта.

Проект «Мы выбираем жизнь!» создан на основе использования межпредметных связей: физкультуры, литературы, биологии и экологии с опорой на знания из области валеологии, ОБЖ, информатики и ИКТ. Мероприятия проекта проводятся по принципу «равных возможностей», то есть их проводят ребята, имеющие опыт и достижения в активном здоровом образе жизни, творчестве, учебе и спорте и те, кто имеет опыт отказа от вредных привычек в пользу здорового образа жизни. Все мероприятия носят позитивный оптимистичный характер.

Описание проекта:

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, в том числе малоподвижное времяпровождение. Мы определили основные проблемы низкой культуры ЗОЖ у подростков:

- многие подростки и молодые люди не считают престижным и интересным ведение здорового образа жизни (увлечение спортом и физической культурой, знание и грамотное соблюдение правил здорового питания и ухода за собой и др.)

- младшим подросткам, сложно определиться с сознательным выбором здоровьесформирующей деятельности, а пока раздумывают, желание пропадает и часто заменяется вредными привычками.

- призывая к здоровому образу жизни, чаще всего говорят об опасности вредных привычек и используют так называемые «страшилки». Мы в своих проектах по ЗОЖ также использовали этот подход. Он приносит свои плоды, но правда ненадолго.

Исходя из всех этих проблем, мы решили основать свой проект на следующих принципах:

- позитивный характер всех дел и их названий

- оптимизм и вера детей в себя, свои способности
- разнообразие форм и направлений деятельности
- ориентация на личность, учет разнообразия потребностей и интересов
- обмен позитивным опытом среди сверстников (принцип «равных возможностей»)

Соблюдение всех этих принципов мы считаем преимуществами нашего проекта.

Содержание проекта:

Основное содержание нашего проекта состоит в проведении комплекса мероприятий:

1. Творческих – «Сохраним здоровье детям!». В этом конкурсе смогут проявить себя ребята, увлекающиеся разнообразными жанрами изобразительного и литературного творчества. Тема работ изобразительного творчества «Азбука здоровья!»

2. Спортивных - «Делай как я!» по различным видам спорта и другим видам жизнедеятельности, в которых у некоторых учеников нашей школы есть достижения, и им есть чем поделиться со своими сверстниками и более младшими товарищами

3. Познавательно- массовых – «Я знаю! Я могу!». Это мероприятие – игра по станциям будет завершать наш проект и в нем примут участие обучающиеся 5-8 классов. Они покажут свои знания в области здорового образа жизни и узнают что-то новое, смогут проявить и усилить сплоченность своих классных коллективов, испытают радость и удовольствие от общения и успехов. К организации этапов мы планируем привлечь представителей всех классов.

4. Исследовательских – «Эрудиты ЗОЖ» обоснование и представление результатов индивидуальной исследовательской деятельности по проблемам ЗОЖ.

Для оценки эффективности нашего проекта и отношения к нему нашей целевой аудитории по завершении основных мероприятий проекты мы планируем провести социологический опрос «Мое участие в проекте». Кроме этого, важными вехами нашего проекта будут линейка-старт проекта и итоговая линейка, где будут оглашены итоги проекта и произведено награждение наиболее активных участников и победителей. Также наша проектная группа разместит статьи о проекте в школьной газете «Микс».

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный – сентябрь 2013 г.
2. Практический – февраль – апрель 2014 г.

3. Аналитический – май 2014 г.
 Мероприятия по реализации проекта «Мы выбираем жизнь!»

Название мероприятия	Сроки	Предполагаемый результат
Линейка – старт проекта	12.09.14	
Конкурс газет и рисунков «Азбука здоровья»	02.02-09.02	Активное участие обучающихся 5-8 классов, оформление школьного стенда «Азбука здоровья»
Конкурс творческих работ по литературе «Сохраним здоровье детям!»	05.02-19.02	Лучшие творческие работы будут представлены в школьной газете «Микс»
Спортивный турнир «Делай как я!»	20.02	Активное участие обучающихся 5-8 классов.
Конкурс исследовательских работ – презентаций «Эрудиты ЗОЖ»	25.03	Лучшие работы будут участвовать в научно-практической конференции Московского района г. СПб для старшекласников и педагогов «Здоровое поколение России».
Открытая научно-практическая конференция для старшекласников и педагогов «Здоровое поколение России» Московского района г. СПб	мар т	Лучшие работы участвуют в городском конкурсе.

	Игра по станциям «Я знаю! Я могу!». Итоговая линейка. Награждение участников проекта.	15. 05	Повышение мотивации у обучающихся 5-8 классов к ЗОЖ
--	---	-----------	---

Планируемые результаты

Междисциплинарный проект «Мы выбираем жизнь!» позволит сформировать у обучающихся, в рамках реализации образовательного стандарта нового поколения, две группы новых умений:

- во-первых, это универсальные учебные действия, составляющие основу умения учиться;
- во-вторых, мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья, получить необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научиться использовать полученные знания в повседневной жизни. Наша проектная группа надеется, что в результате проведенных нами мероприятий значительно увеличится число учащихся нашей школы, активно занимающихся различными видами спорта в школьных и внешкольных секциях и спортивных клубах, ребята активнее и результативнее будут участвовать в различных конкурсах по ЗОЖ и, главное, в большей степени будут воспринимать здоровье и здоровый образ жизни как ценность.

План оценки проекта

Оценку проекта будет проводить команда проекта. Предусматривается промежуточная оценка (после завершения каждого из мероприятий проекта) и итоговая оценка.

В качестве критериев оценки будут использованы следующие достижения цели проекта:

- вовлечение всех учащихся 5-8 классов в разнообразные виды активной здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности;
- заинтересованность и активность ребят в мероприятиях проекта, массовое участие в предлагаемых на выбор делах;

Результативность проекта «Мы выбираем жизнь»

1. Проект «Мы выбираем жизнь» участвовал в районной научно-практической конференции «Здоровое поколение России» Московского района г. Санкт-Петербурга 15 марта 2014г.: работа «ЗОЖ – актуальная проблема подрастающего поколения» получила 1 место среди обучающихся среднего звена.

2. Проект «Мы выбираем жизнь» стал участником районной педагогической конференции «Вектор устойчивых изменений системы образования Московского района: качество образования как общественно-государственный приоритет» - «Здоровье со Школы» 17 сентября 2014г.

3. Социальный опрос «Моё участие в проекте»:

- увеличилось число учащихся нашей школы, активно занимающихся различными видами спорта в школьных и внешкольных секциях и спортивных клубах – (15%);

- ребята активнее и результативнее стали участвовать в различных мероприятиях по ЗОЖ (конкурсы, презентации, конференции и др.) – (25%);

- повысился интерес сохранению и укреплению своего здоровья – (9%)

- 45% обучающихся 9-11 классов готовы принимать активное участие в проекте на следующий учебный год.

Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Задача учителя – из существующих технологий, с учетом своих возможностей, способностей учащихся, выбрать то, что поможет ему создать свою собственную методическую здоровьесберегающую систему преподавания. Такой системой, разумеется, должен владеть каждый опытный учитель, и у каждого она своя.

Литература:

Латчук В. Н., Миронов С. К., Вангородский С. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—8 классы: программы. — М.: Дрофа.

Фролов М. П. Безопасное поведение на дорогах. 5—8 классы: программы дополнительного образования. — М.: Дрофа.

Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—8 классы: методическое пособие — М.: Дрофа.

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Михайлов А. А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5—8 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.

Евлахов В. М. Раздаточные материалы по экологическому воспитанию 5—8 классы. — М.: Дрофа.

Вольхин С. Н., Ляшко В. Г., Снегирев А. В., Щербаков В. А. Основы экологического образования и воспитания. — М.: Дрофа.

Методическая разработка мероприятий, посвященных XXII зимним Олимпийским играм «Олимпионики рождаются в детском саду» - Инструктор по физической культуре Граненкова Ирина Владимировна, государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33 Кировского района Санкт-Петербурга

Аннотация:

Олимпиониками стать большая честь!

У нас и мужество и сила воли есть.

Девиз Олимпиады поймаем на лету:

«Олимпионики рождаются в детском саду».

(гимн Малых Олимпийских игр

детского сада № 33)

Данная методическая разработка представляет собой цикл мероприятий, посвященных Олимпийским играм 2014 года. Цикл состоит из четырех тематических занятий по физической культуре, физкультурно-музыкального досуга и спортивного досуга. Методическая разработка направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об истории развития олимпийского движения, олимпийских видов спорта и на расширение культурного поля дошкольника.

Методическая разработка адресована широкому кругу работников дошкольного образования: инструкторам по физической культуре, воспитателям, музыкальным руководителям, специалистам коррекционных и компенсирующих групп, педагогам дополнительного образования. Разработка может быть полезна студентам факультета дошкольной педагогики и родителям.

Введение:

Одной из сторон организации воспитания и формирования гармонично и всесторонне развитой личности ребенка является физическая культура. Двигательная активность способствует укреплению здоровья человека, повышает его функциональные возможности, способность противостоять негативным факторам окружающей среды. Это особенно важно сегодня, в условиях резко возросшего темпа жизни. Привитие интереса к спорту и здоровому образу жизни, формирование у детей потребности в двигательной активности должны идти с раннего детства.

В нашем детском саду разработан, внедрен и активно реализуется с 2004 года цикл тематических мероприятий по физической культуре «Олимпионики рождаются в детском саду» для детей 5-7 лет.

Цикл состоит из тематических занятий по физическому воспитанию (1 раз в месяц), дидактических игр, тематических досугов (1 раз в квартал) и ежегодных Малых Олимпийских Игр детского сада.

Цель тематических мероприятий – формировать интерес к занятиям физической культурой, способствовать всестороннему развитию ребенка: физическому, интеллектуальному, духовному, эмоциональному, что полностью соответствует цели психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

В связи с проведением в феврале 2014 года XXII Зимних Олимпийских игр, мы разработали небольшой цикл мероприятий, основанных на методике ознакомления детей с Олимпийским движением «Олимпионики рождаются в детском саду». Мероприятия проводились в нашем детском саду с 3 по 26 февраля 2014.

Цели методической разработки:

Популяризация Олимпийского движения

Формирование интереса дошкольников, их родителей и сотрудников к двигательной деятельности

Пропаганда здорового образа жизни

Воспитание патриотизма и уважения к спортивному наследию страны, чувства гордости за свою Родину

В мероприятиях принимали участие воспитанники 5-7 лет, воспитатели и родители.

Для всестороннего развития детей (физического, интеллектуального, эмоционального) во время проведения мероприятий использовался как традиционный инвентарь и оборудование, так и нестандартный (см. приложение 1).

В свете модернизации нашей жизни появилась возможность использования информационно-коммуникативных технологий в области дошкольного образования. Занятия с использованием информационных технологий не только оживляют воспитательно-образовательный процесс, но и повышают мотивацию обучения. Кроме этого, подача материала спроецированного на вертикальную плоскость способствует лучшему восприятию этого материала мальчиками (в силу особенностей развития их головного мозга).

Спортивно-музыкальный досуг «Древние Олимпийские Игры»

Цель: способствовать всестороннему развитию ребенка: физическому, интеллектуальному, духовному, эмоциональному и популяризации Олимпийского движения.

Задачи:

формировать у детей двигательные умения и навыки; развивать психофизические качества и двигательные способности (равновесие, координация движений);

формировать у детей представление об истории Олимпийских игр; способствовать расширению словарного запаса, развитию памяти, мышления, воображения, восприятия;

с помощью технологии музыкального воздействия создать атмосферу Древней Греции;

формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности; создавать благоприятные условия для воспитания организованности, волевых качеств, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе.

Инвентарь и оборудование: проектор, ноутбук, ориентиры для эстафет, большие мягкие игрушки, набор мягкого модуля, игрушечные штанги, барьеры (высота 20см), лошади (палка, на конце которой голова лошади), канаты, мячи, лавровый венок, музыкальный центр, призы для детей.

Герои: Царь Ифит, Зевс, Гонцы, Жрицы.

Все герои одеты в соответствующие костюмы.

В мероприятии использованы стихи и песни Токаревой И.А. (воспитатель, ГБДОУ детский сад № 33 Кировского района Санкт-Петербурга).

Ход досуга:

Звучит греческая мелодия (Who Pays The Ferryman, Y.Markopoulos, в исполнении Ф. Гойя).

В зал входят ведущий и дети (танцуют).

Дети встают полукругом.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья. Идет 2014 год – это олимпийский год. Сегодня 7 февраля в городе Сочи состоится открытие XXII Зимних Олимпийских Игр (на экране изображение символов Олимпиады.). И наше мероприятие мы посвящаем этому большому событию.

Ребенок:

У мудрецов вы можете спросить:

«Как нам свое здоровье укрепить?

Как научиться сильным духом стать,

Держать себя в руках и нервы закалять?»

И мудрецы ответят: «В этом спорт поможет.

Здоровье укрепит и нервы тоже.

Лишь тот, кто физкультурой занимается,

С любой неприятностью справляется.».

Дети встают в рассыпную.

Исполняют песню «Мы Олимпийцы» (муз. В.Шаинского, слова припева М.Матусовского, слова куплета О.А. Лукашенко – ЦРР МДОУ № 34 «Жемчуженка» г.Ейск Краснодарского края)

Дети садятся на стулья.

Ведущий: История Олимпийских игр началась очень давно – 2700 лет назад в Древней Греции (на экране изображение Греции). Существует много легенд о том, как появились игры. Одну из них мы вам расскажем.

Легенда про царя Ифита.

(автор Токарева И.А.)

Автор:

Древней Грецией прекрасной

Правил мудрый царь Ифит.

Он устал от войн напрасных

Вот Богам он говорит:

(на экране изображение Древнегреческого Храма)

Ифит (смотря на экран):

Боги, где искать спасенья?

Нету мира на земле.

Голод, страх и разрушенья!

Наша Греция в беде!

Подскажи мне, Зевс Великий,

Как войны нам избежать?

Помоги, Богов Владыка,

Дух воинственный унять.

Автор:

Зевс ответил

Зевс (видеообращение с экрана):

Есть спасенье.

Игры, царь, ты проведи,

О большой Олимпиаде

Всех людей оповести.

В дни священных состязаний
Станет ясно, кто силен.

Дух войны на этих играх
Будет строго запрещен!

Автор:

И воскликнул царь Ифит

Ифит:

Отправляйтесь в путь, гонцы!

Весть об играх и о мире

Пусть летит во все концы.

Танец «Гонцы» (The seamen, M. Maurakis)

Автор:

О великом перемирье

Рассказали всем гонцы.

Весть об играх олимпийских

Разнесли во все концы.

Ведущий: Вот такая легенда о появлении первых олимпийских игр. А что же происходило на этих первых играх.

Ребенок:

«Древние греки богов почитали.

Они Олимпийские игры создали.

Во славу Зевса соревновались,

С разных мест сюда люди съезжались».

Ведущий: Все желающие соревноваться, за месяц до начала игр, приезжали в место под названием Олимпия (на экране изображение Олимпии). Специально для Игр был построен стадион, место для тренировок и домики для участников соревнований. Все спортсмены проходили строгий отбор и те, кто допускался к состязанию, начинал тренироваться. Тренировались спортсмены по трем направлениям. Первое направление – тренировки по разным видам спорта.

Тренировка по борьбе (на экране древнегреческое изображение борцов). Борцы боролись в специально нарисованном кругу. Победителем считался тот, кто три раза положил своего соперника на лопатки. Борец должен быть ловким и сильным.

Эстафета «Борьба»

На расстоянии 8м от линии старта стоит ориентир. На дистанции от старта до ориентира расположены два больших куба на расстоянии 40 см друг от друга, штанга, у ориентира большая мягкая игрушка. Участник пробегает между кубами, поднимает штангу, кладет мягкую игрушку на спину (положил соперника на лопатки) и бегом возвращается назад, передает эстафету. В это время игрушку

ставят на место. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Ведущий: одним из видов состязаний были Гонки на колесницах (на экране древнегреческое изображение гонок на колесницах). Сначала спортсмены ездил на лошадях верхом, а потом на колесницах, запряженных четверкой лошадей.

Эстафета «Наездники». На расстоянии 8м от линии старта стоит ориентир. На протяжении дистанции расположены 3 барьера на расстоянии 2м друг от друга. У первого участника в руках лошадь. По команде, первый участник скачет до ориентира и обратно, перепрыгивая через барьеры. Передает лошадь следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание. **Ведущий:** Кулачный бой (на экране изображение кулачных бойцов). Он очень похож на современный вид спорта – бокс. Соревнования по кулачному бою в Древней Греции проходили на квадратной площадке, посыпанной песком, а ограждением этого «ринга» были зрители. За соблюдением правил следил судья. Если в установленное время ни один из участников не уступал другому — назначался обмен ударами без защиты. Во избежание травм во время поединков обматывали ремнями руки, запястья и иногда грудь.

Эстафета «Тренировка кулачных бойцов». На расстоянии 8м от линии старта стоит ориентир. Вдоль всей дистанции лежит канат, у ориентира – пособие для удара кулаками. Участник прыгает боком через канат с продвижением вперед в стойке боксера, выполняет два удара по пособию для ударов (мягкие модули), бегом возвращается назад и передает эстафету. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Ведущий: В Древнегреческих Играх было два вида метания: метание копья и метание диска (на экране древнегреческое изображение метателей). Эти виды существуют и в современном спорте.

Игра «Метание». Поочередно дети бросают кубик, на котором изображены два вида метания: метание копья и метание диска. Какое изображение выпадает, тот вид дети должны сымитировать: показать исходное положение при данном виде метания.

Ведущий: Второе направление, по которому тренировались древние греки – это Оркестрика, выполнение упражнений под музыкальное сопровождение (на экране древнегреческое изображение спортсменов, в центре которых стоит музыкант).

Танец «Оркестрика» («Сиртаки», М.Теодоракис)

Ведущий: Еще одно направление тренировок – Игра (на экране изображение фресок, на которых греки играют в мяч).

Игра с мячом. Каждая команда встаёт в круг. Пока звучит мелодия, участники передают друг другу мяч. По окончании музыки останавливаются. Те игроки, у которых в руках мяч должны ответить на вопрос ведущего о видах спорта. Один балл получает та команда, чей игрок ответил быстрее. В конце игры подсчитывается итог. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

Ведущий: в тренировках проходил месяц, и, наконец, наступал день соревнований. С помощью солнца зажигали огонь (на экране изображение зажигания олимпийского огня).

Ребенок:

Свет и тепло принес для людей

Бог Древней Греции Прометей.

Подвиг его до сих пор прославляют,

В день игр олимпийских огонь зажигают.

Звучит торжественная музыка. Три девочки в древнегреческих костюмах зажигают огонь (Светильник релаксационный «Факел»)

Ведущий: В древних играх участие принимали только мужчины. Женщинам под страхом смертной казни это было запрещено. Каждый участник выходил на середину стадиона и его представляли.

Представление участников (участвуют только мальчики).

Ведущий: в Древней Греции не было секундомеров, поэтому в беге соревновались не на время, а на победу (на экране древнегреческое изображение соревнования по бегу).

Соревнования по бегу. На расстоянии 8м от линии старта стоит ориентир. Дети бегут до ориентира и обратно. Участники соревнуются по два. Победитель остаётся, проигравший садится на стул. Соревнования проводятся до тех пор, пока не останется один – победитель Олимпионик.

Победитель награждается венком (на экране древнегреческое изображение Олимпионика).

Ведущий: Так проходили самые первые древние Олимпийские игры. Сейчас, так же как и в Греции, Игры проходят 1 раз в 4 года. Принимают в них участие спортсмены со всего мира. Конечно, они изменились, но многие традиции и сейчас соблюдаются. В нашем детском саду тоже есть традиция. Каждый год мы проводим свои малые олимпийские игры.

Ребенок:

В память традиций далеких предков

Дух состязаний здоровый и крепкий

Олимпиадой поддержим своей

В честь олимпийцев истории всей!

Дети встают полукругом.

Гимн Олимпийщиков

(слова и музыка И.А. Токаревой)

I

Вместе шагаем смело вперёд!

Снова олимпиада зовёт.

Значит, тренировались не зря,

Сможем преодолеть мы себя!

ПР: Олимпийщиками стать большая честь!

У нас и мужество, и сила воли есть.

Девиз олимпиады поймаем налету:

«Олимпийщики рождаются в детском саду!»

II

Честно мы обещаем играть,

В трудной борьбе нельзя унывать!

Другом соперник станет любой.

Каждый из нас спортивный герой!

ПР.

III

Будет наш олимпийский рекорд

Стартом в большую жизнь, в сильный спорт.

Мудрый и грозный Зевс, рассуди!

Знаем, победа ждёт впереди!

ПР.

Дети получают памятные подарки и выходят из зала.

Конспект тематического занятия по физическому воспитанию

«Спортивная гора»

Задачи: познакомить детей с такими видами спорта, как прыжки на лыжах с трамплина, слалом, скоростной спуск, бобслей; закреплять навыки основных видов движений; развивать быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества; повышать интерес к двигательной деятельности.

Пособия: проектор, ноутбук, экран; веревка с ленточками; канат; кегли; шведская стенка; наклонная доска; скамейка; мат; обручи; легкие бревна или бумы.

Ход занятия:

I часть.

Построение. Приветствие.

«Сегодня мы с вами поговорим о видах спорта, для которых нужна гора (на экране изображение горы). Причем не просто гора, а снежная. Но сначала разминка».

Различные виды ходьбы и бега в колонне по одному.
Перестроение для выполнения ОРУ.

2 часть.

ОРУ под музыку.

«Есть скоростной спуск – это когда спортсмен выполняет спуск с горы по прямой, как можно быстрее (на экране изображение спортсмена). А есть - слалом. Это вид спорта появился в Норвегии. Давным-давно там устраивали соревнования по спуску с горы. Побеждал тот, кто объедет все кусты, не упадет и не сломает лыжи. Сейчас лыжники объезжают флажки (на экране изображение трассы для слалома). Побеждает тот, кто быстрее доедет до финиша. Посмотрите, какие лыжи, ботинки и лыжные палки используются для этого вида спорта (на экране изображение инвентаря)».

Тренировка слаломиста (полоса препятствий).

Через весь зала на высоте 20см выше головы ребенка натянута веревка, к которой привязаны ленточки (длина 40см, расстояние между ними 40см). Ребенок идет под веревкой пружинистым шагом, выполняя небольшие наклоны туловища то вправо, то влево, чтобы не задевать ленточки. Затем переходит к лежащему на полу канату и прыгает через него боком с продвижением вперед.

А потом оббегает кегли (10 штук на расстоянии 40см друг от друга). Выполнять поточным методом, повторить 3-4 раза.

«Переходим к прыжкам на лыжах с трамплина. Этот вид спорта также появился в Норвегии. В этом виде спорта спортсмен разгоняется на лыжах, затем отталкивается от трамплина, летит и приземляется как можно дальше (на экране видео фрагмент спортсмена, выполняющего прыжок). Этот вид спорта требует большой смелости. Посмотрите, какие лыжи используют в этом виде спорта (на экране изображение инвентаря). Сейчас мы с вами потренируемся в прыжках».

Тренировка прыгуна.

Ребенок залезает на шведскую стенку (подъем на гору), переходит на соседний пролет, спускается по наклонной доске (разгоняется спортсмен), переходит на скамейку и спрыгивает на мягкое покрытие. Повторить 2-3 раза.

«Бобслей (на экране изображение этого вида спорта). Появился в конце 19 века в Швейцарии. Спортсмены совершают спуск с горы по специально оборудованной ледяной трассе на управляемых санях. Сани – боб – имеют 2 пары полозьев (на экране изображение боба).

Передние – подвижные с рулем, задние – неподвижные с тормозом. Спортсмены разгоняют боб, садятся в него и, управляя им, спускаются, преодолевая 15 виражей (поворотов)».

Дети делятся на две команды.

Бобслеисты.

В командах дети становятся парами. На расстоянии 6-7м от линии старта находится ориентир. По команде первая пара тащит по полу легкое бревно – «боб» (модульный бум) до ориентира. Дотащив «боб», они на него садятся и говорят «готов!», после этого они возвращают «боб» на старт, и то же выполняет вторая пара.

Подвижная игра «Инвентарь».

В разных местах зала стоят ориентиры с изображением символа вида спорта (слалом, бобслей, прыжки на лыжах с трамплина). Под музыку дети врассыпную бегают по залу. По окончании музыки, на экране появляется изображение инвентаря. Дети должны определить, к какому виду спорта относится инвентарь, и встать вокруг символа этого вида спорта.

3 часть.

«На этом наша тренировка закончена».

Выполнение дыхательных упражнений, выход из зала.

Конспект тематического занятия по физическому воспитанию
«Лыжный спорт»

Задачи: познакомить детей с лыжным спортом; закреплять навыки основных видов движений; развивать быстроту, ловкость, меткость, скоростно-силовые качества; повышать интерес к двигательной деятельности.

Пособия: проектор, ноутбук, экран; ориентиры, пособие «лыжи», 4 мягких покрытий для прыжков, наглядные пособия по теме, мишень, мячи для метания, корзина.

Ход занятия

1 часть.

Построение. Приветствие.

«Ребята, в прошлый раз мы говорили с вами о горнолыжном спорте, а сегодня речь пойдет о лыжных гонках и биатлоне. Давайте отправимся в снежную страну, чтобы там провести тренировку лыжников».

Различные виды ходьбы и бега в колонне по одному.
Перестроение для выполнения ОРУ.

2 часть.

ОРУ под музыку.

«Лыжные гонки (на экране изображение лыжника) – это зимний вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее

преодолеть соревновательную дистанцию. Первые лыжи появились у древних охотников северных стран. Как спорт, лыжные гонки появились в Норвегии. Инвентарь – это лыжи и лыжные палки (на экране изображение инвентаря)».

Эстафета «Лыжные гонки»

Дети делятся на две команды. По команде первый участник надевает «лыжи» (коробки, на скользящей основе по размеру детской ноги), берет палки и скользящим шагом идет до ориентира и обратно. Затем передает инвентарь следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

«В лыжном спорте есть такой вид, как лыжное двоеборье (на экране изображение этого вида спорта). В этом виде спорта спортсмен сначала участвует в лыжной гонке, а потом в прыжках на лыжах с трамплина (о прыжках мы с вами говорили на предыдущем занятии). И по итогам этих двух соревнований выявляется победитель. Такой спортсмен должен не только быстро бегать на лыжах, но и как можно дальше прыгать».

Тренировка двоеборца.

По сторонам зала стоят 4 ориентира (линии). Ребенок двигается по периметру зала скользящим шагом, с интенсивной работой рук и плечевого пояса. Подойдя к ориентиру, он выполняет прыжок в длину с места (по ходу движения). Затем продолжает ходьбу до следующего ориентира и так далее. Выполнять поточным методом с интервалом 1 – 1,5м, пройти 2 круга.

«Биатлон – это лыжные гонки с оружием на установленные дистанции и стрельба по мишеням из положения лежа и стоя (на экране изображение биатлониста). За промах спортсмены бегут штрафной круг (150м), а на дистанции 15 и 20км за каждый промах прибавляют 1 минуту. Впервые биатлон появился в Норвегии. Биатлонист должен быть не только быстрым, но и метким».

Тренировка по стрельбе.

Метание в вертикальную цель из положения лежа в упоре на предплечье и бедрах. Выполнять по 6-8 человек. Повторить 2 – 3 раза.

«Биатлонист должен уметь быстро менять вид деятельности: он меняет скоростной бег на спокойную точную стрельбу. Давайте мы с вами тоже так попробуем».

Игра «Биатлонисты».

В центре зала ограничивается круг (диаметр 4м), в центре круга устанавливается корзина. У каждого ребенка в руках мягкий мячик для метания. Под музыку дети бегут по кругу друг за другом, когда музыка заканчивается, дети останавливаются, быстро

поворачиваются лицом в центр круга и выполняют бросок мяча в корзину (за линию круга заходить нельзя). В следующий раз дети могут двигаться по залу, а по окончании музыки подбежать к линии круга и выполнить бросок. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Инвентарь».

В разных местах зала стоят ориентиры с изображением символа вида спорта (лыжные гонки, лыжное двоеборье, биатлон). Под музыку дети врассыпную бегают по залу. По окончании музыки, на экране появляется изображение инвентаря. Дети должны определить, к какому виду спорта относится инвентарь, и встать вокруг символа этого вида спорта.

3 часть.

«Наша лыжная тренировка закончена, пора возвращаться в группу».

Ходьба по кругу с дыхательными упражнениями. Выход из зала.

Конспект тематического занятия по физическому воспитанию

«Спорт на льду»

Задачи: познакомить детей с хоккеем, фигурным катанием, керлингом; закреплять навыки основных видов движений; развивать быстроту, ловкость, меткость, скоростно-силовые качества, равновесие; повышать интерес к двигательной деятельности.

Пособия: проектор, ноутбук, экран, ориентиры, клюшки, шайбы, ворота, «камень» для керлинга.

Ход занятия

1 часть.

Построение. Приветствие.

«Ребята, сегодня мы с вами отправимся на каток и узнаем какими видами спорта можно заниматься на льду».

Различные виды ходьбы и бега в колонне по одному. Перестроение для выполнения ОРУ.

2 часть.

ОРУ под музыку.

«Фигурное катание (на экране изображение фигуристов) – это вид спорта, основу которого составляют движения на одной или двух ногах с переменным скольжением, вращениями и прыжками. Катаются фигуристы в специальной обуви – коньках (на экране изображения коньков). Фигуристы очень ловкие, у них хорошо развито чувство равновесия. У нас сейчас будет задание на равновесие».

Игра «Фигурное катание».

Дети выполняют танцевальные движения под плавную музыку. Когда музыка заканчивается, дети выполняют упражнение

«Ласточка» на 10 счетов (считает преподаватель). Повторить 2 раза (чередую правую и левую ногу).

Дети выполняют 3 поворота вокруг своей оси и выполняют стойку на одной ноге руки в стороны – 10 счетов. Повторить 2 раза (чередую правую и левую ногу).

«Хоккей (на экране изображение хоккея) – это спортивная игра, в которой игроки двух команд, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои (на экране изображение клюшки и шайбы). Играют 6 человек от каждой команды: 5 игроков и 1 вратарь. Сейчас мы с вами потренируемся в ведении шайбы».

Эстафета «Ведение шайбы».

По команде первый участник ведет клюшкой шайбу, при этом он должен обойти кегли, обходит ориентир и возвращается назад для передачи эстафеты.

«Как я уже говорила, побеждает та команда, которая забросит больше шайб в ворота. Сейчас мы с вами потренируемся в меткости».

Тренировка хоккеиста.

4 участника встают на расстоянии 2-2,5м от ворот. У каждого в руках клюшка и шайба. По команде участники стараются забить шайбу в ворота. Повторить 2-3 раза.

«Следующий вид спорта на льду – это керлинг (на экране изображение керлинга) . Впервые керлинг появился в Шотландии 400 лет назад. В олимпийские игры входит с 1998 года. Эта игра, где противоборствующие команды (по 4 человека) стремятся попасть «камнем» (вес 20кг) в вычерченную на льду мишень (на экране изображение камня, щетки и ледовой дорожки. Цель игры – попасть камнем в мишень, вытолкнув камень соперника».

Тренировка по керлингу.

6 участников встают на линию (интервал не менее 1м) и по команде выполняют толчок каждый своего «камня», выполняя следующие задания:

1. Толкнуть как можно дальше.
2. Толкнуть так, чтобы камень остановился между определенными линиями (расстояние между стартовой и остановочными линиями зависит от того, как далеко дети толкнули камень в первый раз).
3. Попасть в камень, стоящий в 2-х метрах от стартовой линии.

Подвижная игра «Инвентарь».

В разных местах зала стоят ориентиры с изображением символа вида спорта (фигурное катание, хоккей, керлинг). Под

музыку дети врассыпную бегают по залу. По окончании музыки, на экране появляется изображение инвентаря. Дети должны определить, к какому виду спорта относится инвентарь, и встать вокруг символа этого вида спорта.

3 часть.

«Нам пора возвращаться с катка в группу».

Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений.

Сценарий спортивного досуга «Сочи – 2014»

Цель: способствовать всестороннему развитию ребенка: физическому, интеллектуальному, духовному, эмоциональному и популяризации Олимпийского движения.

Задачи:

формировать у детей двигательные умения и навыки; развивать психофизические качества и двигательные способности;

формировать у детей представление об Олимпийских играх; способствовать расширению словарного запаса, развитию памяти, мышления, воображения, восприятия;

воспитывать патриотизм, чувство гордости за свою страну;

формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности; создавать благоприятные условия для воспитания организованности, волевых качеств, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе.

Инвентарь и оборудование: проектор, ноутбук, экран; ориентиры - конусы, макеты олимпийских факелов, корзины, мягкие мячики, клюшки, шайбы, воротики, «щетки для керлинга», обручи, призы.

Ход досуга.

Команды заходят в зал. Приветствуют друг друга.

Ведущий: 23 февраля закончились XXII Зимние Олимпийские игры (на экране изображение символов олимпийских игр). Закончились они триумфальной победой Российской команды. Наше сегодняшнее мероприятие мы посвящаем всем российским олимпийцам.

Разминка. Каждая команда выполняет короткую разминку, которую они подготовили со своим воспитателем.

Ведущий: Наша страна на олимпийских играх заработала 33 медали, из них 13 – золотых, 11 – серебряных, 9 – бронзовых. Давайте вспомним, с чего начались игры? С эстафеты олимпийского

огня, который был зажжен в Олимпии 29 сентября 2013 года (на экране видеоролик с эстафетой олимпийского огня). Давайте и мы с вами пронесем факелы с олимпийским огнем.

Эстафета «Олимпийский огонь». На расстоянии 6м от линии старта стоит ориентир. На протяжении дистанции стоят конусы на расстоянии 1.5м друг от друга. Участник с факелом в руках бежит до ориентира и обратно, обегая конусы. Затем передает факел следующему участнику.

Ведущий: (вверху экрана, с помощью сигнальных карточек, загадан вид спорта, внизу экрана 4 варианта ответов – фотографии) Ребята, отгадайте вид спорта: не летний; одиночный; необходима меткость; победитель определяется по времени. Это биатлон.

Эстафета «Биатлон». На расстоянии 6м от линии старта стоит корзина, на расстоянии 4м от линии старта стоит коробка с мягкими мячиками. Участник подбегает к коробке с мячиками, берет мячик и выполняет бросок в корзину. Если участник попал в корзину, то он возвращается к старту и передает эстафету следующему участнику. Если участник промахнулся, то он сначала обегает корзину, а затем возвращается на стар для передачи эстафеты.

Ведущий: (на экране изображение клюшки и шайбы). Ребята, определите для какого вида спорта этот инвентарь. Правильно, это хоккей.

Эстафета «Хоккей». На расстоянии 6м от линии старта стоит ориентир. На протяжении дистанции стоят воротики на расстоянии 2м друг от друга. Участник, с помощью клюшки, проводит до ориентира шайбу, пропуская ее под воротиками. У ориентира участник поднимает шайбу и бегом возвращается назад, передавая клюшку и шайбу следующему участнику.

Ведущий: (вверху экрана, с помощью сигнальных карточек, загадан вид спорта, внизу экрана 4 варианта ответов – фотографии) Ребята, отгадайте вид спорта: это зимний вид спорта, командный, необходима меткость, победитель определяется по очкам. Это керлинг.

Эстафета «Натираание льда». Участники в командах встают парами. На расстоянии 6м от линии старта стоит ориентир. Каждый участник пары держит в руках «щетку», к щеткам привязан «Камень» (один, сразу к двум щеткам). Пара двигается боком к ориентиру, выполняя движение – натирание щетками перед камнем. Движение выполняется до ориентира и обратно. Затем пособие передается следующей паре.

Ведущий: (на экране изображение боба и шлема). Ребята, определите, для какого вида спорта этот инвентарь. Правильно, для бобслея.

Эстафета «Бобслей». Участники в командах встают парами. На расстоянии 6м от линии старта стоит ориентир. В эстафете используются два малых обруча, скрепленных вместе. Пара участников залезает в обручи – «боб», поднимаю обручи на уровень таза, и бегут друг за другом до ориентира и обратно. Затем передают «боб» следующей паре.

Ведущий: Ребята, пока жюри подводят итоги. Я предлагаю еще раз посмотреть на наших олимпийских чемпионов (видеоролик).

Награждение победителей.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ.

Любая игра – это прежде всего общение со взрослым или сверстниками. И именно в этот момент ребенок учится уважительно относиться к чужим победам и достойно переносить свои неудачи. Из большого разнообразия игр хочется выделить дидактические игры, которые в руках педагога становятся интересным, захватывающим, эмоциональным и творческим средством воспитания гармонично развитой личности ребенка.

Представленные ниже дидактические игры по физическому воспитанию способствуют закреплению у детей знаний, полученных на тематических занятиях по физическому воспитанию. Основная их цель – формирование у детей устойчивого интереса к физкультуре и спорту. Все игры многофункциональны. Они не только развивают интерес к спорту, но и способствуют формированию и развитию психических процессов:

- развитию восприятия цвета, формы, величины, пространства, времени;

- развитию зрительного и слухового внимания;

- формированию и развитию мыслительных операций (сравнения, сопоставления, обобщения, исключения, классификации), операций анализа и синтеза; формированию логического мышления детей;

- формированию общей и мелкой моторики рук.

«Сложи картинку»

Картинки с изображением видов спорта, инвентаря разрезаны на различные геометрические фигуры.

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать воображение, мышление, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: игрок собирает картинку из частей. Собрав, ребенок рассказывает, что изображено на картинке.

«Спортмеморина»

Цели и задачи: формировать интерес детей к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играют 2 – 6 человек. На столе рубашкой вверх раскладываются парные карточки с символами спорта в произвольном порядке. Поочередно игроки переворачивают по две карточки. Если символы на карточках одинаковые, то игрок забирает их себе и делает следующий ход. Если символы разные, то карточки переворачивают обратно и ход делает следующий игрок. Игра заканчивается, когда все карточки находятся у игроков. Побеждает тот, кто собрал больше пар.

«Что к чему»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; учить определять и называть необходимый инвентарь, оборудование, экипировку для данного вида спорта; развивать мышление, память, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Игрок выбирает карточку с видом спорта. Далее он подбирает к ней символ данного вида спорта, инвентарь и оборудование.

Играть может одновременно несколько человек: кто быстрее соберет ряд.

«Загадай – отгадай»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать виды спорта по признакам и определениям; учить детей загадывать вид спорта по признакам и определениям; развивать память, мышление, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играть могут 2 и более человек.

Водящий (взрослый или ребенок), с помощью карточек – «определений и признаков» (зимний – не зимний, летний – не летний, нужна меткость – не нужна меткость и так далее), загадывает вид спорта и предлагает 2-4 варианта ответов.

Игроки пытаются отгадать вид спорта. Тот, кто угадал, становится водящим.

Что я знаю о спорте.

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания о зимних видах спорта, необходимого инвентаре, оборудовании, экипировки для данных видов спорта; развивать мышление, память, логику.

Возраст: 5 – 7 лет.

Правила: Играют 2-6 человек.

В игре используют игровое поле (с изображением старта, финиша и символов зимних видов спорта; каждый символ встречается на поле 6 раз, и все 6 символов имеют разный цвет рамки), фишки, кубик с цифрами 1-3. Игроки поочередно бросают кубик и передвигают фишки, отвечая на вопросы. Если игрок правильно ответил, он получает жетон. Когда один из игроков доходит до финиша игра заканчивается и подсчитывается количество жетонов. Побеждает тот, у кого их больше.

Вопрос определяет цвет рамки символа, на который попадает фишка:

Желтый – название вида спорта

Красный – оборудование и инвентарь для данного спорта

Синий – одежда и обувь для данного спорта

Серый – в какой стране зародился данный вид спорта

Зеленый – как определяется победитель

Коричневый – одиночный или командный вид спорта

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная методическая разработка была успешно реализована. С начала проведения мероприятий мы смогли заинтересовать детей. Дома они вместе с родителями смотрели соревнования, а затем делились своими впечатлениями со сверстниками и сотрудниками ДОУ. Воспитанники отражали свои эмоции в продуктивной деятельности, в сюжетно-ролевых и подвижных играх. Родители на группах делали небольшие стенгазеты по результатам олимпийских состязаний.

Результатом такой работы являются взаимные открытия, радость общения детей и взрослых, взаимоуважение, и, конечно, гордость за российских спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования

«От рождения до школы»: программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2011

2. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

3. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.

4. Энциклопедия Спорта Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс]. – М.: спортивная книга: Кирилл и Мефодий, 2002. – 8 электрон. опт. диск (CD – ROM).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Досуг «Древние Олимпийские Игры»







Досуг «Сочи 2014»





Проект «Чтобы носик чистым был!» - Комарова Светлана Александровна, воспитатель детского сада № 123 г. Череповец

Цель проекта: приобщение детей раннего возраста к основам гигиенической культуры, воспитание положительного отношения к выполнению действий, необходимых для сохранения здорового носового дыхания.

Задачи проекта:

- расширять у детей раннего возраста представления о носовом платке и действиях, связанных с выполнением гигиенической процедуры очистки носа;
- формировать умение правильно пользоваться носовым платком;
- воспитывать самостоятельность, эстетический вкус;
- обеспечивать постепенное накопление детьми опыта проявления доброго, заботливого отношения к окружающим;
- развивать познавательную активность детей;
- просвещать родителей в вопросах необходимости воспитания у детей культурно – гигиенических действий.

Вид проекта:

- по доминирующему методу: практико - ориентированный;
- по характеру содержания: включает ребенка и его семью;
- по характеру участия ребенка в проекте: исполнитель;
- по характеру контактов: осуществляется внутри одной возрастной группы;
- по количеству участников: групповой;
- по продолжительности: краткосрочный.

Образовательные области:

«Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Участники проекта: воспитатели, родители, дети раннего возраста.

Актуальность проекта: в период адаптации детей к условиям дошкольного учреждения, они контактируют с большим количеством других людей. Организм ребёнка очень уязвим в это

время. Идёт рост простудных и вирусных заболеваний. Многие, из которых чаще всего начинаются с насморка. Мы столкнулись с проблемой, что современные родители не придают должного

внимания тому, что у ребёнка необходимо формировать умение пользоваться носовым платком.

Например, не все родители всегда следят за наличием и чистотой носовых платков, кладут детям достаточное количество носовых платков (не менее одного носового платка на прогулку, одного в группу). Не задумываются о наличии карманов на одежде детей.

Надо отметить, что родители отдают предпочтение бумажным одноразовым платкам, что с точки зрения медицины является более гигиеничным. Но мы считаем, что тканевый платок является лучшим средством решения поставленных задач.

Ожидаемые результаты:

Дети:

- формирование потребности, положительного отношения к уходу за носом;
- формирование потребности в пользовании носовым платком
- накопление детьми опыта проявления доброго, заботливого отношения к окружающим;
- проявление самостоятельности в использовании носового платка.

Родители:

- проявление более ответственного отношения к формированию культурно – гигиенических навыков у детей, интереса к образовательному процессу в дошкольном учреждении; желания участвовать в жизни группы.

Педагоги:

- удовлетворение от работы и результатов проекта.

Критерии оценки:

- умение самостоятельно пользоваться носовым платком (по напоминанию взрослого или без него);
- обращение внимания на чистоту носового платка;
- наличие кармана для носового платка.
- положительное отношение к процедурам ухода за носом.

Этапы проведения проекта:

- 1-этап целеполагания;
- 2-этап планирования процесса;
- 3-этап реализации процесса;

Работа с родителями

На этапе целеполагания родителям было сообщено о начале работы над проектом, определена проблема. А так же озвучена просьба оказать помощь в подборе стихов и иллюстраций по теме.

На этапе планирования были составлены алгоритмы пользования носовым

платком и туалета носа при умывании. Нескольким родителям было предложено оформить их наглядно.

Получилось достаточно успешно, что позволило нам выбрать оптимальные алгоритмы для обучения малышей, а некоторые оставить для закрепления навыков у детей старшего возраста.

В ходе реализации проекта для родителей были проведены консультации: «Ну почему дитя опять сопливо?», «Так ли он нужен, носовой платок?»; практикум-показ «Как научить ребёнка очищать нос с помощью умывания и носового платка», где были рассмотрены алгоритмы и фотоматериалы образовательной деятельности с детьми.

В помощь родителям сделаны оригинальные памятки: закаливающего носового

дыхания «Гимнастика для носика» и «Игры для «сопливых».

Активное участие родителей в задании «Домик для платочка» способствовало привлечению внимания детей к правильному использованию носового платка, и проявлению творческих способностей взрослых членов семьи. А для «недогадливых» пап и мам мы собрали целый альбом подсказок того, куда же положить платочек ребёнка.

Со стороны родителей, также, было отмечено проявление более ответственного отношения к формированию культурно – гигиенических навыков у детей; интереса к образовательному процессу в дошкольном учреждении и желания участвовать в жизни группы.

Работа с детьми

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным, к чему и стремишься в своей работе. Желание и интерес повторять за взрослым поддерживаются у малышей, в том числе и благодаря использованию художественного слова в любых режимных моментах.

Носовой платок в кармашке,

У тебя течет из носа?

Будем нос им вытирать,
хороший!

Чтобы носик, наш курносик,
снова чистым был опять.

Это насморк, мой

Мы его полечим сразу!
Вытри нос! Долой заразу!

А удовольствие вытереть носик кукле, когда «Катя заболела»,
доступно только в этом счастливом возрасте.

Интересно, какие получатся платочки у наших кукол, если мы
поможем их
починить (сшить из кусочков)?

Чувство удовлетворения от сделанного доброго дела и слова
благодарности от гномиков, для которых украшали платочки,- это
то, что позволила пережить данная продуктивная деятельность.

Получилось, я сама!
Материалы по проекту.
Консультация для родителей
«Ну почему дитя опять сопливо?»

Часто бывает, что вроде бы ребёнка закалывают, не кутают,
зарядкой с ним занимаются, обливают, а он всё равно постоянно
сопливый. В какой-то момент матери начинает казаться, что,
наверное, лучше прекратить «эксперименты» и начать жить как все -
закутать детку, и дело с концом. Но в том-то и дело, что
экспериментом над ребёнком является именно принятый нынче
способ его выращивания. А нормально, традиционно, привычно для
организма быть ближе к природе, вырабатывать собственные
механизмы самоорганизации. Так в чём же дело? Да ни в чём.
Успокойтесь, вы всё делаете правильно. Просто, может быть, нужно
что-то ещё. Что?

Для чего нам первый зуб

Не исключено, что недомогание спровоцировано слишком
ранним прикормом. Есть безошибочный признак того, что дитя пора
прикармливать,- первый зуб. Он появляется не в случайный момент,
не для того, чтобы порадовать маму с папой, а для того, чтобы
начать работать: грызть, кусать, скрести. Потому что организму
становится нужно что-то ещё, кроме материнского молока.

Раньше давать прикорм незачем, организм принять его не готов, а пищеварительная система младенца настолько нежна, что при малейшей промашке с прикормом её сбой неизбежен. Лечи ему потом неделями расстройство желудка и ночи напролёт слушай жалобный плач!

Будьте очень внимательны к качеству продуктов, которые вы используете для прикорма грудничка! Яблочко и морковочка должны быть гарантированно экологически чистыми и вкусными. Кто знает, может быть, дети-школьники, которые в рот не берут яблок и моркови, терпеть их не могут именно из-за того, что когда-то давно в качестве младенческого прикорма им давали горьковатую морковку и кислое, неспелое яблоко?

Вариантов прикорма множество. В разных культурных традициях прикармливают младенцев по-разному. Например, традиционная японская макробиотическая кухня в качестве прикорма признаёт только хорошо разваренные злаки. Они развариваются до состояния крема и дополнительно разводятся, чтобы давать их из рожка.

Южные народы имеют свою специфику прикорма. В Израиле, например, дают сразу рожок свежавыжатого фруктового сока.

Это не призыв к тому, чтобы поить ребёнка целым рожком апельсинового сока, который может вызвать аллергию или сильнейший сбой в ферментной системе пищеварительного тракта. Просто такое тоже возможно.

Научные рекомендации наших российских педиатров – отнюдь не догма. Они меняются с течением времени. Поэтому смотрите на своего ребёнка, а не в таблицы и схемы на стене поликлиники. И будьте готовы к тому, что если прикорм был дан не вовремя, не такой, какой бы принял желудок ребёнка, или если ещё чем-то не пришёлся кстати, - болезни, в том числе пресловутые насморки, будут вас преследовать довольно долго. Но к закаливанию это не имеет никакого отношения!

Что ты ешь, ребёнок?

Наши дети едят много слизеобразующей пищи, к каковой относятся в первую очередь все продукты, содержащие белую муку, шлифованный рис, другие очищенные от зародыша и оболочек злаки и молоко. Все они при обильном потреблении образуют в организме слизь, которая откладывается, в частности, в дыхательных путях и носоглотке. Пытаясь избавиться от излишков слизи, организм начинает её выводить. Например, через нос. Начинается насморк.

Не нужно давать детям указанные продукты – лучше вообще, а если это невозможно, то сведите их потребление к минимуму.

Кормите ребёнка фруктами, сырыми и отварными овощами, молочнокислыми продуктами, орехами, зеленью, варёными бобовыми – и он будет здороветь у вас на глазах.

Что же касается молока, то есть вполне обоснованная теория, гласящая, что молоко – продукт для младенца, поэтому после трёх лет в организме перестают вырабатываться ферменты, расщепляющие молочный белок. Значит, молоко идёт уже во вред. Если вы убедились в этом на собственном опыте, и при ежедневном употреблении ребёнком молока, у него начинается насморк, то ограничьте его долю в рационе. Поите молоком уже не ежедневно, а от случая к случаю, а предпочтение отдайте кисломолочным продуктам, которые хорошо усваиваются в любом возрасте.

Провоцирует нездоровье, запоры, неполадки с пищеварением, болезненность также рафинированная пища, лишённая растительных волокон. Считается, что для того, чтобы ребёнок был здоров, доля сырых овощей и фруктов в его ежедневном рационе должна составлять не менее шестидесяти процентов. Если ваше дитя ест их существенно меньше, не удивляйтесь частым болезням, в том числе простудным, – к ослабленному организму легко прилипнет любая зараза. И в этом случае не нужно прекращать его закаливать, – нужно начинать правильно кормить!

Аллергии вообще

Насморк часто возникает в связи с аллергией. Наши дети становятся аллергиками из-за множества причин, в числе коих детренированность систем организма. Что происходит, когда человек рождается? Он сразу попадает в среду с огромным количеством новых факторов – различных микробов, аллергенов, воздействий тепла, холода. В столкновениях с разными факторами тренируется его иммунная система: приняла, идентифицировала, ответила. Но сейчас инфекционное бремя и диапазон внешних воздействий на новорожденного значительно уменьшились. Ребёнок рождается в стерильных условиях. Затем – стерильные памперсы, стерильная бутылочка.

Инфекционный гнёт, в столкновениях с которым иммунная система готова адекватно работать, так и не появился, поэтому она осталась без работы. Предполагается, что результатом может стать аллергия – неправильный, слишком активный иммунный ответ на обычные факторы внешней среды.

Далеко не последняя причина аллергии – глисты и дисбактериоз, с которыми неплохо умеют управляться фитотерапевты.

Словом лечим аллергию и её причины – и продолжаем закаливать. Потому что, например, при любых аллергических диатезах стойкую стабилизацию состояния кожи даёт именно холод и постоянный контакт с воздухом. Иначе говоря, если у малыша из-за аллергии мокнет кожа, то присыпки и мази не помогут, а вот если вы будете держать его голеньким на прохладном воздухе и почаще выносить на холод или обливать ледяной водой, то кожа начнёт подживать, чесаться будет меньше и жизнь ребёнка станет гораздо спокойнее.

Аллергии на пыль, клещей и плесень...

Любая домашняя пыль содержит массу аллергенов – библиотечную пыль(целлюлозу), фрагменты перьев, шерсти и перхоти животных, шерстяные волокна, волосы и эпидермис человека, споры плесневых грибов и бактерии, частицы насекомых(тараканов, клопов), хлопка, обивки для мебели и т. д. Все они могут стать причиной аллергического заболевания, поэтому жизненное пространство ребёнка, особенно в детской комнате, должно быть свободно от пыли.

Главным из бытовых аллергенов является клещ домашней пыли. К настоящему времени в домашней пыли найдено около 150 видов клещей.

Наши дома кишмя кишат этими микроскопическими клещами. Они очень мелкие, меньше полумиллиметра в длину, и не видны невооруженным глазом. В одном грамме домашней пыли их содержится от сотни(это считается мало) до двух тысяч. Аллергическую реакцию вызывают тела мёртвых клещей и их выделения.

Поднявшись в воздух, эти аллергены подолгу не оседают. А при вдыхании попадают к нам в дыхательные пути. Питаются клещи частицами слущенной кожи. Больше всего они любят жить в постели (матрасе, перине, подушках, одеялах, постельном белье), там для них просто курорт – тепло, влажно и еды вдоволь. Помните, раньше постели было принято проветривать, вывешивать за окно на солнце, на мороз? Сейчас так не делают, а жаль - выжарить клещей на солнышке, выморозить на зимнем ветру – и сегодня самое лучшее средство избавиться от них. Обычно рекомендуют в качестве средства от клещей выкинуть перьевые подушки и шерстяные, ватные одеяла – приобрести взамен синтетические. Наверно , это имеет смысл, но не всем эта позиция близка. Поэтому можно просто покупать новые подушки, стирать одеяла и при первой возможности вытаскивать все постели на балкон.

Ещё одной причиной аллергии являются плесневые грибки. Грибки склеивают кожные чешуйки, образуя продукты, удобные для питания пылевых клещей. Кроме того, клещи с удовольствием поедают плесневых грибков. Таким образом, плесневые грибки служат клещам и питанием, и «средством пищеварения». Растёт плесень в тепле и влажности. Особенно любит сырые и плохо проветриваемые помещения, с удовольствием селится на влажных стенах под обоями. Если вы обнаружили в доме плесень, с ней нужно бороться беспощадно и до победного конца. Потому что ребёнок-аллергик, ребёнок-астматик, ребёнок с частыми ОРЗ обязательно чувствителен к плесени.

В средней полосе России отмечено два основных пика концентрации плесневых грибков: конец марта – начало апреля и середина сентября. Не случайно именно в это время обостряются заболевания органов дыхания.

Чтобы избежать в доме контакта ребёнка с плесенью, рекомендуется активно проветривать места, где она может развиваться, особенно ванную, кухню, подвалы и чердаки, ликвидировать разного рода протечки, обращать внимание на горшки для цветов: не появилось ли на них белого или оранжевого налёта (это плесень). Если вам кажется, что стены отсыревают, периодически смотрите, не растёт ли плесень на обоях со стороны стен.

И тысяча других причин, по которым текут сопли

Самое главное, что нужно понимать и чувствовать: ваши дети – не роботы, и, нажав на кнопку, вы не сможете гарантированно получить желаемый результат. Каждый ребёнок имеет свой уровень здоровья, свои особенности. Поэтому все, чего вы достигнете, закаливая ребёнка, давая ему вести естественную жизнь в контакте с природой, - это максимально высокий именно для него уровень здоровья. И не смотрите на соседскую Катю и племянника Мишу - они другие. Пускай Катю с рождения кутают и кормят булкой, а она здоровёхонька, тогда как вы своего обливаете, купаете, развиваете, а он всё какой-то хворенький.

Ясно, что если бы вы своего хворенького не закаливали, он был бы ещё болезненнее. Вообще период от 2 до 5 лет – самый болезнеоопасный. Малыш начинает активно знакомиться с большим миром: посещает детский сад, общается со сверстниками. Идёт формирование всех систем организма, в том числе психики и иммунной защиты. Растущий организм особенно уязвим в эти годы. И от родительских усилий, терпения, последовательности,

изобретательности, наконец, зависит, насколько здоров будет ребёнок в настоящем и далёком будущем.

Консультация для родителей «Так ли он нужен, носовой платок?»

Да, в наши дни носовой платок для некоторых является скорее одним из аксессуаров одежды, а не гигиенической принадлежностью. Нередко в автобусе, в метро, в кинотеатре «обчихивают» окружающих люди вполне культурного вида.

Вот строки из Большой энциклопедии, изданной в 1909 году: «Носовые платки появились впервые в XVI веке в Италии, распространились во Франции и Англии и считались предметом роскоши. Сначала ими пользовались только дамы. На Востоке обладание носовыми платками было привилегией царственных особ и сановников. Бросание платка женщинам гарема считалось знаком особенного благоволения».

Может быть, кому-то разговор о носовом платке вообще покажется таким же архаичным, как, например, разговор о пользе галош, которые горожане не носят вот уже почти век. Тем не менее, гигиенисты и эпидемиологи с этим не согласятся.

И вот почему. Да, на наших глазах почти исчезли многие инфекционные болезни – тифы, дифтерия, полиомиелит, бруцеллез. Даже самая распространенная детская инфекция – корь – отступила под натиском противокоревой вакцины. Но на смену им пришли, а вернее стали более массовыми инфекционные болезни, не укладывающиеся в рамки прежних представлений об инфекциях. Среди этих болезней, бесспорно, первенствуют стафилококковые инфекции. Им, а также нашим давним врагам, гриппу и острым респираторным инфекциям, принадлежит важная роль в современной патологии человека.

И грипп, и острые респираторные вирусные болезни, и многие заболевания, обусловленные стафилококками, являются воздушно-капельными инфекциями, против которых пока нет мощного радикального профилактического оружия. Тем большее значение имеет каждое из испытанных средств защиты, каким бы примитивным оно ни казалось.

Среди этих средств по-прежнему значатся закаливание организма, ранняя изоляция заболевшего, проветривание, влажная уборка помещения, где находится больной, применение

дезинфицирующих растворов, многослойные марлевые повязки и... носовые платки.

...Погода слякотная, ненастная. В трамвае, на эскалаторе метро, в магазине то и дело кто-либо кашляет, чихает. Один, что называется, - в пространство, не обращая внимания на окружающих; другой ради вежливой уступки окружающим небрежно подносит ко рту нечто крохотное, скомканное и не очень свежее. Такие люди – враги нашего здоровья.

В полости рта, носа, глотки у многих даже здоровых людей содержатся болезнетворные микробы, чаще стафилококки, гемолитические стрептококки и вирусы. Они вегетируют на слизистых оболочках, не причиняя видимого вреда «хозяину». Во всяком случае, до тех пор, пока защитные свойства слизистых оболочек не снизятся в результате переохлаждения или раздражения их вредными веществами.

Знаете ли вы, что при кашле и чихании образуется 20 – 40 тыс. капель слюны и слизи? Они выбрасываются изо рта наружу с большой скоростью: при чихании – 50 метров в секунду, при кашле – 100 метров в секунду. Крупные капли быстро оседают, а мелкие в виде аэрозоля могут удерживаться в воздухе до получаса, да и к тому же еще перемещаться на большие расстояния. Вот почему один кашлянувший или чихнувший человек может заразить вирусами, а также стафилококками или другими микробами несколько десятков людей.

Зная об этом, яснее понимаешь значение носового платка, вовремя поднесенного ко рту и носу. Но, правильно пользоваться этим нехитрым предметом умеют далеко не все. В этом убеждаешься повседневно.

Платок должен быть достаточно большим. Его надо сложить не менее чем в четыре слоя и во время кашля и чихания закрыть им рот и нос. По данным эпидемиологов, маски (а, следовательно, и носовые платки), состоящие из двух слоев, задерживают от 55 до 79 процентов выдыхаемых микробов, трехслойные – до 80, четырехслойные – до 90-94 процентов.

После употребления платок надо сложить так, чтобы поверхность, загрязненная при кашле, чихании или сморкании, оказалась внутри.

Какой платок лучше: матерчатый или бумажный? Конечно, бумажный разового пользования гигиеничнее: его можно выбросить в урну сразу после употребления. Обычный матерчатый платок необходимо менять каждый день, а при насморке или кашле – несколько раз в день.

Грязные носовые платки желательно сразу же прокипятить, чтобы уничтожить болезнетворных бактерий и вирусов. Если это почему-либо сделать нельзя безотлагательно, то использованные платки следует сложить в целлофановый пакет и завязать.

Практикум – показ «Туалет носа»

Этой процедуре обязательно нужно научить малыша, так как грязный нос затрудняет дыхание ребенка. Дыхание носом тренирует диафрагму, а при дыхании ртом грудная клетка расширяется слабо и может остаться недоразвитой. Постоянное дыхание ртом может вызвать у ребенка деформацию лица, оно становится узким и вытянутым, верхняя челюсть развивается неправильно, зубы растут криво. У детей с дефектом носового дыхания уже в раннем возрасте отмечаются рассеянность, подавленность, раздражительность, плаксивость, плохое настроение, у них ослабевает память.

Алгоритм «Туалет носа – высмаркивание».

- Сначала нужно смочить носик водой.
- Затем зажать ноздрию пальцем и выдуть из нее содержимое (можно сразу промыть носик).
- Зажать другую ноздрию пальцем и сделать то же самое.
- Промыть носик водой.

Профилактические процедуры

При объявлении карантина на вирусные инфекции детей желательно научить обрабатывать носик оксолиновой мазью. Мазь выдавливается на кончик мизинчика, и ребенок ею обрабатывает носовые проходы. А втягивание ноздрями из ладошки поочередно морской воды избавляет детей от насморка. На литр воды добавляют 1 чайную ложку морской соли и проводят процедуру. Можно вместо втягивания воды заливать в одну ноздрию эту воду из спринцовки. При этом нельзя наклонять голову сильно вниз, так как вода может залиться в горло. При такой процедуре одна ноздрия тоже закрывается пальчиком.

Алгоритм «Пользование носовым платком».

- Достать платок из кармана.
- Развернуть (можно не полностью).
- Поднести к носику и высморкаться.
- Свернуть платочек.
- Убрать в «домик» (кармашек).

Памятки

Игры для «сопливых»

Эти упражнения-игры очень помогут детишкам, которые чуть что – и сразу с насморком. То есть тем, кто не понаслышке знает, что такое ринит, гайморит, аденоиды, фарингиты-ларингиты и прочая «лоровская» напасть.

Ворона говорит: «Добрый день!»

Исходное положение. Сесть на стул или на пол.

Выполнение. На вдохе поднять руки в стороны, а потом вверх и на выдохе медленно опустить их. На выдохе громко произнести: «Кар-р».

Повторить 3-4 раза.

Гуси

Исходное положение. Сесть на стул или на пол.

Выполнение. Поднять руки к плечам. Сделать вдох, а на выдохе громко произнести: «Га-а» или «Го-о».

Повторить 4-5-раз.

Майский жук

Исходное положение. Сесть на пол, руки положить на талию.

Выполнение. Сделать вдох, а на выдохе развернуться направо, правую руку до отказа отведя в сторону и назад, подражая при этом жужжанию жука: «Ж-ж-ж».

Возвратиться в исходное положение и повторить то же, развернувшись в левую сторону.

Выполнить 4-5 раз.

Аист сердится

Исходное положение. Встать прямо, ноги вместе.

Выполнение. На вдохе поднять руки в стороны, одну ногу приподнять и согнуть в колене. На выдохе ногу и руки медленно опустить, произнося: «Ш-ш-ш», - это аист рассердился на громко квакающих лягушек.

Меняя ноги, повторить 4-5 раз.

Лесная птица

Исходное положение. Встать прямо, ноги вместе.

Выполнение. На вдохе поднять руки в стороны, на выдохе медленно опустить, громко произнося звук «У-у-у», как это делает потревоженная кем-то птица в ночном лесу.

Какая птица? Её в темноте не видно!

Повторить 4-5 раз

Мячик

Исходное положение. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Большой мяч взять двумя руками с пола и поднять к груди -вдох. На выдохе резко бросить мяч вперёд, произнося: «Бру-у-х»

Повторить 5-6 раз.

Коршун

Исходное положение. Встать прямо, ноги вместе.

Выполнение. Положить ладони на голову – вдох. Быстро присесть, обхватив руками колени, и долго выдыхать, произнося звук «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

Птица летит

Быстрая ходьба, а потом бег по комнате, руки развести при этом в стороны и махать ими вверх-вниз. Дыхание произвольное.

После бега перейти на медленную ходьбу.

Дидактические игры

Игра "Кукла Катя заболела"

Цель: приучение детей к тому, что необходимо пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: показать детям куклу и сказать: "Вот кукла Катя, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать носом. Как ей помочь?"

- Полечить.

- А кто её будет лечить?

- Мама (доктор). Капельки закапает.

- Молодцы, знаете, как носик лечат, доктор назначит капли от насморка, и мама закапает их Кате в нос.

Носик плачет - простудился,

Я его не доглядел:

Если носик покраснелся –

Значит, носик заболел.

Сам лечить его не стану,

Попрошу об этом маму.

Носик капельки попьет –

Насморк быстренько пройдет;

- А сейчас как ей поможем очистить носик?

-(если дети не скажут сами, то подсказать) Смотрите, а в кармане у Кати лежит носовой платок. Поможем ей!

Наша Катя заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем Кате носик вытирать!

(Показать детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле).

- Кто ещё умеет вытирать нос платочком? Помогите тоже.

Игра «Покажи и расскажи»

Цель: Закреплять знание детьми последовательности действий при туалете носа. С помощью воспитателя воспроизводить ее в речи.

Материал: карточки с отдельными действиями по составленным алгоритмам.

Игра «Узнай по запаху»

Цель: Развивать представление детей о носе, его возможностях; активизировать в речи слова: запах, нос, пахнет, рот; развивать внимание.

Материал: разрезанные апельсин, чеснок, шоколадная конфета.

Ход игры:

1 вариант

Предложить детям найти по запаху спрятанный в группе апельсин.

Я ничего не знаю,

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-он туда положил.

Э. Мошковская

2 вариант

Предложить закрыть глаза и определить знакомые запахи: апельсина, чеснока (лука), шоколадной конфеты.

Конспект образовательной деятельности

«Наши платочки»

Цель:

-Расширять представления детей о носовом платке, как о предмете личной гигиены, его функциях, свойствах и действиях с ним;

- Вызвать у детей желание действовать с носовым платком, быть опрятными и чистыми.

-Обогащать и активизировать словарь детей за счет слов: носовой платок, ткань, мягкий, мнется, гладкий, сложить, убрать.

Материал: игрушка Гном, платок гномика, носовые платочки детей, «домики для платочков» (наличие карманов на одежде или специальные приспособления для «носовичков»).

Ход деятельности:

В гости приходит один из гномов: «Здравствуйте, дети, меня к вам мои братья гномы отправили. Принесли от вас подарок – белую тряпочку в красный горошек. Вот она и висит, у меня из кармана выглядывает, обо все ветки цепляется. А братья ругают меня, послали к вам, чтобы показали мне, что с ней делать, пока не порвалась».

(Воспитатель вынимает из кармана гнома и показывает детям носовой платочек).

Воспитатель: Это – носовой платок. Да, кто-то из детей так его украсил, когда мы вам, гномам, подарили красивые платочки. А ты, что же, не знаешь, что с ним делать? Ну-ка, дети, подскажите, что делают носовым платком?

Дети: Сопли (нос) вытирают.

Воспитатель: Правильно, им вытирают нос, когда он испачкан, можем вытереть лицо, руки, если нет полотенца, чтобы они были сухими. У каждого должен быть свой носовой платок, чужим вытереть нос нельзя. Пойдем, Гном, сядем за стол, покажем тебе наши платочки. Разверните и покажите их. Кто расскажет про свой платочек? Какого цвета у Ани платок? (белый). А у Глеба? (синий). Какая картинка на платочке Саши? (кошка). А что нарисовано на Настином платке? (цветы).

Воспитатель: Видишь, Гном, и у детей есть носовые платочки. Понял, зачем они нужны?

Воспитатель: Понял. А почему у вас платки красивые, чистые? А у меня вот такой?

Воспитатель: Дети, скажите, почему у Гнома платок стал некрасивым - грязным, мятым?

Дети: Испачкался.

Воспитатель: Конечно, а где нужно носить платочек?

Дети: В кармане.

Воспитатель: А почему у Гнома платок в кармане не весь спрятался?

Дети: Большой, не сложил.

Воспитатель: Потрогайте платочки. Какие они?

Дети: Мягкие.

Воспитатель: Да, они гладкие, из мягкой ткани, мнутся, если их не складывать. Давайте покажем Гному, как мы умеем вытирать носики. Вот какие молодцы! И ты, Гном, повторяй. (Я стараюсь!)

Платочек можно сложить и он станет какой?(маленький). Платочек квадратный, есть уголки. Покажите, пожалуйста, Гному,

как взять платок за уголки, а к другим уголкам свернуть. Потом снова взять за уголки, свернуть. У кого получилось? Вот и хорошо.

(по необходимости оказывать помощь)

Воспитатель: Что дальше с платочком делать?

Дети: Убрать в «домик» (кармашек).

Воспитатель: Теперь ты, Гном, все узнал?

Воспитатель: Да!!! Спасибо! Мне даже дышать стало легче чистым носом! Сейчас как помчусь! Как паровоз! До самого дома. И вас позову. Поехали! (Ходят по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух»). (20 секунд.)

Дополнительный материал

Носик плачет

Носик плачет – простудился,
ребята, спросят,

Если нас,

Я его не доглядел:

Для чего же

нужен носик,

Если носик покраснелся –
отвечать?

Что мы будем

Значит, носик заболел.
дышать,

Помогает нам

вдыхать,

Аромат цветов

Сам лечить его не стану.
булок сдобных

Фруктов, супа,

Попрошу об этом маму.
различать...

Вкус и запах

Носик капельки попьёт –

Насморк быстренько пройдёт;

Е.

Виноградова

А пока дружочек –

Получи платочек!

Натали Самоний.

Жарким летом на лужочке

Носик нюхает цветочки.

На полянке – землянику,

В грядке – спелую клубнику.

В огороде чует нос,

Где чеснок и лук подрос.

В доме может так случиться,

139

Носик тоже пригодиться:
Он найдет в шкафу варенье,
Где конфеты и печенье,
Где в буфете шоколадки
Или сок, в бутылке сладкий.
Апельсины кто принес?
Все пронюхает наш нос.
Даже помнит он, каков
Запах маминых духов.
Ю. Прокопович

Как найти дорожку (отрывок)

Ребята пошли в гости к деду-леснику. Пошли и заблудились. Стали они к разным зверям обращаться, дорогу спрашивать. Белка посоветовала с одного дерева на другое перепрыгивать. А вот какой разговор произошел с зайцем.

Скачет заяц. Ребята и ему спели песенку:

- Зайка, зайка, расскажи. Зайка, зайка, покажи, как найти дорожку к бабушке в сторожку.

- В сторожку? – переспросил заяц. – Нет ничего проще. Сначала будет пахнуть грибами. Так? Потом – заячьей капустой. Так? Потом запахнет лисьей норой. Так? Обскачите этот запах слева или справа. Так? Когда он останется позади, понюхайте вот так и услышите запах дыма. Скачите прямо на него, никуда не сворачивая. Это бабушка-лесник самовар ставит.

В. Берестов

Литература

1. Алямовская В.Г. Ясли - это серьезно. - М.: Линка - Пресс, 1999.
2. Гиппиус А. Здоровье ребёнка. 100%. - СПб: Прайм - Еврознак, 2006.
3. Доронова Т.Н., Якобсон С. Г. Обучение детей 2-4 лет рисованию, лепке и аппликации в игре. – М.: Просвещение, 1992.

4. Младший дошкольник в детском саду.- СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

5. Проценко Т. А. Оздоровляющие игры для малышей.- М.: АСТ-ПРЕСС, 2008.

«Использование методов и приемов технологии ТРИЗ в работе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников» - Творческая группа МБДОУ д/с №11 Г. Североморск Мурманской области - Заведующий детским садом Шинкаренко Татьяна Станиславна, заместитель заведующего Максимишина Валентина Ивановна, заместитель заведующего Юлусова Валентина Александровна, воспитатели: Краева Елена Николаевна, Павлова Елена Ивановна, Сметанина Татьяна Владимировна, Авдеева Ольга Александровна, Хомышинец Марьяна Романовна

Тема: «Использование технологии ТРИЗ (теория решения изобретательских задач) в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО»

Т.С. Шинкаренко, В.И. Максимишина, В.А. Юлусова

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается основными нормативно-правовыми документами. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» обозначены основные направления воспитания наших детей, главнейшей из которых является здоровье подрастающего поколения. Будущее России, ее процветание и благополучие, напрямую зависит от того, какими вырастут наши дети, какие культурные ценности будут ими освоены.

Государство и общество заинтересовано в гражданине с высоким уровнем здоровья, физического развития, способным легко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, конструктивно мыслить, самостоятельно принимать решения, активно действовать, включаться в преобразовательную деятельность и позитивно разрешать возникшие проблемы.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья, которая определяется, прежде всего, умением жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. «Здоровье - это вершина, которую должен

каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость, поэтому перед педагогами стоит задача: научить детей покорять эту вершину, т.е. сформировать у малыша позицию созидателя собственного здоровья. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

В нашем дошкольном учреждении в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования разработана основная образовательная программа, где обозначены пути реализации поставленных задач.

Содержание Программы по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста реализуется образовательной областью «Физическое развитие», содержание которой направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Основная образовательная программа дошкольного образования предусматривает решение поставленных задач не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей, и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования. Необходимо, чтобы каждая минута пребывания ребёнка в детском саду способствовала решению этой задачи. Все это позволяет:

- целенаправленно формировать культуру здоровья, основанную на осознании ценности здоровья;
- прививать стойкие культурно-гигиенические навыки;
- обучать уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи:
- формировать привычки ежедневных физических упражнений;
- развивать представления о строении собственного тела, назначении органов;
- формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма;
- вырабатывать у ребёнка осознанное отношение к своему здоровью, умение определять свое состояние и ощущения.

В этой связи очевидна и объяснима ориентация дошкольных учреждений на обновление подходов к сохранению и укреплению здоровья ребенка. В числе современных педагогических технологий, которые формируют у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, обогащают субъектный опыт детей, обеспечивают самостоятельную деятельность ребенка, мы рассматриваем технологию ТРИЗ (теории решения изобретательных задач).

Технология ТРИЗ, созданная ученым-изобретателем Т.С. Альтшуллером, получила широкое распространение в работе дошкольных учреждений потому, что она максимально увеличивает эффективность работы по реализации задач образовательной области «Физическое развитие».

Цель использования технологии ТРИЗ в сохранении и укреплении здоровья дошкольников - не просто развить интеллектуальные, познавательные способности детей, а научить их мыслить системно, понимать происходящие вокруг процессы, решать возникающие проблемы, связанные со здоровьем. Отсюда перспективная цель ТРИЗ - педагогики - подготовить ребенка жить в динамично изменяющемся мире, сохранив при этом здоровье.

Использование технологии ТРИЗ в работе с детьми учит их быть:

- исследователями - понимать первопричины возникших проблем, которые предстоит решать;
- «решателями» - владеющими техникой работы с проблемами и задачами различного уровня сложности;
- прогнозистами - чтобы суметь спрогнозировать возможные последствия своих решений;
- личностью, которая использует свой потенциал и навыки работы с проблемами не в ущерб здоровью и нравственным ценностям.

Задачи ТРИЗ включают:

1. Развить у ребенка естественную потребность познания окружающего мира, обогатить представления о своем здоровье, которое заложено природой.

2. Сформировать системное диалектическое мышление, основанное на законах развития.

3. Сформировать у ребенка навыки самостоятельного поиска и получения нужной информации о том, как заботиться о своем здоровье, что для этого нужно делать.

4. Сформировать навыки работы с информацией, которую ребенок получает извне стихийно или в результате целенаправленного обучения.

5. Воспитать определенные качества личности на основе теории развития творческой личности.

Опыт многих поколений показал, что игра - самый действенный метод воспитания, а технология ТРИЗ для дошкольников представляет собой систему коллективных игр с подробными методическими рекомендациями для воспитателей. Все занятия и игры учат детей искать противоречия и находить пути их решения, что очень пригодится ребенку в ценностном отношении к своему здоровью и в ДОУ, и в школе, и во взрослой жизни.

В Концепции, разработанной доцентом кафедры Новых педагогических технологий Новгородского Регионального центра развития образования к.т.н. Тамбергом Юрием Гергардовичем, представлены основополагающие принципы, на которых основывается ТРИЗ-педагогика в работе с дошкольниками:

- Принцип свободы выбора - в любом действии предоставлять ребенку право выбора и ответственности за него.

- Принцип открытости - использовать в обучении открытые задачи: выбери сам, как ты думаешь, как ты считаешь? Подумай. Пробуй!

- Принцип деятельности - организовать освоение знаний, умений и навыков преимущественно в форме деятельности.

- Принцип идеальности «И-И» - быть И здоровым, И счастливым. И смелым, И любимым, И умным.

Принцип «И-И» близок понятиям идеальности и многофункциональности: например, надо быть И здоровым, И счастливым, И смелым, И любимым, И умным... К этому надо стремиться. Человек сам должен знать, кто он такой, и что ему надо. Сам должен уметь себе помочь, сам должен о себе беспокоиться, сам должен себя охранять. Сам должен принимать решения. Сам должен увидеть, сам открыть, сам почувствовать, сам договориться, сам решить, сам выбрать, сам сделать...

Если изложить кратко «ТРИЗовский» подход к здоровью, то он состоит в следующем: «Наше здоровье - в наших руках. Твое здоровье - ты его и сохраняй!

Как нельзя лучше отразила «тризовский» подход к здоровью притча: «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное,

что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синие горы, другие - за высокие горы.

Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в каждом из нас, и в каждом ребёнке».

Но почему большинство людей, зная эти простые правила, не выполняют их? Воли не хватает.

ТРИЗ-педагогика располагает методами и приемами развития мышления и воспитания волевых качеств. В ТРИЗ-педагогике хорошо разработаны методики обучения «жить счастливо» - их надо знать всем.

Известно, умные люди более уверены в себе, более спокойны и дольше живут, хотя бы потому, что делают меньше глупостей, а в голове меньше нервных клеток, управляющих внутренней работой организма, перерождается к старости в соединительную ткань. Поэтому очень важно работу по формированию умения заботиться о своём здоровье необходимо начинать с младшего дошкольного возраста. Но самое главное, чему необходимо научить детей с помощью технологии ТРИЗ – «это умение «толково», позитивно мыслить, заботиться о своём здоровье».

Технология ТРИЗ даёт ответ на вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» - Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.

В заключение, рекомендации по организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении:

- Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым! Взрослые, помогите ему в этом.

- Каждая минута взаимодействия с ребенком должна оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

- Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищённости и, безусловно, интерес к нам – взрослым. Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это - наш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но наполняет смыслом жизнь педагога.

Список литературы:

1. Альтшуллер, Г.С. Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности [Текст] / Г.С. Альтшуллер, И.М. Вёрткин. - Минск: Беларусь, 1994. -497 с.
2. Сидорчук, Т.А. Программа формирования творческих способностей дошкольников [Текст]: Пособие для педагогов дет. дошко. учрежд. / Т.А. Сидорчук. - Обнинск: ООО «Росток», 1998. - 64 с.
3. Страунинг, А.М. Методы активизации мышления дошкольников [Текст]: в 3 т. / А.М. Страунинг. - Обнинск: Принтер, 2000. - Ч. 1-3.
4. Гин, СИ. Занятия по ТРИЗ в детском саду [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / СИ. Гин. - Москва: НИИ школьных технологий, 2010. - 144 с.
5. Страунинг, А.М. Системный подход в ознакомлении с окружающим миром и развитием фантазии [Текст] / А.М. Страунинг, А.И. Никашин. - Ростов-на-Дону: Аспект-ТРИЗ, 1993. - 32 с.

Сообщение из опыта работы.

Тема: «Использование метода теории решения изобретательных задач «Волшебная дорожка» в воспитании культурно-гигиенических на-выков детей младшего дошкольного возраста»

Краева Елена Николаевна

Одной из основных задач в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста является воспитание культурно-гигиенических на-выков. Использование метода технологии теории решения изобретательных задач (ТРИЗ) «Волшебная дорожка» в работе с детьми младшего дошкольного возраста помогает формировать у них умение самостоятельно выполнять гигиенические процедуры: мыть и вытирать руки, лицо, уметь пользоваться носовым платком, учить следить за своим внешним видом, пользоваться расческой.

В основе метода ТРИЗ «Волшебная дорожка» лежат сюжеты многих сказок: герой сказки путешествует с определенной целью, при этом взаимодействует с другими объектами: преодолевает

препятствия, решает задачи, изменяясь при этом сам и меняя объекты взаимодействия. В процессе путешествия он многому научится.

Базовые вопросы педагога к детям: Кто это? С кем повстречался? Каким стал?

С помощью «Волшебной дорожки» и сказочного героя дети узнают:

- об особенностях здоровья и условиях его сохранения;
- о необходимости соблюдения режима дня;
- о важности закаливания, занятий физической культурой и т.д.

Но самое главное - это то, что в процессе этого путешествия сказочный герой меняется в лучшую сторону, а вместе с ним меняются и наши малыши, постигая «законы здоровья».

Конспект совместной игровой деятельности с детьми «Научим куклу Дашу пользоваться предметами личной гигиены»

(вторая младшая группа):

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с предметами личной гигиены и основными действиями с ними.

2. Формировать умение детей решать простейшие ситуационные задачи с помощью «Волшебной дорожки».

3. Воспитывать аккуратность, желание соблюдать культурно - гигиенические навыки.

Материал: кукла, предметы личной гигиены (мыло, расческа, поло-тенце, салфетки, шампунь), «Волшебная дорожка», картинки с изображением предметов личной гигиены.

Ход занятия: дети заходят в группу, воспитатель обращает их внимание на куклу, сидящую на ковре.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел? Это же кукла Даша. Давайте поздороваемся с ней. (Дети здороваются с куклой, рассматривают ее, обращают внимание на её внешний вид: грязные руки, лицо, лохматые волосы...)

Кукла Даша: Ребята, я очень хочу с вами играть! Мне нравится у вас в группе. (Подходит к детям, предлагает поиграть, дети отказываются с ней играть.)

Воспитатель: Почему вы не хотите с ней играть?

Дети: У неё грязные руки, лицо и растрёпанные волосы.

Кукла Даша: Что же мне делать?

Воспитатель: Даша, мы расскажем тебе сказку «Про девочку Олю, которая не любила чистоту», и что из этого получилось, а

поможет нам в этом «Волшебная дорожка». (Дети садятся около мольберта, на котором стоит «Волшебная дорожка» с пустыми окошками. Карточки с изображением предметов личной гигиены лежат рядом на столе.)

Воспитатель: Жила была девочка Оля - грязнуля. Она не любила мыться, и никто из ребят не хотел с ней играть. Стыдно ей стало, и пошла она, куда глаза глядят, и попала на «волшебную дорожку». Идет она, идет, и видит Мыло, красивое душистое. (Ребенок берет карточку с изображением мыла и вставляет её в пустое окно «волшебной дорожки», отвечает на вопросы воспитателя: что это, какое оно, для чего нужно мыло.). И просит Мыло Олю: «Возьми меня, помой руки, лицо, волосы!». Сначала Оля боялась Мыла, с опаской намылила руки, лицо, даже волосы намылила, потом старательно все смыла, посмотрела на себя в зеркало и залюбовалась: лицо беленькое, ручки чистенькие, волосы шелковые. Пошла Оленька дальше по «волшебной дорожке». Шла она, шла и повстречала Полотенце, мягонькое, пушистое. (Ребенок берет карточку с изображением полотенца и вставляет её в пустое окно «волшебной дорожки», отвечает на вопросы воспитателя: что это, какое оно, для чего нужно полотенце.). Просит Полотенце Олю: «Возьми меня, вытри свои руки, лицо, волосы». Послушалась Оля Полотенце: вытерла тщательно лицо, руки, волосы. От этого ее настроение еще больше улучшилось. Пошла наша Оля дальше по «волшебной дорожке» и повстречала она Расческу. (Ребенок берет карточку с изображением расчески и вставляет её в пустое окно и отвечает на вопросы воспитателя: что это, какая она, для чего нужна расческа.) Расчесала Оля волосы расческой, стали они гладенькие, аккуратные. Шла-шла Оля по «волшебной дорожке» и попала в детский сад. Ребята увидели, какой она стала чистой, красивой и аккуратной девочкой, и все захотели с ней играть!

Кукла Даша: Спасибо ребята, теперь я знаю, что нужно сделать, чтобы вы со мной захотели играть! Ребята, научите меня пользоваться своими волшебными предметами! (Дети, вместе с воспитателем, складывают предметы личной гигиены в таз и идут в умывальную комнату вместе с куклой Дашей, умывают её, вытирают, расчесывают и приглашают в группу играть.)

Сообщение из опыта работы.

Тема: «Использование метода теории решения изобретательных задач «Морфологический анализ» в работе по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста»

Павлова Елена Ивановна

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста является сегодня актуальной. Обеспечиваем сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, воспитаем в детях привычку к здоровому образу жизни. И в этом нам по-могает метод технологии ТРИЗ «Морфологиче-ский анализ».

Морфологический анализ - это метод, который учит смотреть на проблему с разных точек зрения. Сущность использования данного метода состоит в том, что структура любого знания определяется небольшим чис-лом изначальных понятий. Комбинируя эти понятия, можно вывести все знания о мире.

Цель этого метода — выявить все возможные варианты решения дан-ной проблемы, которые при простом переборе могли быть упущены.

Морфологический анализ способствует развитию подвижности мышления, формированию умения находить множество вариантов решения проблемы. Ребенок учится самостоятельно выбирать, что нужно делать, чтобы быть здоровым, что полезно - что вредно для здоровья. Обычно для морфологи-ческого анализа строят морфологический ящик, то есть многомерную таб-лицу.

Назначение морфологической таблицы: системное и наглядное про-ведение морфологического анализа. Таблица по горизонтали заполняется интересующими нас объектами. В качестве наглядности можно использо-вать иллюстрации, символы. При анализе отбираем наиболее удачные ва-рианты. С помощью морфологического анализа мы учим детей находить множество вариантов решения проблем, которые при простом переборе могли быть упущены. В результате ребёнок усваивает принцип вариатив-ности решения проблемы. Чтобы детей подвести к системному и нагляд-ному проведению морфологического анализа я использую морфологи-ческую таблицу, которую вместе с детьми заранее расчертили или выло-жили карточки на столе. В качестве наглядности используем иллюстрации, схемы, символы, которые дети сами же и придумывают.

С помощью морфологической таблицы мы выбираем различные ва-рианты составления рецепта здоровья, учимся замечать состояние здоровья своих друзей, осваиваем понимание,

для чего нужно по утрам делать зарядку, зачем заниматься спортом, какие продукты полезны для здоровья.

Нравится детям «тризовская» игра «Хорошо - плохо» потому, что в этой игре дети стараются придумать свой вариант ответа. Такая игра постепенно подводит к пониманию того, что мир многообразен и прекрасен, что и в «плохом» есть «хорошее»!

Вместе с детьми мы решаем проблемы:

- «Принимать лекарства - это хорошо или плохо?».
- «Уколы - это...?».
- «Мороженное - это...?».

В процессе решения проблем дети осознают, что нужно делать для того, чтобы сохранить свое здоровье. Из всех предложений выбираем самое лучшее, которое позволяет решить противоречие с минимальными затратами и потерями.

Именно в этой игре дети учатся самостоятельно находить в одном и том же и плохие, и хорошие стороны.

Сообщение из опыта работы.

Тема: «Использование метода технологии ТРИЗ «Символическая аналогия» в сохранении и укреплении здоровья дошкольников»

Сметанина Татьяна Владимировна

Теория решения изобретательных задач - область знаний, исследующая механизмы развития технических систем с целью создания практических методов решения изобретательных задач. Как выяснилось на практике, наработанные годами методы и приемы технической теории решения изобретательских задач (ТРИЗ) могут также с успехом использоваться в работе по развитию творчества детей дошкольного возраста.

Использование технологии ТРИЗ в педагогическом процессе в детском саду позволяет педагогу обучить детей системному мышлению, с пониманием происходящих событий и дает в руки инструмент по конкретному практическому развитию у детей качеств творческой личности, способной понимать единство окружающего мира и решать собственные проблемы, в том числе и вопросы сохранения и укрепления своего здоровья.

Символическая аналогия позволяет, используя оригинальное, парадоксальное описание проблемы, увидеть задачу с новой точки зрения, включает в себя обобщенный, абстрактный

словесный или графический образ объекта. С символической аналогией мы часто сталкиваемся в жизни: речь записывается буквами - символами - символами звуков; количество - цифрами и т.д.

С помощью символической аналогии мы учимся обозначать каким-либо символом реальный образ или несколько образов, выделять в них общие признаки. Символическая аналогия формирует у нас умение выделять в образе самое главное.

Чаще всего с символическими изображениями знакомят детей взрослые, но, если мы хотим выработать у ребенка богатое воображение, способность к преобразованиям, умение обнаруживать скрытые зависимости и связи, а также мышление нестандартными образами, то необходимо научить его находить символическую аналогию самостоятельно.

А работе с детьми в детском саду весьма эффективным приемом, помогающим дежурным самостоятельно выполнять свои обязанности, является схематичное изображение последовательности действий дежурного - алгоритм сервировки стола; в процессе самообслуживания - алгоритм последовательности в умывании и одевании.

Для овладения двигательной культурой на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике, в спортивных играх и соревнованиях используем карточки-схемы с изображением символов основных видов движения (бег, прыжки, ползание, лазание, бег в парах, по одному). Эти символы помогают ребенку самостоятельно организовать подвижные и спортивные игры, развивают инициативность и способность к творческому самовыражению.

Для лучшего запоминания пословиц, загадок, стихов о здоровье, знакомства с предметами ближайшего окружения используем схемы, рисунки, картинки, которые позволяют нам систематизировать знания детей.

Так, для закрепления знаний о пользе овощей для здоровья человека мы проводили с детьми игру «Теремок» с использованием метода технологии ТРИЗ «символическая аналогия». Ребенок при описании того или иного овоща или фрукта, который «живет» в теремке, составлял описательный рассказ-загадку по схеме-модели, не называя его. Ребенок рассказывал о том, какую пользу он приносит человеку. Дети отгадывали «кто же живет в теремочке».

Список литературы:

1. Калинковская. СБ. Основы теории решения изобретательских задач и методов развития творческого воображения [Текст]: Методические рекомендации / СБ. Калинковская. - Владимир: ВГПУ, 2006. - Часть I. - 48 с.М.Р.

Тема: «Использование метода технологии ТРИЗ «Системный оператор» в сохранении и укреплении здоровья детей»

Авдеева О.А.

Ребенок дошкольного возраста активно познает мир, отношения между людьми. Задача воспитателя в работе с детьми:

- научить воспринимать любой предмет, проблему всесторонне, во всем многообразии связей;

- помочь ребенку познать, что все, что нас окружает взаимосвязано друг с другом, изменяется, развивается, состоит из мельчайших частей и любой предмет, какой бы он ни был - большим или маленьким, является частью чего-то большого и в тоже время из чего-то состоит сам.

Реализовать эту задачу возможно с помощью метода теории решения изобретательных задач (ТРИЗ) «Системный оператор». С помощью данного метода дети начинают понимать, что все в мире людей устроено системно.

Зачем ребенку знать, что все в мире людей устроено системно? Что-бы знать, как устроен мир, и что нужно сделать, чтобы его улучшить и, если нарушить одно звено цепочки взаимоотношений людей друг с другом, то непременно нарушится другое звено (другая система). Если человек с самого раннего детства (с 3 лет) будет знать элементарные основы системного подхода, он не будет делать системных ошибок в своей жизни. Внедрение ТРИЗ технологии в практику работы с дошкольниками позволяет решить следующие социально-личностные задачи:

- формирование у детей правильного отношения к окружающему миру, желание выступать в роли носителя добра - воспитание доброжелательного отношения к людям, готовность к общению, - развитие у детей самостоятельности, уверенности в своих силах, ощущения, что они могут справиться с решением любой задачи;

- формирование положительного отношения детей к учебному процессу.

Работа по использованию метода ТРИЗ «Системный оператор» осуществляется с помощью таблицы, которая носит название «Системный оператор». А поскольку в «ТРИЗе» все волшебное и загадочно, то для детей - это «Волшебный экран, который состоит из девяти окошек. В каждом окошке находится какая-то загадка или тайна:

В окошке № 1 находится то, что нас окружает. Это что-то нужно узнать и ответить на вопрос: «Кто (что) это? Что делает?».

В окошке № 2 — то, что нужно внимательно рассмотреть, чтобы рассказать: какое оно, из чего состоит?

В окошке № 3 мы должны подумать и сказать, где живет или находится объект?

В окошке № 4 познакомимся с прошлым объекта.

В окошке № 5 мы узнаем, каким он был раньше, из чего состоял.

В окошке № 6 — где он жил в прошлом.

В окошке № 7 представим, каким он может быть в будущем.

В окошке № 8 - из чего он будет состоять в будущем.

В окошке № 9 - где он может жить или находиться в будущем.

Использование в работе с детьми метода технологии ТРИЗ «Системный оператор» помогает ему:

- увидеть, что все, что нас окружает: взаимосвязано друг с другом, изменяется, развивается, состоит из мельчайших частей;

- любой предмет, какой бы он ни был - большим или маленьким, является частью чего-то большого и в тоже время из чего-то состоит сам;

- оценить прошлое и настоящее, прогнозировать будущее.

Зачем человеку думать о будущем? - Не делать ошибок в настоящем.

Зачем думать о прошлом? - Не делать ошибок в настоящем и будущем.

С помощью метода технологии ТРИЗ «Системного оператора» у детей:

- развиваются зачатки системного мышления при обогащении представлений о себе;

- расширяются знания о функциональных возможностях своего тела;

- формируется умение самому заботиться о себе.

Список литературы:

1. Калинковская. СБ. Основы теории решения изобретательских задач и методов развития творческого

воображения [Текст]: Методические рекомендации / СБ. Калининская. - Владимир: ВГПУ, 2006. - Часть I.

Конспект непосредственно образовательной деятельности с использованием метода технологии ТРИЗ «Системный оператор»

«Наши умелые помощники»
(2-я младшая группа)

Хомышинец Марьяна Романовна

Программные задачи:

- Развивать у детей зачатки системного мышления при обогащении представлений о себе.
- Учить представлять события в последовательности их развития: прошлое- настоящее - будущее.
- Расширять знания детей о функциональных возможностях частей своего тела.
- Формировать у детей умение самому заботиться о себе.

Материал к занятию:

Кукла Фафаля, фотография Куклы, системный оператор– «Волшебный экран», предметные картинки (рука, нога, спина, младенец), мольберт.

Ход занятия:

Дети заходят в группу, здороваются с гостями, улыбаются.

Воспитатель: А к нам еще одна гостя пришла – наша старая знакомая девочка, вон сидит. Давайте с ней поздороваемся.

- Здравствуй, Фафаля! Какая ты сегодня красивая! И ребята наши тоже хороши! Покажите мальчики себя – руки на пояс, носы кверху – вот какие важные, а где же девочки – покружитесь.

Ой, как весело!

Да только Фафаля грустит... Она была у фотографа, сфотографировалась, и вот что получилось... (портрет куклы).

Посмотрите, видна одна только голова. Разве у Фафали только одна голова и больше ничего нет?

Ты не грусти, ведь у нас есть «Волшебный экран». Он все покажет, а мы с ребятами расскажем, что еще есть у Фафали, что с ней было раньше и даже что будет потом.

Садитесь на стульчики.

Смотрите, что есть у Фафали и у всех ребят? (выкладывается картинка руки).

Что умеют наши руки? (хлопать в ладоши, махать, держать ложку, рисовать, лепить и т.д.)

А еще они умеют здороваться! Поздоровайтесь с Фафалей за руку.

- Ой! (у Фафали забинтован пальчик).

Что случилось? Ручка болит? Вот беда-то! Что же случилось? (рассказ куклы о том, как она прищемила пальчик).

Хорошо, что дверь не сильно прикрыли и пальчик только прижали. Но все равно – больно!

Берегите свои пальчики и руки!

Что еще есть у Фафали? (выставляется картинка ноги).

Что умеют наши ноги? (ходить, топать, бегать, прыгать, шагать, подниматься и спускаться по ступенькам, перешагивать).

А что твои ноги любят делать? (пинать мяч, и т.д.)

А твои ноги, Фафаля, что любят делать? (спрыгивать со стула).

(Кукла спрыгивает со стула и ударяет ногу). Ой-ой-ой!

Да, ножки многое умеют, но только надо быть осторожными!

А ваши ножки всегда бывают осторожными?

Когда ноги не осторожны, на них остаются синие горошины! (рассматривают синяки на ногах). Эх, оказывается и у ребятки ножки не всегда осторожные!

Но мы научимся их беречь!

А что есть у нас ребятки? Когда мы сидим на стульчиках, мы ее стараемся держать ровно? (выкладывается картинка спины).

Покажите ваши спинки – тростинки. Что умеют наши спинки? (выгибаться, наклоняться).

А я видела, как некоторые ребятки, сидя за столом, одну руку держат под столом. Это хорошо? Какая спинка тогда становится? (не ровная, кривая, горбатая).

Физминутка: Давайте тогда покажем, какие у нас ровные спинки. И Фафаля покажет, спина ровная, нос кверху ... упала. Эх, Фафаля, нос подняла, а под ноги не смотрела. Давайте расскажем Фафале историю о петушке.

Шел по берегу петух,

Поскользнулся – в речку бух!
Будет знать теперь что впредь,
Нужно под ноги смотреть!

Берегите ноги и руки – они у нас умелые и без них нам никак нельзя!

А у меня есть еще одна фотография, старая, когда Фафаля была маленькой лялечкой.

А вы были маленькими? Какие у вас были тогда руки и ноги (маленькие).

Назовите ласково: не руки, а (ручки, рученьки), не ноги, а (ножки, ноженьки)!

Умели они что-нибудь делать? (ответы детей)

А кто заботился о наших ручках, ножках и спинке? (мама).

Мама делала массаж, мыла, купала, смазывала кремом, заботилась, чтобы вы стали большими и крепкими.

А мы уже выросли и не будем больше расти?

Какими вы будете большими? Ты на кого будешь похож, а ты? (на маму, на папу).

У вас уже будут не ручки, а ...руки, не ножки, а ...ноги.

И кто тогда о вас будет заботиться? (сами).

А что бы они выросли и стали крепкими и умелыми, мы должны научиться их беречь! (быть внимательными и осторожными, пальчики никуда не пихать, смотреть под ноги, не горбиться).

А ты, Фафаля, зря расстроилась. На фотографии ты очень хорошо получилась. Просто фотограф сделал тебе портрет.

А теперь пойдем, сделаем тебе перевязку в нашей больнице.

Конспект непосредственной образовательной деятельности с использованием фольклора для детей подготовительной группы «Праздничные гуляния со скomoroxами»
Ошмарина Галина Васильевна,
воспитатель МАДОУ «ЦРР– детский сад № 69» г.Перми,
первая квалификационная категория

Методическая разработка представляет собой вариант нетрадиционного физкультурного занятий с использованием элементов фольклора. Занятие сюжетное в занимательно-игровой форме с участием скomoroxа, с использованием музыкально-ритмических движений, потешек, загадок, русских народных подвижных игр, хороводов. Действия скomoroxа мотивируют детей на двигательную активность, творчество, создают положительный эмоциональный настрой, бодрое настроение.

Занятие можно использовать как в общеразвивающих группах, так и в группах компенсирующей направленности (логопедические группы для детей с ОНР)

Цель: Укрепление физического и психического здоровья детей средствами фольклора.

Задачи:

- упражнять в перестроении на месте и четком выполнении команд;
- закреплять умение соблюдать темп и ритм при ходьбе и беге;
- совершенствовать технику выполнения движений (бег, прыжки с разбега через веревку, лазание по наклонной доске, передача мяча, перемещение на руках в упражнении «Тележка»);
- поддерживать интерес к физическим упражнениям и народным играм посредством фольклора;
- создавать на занятии положительный эмоциональный настрой.

Материалы и оборудование: шапка скomoroxа, ложки – по две на каждого ребенка, большие мячи – 10 штук, веревка, 2 наклонные доски, фуражка, платок, призы, записи русских народных песен «Коробейники» и «Светит месяц».

Интеграция образовательных областей:

- 1-познание
- 2-музыка

3-физическая культура

4-социализация

5 –коммуникация

Ход занятия

Вводная часть (5 минут)

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу по одному. Приветствие.
Выполнение команд: «смирно», «направо», «налево», «кругом», «равняйся», «на первый-второй рассчитайся».

Ведущий наряжается скоморохом.

Скоморох: Собирайся, честной народ, ведь зимние гулянья у ворот!

Издавна русские люди любили зиму и зимние забавы.

Я – веселый скоморох, больше дела, меньше слов,
Приглашаю Вас на зимние гулянья,
Где игры, шутки, смех, да разные соревнования!
Хотите позабавиться, поиграть, да удаль показать?

А на зимние гулянья, кто пешим идет, Обычная
ходьба.

А кто вприпрыжку торопится, Двигаются
подскоками.

Вот силачи идут - штангу несут, На носках,

руки вверху. На пятках,

На шпагате – акробаты, На пятках,

руки в стороны Кто-то на лошади, Бег с
высоким поднимание ног.

Кто парами, Ходьба
парами.

Кто четверками, Ходьба
четверками.

А кто-то на поезде едет. Бег друг за
другом змейкой.

Скоморох: Вот мы и оказались на зимних гуляньях, и я предлагаю покататься на каруселях – упражнение «Карусели»: дети садятся на пол, соединяют ступни, отрывают ноги от пола и с помощью рук раскручивают себя, меняя направление. «Еле-еле, еле-еле закружились карусели,

А потом бегом, бегом, все кругом, кругом, кругом.

Тише-тише, не спешите, карусель остановите!»

Скоморох: На праздник к нам пришли красные девицы и добрые молодцы, чтобы на людей посмотреть – себя показать, да на ложках поиграть! (Дети берут по две ложки, разбегаются по всему залу и, по сигналу, строятся в две колонны - колонна девочек и колонна мальчиков. Выполнение упражнений с ложками по показу скомороха).

Основная часть (25 минут)

Общеразвивающие упражнения с ложками. (Под музыкальное сопровождение – русскую народную песню «Коробейники»).

1. «Плечи в пляс пошли». И.п. – узкая стойка, руки с ложками внизу: поднимание и опускание плеч. Повторить 8 раз.

2. «Игра на ложках над головой». И.п. – ноги на ширине плеч, руки с ложками внизу: поднять руки через стороны вверх, стукнуть ложкой о ложку, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

3. «Игра на ложках с разворотом туловища». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: развернуть туловище вправо, стукнуть ложкой об ложку, вернуться в и.п. То же упражнение в левую сторону. Ноги остаются без движения. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. «Игра на ложках под поднятым коленом». И.п. – основная стойка. Поднять высоко правое колено и стукнуть под ним ложками, вернуться в и.п., то же самое под левым коленом. Спину стараться держать прямо. Повторить по 4 раза каждой ногой.

5. «Наклоны с игрой на ложках». И.п. – основная стойка. Наклониться, не сгибая колен и стукнуть ложками за правой ногой, вернуться в и.п., то же самое – за левой ногой. Повторить по 4 р. За каждой ногой.

Скоморох: Ох, и весело у вас, Ноги сами рвутся в пляс!

6. «Ноги в пляс идут» И.п. – узкая стойка, руки с ложками в стороны.

Поднять правую ногу, согнутую в колене, в правую сторону и задеть ступню ложкой в правой руке, затем то же упражнение левой ногой и левой рукой, вернуться в и.п. Повторить по 4 р. В каждую сторону

7. «Присядка». И.п. – узкая стойка, руки с ложками внизу. Присесть, руки вытянуть вперед, встать, руки развести в стороны с выпрямлением и выставлением ноги на пятку. Повтор – 10 раз.

8. «Прыжки с выбрасыванием поочередно ног вперед». И.П. – узкая стойка, руки с ложками у пояса. Повторить 8 раз каждой ногой, чередуем с ходьбой.

9. «Сдуем пыль с ложек». И.п. – основная стойка. Вдохнуть носом и подуть на ложку через рот. Повторить по 2 р. на каждую ложку.

10. Пальчиковая игра «Как у бабушки у Фроси было пятеро внучат...»

Основные движения:

Скоморох: А на зимних гуляньях всякого товару купить можно.

Везут в тележке пряники, орешки,

Овощи да пряности, фрукты да сладости.

Плати грош и покупай, что хошь!

1. Упражнение «Тележка». Дети встают парами друг за другом,

ребенок спереди встает на руки, а второй берет его за ноги, так они двигаются на другую сторону зала. Затем меняются местами. Повторить по 2 раза.

2. «Разгрузка товара». Передача мячей без остановки друг другу в одну и другую сторону. Ноги стоят на месте, работают руки и туловище. Стараться не уронить мяч, иначе «товар потеряет товарный вид».

3. «Прыжки через костер». Разбежаться и прыгнуть через веревку. Расстояние от пола - 40 см. для девочек и 45 см.- для мальчиков. Повторить по 2 раза.

4. «Катание с горок». Подняться по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, взяться руками за ступеньку гимнастической стенки, развернуться, сесть и скатиться с горки. Повторить по 2 раза.

5. Подвижная игра «Пятнашки с Бабой Ягой». Повторить по 3 раза.

Заключительная часть (5 минут)

Хоровод «Собирайся народ» (Под музыкальное сопровождение «Светит месяц»).

Скоморох:

Что за славный денек,

Собирайся народ в хоровод,

Станем кругом ходить,

Да друг друга веселить.

Дети водят хоровод в одну и в другую сторону, два хоровода – противоположно, «закручивают и раскручивают узелок».

Скоморох: Вот и подошло к концу наше зимнее гулянье.

Веселиться были рады,

Заслужили вы награды!

Что бы приз свой получить,

Надобно его добыть!

Натягивается веревка с призами, дети подпрыгивают с места в высоту и срывают призы.

Скоморох предлагает детям показать свое настроение с помощью мимики. Строятся, прощаются и уходят в группу

Программа формирования здоровьесберегающей среды в МАОУ «Металлурговская средняя общеобразовательная школа» на 2014-2018 года - Рейнгарт Оксана Сергеевна, заместитель директора по воспитательной работе

. Пояснительная записка

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны.

Она регламентирована и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации».

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Результаты многочисленных исследований Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ ЗД РАМН констатируют в настоящее время следующее: 90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Из них 50% приходится на функциональные изменения по органам и системам, то есть те, которые появляются при возникновении неблагоприятных факторов. И по мере устранения этих факторов исчезают. И около 40% - на хронические заболевания, то есть те, которые наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо из функциональных нарушений переходят в хронические заболевания. Наблюдается неуклонное снижение числа здоровых детей, поступающих в 1 класс, и возрастание числа тех, кто страдает хронической либо функциональной патологией. Многие научные исследования доказывают, а практика подтверждает, что эффективно начинать учебу в школе могут только здоровые дети.

На сохранение здоровья влияет комплекс различных факторов: биологических, экологических, экономических, социальных и т.п.

На чем сегодня необходимо сосредоточить усилия, чтобы повысить эффективность деятельности школы, учителя по сохранению здоровья учащихся? Как дать качественное образование не в ущерб здоровью ребенка?

Бесспорно, что успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в школу. В дальнейшем сохранение и укрепление здоровья школьников будет зависеть от правильной организации учебного процесса.

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников.

Таким образом, целью современной школы можно считать создание такой среды обучающей, воспитывающей, развивающей, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков ребенка, обеспечивает ему условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности.

В этом и состоит суть педагогической заботы о здоровье ребенка. В.А.Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка -... это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». [19]

Использование здоровьесберегающих технологий в обучении помогает предупреждению социальных отклонений в образе жизни школьников, в профилактике девиантного поведения, в предупреждении вредных и формировании полезных привычек, повышению качества образовательных услуг.

Таким образом, за последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшилось. Значительно снизилось число практически здоровых детей: по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, только каждый десятый первоклассник может считаться здоровым.

Программа «В здоровом теле – здоровый дух!» указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды школы, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

2.2. Нормативно-правовая база Программы

- Закон РФ «Об образовании» (ст. 51).
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» (ст. 16, 33).

□ Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 г.

□ Приказом Министерства образования РФ от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;

□ Подпрограммой «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в РФ» Федеральной целевой программы «Молодежь России»;

□ Государственная программа "Патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы»;

□ Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Цель, задачи Программы

Цель программы

Создание условий образовательной деятельности, соответствующих требованиям сохранения здоровья обучающихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса.

Задачи программы

□ четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

□ формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;

□ гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;

планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;

развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;

привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

Функции работников школы

Функции медицинской службы школы:

проведение диспансеризации и медосмотра учащихся школы, определение уровня физического здоровья;

выявление учащихся специальной медицинской группы.

Функции администрации:

общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;

организация преподавания вопросов валеологии на уроках окружающего мира в начальной школе; на уроках природоведения, биологии, обществознания и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;

организация и контроль уроков физкультуры;

обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;

организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

организация работы психологической службы в школе.

Функции классного руководителя:

санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Участники программы:

- учащиеся
- педагогический коллектив
- родители
- социальные партнеры (МУ ЦРБ; ГИБДД; ДШИ КДН, МОУ ДОД ДЮСШ)

Сроки и этапы реализации программы

- I этап - 2014 – 2015гг.
- II этап - 2015 – 2017 гг.
- III этап - 2017 – 2018 гг.

1 этап – подготовительный (июнь – сентябрь 2014 год):

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

2 этап – апробационный (октябрь 2014– декабрь 2017г.г.):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

3 этап - контрольно-обобщающий (январь 2017 – июнь 2018г.г.):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
 - коррекции деятельности.
- . Оценка эффективности Программы

Исполнители Программы (Администрация школы) принимают меры по своевременному выполнению запланированных мероприятий, анализируя работу каждое полугодие.

Результатом реализации Программы должны стать:

1. Формирование здоровьесберегающе системы, где каждый ребёнок открывает себя в сотрудничестве с другими и с самим собой
2. Разработка нормативно-правовой базы
3. Организация планирования, которое охватит все структуры школы
4. Создание условий для повышения мотивации подростков к занятиям спортом
5. Оказание адресной психологической помощи обучающимся
6. Совершенствование работы с родителями

Критерии, определяющие эффективность содержания здоровьесберегающей деятельности

Степень эффективности здоровьесберегающей деятельности целесообразно оценивать по следующим критериям:

- Наличие плана здоровьесберегающего направления
- Система мониторинга результатов (использование диагностик)
- Участие в творческой работе по проблемам здоровьесберегающего направления
- Объективные статистические показатели
- Участие (результаты) обучающихся образовательного учреждения в школьных, муниципальных, областных, всероссийских проектах, конкурсах и т.п.

Прогнозируемая модель личности ученика

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника
выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника
третьей ступени обучения	

- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.
- знание основ строения и функционирования организма человека;
- знание изменений в организме человека в пубертатный период;
- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;

- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;
- поддержание физической формы;
- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;
- гигиена умственного труда. - стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;
- знание различных оздоровительных систем;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;
- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;
- гигиена умственного труда.

. Ожидаемые конечные результаты программы

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Методы контроля над реализацией программы

- проведение заседаний методических объединений школы;

- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Принципы

Принцип ненанесения вреда — "N0 посере!" — одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей. На его соблюдении строятся профессиональная этика любой человековедческой профессии, медицинской деонтологии, основы педагогики и дидактики.

Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении — от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. — должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей.

Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю, а каждый день.

Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися. Связь главной задачи школы — образовательной с заботой о здоровье учащихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание учебных программ; второй — обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения. В решении главной задачи на обоих уровнях принципиально важны заинтересованность и ответственность учащегося. Это его, школьника, задача состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье. Задача же

учителя— максимальное содействие ему в этом стремлении. То же и на процессуальном уровне: не только педагоги обязаны обеспечивать здоровьесберегающие условия образовательного процесса — сам школьник должен помогать им в решении этой общей (и более важной лично для него!) задачи.

Школьник должен быть сам заинтересован в том, чтобы процесс обучения осуществлялся эффективно, качественно. Во-первых, это определит более высокие оценки и связанные с этим поощрения — и внешние (от сверстников, учителей, родителей), и внутренние (самоуважение); во-вторых, позволит меньше напрягаться, переживать, переутомляться, обеспечит больше свободного времени; в третьих, поможет сберечь своё здоровье, хотя об этом большинство детей думают редко или в последнюю очередь. Поэтому без воспитания у учащегося ответственности за свое здоровье и предоставления ему возможностей воспользоваться своими правами и обязанностями реализация здоровьесберегающих программ обречена на неудачу. Объектное отношение к школьнику в условиях "массовой педагогики" не может быть здоровьесберегающим.

Необходимость индивидуального подхода к учащемуся, без обеспечения которого трудно рассчитывать на достижение здоровьесберегающих результатов.

Принцип триединого представления о здоровье обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья. При его несоблюдении всё внимание обращается на физическое здоровье с возложением ответственности за его сохранение на врача, учителя физкультуры. При этом другие стороны здоровья как единого целого — душевное, духовно-нравственное — остаются за рамками рассмотрения и оценки.

Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся. Речь идет об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задачах, формах и методах преподавания и т.д.

Соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям учащегося — одно из обязательных требований к любой образовательной технологии, определяющей характер её влияния на личность и здоровье учащихся.

Комплексный междисциплинарный подход — основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное,

согласованное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения намеченных результатов здоровьесберегающих программ. Взаимопонимание между специалистами, занимающимися проблемами здоровья детей, должно быть таким, чтобы они составляли единую команду, понимая друг друга с полуслова, поэтому необходима их компетентность в смежных областях знаний. Хороший врач не только медик, но и психолог, а детский врач — еще и педагог. Те педагоги, которые на деле заботятся о здоровье своих подопечных, должны быть компетентны и в практической психологии, и в вопросах охраны здоровья.

Эффективно работающий педагог — это всегда и хороший психолог. В современной школе невозможно разрешить большинство вопросов, связанных, в том числе и со здоровьем школьников, без должного уровня психологической грамотности учителя, не столько теоретической, сколько практической. И уж тем более, недопустимо брать на себя ответственность за формирование здоровьесберегающего пространства школы, обучать вопросам здоровья детей учителю, не имеющему специальной подготовки. Необходимы жесткие требования к уровню профессионализма педагогов, занимающихся вопросами здоровья учащихся.

Общепедагогический принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий конкретизируется в практике здоровьесберегающей педагогики путем разведения понятий, программ, форм и методов:

а) обучения здоровью; б) воспитания культуры здоровья; в) формирования здоровья; г) укрепления здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и психики.

Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье как частный случай ответственности за свое поведение, свою жизнь. Отсутствие у ребенка, подростка чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых психологических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

Принцип контроля за результатами, основанный на получении обратной связи, должен быть реализован в работе как всей школы (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии.

3.2. Основные направления деятельности программы

Медицинское направление предполагает:

создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

проведение физкультминуток;

гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

планомерная организация питания учащихся;

реабилитационная работа: обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление предполагает:

организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

предупреждение проблем развития ребенка;

обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

развитие познавательной и учебной мотивации;

формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;

- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);

- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

3.3. Здоровьесберегающие образовательные технологии

- здоровьесберегающие медицинские технологии;

- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;

- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

3.4. Реализация основных направлений программы

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.

2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.

3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.

4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.

5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.

6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.

7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.

8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.

9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.

11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

3.5. Применение разнообразных форм работы

Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;

- динамические паузы;

- индивидуальные занятия;

- организация спортивных перемен;

- дни здоровья;

- физкультминутка для учащихся;

- организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;

- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, шашки и шахматы, настольный теннис.

3.6. План деятельности по реализации программы

№ Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки
---------------	---------------------------	-------

Планируемый результат и выполнение		
------------------------------------	--	--

1. Медицинское направление.

• 1.1. Медико-педагогическая экспертиза: -

анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе;

-выявление учащихся специальной медицинской группы; -
ведение строгого учета детей по группам здоровья.
Формирование групп здоровья по показателям. Врач школы
ежегодно Медицинские карты, листы здоровья в
классных журналах

1.2. Проведение диспансеризации учащимся школы. Врач
школы ежегодно

1.3. Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х,11-х
классов.ЦРБ, подростковый врачеежегодно план медосмотров

1.4. Медосмотр учащихся школы, определение уровня
физического здоровья. Врач школы, медсестра ежегодно
план медосмотров

1.5. Обеспечение и организация профилактических прививок
учащихся. Врач школы, медсестра ежегодно план
прививок

1.6. Оформление медицинских карт и листков здоровья в
классных журналах. Медсестра, классный руководитель, учитель
физкультуры ежегодно классные журналы

1.7. Анализ случаев травматизма в школе. Директор
ежегодно материалы отчетов

1.8. Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.
Классные руководители ежегодно материалы отчетов

1.9. Контроль за качеством питания и питьевым режимом.
Медсестра ежедневно в течение года

1.10. Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим
требованиям:

- проветривание;
- освещение;
- отопление
- вентиляция
- уборка Зам. директора по АХЧ, медсестра, учителя
ежедневно в течение года •

1.11. Рациональное расписание уроков, не допускающее
перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) Заместитель
директора по УВР, врач ежегодно справка по оценке
расписания

1.12. Постоянный контроль за школьной столовой.
Директор школы, медсестра, ответственный за организацию
горячего питания ежедневно в течение года •

- Протокол административного совещания
- Протокол совещания при директоре

2. Просветительское направление •

2.1. Организация просветительской работы с родителями (лекторий). Заместитель директора ежегодно график проведения лектория

2.2. Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни. Заместитель директора 2014-2015 у.г. тематика лектория

2.3. Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.

Администрация школы ежегодно план работы

2.4. Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей. Администрация школы ежегодно план работы

2.5. Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни» Заместители директора 2015-2016у.г. протокол педсовета

2.6. Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы) заместитель директора по ВР, классные руководители ежегодно план работы

2.7. Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма. заместитель директора ежегодно план работы

2.8. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры, обществознания учителя-предметники в течение года планы уроков

3. Психолого-педагогическое направление.

3.1.

3. Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса. администрация школы ежегодно план работы

3.2. Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:

- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;

- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в выпускных классах;

- изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;

- выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; врач школы, классные

руководители, психолог ежегодно диагностические исследования

3.3. Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся. Социальный педагог, психолог школы ежегодно план работы социального педагога, психолога

3.4. Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения» заместитель директора 2015-2016 у.г. материалы конференции

3.5. Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности. учителя-предметники ежегодно планы уроков

4. Спортивно-оздоровительное направление.

4.1. Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.

учителя физической культуры, администрация ежегодно
план работы

4.2. Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся. заместитель директора ежегодно план работы кружков и секций

4.3. Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. заместитель директора ежегодно
план работы

5. Диагностическое направление

5.1. Мониторинг состояния здоровья детей. медсестра, заместитель директора ежегодно результаты мониторинга

5.2. Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития». психолог, заместитель директора 2015-2016 у.г. материалы семинара

3.7. Календарный план реализации Программы

Сентябрь

Общие мероприятия

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.

Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровью и сохранению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.

Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

Подготовка классов к зиме.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.

Экскурсии.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

Первенство школы по баскетболу.

Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь
 Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни»,
 «Весёлые старты».
 Физкультминутки и динамические паузы.
 Участие в районных и областных соревнованиях
 Февраль
 Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
 День защитника Отечества.
 Соревнования по шашкам.
 Физкультминутки и динамические паузы.
 Март
 Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
 Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
 Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
 Апрель
 Всемирный день здоровья.
 Операция «Милосердие», операция «Память».
 Благоустройство школьной территории.
 Динамические паузы, физкультминутки.
 Май
 Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
 Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.
 День бегуна
 Проведение экскурсий на природу.
 Июнь
 Международный день защиты детей.
 Всемирный день защиты окружающей среды.
 Работа по плану ЛО
 3.8. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива школы

Органы управления

Мероприятия программы	Сроки выполнения
2013-2014г.г.	2014-2015г.г. 2015-2016г.г.

Совет школы 1. Создание временной творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения. июнь - -
 2. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности. - январь январь

3. Анализ дозировки учебной нагрузки:
- учебные планы;
 - график контрольных работ. сентябрь август
август
 - 4. Анализ эффективности уроков физкультуры.
апрель апрель апрель
 - 5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.
май май май

Педагогический Совет

1. Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения.
август - -
2. Использование здоровьесберегающих и
здоровьеформирующих технологий. - январь -
3. «Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие
технологии). - - октябрь
4. Здоровьесбережение при применении ИКТ. январь -
-

- Методический Совет
1. Обсуждение Программы
здоровьесбережения. август август август
 2. Составление плана работы с учетом внедрения
здоровьесберегающих технологий. август август август
 3. Разработка критериев и индикаторов уровня здоровья
участников образовательного процесса для мониторинга оценки
качества образования октябрь - -
 4. Методическая панорама «Здоровьесберегаю-
щие технологии». - - март
 5. Организация методической недели «Обучение
и воспитание с успехом». апрель - -
 6. Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на
качество знаний по предметам. июнь 2013г. июнь 2014г.
июнь 2016г.

7. Кураторство над лекторскими группами старшеклассников
«Жизнь без вредных привычек». в течение года

Общешкольный родительский комитет

1. Ознакомление родителей с деятельностью
школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни
май май май.
2. Круглый стол «Здоровье наших детей».- ноябрь -
3. День семьи «Папа, мама и я – спортивная семья».
февраль февраль февраль.

4.Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами. - - ноябрь.

5.Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни. май май май.

Заместитель директора школы по воспитательной работе

1.Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе. Сентябрь - май сентябрь.- май Сентябрь.- май.

2.Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения. ноябрь. - -

3.Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни. - март -

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2012-2015 годы (Приложение)

Родительские собрания по программе здоровьесбережения (Приложение)

IV. Предложения по совершенствованию формирования здоровьесберегающей среды в МАОУ «Металлурговская СОШ»

Стало очевидно, что вопросы формирования здорового образа жизни среди обучающихся переходят в категорию наиболее актуальных для социальной работы, педагогики, медицины и других отраслей знаний. Значимость проблемы определяется ее ориентацией в будущее.

Целью работы по здоровьесбережению в образовательных учреждениях является создание благоприятных условий для личностного развития школьника (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), оказание ему комплексной социально-психолого-педагогической помощи в саморазвитии и самореализации в процессе адаптации, социализации, обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Первоочередные задачи:

обеспечение, сохранение и укрепление физического, психологического, социального, нравственного здоровья школьника,

формирование нравственного сознания, нравственных качеств, социально значимых ориентаций и установок в жизненном самоопределении и нравственного поведения;

создание комфортного воспитательного пространства;

поиск оптимальных здоровьесберегающих режимов учебно-воспитательной работы;

разработка и совершенствование методов здоровьесберегающего образования, с использованием технологий.

Основными направлениями деятельности по формированию здорового образа жизни должны стать:

создание благоприятных условий для организации здоровьесбережения в образовательных учреждениях,

обеспечение диагностики, коррекции и консультирования для учащихся, родителей и педагогов по проблеме здоровьесбережения,

организация спортивно-оздоровительной, досуговой и других видов деятельности детей, подростков, взрослых;

культурно-просветительская работа по пропаганде и разъяснению здорового образа жизни.

Задачи формирования и укрепления здоровья обучающихся могут быть решены только благодаря комплексному, междисциплинарному подходу. Главное - это воспитание соответствующей культуры здоровья с юношеского возраста:

физической - управление движением;

физиологической - управление процессами в теле;

психологической - управление своими ощущениями и внутренним состоянием;

интеллектуальной - управление мыслью и размышлениями, направленными на совершенствование позитивных нравственно - духовных ценностей.

Для повышения эффективности работы по формированию здорового образа жизни обучающихся необходимо:

разрабатывать единый подход к формированию физического и психического здоровья детей;

совершенствовать нормативно-правовое и организационное обеспечение службы учреждений образования в целом и по вопросам координации со службами других ведомств, в частности;

устранить однонаправленность взаимодействия психологов, педагогов, специалистов по социальной работе;

разрабатывать и внедрять конкретные механизмы взаимодействия и методы совместной профилактической работы специалистов различных служб;

широко освещать современное состояние дел, касающееся здоровья молодежи; формировать у них активную позицию в этом отношении;

вводить в программы курсов повышения квалификации для работников образования темы по возрастной физиологии, психологии, вопросам сохранения здоровья;

вводить в программу аттестации образовательных учреждений оценку

деятельности учреждений по сохранению здоровья учащихся и оценку

параметров психологической безопасности образовательной среды.

Направления деятельности по здоровьесберегающей работе и их разграничения - условны, так как каждое связано по целям и задачам, по содержанию и последовательности реализации. Например, профилактическая работа оказывается не только следствием диагностического этапа, но упреждает диагностику функциональных состояний.

Цель воспитания школьников по здоровьесбережению - сформировать личность человека, которая обладает развиваемыми качествами.

Работа по здоровьесбережению в образовательных учреждениях может включать в себя:

Терапевтические мероприятия на занятиях - музыкотерапия, ароматерапия, и др. Использование их стабилизирует здоровье, снижает уровень невропатизации, повышает выносливость к учебным нагрузкам др.

Создание разнообразных стартовых условий для развития и обучения каждого обучающегося.

Личностно-ориентированное образование, в результате которого снижается их закомплексованность. Труд в условиях креативности позволяет продумать пути к радости познания, положительным эмоциям, что позволяет снять усталость, избежать стрессовых ситуаций и др.

Установление социальным работником благожелательных отношений с родителями создаёт предпосылки для формирования здорового образа жизни в семье. Социальный работник организует школу здоровья для родителей с целью проведения лекционных занятий по проблемам здоровьесбережения и валеологической культуры самих родителей.

Важно организовать профилактическую работу. Использование специальной скрининговой программы при массовых медицинских исследованиях состояния здоровья старших школьников представляет возможность выявить незначительные отклонения функционального характера и своевременно назначить

коррекционные действия. Диагностика функциональных состояний в течение дня, недели, четверти, учебного года позволяет своевременно выявить признаки переутомления и предпринять профилактические меры по их коррекции, осуществить выбор оптимальных учебных нагрузок (умственных и физических), учитывающих индивидуальные особенности учащихся и студентов.

К числу диагностических функций относится и контроль над питанием учащихся. Одним из направлений диагностической работы является деятельность по предупреждению психосоматической дезадаптации (ПСД) Психосоматическая дезадаптация - некомпенсированный стресс - болезнь, которая по своим разрушительным воздействиям не менее страшна, чем СПИД.

Предшественниками и признаками психосоматической дезадаптации на начальной стадии являются психосоматические зажимы и неврозы. Первые признаки - психосоматические зажимы - разнообразные жалобы (головная боль, неприятные ощущения в области сердца, боли в животе, нарушение сна), которые еще нельзя отнести к функции медицины, не подвержены они и медикаментозному лечению, но доставляют много неприятностей ребенку, влияют на его эмоциональное и социальное здоровье.

Исследования показывают, что проявление психосоматической дезадаптации усиливаются с возрастом.

Причины психосоматической дезадаптации:

снижение уровня жизни, отразившееся на питании, их эмоциональных рефлексий, связанных с уровнем жизни семьи (изменение стиля жизни);

ухудшение экологии;

телевидение (проводят у экранов 1/6 часть своего личного времени).

Профилактическая работа должна осуществляться в целях предупреждения заболеваний, функциональных нарушений, вредных привычек.

Центральное место в системе профилактических мероприятий занимает разработка оптимальных режимов обучения и воспитания.

В профилактических целях целесообразно использовать оздоровительное влияние естественных факторов (чистый воздух, акустический фон). Даже в условиях учебных кабинетов эти факторы влияют на положительный эмоциональный статус ребёнка, улучшает мозговое кровообращение, повышает умственную и физическую работоспособность.

Коррекционная работа представляет собой меры по устранению или снижению имеющихся отклонений от нормы. Профилактическая

и коррекционная работа по здоровьесбережению позволяет при приёме в ОУ выявлять не только уровень "готовности к обучению", но и своевременно обнаружить отклонения в развитии, разработать программу индивидуальной адаптации.

Консультативная работа должна проводиться по нескольким направлениям одновременно - с учащимися, педагогами, родителями. Она представляет собой многоплановую повседневную текущую работу, направленную на оказание содействия и помощи по вопросам здоровьесбережения в конкретных случаях и ситуациях.

В целом следует отметить, что с введением в образовательном учреждении работы по здоровьесбережению учащихся происходит определённая перестройка всего учебно-воспитательного процесса, предполагающая изменения стиля работы преподавателей и характера работы обучающихся. Так же важно уделить внимание формированию здоровьесберегающего пространства (ЗП).

Главные особенности здоровьесберегающего пространства, отличающие его, в том числе, и от общеизвестных гигиенических норм и рекомендаций, соответствуют принципам здоровьесберегающих образовательных технологий и кратко могут быть представлены тремя положениями.

Если гигиенические факторы, перечисленные СанПиНах, по определению несут явный или потенциальный вред для здоровья, то сутью ЗП является его позитивная основа, направленность на те процессы и ресурсы, организационные и содержательные возможности педагогической системы, которые способствуют не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья. Вытеснение негативных воздействий и производимых ими эффектов, позитивные, переориентациями, благодаря этому, суммарного вектора направленности внешних воздействий системы образования, в отношении здоровья учащихся, с негативного на позитивный, и составляет важную отличительную особенность здоровьесберегающего пространства.

Другой особенностью здоровьесберегающего пространства является инновационно-творческая основа формирования и реализации всех усилий, направленных на повышение эффективности здоровьесбережения, с максимально возможным использованием индивидуального подхода к каждому.

Наконец, третья особенность - направленность на вовлечение самих обучающихся в деятельность по оптимизации этого пространства, что представляет воспитательную программу, способствующую превращению школьников из пассивных и безответственных объектов, которых защищают от вредных для их

здоровья воздействий, в субъектов процесса здоровьесбережения, с совершенно другим чувством ответственности, наделенных собственными правилами и обязанностями. В их числе - необходимость обретения багажа знаний, обязательного для грамотной заботы о своем здоровье и здоровье своих близких.

Таким образом, перед администрацией образовательных учреждений встал вопрос об организации особого направления работы. Заниматься этими вопросами может социально-валеологическая служба.

В социально-валеологическую службу могут войти - специалист по социальной работе, психолог, преподаватели ОБЖ и физической культуры и медицинский работник учреждения.

Основными направлениями деятельности службы являются социально-валеологическое просвещение, профилактика, диагностика, коррекция и консультативная деятельность.

Несомненно, актуальным для специалистов по социальной работе Службы является предоставление им прав на самостоятельное определение приоритетных направлений работы с учетом конкретных условий образовательного учреждения, самостоятельный выбор форм и методов работы и решение вопроса об очередности проведения различных видов работы, возможность обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей и представителями других ведомств.

Таким образом, можно констатировать, что работа по формированию здорового образа жизни обучающихся должна быть комплексной, реализовываться через активное внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и может быть организована в рамках социально - валеологических служб.

V. Литература

1. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л.М. Аллакаева - Нижний Новгород, 2004.- 22 стр.
2. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова. - М.:МГОУ, 2000. – 100 стр.
3. Безруких., М.М., Сонькина, В.Д. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада – фарм. 2002.- 346 стр.
4. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1987. – 368 с.
5. Бычкова, Т.И. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе на основе здоровьесберегающих технологий / Т.И. Бычкова. - Чебоксары, 2005.- 18 стр.
6. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1.- 21 – 26 стр.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. – М.:ВАКО, 2007.- 304 стр.
8. Круглова, Т.Ф. Совершенствование внеклассной, внешкольной работы по воспитанию разносторонней личности через целевые школьные проекты и основные виды деятельности // Завуч. № 1. – 2002. – 74 – 78 стр.
9. Куценко, Г. И., Книга о здоровом образе жизни / Г.И.Куценко. – М.: Профиздат, 1987. – 376 стр.
10. Марьясис, В.В. Берегите себя от болезней / В.В. Марьярис. – М.: Флинта – 1992. – 112 стр.
11. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе / Е.А. Менчинская. - М.: Вентана-Граф, 2008.- 112с.
12. Нестерова, Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11.- С. 78 – 83..
13. Петров, К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников. - 2005. - №2. - С. 1
14. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнна // Школьные технологии. - 2004. -№2. - 200 – 207стр.

15. Селевко, П.К. Современные образовательные технологии. / П.К. Селевко – М.: 1998 - 253 стр.
16. Сияков, А.Ф. Рецепты для здоровья / А.Ф.Сияков – М: Физкультура и спорт, 1986. – 52 стр.
17. Смирнов, Н. Как обучать школьников без ущерба для их здоровья / Н. Смирнов.- М.: Чистые пруды, 2005. – 241 стр.
18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО , 2002. – 121 стр.
19. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А.Сухомлинский – М.: Просвещение, 1979. – 170 стр.
20. Якиманская,И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С.Якиманская.- М.: АРКТИ, 1996. – 95 стр.

Модифицированная программа по «Лечебной физкультуре» для индивидуального обучения ребенка с ДЦП на дому, Дудина Татьяна Александровна, учитель по физической культуре, место работы ГОБОУ Кандалакшская КШИ г. Кандалакша, Мурманская область

Пояснительная записка.

Детский церебральный паралич за последние годы стал одним из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – понятие объединяющее повреждения или нарушения развития головного мозга, произошедшего в период внутриутробного развития или в раннем возрасте. В зависимости от локализации поражения головного мозга различают спастические, атаксические и гиперкинетические формы ДЦП.

Двигательные расстройства наблюдаются у 100% детей, речевые у 75% и психические у 50% детей.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико – фонематическими нарушениями.

Психические расстройства проявляются как задержка психического развития или умственная отсталость. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр. Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности – от минимальных до максимальных.

В настоящее время принята классификация ДЦП К.А. Семеновой (1974-1978), в которой учитываются все проявления поражения мозга, характерные для каждой формы заболевания. Выделяют пять форм ДЦП:

1. Спастическая диплегия;
2. Двойная гемиплегия;
3. Гиперкинетическая форма;
4. Гемипаретическая форма;
5. Атонически-астатическая форма.

Спастическая диплегия - самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении. 20% детей передвигаются самостоятельно, 50% - с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипулировать руками.

Двойная гемиплегия - самая тяжелая форма ДЦП с тотальным поражением больших полушарий. Это также тетрапарез с тяжелыми поражениями как верхних, так и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексы могут не развиваться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, по принципу анатрии, в 90% умственная отсталость, в 60% судороги, дети необучаемы. Прогноз двигательного, речевого и психического развития неблагоприятный.

Гиперкинетическая форма - связана с поражением подкорковых отделов мозга. Причиной является билирубиновая энцефалопатия (несовместимость крови матери и плода по резус-фактору). Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашистые, дискоординированные, нарушен навык письма, речь. В 20-25% поражен слух, в 10% возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивности гиперкинезов.

Гемипаретическая форма - поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с поражением полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем - правого). Прогноз двигательного развития при адекватном лечении благоприятный. Дети ходят сами, обучаемость зависит от психических и речевых нарушений.

Атонически-астатическая форма возникает при нарушении функции мозжечка. При этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, нарушение координации движений. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено

самообслуживание, письмо. В 50% отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Для дефектов двигательного развития с целью оптимального формирования основных локомоторных-статических функций и развития двигательных систем проводятся занятия по ЛФК, которые направлены на мобилизацию всех двигательных возможностей.

Лечебная физкультура (ЛФК) - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Важной задачей лечебной физкультуры и коррекционной работы является включение сформированных двигательных и речевых функций в повседневную активность ребенка.

Основными принципами лечебной физкультуры на занятиях с детьми, страдающими церебральным параличом, являются:

- Соответствие применяемых методик ЛФК клиническим особенностям формы заболевания;
- Построение комплекса лечебной физкультуры на основе последовательности развития движений ребенка;

- Индивидуальность составления комплекса лечебной физкультуры для каждого ребенка с использованием приемов и упражнений из разных методик;

- Непрерывность занятий с постепенным усложнением задач;
- Проведение занятий в режиме, соответствующем возможностям ребенка;

- Соответствие применяемых методик, приемов лечебной физкультуры и уровню психического развития ребенка;

На занятиях по ЛФК решаются следующие задачи:

1. Расширение общей двигательной активности ребенка, тренировка возрастных двигательных навыков;

2. Оказание оздоровительного и общеукрепляющего влияния на организм для восстановления работоспособности;

3. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц-сгибателей, укрепление ослабленных мышц;

4. Улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок;

5. Улучшение координации движений и равновесия;

6. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы.

Все приемы лечебной физкультуры дифференцируются с учетом особенностей двигательного дефекта, формы детского церебрального паралича, возраста, особенностей психофизического развития.

При разработке комплексов лечебно-физкультурных занятий следует определять направления в работе:

- установить, какие патологические позы и движения ребенка необходимо преодолеть в ходе занятий;

- определить, какие двигательные функции и навыки должны быть развиты.

Для решения поставленных задач на занятиях ЛФК мы используем следующие группы упражнений:

- упражнения на расслабление, динамические упражнения,

- пассивно-активные и активные упражнения из облегченных исходных положений (сидя, лежа), упражнения в исходном положении на мяче большого диаметра,

- упражнения с предметами, под музыку, упражнения в различных видах ходьбы

- корригирующая гимнастика,

- принятие правильной осанки у опоры, в вертикализаторах,

- упражнения на воспитание координации движений.

Формирование движений ребенка ведется по классической схеме, отражающей онтогенетическую последовательность. Все упражнения разбиты на следующие комплексы:

- Упражнения для формирования вертикального положения головы.
 - Упражнения для укрепления мышц шеи.
 - Упражнения для развития и тренировки реакций опоры и равновесия рук.
 - Упражнения для укрепления мышц рук, спины, ног, брюшного пресса.
 - Упражнения для преодоления сгибательно-приводящих установок верхних конечностей.
 - Упражнения для формирования поворотов туловища в положении лежа.
 - Упражнения для преодоления сгибательно-приводящих установок нижних конечностей.
 - Упражнения для формирования умения ползать на четвереньках.
 - Упражнения для формирования функции сидения, умения самостоятельно садиться и вставать.
 - Упражнения для укрепления мышц-стабилизаторов, тренировки координации движений и обучения согласованной работе мелких и крупных мышечных групп.
 - Упражнения для тренировки равновесия.
 - Упражнения для тренировки гибкости позвоночника.

Двигательные функции при каждой форме ДЦП: спастической диплегии, гемипаретической или атонически-астатической формах - отличаются своеобразием. Если при спастической диплегии сравнительно легче осваиваются упражнения, требующие непрерывного движения, то при астатической форме более подходящими являются кратковременные упражнения, дающие возможность чаще отдыхать между упражнениями. Если отдых и затрудняет развитие техники упражнений, он одновременно дает возможность предотвратить непроизвольные мышечные спазмы.

Основная трудность выполнения упражнений с ДЦП заключается в том, что каждый из них имеет свою двигательную силу, что важно учитывать при выборе вида упражнений. Ребенок с ДЦП следует чаще давать отдыхать, продолжительность и частоту отдыха варьировать, следя за степенью сопротивления при выполнении упражнений. Важны также порядок и степень трудности упражнений. Программа упражнений с постепенным возрастанием

степени сложности дает возможность выбрать движения, соответствующие силе ребенка.

Несмотря на индивидуализацию занятий ЛФК, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

Особое место в лечебной физкультуре занимает дыхательная гимнастика. Это эффективное, нетрадиционное средство помогает улучшить питание клеток и тканей, нормализует деятельность организма. Влияние дыхательной гимнастики огромно. Усиливается легочная вентиляция, очищаются легочные пути, увеличивается жизненная емкость легких, вовлекаются в работу резервные отделы дыхательной системы.

В настоящее время разработано и успешно применяется на практике большое количество разнообразных оздоровительных методик и систем, применение которых позволяет многим больным вернуть здоровье. Но ни одна из этих систем не пригодна для работы с маленькими детьми-инвалидами, многие из которых имеют диагноз «умственная отсталость».

Стихи, песни, потешки, речевки, сопровождающие физические упражнения, бытовые или трудовые действия, - это не только произвольная дыхательная гимнастика, которая способствует оздоровлению организма, укреплению дыхательных мышц, увеличению объема грудной клетки, повышению легочной вентиляции, увеличению, жизненной емкости легких, но и пневматический массаж дыхательных путей.

Все занятия ЛФК проводится нетрадиционным способом, с речевым сопровождением двигательных актов, с использованием стихов, потешек, различных видов образности, что является мощным

средством коррекции недостатков двигательной системы. Комплексный характер упражнений дает возможность развития также и эмоционального, речевого, игрового и предметно-действенного общения с окружающими, педагогом, стимуляции сенсорных функций формирования предпосылок интеллектуальной деятельности, воспитания навыков самообслуживания развития, развития зрительно-моторной координации, функции руки. Кроме этого, на занятиях ЛФК, проводимых в интегрированной форме, возможна коррекция дефектов речи, улучшение ее разборчивости, развитие артикуляционной моторики, речевого дыхания, голоса, произвольности речи, выработка синхронности дыхания, артикуляции, голосообразования.

Занятие проводится индивидуально, продолжительность которого длится 30-40 минут. На занятиях применяются и вспомогательные приспособления массажные мячи, мячи, гимнастические палки, гимнастические коврики, фитболы и т.д.

Главная цель работы – это помощь семьям детей с проблемами в развитии. Надо всегда помнить заповедь Гиппократ «Не навреди!». Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку ребенку, демонстрировать только положительное эмоциональное выраженное отношение к детям.

Положительные результаты возможны только в тесном взаимодействии с родителями.

Список литературы:

1. Дубровский В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 425-426.

2. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М.: Советский спорт, 1991.– 56 с.

3. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – Автор-сост. О.И. Зажигина. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС». (Серия «Кабинет логопеда»). 2013. – 96 с.

4. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2007. – 80 с.

5. Малюкова И.Б. Абилитация детей с церебральными параличами: формирование движений. Комплексные упражнения творческого характера: практическое пособие. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2011.- 112 с.

6. Малюкова И.Б. Абилизация детей с церебральными параличами: массаж и самомассаж («Театр исцеляющих прикосновений»). Комплексные упражнения творческого характера: практическое пособие. – М.: Издательство ГНОМ, 2013.- 64 с.

7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.- 176 с.

8. Потапчук А.А. Как сформировать осанку у ребенка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88 с.

9. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

10. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. – К.: Здоровья, 1996. – 384 с.

11. Штеренгерц А.Е. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. – К.: Здоровья, 1989. – 187 с.

Приложение 1

Комплексы коррекционных физических упражнений и методика их применения

Прежде чем перейти непосредственно к занятиям физическими упражнениями необходимо помнить, что формирование движений должно производиться в строго определенной последовательности, а именно: начиная с головы, затем идут руки, руки — туловище, руки — туловище — ноги, ноги и совместные двигательные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, расположенных ближе к туловищу (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. Коррекционная программа по физическому воспитанию должна как бы «заглядывать» немного вперед и предусматривать также применение таких комплексов корригирующих упражнений, которые бы соответствовали более высокому (и в настоящий момент невозможному) уровню двигательного развития. Для этого необходимо определить двигательные коррекционные задачи для каждого ребёнка, которые будут решаться в процессе всего реабилитационного периода.

Основные двигательные коррекционные задачи:

а) формирование умения ползать на животе, самостоятельно принимать положение на четвереньках, передвигаться на четвереньках;

б) создавать условия, соответствующие более высокому уровню двигательного развития ребенка, а именно: элементы стойки на коленях, вставания с поддержкой с последовательной постановкой и выпрямлением ног, стояние у опоры с поддержкой, без поддержки и т. д.

Вспомогательные двигательные коррекционные задачи:

а) коррекция порочной сгибательно-приводящей установки кистей;

б) улучшение подвижности в суставах рук и в плечевом и тазобедренном;

в) преодоление патологических тонических рефлексов;

г) формирование опороспособности рук и плечевого пояса, а также стоп и нижних конечностей в целом;

д) развитие статической и динамической устойчивости (равновесия);

е) формирование предметной манипуляции руками;

ж) развитие ориентировки в собственной схеме тела и окружающем пространстве и др.

Специальные коррекционные задачи:

а) развитие речи посредством движения;

б) формирование пространственных представлений;

в) ознакомление с основными свойствами материалов и т. д.

Для того чтобы добиться хороших результатов, занятия физическими упражнениями у детей с ДЦП должны быть ежедневными и проходить в течение всего дня.

1 Упражнения для формирования вертикального положения головы (Рис. 1)

Из исходного положения лежа на спине.

1. И. п. лежа на спине: при помощи погремушки, яркой игрушки или шелканья пальцами стимулировать повороты глазами и головой влево-вправо, круговые движения по часовой стрелке и против, сгибание и разгибание головы.

2. То же, но с подложенным под плечевой пояс валиком.

3. И. п. лежа на спине в позе «эмбриона» (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей): плечевой пояс ребенка приподнимается руками методиста и выносится вперед — стимулируется подъем ребенком головы.

4. И. п. лежа на спине: ребенка слегка подтягивают за плечи — создаются условия для подъема головы.

5. То же, но тягу производить за предплечья или кисти — это способствует подъему головы, и затем туловища.

6. И. п. лежа на спине, ноги согнуты и разведены, кисти ребенка прижаты (прихвачены) к одноименным лодыжкам — вызывается подъем головы.

7. То же, но с покачиванием ребенка в данном положении вперед-назад (типа качалки).

8. И. п. лежа на спине, ноги ребенка прижаты ладонью методиста в районе коленного сустава, другой рукой захватывается кисть ребенка и выполняется тяга вперед — вверх — стимулируется подъем-поворот головы.

9. И. п. лежа на спине, ноги ребенка прижаты предплечьями методиста, а ладони располагаются с обеих сторон под головой ребенка — вызывается подъем головы.

10. И. п. лежа на спине, ребенку протягивается игрушка (палочка, трубочка, веревочка) для захвата пальцами рук, после чего выполняется легкая тяга ребенка за удерживаемый предмет до положения выпрямления рук и их натяжения — стимулируется подъем головы.

11. И.п. лежа на спине, держать ребенка за кисти выпрямленных и поднятых вперед рук: поочередное поднимание ребенка за каждую руку с поворотом на бок — вызывается поворот головы.

12. И. п. лежа на спине, руки методиста обхватывают голову ребенка слева и справа и выполняют пассивные движения ею влево-вправо, вперед-назад (для этого ребенок кладется на край кушетки, матрасика или топчана).

13. И. п. лежа на спине: самостоятельные повороты головы влево-вправо на звук (щелчок пальцами, потряхивание погремушкой и др.). 14. То же, но голова ребенка должна несколько выступать за край матраса или топчана.

15. И. п. лежа на спине, голова наполовину выступает за край матраса или топчана. Со стороны живота внимание ребенка привлекается игрушкой — это способствует попыткам самостоятельного подъема головы.

16. И. п. лежа на спине, на наклонной поверхности (10—30°) головой вниз, руки в районе локтей прижаты методистом. Ассистент методиста (мать ребенка и т. д.), манипулируя игрушкой со словесным сопровождением, привлекает его внимание и стимулирует самостоятельный вывод головы в вертикальное положение.

17. То же, но с покачиванием вверх-вниз наклонной доски во время выполнения упражнения.

18. И. п. лежа на боку: стимулирование поворотов головы за погремушкой, яркой игрушкой, пощелкиванием пальцами.

19. И. п. лежа на боку: потянуть ребенка за руку, слегка приподнять для формирования устойчивого вертикального положения головы.

2 Упражнения для формирования положения на четвереньках (Рис.2)

1. И. п. лежа на животе: методист выполняет пассивное выпрямление рук ребенка вдоль тела вверх, что приводит к подъему головы и сгибанию ног — происходит переход ребенка в положение на четвереньках (на основе симметричного тонического шейного рефлекса).

2. И. п. лежа животом на валике: методист пассивно разгибает голову ребенка, сгибает — разводит ноги — тяжесть тела переносится на тазовый пояс, руки при этом выполняют поддерживающую функцию.

3. И. п. лежа грудью на ладони методиста: методист приподнимает верхнюю часть тела ребенка под грудь вверх, при этом одной ногой пассивно придается положение сгибания.

4. И. п. лежа на животе, опора на вытянутые руки: методист сгибает одну ногу в колене — бедре и фиксирует ее в этом положении; затем подтягивает таз ребенка в сторону опорной ноги — предполагается сгибание и вынос вперед противоположной ноги.

5. И. п. сидя на пятках: методист отводит прямые руки ребенка назад — вверх, разворачивает кнаружи и приближает к позвоночному столбу — это вызывает наклон ребенка вперед.

6. И. п. сидя на пятках: методист вытягивает ребенка вверх за руки, надавливая при этом ногой на изгиб позвоночника.

7. И. п. на четвереньках: повороты головой в разные стороны.

8. И. П. На четвереньках: манипуляции одной рукой с предметами, что формирует устойчивое положение тела на трех опорах.

9. И. п. на четвереньках на подвижном стенде (доске, площадке): с изменением угла наклона площадки (10—45°) достигают перемещения массы тела ребенка поочередно на плечевой и тазовый пояс.

10. И. п. на четвереньках: при помощи игрушек (обращения, звуков) методист стимулирует отрыв одной из рук ребенка от опоры и легкими подталкиваниями с подстраховкой выводит его из устойчивого трехопорного положения.

11. И. п. на четвереньках: ребенок самостоятельно или с помощью методиста отрывает от опоры одновременно разноименные руку и ногу; методист помогает ребенку принять устойчивое положение с последующим переносом опоры на противоположные конечности.

12. И. п. стоя на четвереньках на качающейся твердой плоскости (подвижная доска) или эластичной поверхности батута: методист раскачивает ребенка сначала в одном направлении (сверху вниз) с заданным ритмом, а затем с изменением направления движений и ритма.

13. И. п. стоя на четвереньках на большом шаре (надульном мяче): методист удерживает ребенка за лодыжки и выполняет различные покачивания на мяче (вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз и в сочетаниях).

3 Упражнения для формирования функции сидения (Рис.3)

Пассивное высаживание ребенка в кроватке, коляске и т. д., фиксируя его позу при помощи подушек, валиков или поддерживая руками.

Методист удерживает ребенка в воздухе за бедра в положении сидя, производя при этом покачивания в различных направлениях.

1. И. п. — ребенок сидит с разведенными бедрами на ногах методиста, лицом к нему: методист удерживает ребенка под локти за выпрямленные и развернутые кнаружи руки, выполняя покачивания в различных направлениях.

2. И. п. — ребенок сидит на коленях методиста спиной к нему: методист захватывает руки ребенка, отводит их назад и разворачивает кнаружи, покачивая в таком положении.

3. И. п. сидя, прижимаясь спиной к опоре (стене, щиту, спинке кресла и т. д.), ноги согнуты, располагаются подошвами стоп на опоре; руки разогнуты и отведены назад.

4. И. п. сидя на батуте или другой эластичной (подвижной) поверхности: методист надавливает руками на голову или плечи ребенка, выполняя раскачивание вверх-вниз — ребенок при этом стремится выпрямиться.

5. И. п. сидя в специальном стульчике с опорой предплечьями о стол.

6. И. п. сидя на коврик, поддерживаясь двумя руками за поручень, трубку, натянутую веревку или пальцы методиста — сохранение устойчивого положения тела.

7. И. п. сидя на горизонтальной поверхности (площадке), руки предплечьями опираются на параллельные горизонтальные поручни типа «брусья», расположенные на удобной для ребенка высоте.

8. И. п. сидя на горизонтальной поверхности (площадке), хват руками о вертикальный, жестко стоящий поручень — сохранение устойчивой позы в данном положении.

9. И. п. сидя на горизонтальной поверхности, хват руками сверху за поперечный поручень, располагаемый на различной высоте и удалении от ребенка, — сохранение устойчивой позы.

10. То же, но хват кистями производится за натянутый канат, веревку или эластичный жгут, расположенные: а) перед ребенком; б) сбоку от него — на определенной высоте. Сохранение устойчивой позы.

11. И. п. сидя, упор руками сзади: методист легкими разнонаправленными подталкиваниями выводит ребенка из равновесия, которое он пытается сохранить.

12. И. п. сидя на коврике, хват двумя руками сверху¹ за гимнастическую палку: методист поворачивает палку влево-вправо, вызывая соответствующие развороты туловища ребенка.

13. И. п. сидя на коврике: методист захватывает ребенка за голени выпрямленных ног и постепенно приподнимает их — ребенок старается сохранить первоначальное вертикальное положение туловища.

14. И. п. сидя на бедрах методиста, спиной к нему, ноги врозь: методист наклоняет таз ребенка вперед — вниз, вызывая рефлекторное выведение туловища назад — вверх.

15. И. п. сидя по-турецки на наклонной доске, между ног положен набивной мяч или утяжеленный валик (для придания большей устойчивости). По обе стороны от ребенка расположились методисты (или родители). Расположившись сбоку от ребенка, один из взрослых протягивает ему какие-нибудь мелкие предметы (камешки, шарики, кубики и др.), которые ребенок, в свою очередь, должен передать другому взрослому, расположенному на противоположной стороне.

16. И. п. сидя по-турецки на наклонной доске (при необходимости использовать валики): методист плавно приподнимает-опускает нижний край доски, смещая общий центр тяжести ребенка, чем вызывает балансирующие движения со стороны ребенка и попытки сохранить устойчивое положение тела.

17. И. п. сидя на подвесных качелях, ноги свисают вниз: методист выполняет маятникообразные раскачивания ребенка в переднезаднем направлении.

18. То же, но раскачивания выполняются в различных направлениях, включая круговые вращения ребенка.

19. И. п. сидя на подвижной доске (в качестве одного из вариантов можно использовать чертежную доску, которая установлена на четырех прикрепленных к ней резиновых камерах от мяча), упор руками сзади: методист выполняет равномерные небольшие покачивания вверх-вниз, затем то же слева направо в определенном ритме и последовательности. В дальнейшем ритм движений и их последовательность видоизменяются.

20. И. п. сидя на подвижной доске: методист изменяет угол наклона доски в различных направлениях, сначала в постоянном режиме, а затем в различных вариантах, вызывая у ребенка соответствующие страховочные реакции.

Все перечисленные выше упражнения, выполняемые в положении сидя на подвижной доске, усложняются за счет использования для сидения ребенка скамейки (стульчика или подставки), при этом ребенок плотно касается подошвами опоры.

21. То же, но ноги ребенка находятся на весу, не касаясь подошвами опоры — этим самым достигается большая неустойчивость ребенка, в положении сидя, что вызывает необходимые балансирующие движения.

22. И. п. сидя на качалке, держась за нее сбоку руками (сначала ребенка усаживают по направлению качательных движений, а затем боком, поперек качалки): методист раскачивает качалку, начиная с небольшой амплитуды, постепенно ее увеличивая.

23. И. п. сидя на пружинящем стульчике, ноги подошвами на опоре: методист сначала сам покачивает стул с ребенком вверх-вниз, постепенно вызывая ребенка на самостоятельные попытки выполнить эти же движения.

24. То же, но ребенок не касается стопами опоры.

25. И. п. сидя на вращающемся стульчике, руки на подлокотниках: методист вращает кресло то в одну, то в другую сторону с различной последовательностью и частотой — ребенку необходимо сохранить устойчивую позу.

26. И. п. сидя по-турецки на наклонном установленном (10—45°) мини-батуте (сделанном из автомобильной камеры, на которую при помощи эластичных жгутов натягивается брезентин): выполнение в данном положении различных поворотов, наклонов, манипуляций с предметами.

27. То же, но сидя на самой камере с касанием стопами опоры.

28. Те же упражнения, но на горизонтально положенном батуте.

29. И. п. сидя по-турецки на эластичной поверхности горизонтально

установленного батута: методист приподнимает край батута со стороны ног, вызывая соответствующее наклонное движение туловища вперед.

30. Сохранение устойчивой позы сидя по-турецки,(сидя с согнутыми ногами, сидя с упором руками сзади) на раскачивающемся в различных направлениях батуте.

Перечисленные выше упражнения на батуте выполняются также со связанными эластичным жгутом за спиной руками ребенка.

Представленные выше упражнения на доске и батуте можно выполнять в варианте «карусель», когда снаряды устанавливаются при помощи подставки на вращающемся диске «Здоровье».

Данную группу упражнений можно усложнить исключением у ребенка зрительного контроля при помощи эластичной повязки на глазах.

4 Упражнения для формирования умения самостоятельно стоять

1. И. п. стоя: руки лежат ладонями на опоре на уровне пояса.

2. И. п. стоя: руки захватывают рейку гимнастической лестницы на уровне груди.

3. И. п. стоя у ступенчатой опоры, ребенок прижимается к ней животом: руками производить манипуляцию с игрушками (взять, положить, подвинуть, переложить из руки в руку, бросить, попытаться поднять и др.).

4. И. п. стоя в манеже, руки захватывают поручень: раскачивания в стороны с переносом тяжести тела сначала на одну, затем на другую ногу.

5. И. п. стоя у стеллажа, на полках которого на различной высоте расставлены игрушки, руки на опоре: ребенок пытается достать игрушку, отрывая одну руку от опоры и приподнимаясь вверх на носках.

6. И. п. стоя у низкого столика (тумбочки), руки на опоре, игрушки разложить рядом на ковре: ребенок должен поднять и сложить все игрушки на стол.

7. И. п. стоя в манеже (или у поручня), руки на опоре: методист держит в руке подвешенную игрушку и предлагает ее ребенку в процессе игр: «ну-ка, возьми!», «достань, дотянись!», «отними у меня!» и др.

8. И. п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, между ними небольшой валик: сохранение устойчивого положения в данной позе, то же с подталкиванием.

9. И. п. стоя у поручня, хват за него двумя руками, к поручню на уровне колен ребенка подвешен мяч: ребенок пытается футболить мяч, оставаясь при этом на одной ноге.

10. И. п. стоя на подвижной доске, хват руками за поручень: методист изменяет наклон доски, выполняет раскачивание, — ребенок старается сохранить равновесие посредством изменения положения туловища и переноса тяжести тела.

11. И. п. стоя ногами на продольной качалке, хват руками за поручень на уровне груди: перенос тяжести тела с пятки на носок и выполнение переката на качалке.

12. И. п. стоя ногами на сферической качалке, хват руками за поручень: перенос тяжести тела вперед-назад и с ноги на ногу, выполняя качательные движения.

5 Упражнение для формирования самостоятельной ходьбы

1. И. п. — основная стойка, методист удерживает ребенка спереди за руки, на полу лежит лестница с горизонтальными поперечными рейками: методист легко тянет ребенка вперед, вдоль лестницы, стимулируя вынос вперед и перенос через рейку маховой ноги.

2. И. п. — основная стойка, методист держит ребенка за туловище сзади двумя руками: подталкиванием ребенка вперед достигается формирование шаговых движений через лежащие на полу гимнастические палки.

3. И. п. — основная стойка, захват двумя руками трубки (гимнастической палки), удерживаемой методистом, к середине которой подвешен на шнуре мяч (примерно на высоте середины голени ребенка): методист ведет ребенка вперед, добываясь того, чтобы он стал самостоятельно футболить мяч левой и правой ногами.

4. И. п. сидя на велостанке, стопы фиксированы на педалях ремнями: методист выполняет сначала пассивное педалирование, постепенно формируя самостоятельные поочередные движения ногами ребенка.

5. И. п. — основная стойка, методист сзади поддерживает ребенка руками под мышки, рядом находится большой надувной мяч: методист направляет ребенка на мяч и формирует у него ударно-шаговое движение («футболирование в движении»).

6. Ходьба с опорой руками на параллельные бруски на уровне пояса.

7. Ходьба с опорой руками на натянутые продольно параллельные канаты.

8. Различные варианты ходьбы на «подвесной дорожке»:

а) с хватом двумя руками за переднюю подвижную поперечную трубку;

б) с хватом двумя руками соответственно за две передние поперечные подвижные трубки;

в) с хватом двумя руками за соответствующие боковые продольные подвижные трубки;

г) с подталкиванием впереди себя по канату нанизанных на него предметов (шариков, колец и др.).

9. Ходьба приставными шагами влево и вправо, держась руками за горизонтальные рейки лестницы, поручень, натянутый канат и т. д.

10. Ходьба по эластичной поверхности с поддержкой методиста или с использованием хвата руками за канат (поручень).

11. Ходьба с поддержкой методистом за руки по наклонной плоскости (доске) вверх-вниз.

12. И. п. стоя спиной у опоры (стены, тумбы, дивана), ноги на ширине плеч: методист располагается перед ребенком и протягивает ему руки стимулируя выполнение нескольких самостоятельных шагов.

13. Ходьба, держась руками за поручень универсальной тележки и толкая ее перед собой.

14. Ходьба, придерживаясь одной рукой о руку методиста по меткам, линиям, через предметы, по ячейкам специальной корригирующей доски («елочка», «ступание»).

15. Ходьба, перекатывая перед собой двумя руками валик.

16. Ходьба с опорой на шесты, палочки и др.

17. Выполнение элементов вышеперечисленных упражнений в направлении спиной вперед.

18. Выполнение ходьбы с поддержкой после предварительного вращения ребенка в специальном кресле или на качелях (каруселях).

19. Ходьба (сначала с поддержкой) по невысоким ступеням вверх-вниз.

20. Ходьба на месте (переступание) на вращающемся барабане, опираясь руками о боковые поручни.

21. Лазание по вертикальной лестнице формирует перекрестную координацию рук и ног.

22. Ходьба на специальных укороченных лыжах.

Спортивный клуб «Планета спорта» образовательный проект преподавателя Авдейкина Ильи Александровича

Постановка проблемы

Администрация Прокопьевского муниципального района, на территории которого находится Аграрный колледж, уделяет развитию спорта большое внимание. Во многих крупных населенных пунктах района проводится реконструкция спортивных площадок, открываются новые спортивные объекты. Поселок Школьный является одним из лучших спортивных центров района: реконструирован спортивный, тренажерный залы, стадион, хоккейная коробка. На сегодняшний день имеются все условия для занятия спортом, как детей, так и взрослых.

Работая преподавателем физической культуры в ГОУ СПО Аграрный колледж 17 лет, анализируя свою деятельность, общаясь со студентами и выпускниками, я пришел к выводу, что занятия спортом не должны ограничиваться рамками учебного процесса.

Практика показывает, что не все студенты имеют достаточную физическую подготовку, многие из них считают, что это им не нужно. Организуя Неделю адаптации для первокурсников, включаем в программу спортивные игры, соревнования, где явно отличаются выпускники сельских школ района, так как многие из них занимаются спортом с раннего возраста. Моя задача, как преподавателя физической культуры активно пропагандировать здоровый образ жизни, вовлекая в спортивную жизнь всех студентов колледжа, пропагандировать Олимпийское движение для всех возрастных категорий жителей поселка.

Для решения данной проблемы мне пришла идея создания спортивного клуба «Планета спорта», дающего возможность не только заниматься различными видами спорта на секциях, но и осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Цель и задачи проекта

Цель проекта: Создание спортивного клуба для организации и проведения спортивно-массовой работы с молодежью и взрослым населением.

Задачи проекта:

1. Организовать в рамках деятельности клуба работу различных спортивных секций
2. Создать условия для привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом
3. Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные студентами на уроках физической культуры
4. Проводить во внеаудиторное время массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия
5. Привлекать к занятиям в клубе школьников основной школы и взрослое население поселка
6. Пропагандировать Олимпийское движение и здоровый образ жизни среди молодежи и населения.

Этапы реализации проекта

№ этапа	Название этапа	Срок выполнения	Итоговый результат
I. Подготовительный			
1.1	Приведение в порядок существующих спортивных объектов	январь 2013 г.	Спортивная база готова к занятиям секций
1.2	Подготовка объявлений о деятельности клуба	май 2013г	
Набор желающих для занятий в секциях			
1.3	Составление графика работы секций	май 2013г	
Утверждение графиков работы секций в администрации колледжа			
II. Основной			
2.2	Организация работы клуба	с сентября 2013 по июнь 2014 года	регулярное посещение желающими спортивных секций
2.3	Контроль за деятельностью клуба	постоянно	внесение изменений в организацию работы
2.4	Участие в спортивных соревнованиях различных видов спорта, на различных уровнях	по графику	спортивных соревнований развитие интереса студентов, школьников, населения, к деятельности клуба
2.5	Знакомство с результатами выступления спортсменов на Олимпийских Играх	февраль – июнь 2014 года	повышение заинтересованности у посетителей клуба
III. Заключительный			

3.1 Анализ достигнутых результатов июнь 2014г.
составление представления об уровне сформированности
спортивных возможностей

3.2 Выдвижение новых целей и задач для достижения более
высоких результатов июнь 2014г. приобретение интереса у
посетителей клуба

4. Организация деятельности спортивного клуба

Спортивный клуб «Планета спорта» создан при поддержке администрации образовательного учреждения на базе спортивного зала Аграрного колледжа и потому имеет весь необходимый спортивный инвентарь.

В клубе организована работа следующих спортивных секций: волейбол, баскетбол, футбол, флорбол, хоккей, настольный теннис, лыжи, легкая атлетика, гири, тайский бокс. Руководителями секций являются преподаватели физической культуры колледжа и привлеченные тренеры. Для педагогических работников колледжа ведется секция оздоровительной гимнастики.

Деятельность клуба осуществляется во внеучебное время. Работа секций проводится по графику.

Посещение клуба доступно для всех желающих. Кроме студентов колледжа, клуб посещают школьники основной общеобразовательной школы и взрослое население поселка Школьный (бывшие выпускники, работники колледжа, ветераны спорта). Их спортивные достижения – хороший пример для более молодого поколения.

В клубе создан совет из числа активных студентов и педагогических работников, которые планируют и организуют открытые физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного года (Приложение 1.)

Особое внимание уделяется индивидуальной подготовке членов клуба к спортивным соревнованиям на различных уровнях.

Отличительной особенностью деятельности клуба является создание дружеской атмосферы между студентами, педагогами, школьниками, любителями спорта из числа взрослого населения. На примере взрослых спортсменов поселка Школьный идет пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков нашего поселка.

5. Основные мероприятия спортивного клуба за отчетный период

1. Осенний кросс среди групп колледжа и школьников основной общеобразовательной школы п. Школьный – 2013 г.
2. Молодецкие игры среди работников, посвященные Дню учителя – 2013 г.
3. Спортивно-патриотический турнир «Виват, Россия!» среди студентов колледжа – 2013 г.
4. Спортивная игра «А ну-ка, парни!» среди студентов колледжа, к 23 февраля – 2014 г.
5. Турнир по волейболу, посвященный Дню студента – 2014 г.
6. Хоккейный турнир на приз Деда Мороза – 2014 г.
7. Лыжня России. Масстарт по лыжным гонкам – 2014 г.
8. Турнир среди людей с ограниченными возможностями, посвященный Дню инвалида – 2013 г.
9. Встреча с воинами-афганцами, посадка аллеи Памяти, товарищеский матч по волейболу - 2013 г.

Фотографии некоторых мероприятий представлены в приложении 2.

6. Оценка результативности

Подводя промежуточные итоги действующего проекта, следует отметить, что ожидаемые результаты во многом оправдались. Если сравнить посещаемость студентами секций до начала реализации проекта составляла 23 % от общего числа студентов, то в настоящее время клуб посещают практически все студенты, проживающие в общежитии.

Совместные занятия спортом позволили теснее сплотить единую сборную команду колледжа, которая участвует практически во всех соревнованиях на уровне города, района, области. Результаты соревнований радуют высокими достижениями. В марте 2013 года женская команда по волейболу на области заняли 2-е место, а мужская 1-е место.

Деятельность клуба активизировала взрослое население поселка. Занятиями в спортивных секциях начали заниматься педагогические работники, жители поселка, школьники. Спартакиада среди педагогических работников колледжа стала хорошей традицией, что является положительным примером для студентов.

В поселке сформирована сборная команда по различным видам спорта, которая защищает честь района на областных

соревнованиях. В августе 2013 году на Областных Летних сельских спортивных играх в п. Школьном Кемеровской области команда района, в которой участвовали до 70% членов клуба, заняла 1-е место. В ходе подготовки к играм совет клуба организовал членов клуба и волонтеров на оказание помощи в подготовке спортивных объектов, общежития к соревнованиям.

Сам я активно привлекаю к работе клуба свою семью: жену, дочку и маленького сына, наша семья входит в состав сборной команды Прокопьевского района. В 2012 году наша семья участвовала в составе сборной команды Кемеровской области в IX Всероссийских Летних сельских играх в г. Чебоксары и заняла 2-е место (приложение 3.)

Второй год (2013 и 2014) сборная команда колледжа (студенты и педагоги), а также сборная команда Яснополянского сельского поселения (школьники и жители поселка) занимают 1-е место в массовом старте «Лыжня России».

За организацию активной спортивной деятельности в 2014 году был награжден Администрацией Прокопьевского муниципального района путевкой на XXII Зимние Олимпийские Игры в Сочи. Поездка в Сочи позволит активизировать пропаганду Олимпийского движения и здорового образа жизни среди посетителей клуба.

Окончательные итоги реализации проекта будут подведены в июне 2014 года, намечены новые планы, расширены функции спортивного клуба.





Проект «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» -
Комиссарова Л.В., воспитатель муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 31с
приоритетным осуществлением деятельности по
физическому направлению развития детей»

ПРОБЛЕМА

По итогам опроса детей в группе, было выявлено, что дети 4-5 летнего возраста знают, что необходимо заботиться о своем здоровье; содержать своё тело в чистоте и закалять его; чтобы быть крепким и сильным, надо заниматься спортом. Однако, у детей нет конкретных знаний как поддерживать своё здоровье, и что необходимо для того, чтобы не подвергать себя опасности, принимая правильное решение.

Цель проекта

Формирование знаний детей о том, как важно ежедневно заботиться о своём здоровье, быть осторожным, не подвергать свою жизнь опасности.

Задачи проекта

Познакомить детей с понятием «здоровый образ жизни»

Привить любовь к спорту

Разъяснить как важно правильно питаться

Повторить правила гигиены, напомнить о необходимости соблюдать их каждый день

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Проект краткосрочный (в течение месяца)

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей «Детский сад № 31» г.Ачинска

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

Воспитанники средней группы «А» дети 4-5 летнего возраста;

Воспитатели;

Физорг

Музыкальный руководитель

Психолог

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Атрибуты к сюжетно-ролевым играм «Больница», «Семья»
Настольный театр «Мойдодыр»
Настольные игры: «Ассоциации» (опасные растения)
Коллажи «Витаминные продукты»
Художественная литература: Е.Пермяк «Для чего нужны руки»;
загадки о витаминах; Г.Остер «Никогда не мойте руки»;
К.Чуковский «Мойдодыр»; А.Барто «Девочка чумазная»

ЭТАПЫ ПРОЕКТА

1 этап – выявление проблемы, опрос детей, анкетирование родителей

2 этап – основной, проведение непосредственно-образовательной деятельности с детьми, совместной деятельности, тематических прогулок

3 этап – заключительный, проведение итогового мероприятия

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ПРОЕКТА

Игровая деятельность – сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Семья»; драматизация сказки К.Чуковского «Мойдодыр»; настольная игра «Ассоциации»; подвижные игры «Микроб»; «Кто быстрее?»; «Ровным кругом»; на свежем воздухе – эстафеты.

Социально-коммуникативное развитие – тематические беседы: «Осанка – красивая спина»; «Слушай во все уши, смотри во все глаза»; «Сохрани своё здоровье сам!» Чтение и пересказ Е.Пермяк «Для чего руки нужны». Составление правил: «Личная гигиена», «Береги слух и зрение», «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Познавательное развитие (мир природы) – беседы на тему «Ядовитые растения, ягоды, грибы», непосредственная образовательная деятельность «Лесная школа», ознакомление с коллажами «Опасные растения», «Витаминные продукты»

Художественно-эстетическое развитие – рисование «Дети делают зарядку»; лепка – «Что умеют наши руки»; коллективная аппликация «Дети на природе»

Музыкальное развитие: разучивание песни «Чтобы нам не болеть»

Физическое развитие – ежедневная утренняя и бодрящая гимнастика после дневного сна.

Здоровье сберегающие технологии – гимнастика для профилактики зрения, дыхательная гимнастика, упражнения для сохранения осанки

Работа с родителями – совместная утренняя гимнастика; пропаганда здорового образа жизни; изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм «Больница» и «Семья»; изготовление массажных дорожек из нетрадиционных материалов

Чтение художественной литературы:

Е.Пермяк «Для чего руки нужны»

Загадки «О витаминах» (овощи и фрукты)

Г.Остер «Вредные советы»

К.Чуковский «Мойдодыр»

А.Барто «Девочка чумазая»

ПРОВЕДЕНИЕ ИТОГОВОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Проведение спортивного праздника с воспитанниками и родителями «Школа мяча»

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

У детей развито осознанное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья, они любят спорт, занятия по физическому развитию.

Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования и науки Красноярского края
Управление образования Администрации г. Ачинска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 31с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»

Конспект непосредственно образовательной деятельности в рамках проекта «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» с применением ИКТ

«ЛЕСНАЯ ШКОЛА»

Средняя группа «А»

Воспитатель: Комиссарова Л.В.

Цели:

Познавательное развитие – закреплять знания детей о сезонных изменениях в природе; закреплять знания геометрических фигур, цвета.

Социально-коммуникативное развитие: - закреплять знания детей об опасных ситуациях на улице весной; – учить оказывать первую помощь пострадавшему при переохлаждении; – воспитывать у детей чувство сострадания к ближним; формировать интерес к

здоровье сбережению, учить как не подвергать опасности своё здоровье в весенний период.

Материал: фонограмма журчания весенних ручейков; слайды – весна в лесу, дикие животные, вода, лед, солнце, сосулька, игрушки – зайчик, таз с холодной водой, махровое полотенце, чай, мёд, малиновое варенье, мазь, одежда для зайчика, постельные принадлежности и кровать.

ХОД НОД:

Ребята, подскажите какое время года сейчас? (Весна)

А как вы узнали, что изменилось на улице? (Сосульки, снег тает, потеплело)

А где мы с вами живем? (В городе?)

Вам нравится какая весна в городе? (Нет, серо, мокро, грязно)

А какая весна сейчас в лесу? Хотите посмотреть? (очень хотим)
- закрывайте глазки, представьте себе весну в лесу (звучит фонограмма журчание ручейков)

- Учитель филин сидит и ждет своих учеников в лесной школе.

А как вы думаете, почему учитель именно филин? (Это птица – символ мудрости)

- а где же его ученики? Странно, никого из зверят не видно в лесу. Давайте попробуем их найти. (Дети ходят по группе, пытаются найти каких-либо животных)

- Никого нет. А я нашла геометрические фигуры, посмотрите на них внимательно. Наверное, зверят заколдовал злой волшебник. А мы сейчас их расколдуем. Отгадаем, кто в какую фигуру превращён и они превратятся опять в животных. А помогут нам цвета (дети отгадывают и на слайдах появляются животные)

- вот и нашлись ученики. Первыми в школу прибежали те, кто зимой бегал, добывал себе корм. Как вы думаете кто это? (волк, лиса, заяц, белка). А немного попозже пришли те, кто зимой не выходил из своих теплых норок – кто это? Хорошо.

Пора начинать урок. Ребята, приглашаем и вас поучиться в лесной школе. Сегодня на уроке учитель расскажет вам и зверятам какие опасности подстерегают нас всех весной, чего нам следует опасаться, о чём не нужно забывать. Чтобы это узнать учитель филин загадает вам загадки. Ребята, слушайте внимательно, помогайте зверятам, а за правильные ответы нам будут давать смайлики.

Без нее не будет моря,
Океана и реки,
Даже лужицы, в которой
Бултыхаются щенки

- почему опасна весной вода? (Весной тает снег и на земле появляются лужи. Под водой не видно, что там находится. Там может быть лёд – есть риск поскользнуться и упасть; или торчат ветки, проволока, о которые легко споткнуться и пораниться; или яма, открытый люк, в которые можно провалиться. А ещё можно промочить ноги, а вода весной холодная можно переохладиться и заболеть)

2. Доброе, хорошее,
На всех людей глядит,
А людям на себя
глядеть не велит.

- почему весной опасно глядеть на солнце?
(Солнце весной начинает светить так ярко, что на него больно смотреть. Так можно испортить своё зрение. Поэтому весной лучше надевать тёмные очки или просто стараться не смотреть на солнце)

Гимнастика для глаз «Лучик солнца»	
Лучик, лучик озорной	Мограем глазами
Поиграй-ка ты со мной	
Ну-ка, лучик, повернись,	делаем круговые
движения	
На глаза мне покажись	глазами
Взгляд я влево отведу	взгляд влево
Лучик солнца я найду	
Теперь вправо посмотрю,	взгляд вправо
Снова лучик я найду	

Отдохнули немного. Следующее задание

3. Эта гладкая дорога
проживет совсем немного.
Как пройдет по ней весна,

Вся разрушится она.

- Чем опасен весной лёд? (Весной на водоёмах лёд становится тонким. Поэтому нельзя бегать по льду на реке или озере, нельзя кататься на коньках весной, лёд может проломиться и вы утонете)

4. Растёт она вниз головую
Не летом растёт, а зимою
Но солнце ее припечет -
Заплачет она и умрет.

- Чем опасны весной сосульки? (Весной с крыш свешиваются сосульки. Под ними ходить нельзя. Сосульки могут упасть и поранить вас).

Вот и закончился урок в лесной школе. Ученики пошли гулять. Пойдемте и мы с вами погуляем.

Физ.минутка
В лес весенний по тропинке
Мы отправились гулять
Будем вместе веселиться
Будем прыгать и скакать.
Солнцу мы рукой помашем,
Скажем: «Солнышко, привет!»
И лесное эхо наше
Тихо крикнет нам в ответ:
«Привет!»
Мы понюхает подснежник,
И его мы не сорвем.
И тихонько по тропинке
Дальше мы, друзья, пойдём.

Хорошо. (Подходим к тазику с холодной водой, закрытому фольгой – как льдом)

Все лесные ученики помнили, чему их учил мудрый учитель филин. И только зайка Зазнайка не послушался его советов. Он встал под деревом и смотрел как с сосуллек, висящих на ветвях, капают капельки. Что мы ему скажем?

- Отойди, Зайка, это опасно! Сосульки могут упасть и тебя ранить!

Но Зайка не послушался советов. И когда сосулька упала вниз, он едва успел отскочить и ещё сказал: «Подумаешь! Я же ловкий! В меня сосулька не попадёт»

Потом заскакал Зайка-Зазнайка по лужам. О чём мы его должны предупредить?

- Осторожнее под водой может быть лёд, ты можешь упасть!

И он упал, и очень больно ушибся.

А потом Зайка-Зазнайка поленился дойти до моста и решил пойти через речку прямо по льду. Лед треснул, и зайка провалился в воду. (Фольга прорывается)

Потрогайте, какая вода. (Холодная)

Ребята, если кто-то провалился в воду, а вы должны ему помочь – не нужно подходить к нему близко, а то провалишься сам. Необходимо протянуть ветку или кинуть веревку.

И мы нашему непослушному Зайчику протянем ветку и достанем зайчика из воды. Заяц дрожит от холода. Что нужно сделать, что бы помочь зайчику не заболеть, спасти от переохлаждения? (Вытереть махровым полотенцем, натереть согревающей мазью, напоить горячим чаем и уложить его в постель).

Ребята, а вы хотите чаю?

Вам понравилось сегодня в весеннем лесу?

Вернемся в д/сад и попьём чай из нашего самовара с малиновым вареньем и медом.

Обоснование проекта:

На территории Белосельского сельского поселения находятся одна основная и две средние общеобразовательные школы. Малочисленность контингента обучающихся в школах (МОУ Покров-Рогульская СОШ - , МОУ Белосельская СОШ - , МОУ Пятницкая ООШ -), отсутствие необходимых кадровых и материальных ресурсов не позволяют осуществлять работу по удовлетворению потребностей детей в разных видах спорта, развитию спортивных способностей одаренных детей, проведению различных форм спортивной работы с детьми (соревнования и др.).

В 2 школах функционируют только по одному детскому объединению «юный турист», в 1 школе объединения «Юные туристы» и «Волейбол», занятия детей по другим видам спорта не организованы. Среди 67 обучающихся Белосельской школы в возрасте от 11 до 17 лет в них занимаются 32 чел. (30%). Из 30 детей в возрасте от 11 до 17 лет Покров-Рогульской СОШ занимаются 15 чел. (50%). Из 23 детей Пятницкой ООШ в возрасте от 11 до 17 лет занимаются 8 чел. (30%). Таким образом, в школах, не создано условий для самореализации обучающихся в разных видах спорта.

По данным анкетирования среди обучающихся от 11 до 17 лет трех вышеуказанных школ дети предпочитают заниматься следующими видами спорта: лыжный спорт — 24 чел, волейбол- 31, баскетбол-23, туризм — 33.

В ходе реализации проекта предполагается создать детские объединения по таким видам спорта как «туризм», «баскетбол», «волейбол», «лыжный спорт».

Местоположение МОУ Белосельской СОШ наиболее выгодно для того, чтобы взаимодействовать с другими учреждениями и объединить всех детей, заинтересованных и одаренных в спорте, так как она находится в центре поселения.. В МОУ Белосельской школе для организации работы с одаренными в спорте детьми имеются : спортивный зал площадью 112 кв. м, стадион , тренажерный зал, спортивное оборудование .

В школах есть опыт работы с одаренными детьми, о чем свидетельствуют результаты районных и областных соревнований. Для работы объединения «Юные туристы» планируется привлечь учителя Пятницкой школы Кротову С.В.. Для работы объединения

«Волейбол» будет привлечен учитель физической культуры Белосельской школы Кустов А.В., для открытия объединения «Баскетбол» будет привлечен тренер-преподаватель ДЮСШ г.Пошехонье Тугунин Михаил Анатольевич. Все специалисты имеют специальное педагогическое образование, первую или вторую квалификационную категорию, хорошие результаты по итогам участия в районных и областных мероприятиях.

Цель проекта:

создание условий для развития и реализации спортивных способностей одаренных детей.

Задачи проекта:

- создать на базе МОУ Белосельская СОШ центр по развитию спортивных способностей одаренных детей;
- объединить кадровые ресурсы МОУ Белосельской, Покров-Рогульской СОШ, Пятницкой ООШ и привлечь педагогов МОУ ДОД «ДЮСШ г.Пошехонье» для работы по выявлению, поддержке и развитию спортивных способностей обучающихся;
- предоставить обучающимся сельских школ возможность выбора занятий различными видами спорта (волейбол, лыжи, туризм, баскетбол);
- реализовать индивидуальные программы сопровождения одаренных детей;
- способствовать самореализации обучающихся, их физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через систематические занятия разными видами спорта.

Сроки реализации проекта: январь — декабрь 2014 г.

Стоимость проекта: 370 тыс. руб.

Место реализации проекта:

МОУ Белосельская СОШ Пошехонского МР

Предпосылки для реализации проекта:

Создание условий, обеспечивающих выявление и развитие одаренных детей и реализацию их потенциальных возможностей, является одной из приоритетных задач МОУ Белосельской СОШ Пошехонского муниципального района.

В школе уделяется большое внимание развитию интеллектуальных, творческих и спортивных способностей обучающихся как в учебной, так и во внеучебной деятельности,

накоплен опыт и традиции, которые позволяют организовывать эффективную работу с одаренными детьми.

Доказательством эффективной работы образовательного учреждения в данном направлении являются результаты, которые показали обучающиеся школы, участвуя в конкурсах и олимпиадах разного уровня.

В течение ряда лет школа находится в тройке лидеров по числу победителей в предметных олимпиадах районного уровня.

В сфере творчества традиционными стали участие и победы детей МОУ Белосельской СОШ в конкурсах рисунков и сочинений, посвященных дню Матери, декоративно-прикладного детского творчества «Пошехонский сувенир», конкурсе детского литературного творчества «Проба пера». В школе ведется кропотливая работа по подготовке участников к конкурсу «Золотая лесенка», который неоднократно пополнял копилку достижений школы новыми победами: гран-при и первое место в номинации «Художественное чтение», звание лауреата конкурса в номинации «Вокал».

Ежегодно обучающиеся школы участвуют в районных и областных краеведческих чтениях и являются их победителями: 2011 год – 1 место-район, 2 место – область.

В последние годы в школе активно развивается исследовательская деятельность. Исследовательские работы по экологии были представлены на конкурсах муниципального, регионального и всероссийского уровней, где заняли призовые места: Всероссийский конкурс юных исследователей окружающей среды в номинации «Водная экология и гидробиология» (областной этап) – 1 место, Всероссийский конкурс «Отечество» (областной этап) – 1 место, Финал Всероссийского туристско-краеведческого конкурса «Отечество» (всероссийский) – 3 место, Всероссийская научная конференция школьников «Открытие» - 2 место.

Особое место в работе школы занимает работа со спортивно одаренными детьми. Ежегодно ребята занимают призовые места в районных и областных соревнованиях по физической культуре:

- областной этап олимпиады по физической культуре – 1 место (2009);

- районный этап олимпиады по физической культуре – 2 место (2012), 1 и 3 места (2013)

- лыжные гонки районной Спартакиады (мл.гр.)– 1 место, 2013г.

- лыжные гонки районной Спартакиады (ср.гр) – 3 место, 2014г.

- лыжные гонки районной Спартакиады (ст.гр.) -1 место, 2013г.
- лыжная эстафета районной Спартакиады – 1 место, 2013г.
- масс-старт в лыжных гонках районной Спартакиады -1 место, 2013г.
- соревнования по пионерболу- 1 место, 2013г.
- лыжные гонки (спринт) -1 место (3 человека), 2014г.
- соревнования по спортивному туризму в зале (2 место) — 2014 г.

Обучающиеся спортсмены имеют возможность заниматься физической культурой три раза в неделю: в учебном плане школы для этого предусмотрен дополнительный час. Для учащихся 8 класса организовано изучение курса «Прикладной туризм».

Создавая условия для развития одаренных детей, школа старается улучшать материально-техническую базу: пополняется библиотечный фонд справочной литературой и энциклопедиями, обновляется компьютерная техника, приобретены музыкальные инструменты.

Информация об исполнителях проекта:

- МОУ Белосельская СОШ Пошехонского МР
адрес: Россия, 152871, Ярославская область, Пошехонский район, с. Белое, ул. Федоровская, д.32, ФИО руководителя: Скобелева Любовь Алексеевна, контактный телефон 48546 3-23-47
- МОУ Покров-Рогульская СОШ Пошехонского МР
адрес: Россия, 152878, Ярославская обл., Пошехонский р-он, с. Покров-Рогули, ул. Мирная, д. 8, ФИО руководителя: Соколова Татьяна Алексеевна, контактный телефон (48546) 4-51-21,
- МОУ Пятницкая ООШ Пошехонского МР
адрес: 152876, Ярославская обл., Пошехонский р-он, д.Холм, д. 56, ФИО руководителя : Серебряков Василий Николаевич, контактный телефон (48546) 3-16-36
- МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа г. Пошехонье», адрес: 152850, Россия, Ярославская обл., г.Пошехонье, ул.Советская, д. 4, директор Тутынин Михаил Анатольевич, конт тел. 48546 2-32-76

Ресурсы:

Кадровые:

-Кустов Александр Владимирович, 1969 года рождения, образование среднее специальное педагогическое, закончил в 1987 году Угличское педагогическое училище, квалификация «учитель физической культуры», стаж в занимаемой должности 23 года, первая квалификационная категория по должности «учитель», награжден Почетной грамотой департамента образования Ярославской области, 2010 год, место работы - МОУ Белосельская СОШ, учитель физической культуры;

-Яковлева Татьяна Геннадьевна, 1970 года рождения, образование высшее, в 2004 году закончила ЯГПУ, квалификация «педагог по физической культуре и спорту», стаж работы в должности 12 лет, вторая квалификационная категория, место работы — МОУ Покров-Рогульская СОШ, учитель физической культуры. Награждена Почетной грамотой департамента образования ЯО;

- Кротова Светлана Викторовна, 1971 года рождения, образование высшее, в 2004 году закончила ЯГПУ, специальность «учитель биологии», стаж работы в должности 21 год, первая квалификационная категория, место работы — МОУ Пятницкая ООШ, учитель физической культуры, награждена Почетной грамотой Министерства образования РФ, 2010 г.

- Тугунин Михаил Анатольевич, 1967 года рождения, образование высшее, в 2000 году закончил ЯГПУ по специальности «учитель физической культуры и спорта», первая квалификационная категория, награжден Почетной грамотой Администрации Пошехонского МР

Материальные :

- спортивный зал общей площадью 112 кв. м
- спортивная площадка
- тренажерный зал
- 4 школьных автобуса
- спортивный инвентарь
- туристическое снаряжение
- компьютерный класс
- аудио-видео техника

Риски:

- проблема с подвозом обучающихся и педагогов-тренеров
- недостаточность финансирования

Конспект спортивно-досугового мероприятия для детей 6-7 лет «Путешествие за здоровьем»

Цель: формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. Обучать детей танцевальным движениям под музыку.
2. Закреплять навыки метания в вертикальную цель, влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.
3. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
4. Закладывать основы бережного и заботливого отношения к окружающему миру.
5. Сохранять и укреплять здоровье, формировать привычку к здоровому образу жизни.

Оборудование: гимнастическая скамейка, кирпичики, мыльные пузыри, цветные султанчики, гимнастическая стенка, ленточки, рисунки зебры, тигра, колокольчики, ростовая кукла Бабы-Яги, массажные мячи, шишки, костюм Мойдодыра и Айболита, предметы гигиены.

Инструктор. Ребята, вы любите путешествовать? Тогда я предлагаю вам отправиться в путешествие за здоровьем. А что такое здоровье? Тогда в путь.

Мы шагаем друг за другом, (обычная ходьба)

Лесом и зеленым лугом.

Путь неровный - рвы, канавы,

Их преодолеть нам надо.

На дороге много кочек,

Мы шагаем на носочках. (ходьба на носочках)

Мы на пяточках пойдём, (ходьба на пятках)

Все канавки обойдем.

Мостик видим на пути (ходьба по гимнастической скамейке)

Вместе весело идти.

И горы встают у нас на пути (ходьба по кирпичикам)

Но мы по горам сумеем пройти.

На дороге водопады (ходьба под мыльными пузырями)

Но и их пройти нам надо.

И еще одно задание

Остальное расстояние
Надо быстро пробежать (обычный бег, бег
поскоком, боковой галоп,

Чтобы в Африку попасть. (обычный бег с
переходом на ходьбу)

Посмотрите, мы пришли в Африку.

Чунга-Чанга. Кто это расшумелся на моем острове?

Инструктор. Здравствуй, вы кто?

Чунга-чанга. Привет, я Чунга-Чанга, хозяин этого острова. Я
здесь живу и ни кого сюда не пушу.

Инструктор. Ты живешь здесь один, и тебе не скучно?

Чунга-Чанга. А когда скучать-то? Знаете сколько у меня дел?
Добывать себе пищу, спрятаться или убежать от хищников.

Инструктор. Ой, как бы мы хотели у тебя погостить. Может
научишь нас всему, что умеешь?

Чунга-Чанга. Ладно, только для этого вы должны превратиться в
чунга-чанг. Вот вам волшебные султанчики. А больше всего я
люблю танцевать.

дети выполняют танцевальные упражнения.

Инструктор. Чунга-Чанга, какой ты молодец, здорово танцуешь,
а ты знаешь что твой танец очень полезен для здоровья?

Дети. При прыжках развиваются мышцы ног, рук, туловища,
развивается дыхательная система.

Инструктор. Наши дети многое умеют и знают.

Чунга-Чанга. Ха-ха-ха да вы хоть раз на охоту ходили?

Инструктор. Нет. Но наши дети очень меткие стрелки.

Чунга-Чанга. Сейчас мы это проверим. (дети бросают мешочки
в вертикальную цель, кольца, затем подбегают к шведской стенке,
влезают на нее, дуют на ленточки, ленточки раздвигаются за ними
спрятана картинка с изображением животного).

Инструктор. А ты знаешь, что это очень хорошее упражнение на
дыхание.

Дети. Оно развивает легкие, увеличивает их объем, закаливает
горло, укрепляет дыхание и носоглотку.

Чунга-Чанга. Здорово! Ой, что-то у меня живот разболелся.

Инструктор. Ты, наверное, питаешься одними бананами?

Чунга-Чанга. Да, бананы я обожаю.

Инструктор. Ребята, расскажите Чунга-Чанге как нужно
правильно питаться.

Дети. Помни истину простую,
лучше видит только тот,
кто жует морковь сырую

или сок морковный пьет.
очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.
черный хлеб полезен вам, и не только по утрам.
от простуды и ангины помогают апельсины,
ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.
рыбий жир ты выпиваешь, про болезни забываешь.
пусть не вкусен, не беда, помогает он всегда.

Чунга-Чанга. Теперь я знаю, что нужно есть полезные для организма продукты, богатые витаминами, не злоупотреблять сладким, знать какой продукт нужен для роста, для хорошего зрения, для того чтобы быть активным и сообразительным. Спасибо ребята. До свидания.

Инструктор. А наше путешествие продолжается.

Вот мы очутились в лесу. как здесь дышится легко. а почему?

Музыкально-ритмическая игра "Родничок"

Дети берут колокольчики.

Инструктор. Вы, наверное, знаете, что начало рекам дают роднички, то есть фонтанчики, бьющие из-под земли. Вот и наш лесной родничок тоже проснулся.

В серебристом родничке слышен голосочек-
словно бьется в кулачке маленький звоночек.

(дети встряхивают кулачками, прислушиваясь к тихому звучанию звоночка.)

дай звоночек, родничок
поиграть немножко,
разожми свой кулачок,
покажи ладошку.

дети раскрывают ладони, и звенят колокольчиком.

Инструктор. Давайте вымоем руки, лицо и продолжим путь дальше. (ходьба по извилистой канатной дорожке которая привела к дому Бабы-Яги. Из избушки выходит Баба-Яга и здоровается с детьми. Взрослый обращает внимание детей на внешний вид Бабы-Яги и спрашивает ее, почему она так изменилась, похорошела.

Баба Яга

Да .Я была лохматая,
Я была горбатая,
Радикулит меня мучил,
Если бы не один случай-
По телевизору я видала,
Да и по радио я слыхала,
Что физкультурой надо заниматься

И болезни могут все уняться!
Физкультурой занялась
И болезнь вся улеглась!
Я зарядкой занимаюсь
И водою обливаюсь!
Инструктор. Поделись секретом с нами!
Баба Яга

Ой, детишки-ребятишки,
И девчонки и мальчишки!
Приходите на опушку
Да послушайте старушку!
Приглашаю на урок
Будет вам он только впрок!

(дети проходят к пенькам)

Присядем дружно на пенек.
Не правда ли, веселенький денек!
Разве со скукой не справиться нам,
Если придумаем дело ногам!

(дети выполняют задания по показу)

1-е задание. Собери шишки в корзину. (захват и подъем с пола шишек обеими ногами).

2-е задание. Покатаем мячики. (катание подошвами ног массажные мячи).

3-е задание. Рисуем ногами. (круговые движения стопами ног, «рисование» ногами в воздухе солнышка, елочки, домика.

4-е задание. Что за странные пружинки.(носки ног поднять вверх, пятки прижать к полу и на оборот –носки прижать к полу, а пятки поднять вверх.

5-е задание. Массаж ног.(подтягивая к себе стопу левой(правой) ноги, разминать пальцы ног, растирать верхнюю часть стопы по кругу большим пальцем руки, нажимать несколько раз на «ямку» подошвы ноги, погладить подошву.

Баба-Яга.

Что ж, ребята, молодцы,
Ловкачи и удалцы!
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо твердо знать,
Как здоровым можно стать!
В мире нет рецепта лучше-
Будь с физкультурой не разлучен,
Проживете вы сто лет-
Вот и весь секрет!

Дети прощаются с Бабой-Ягой и идут дальше.
Выходит МОЙДОДЫР: Я великий умывальник,
знаменитый Мойдодыр,
умывальников начальник
и мочалок командир.
надо ,надо умываться
по утрам и вечерам
а нечистым трубочистым
стыд и срам.

А вы кто такие и куда путь держите?

ДЕТИ: Здравствуй , Мойдодыр. Среди нас нет ни трубочистов
ни грязнуль. Мы любим умываться и чистить зубы. А отправились
мы в путешествие за здоровьем.

МОЙДОДЫР: Тогда отгадайте мои загадки.

Костяная спинка,
жёсткая щетинка,
с пастой мятной дружит,
нам усердно служит. (зубная

щётка)

Хожу ,брожу не по лесам ,
а по усам и волосам.
и зубы у меня длинней,
чем у волков и медведей.

(расчёска)

Ускользает как живое,
но не выпущу его я.
дело ясное вполне-
пусть отмоет руки мне.

(мыло)

Там где губка не осилит,
не домоет, не до мылит
на себя я труд беру
пятки, локти с мылом тру.

(мочалка)

полосатое,

Вафельное и

мохнатое.

гладкое и

рукою,

всегда под

(полотенце)

что это такое?

Дождик тёплый и густой,

этот дождик не простой.
он без туч, без облаков
целый день идти готов. (душ)

Игра " ЧИСТЮЛЯ ".

Инструктор. Нужно разделиться на две команды и выбрать из вещей предметы, которые помогают нам быть чистыми, аккуратными и опрятными. (в тазу лежат разные предметы).
Дети должны из одного таза перенести в другой таз предметы гигиены.)

МОЙДОДЫР: Спасибо ребята, порадовали вы меня. (дети прощаются с Мойдодыром и идут дальше)

Инструктор. Вот мы и в детском саду. Как у нас здесь хорошо, чисто и светло. Посмотрите, нас встречает доктор Айболит.

Айболит. Ребята, вы вернулись из большого путешествия и я вас должен осмотреть.

Попрошу красиво встать
И команды выполнять!
Все дышите, не дышите!
Все в порядке, отдохните.
Вместе руки поднимаем,
Превосходно, опускаем.
Наклонитесь, разогнитесь,
Встаньте прямо, улыбнитесь!
Да, осмотром я доволен,
Из ребят никто не болен.
Каждый весел и здоров,
И не надо докторов.

Хочу я у ребят спросить: вам известны секреты здоровья?

Дети. Если хочешь быть здоровым закаляйся.

Водой холодной по утрам умывайся.

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Чтобы не чихать, витамины надо принимать.

Овощи и фрукты - для здоровья полезные продукты.

Чтоб микробы удалить, надо руки чаще мыть.

Айболит. Секреты здоровья сам выполняй и другим напоминай!

Дети. Умных правил не забудем, уважать здоровье будем!

(дети выходят из зала)

Рабочая программа кружка «Разговор о правильном питании» (1-4 класс) - Исупова Елена Сергеевна, Халдинская средняя общеобразовательная школа Селтинского района Удмуртской Республики

Пояснительная записка.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания детей уделяется большое внимание.

Правительством РФ утверждены «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов; таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10-15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами, дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющейся у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным

факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и ,как следствие , - к развитию иммунодефицитных состояний.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании , сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у детей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста. Задача врачей и педагогов , обладающих научной информацией о здоровье , средств массовой информации , способных понятно и доходчиво, интересно донести необходимые знания до ребенка.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того ,чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний , полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Цель реализации программы состоит в реализации требований ФГОС начального, основного и среднего общего образования образовательными организациями , имеющими государственную аккредитацию с учетом возрастных особенностей обучающихся и потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Общая характеристика программы.

Цель и задачи.

Цель программы – формирование у детей культуры здорового питания, как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий способствующих укреплению здоровья.

Задачи:

- 1.Формирование и развитие представлений у детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей.
- 2.Формирование у детей заботиться и укреплять собственное здоровье.
- 3.Формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.

4.Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием .

5.Освоение практических навыков по приготовлению кулинарных блюд.

6.Информация о национальных традициях , связанных с питанием , расширение знаний об истории питания.

7.Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

8. Развитие творческих способностей и кругозора познавательной деятельности.

9.Укрепление физического и духовного здоровья детей.

Описание места программы в учебном плане.

Реализация программы , направленная на повышение уровня знаний и практических умений детей предусматривает:

- организация кружков и факультативов по данной тематике;
- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников;

Личностные , метапредметные и предметные результаты.

Результаты освоения программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению , истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей , ценностей и чувств; формирование установки на безопасный , здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду ,работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты должны отражать : овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов ,процессов и явлений действительности (природных, культурных и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты должны отражать : получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества, о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

Содержание программы.

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1.Здоровье – это здорово. Привычки , помогающие сохранить здоровье.

2.Белки, жиры, углеводы; значение их для организма человека.

3.Режим питания. Энергия пищи.

4.Где и как мы едим.

5.Кухня разных народов. Кулинарные истории.

6.Наше здоровье в наших руках. Формула правильного питания.

Раздел1.Здоровье – это здорово. Привычки, помогающие сохранить здоровье.

Правильное питание- здоровый человек. Продукты разные нужны, блюда разные важны.

Раздел 2. Белки, жиры, углеводы. Значение их для организма человека.

Составляем свой рацион питания.

Раздел 3. Режим питания. Энергия пищи.

Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Составляем свой режим питания.

Раздел 4.Где и как мы едим.

Составление творческих проектов по теме. Личная гигиена и гигиена питания. Игра «Ты - покупатель», « Ты готовишь себе и друзьям».

Раздел 5. Кухня разных народов. Кулинарные истории.

Значение питания в жизни человека. Кулинарные традиции разных стран. Как питались на Руси и в России.

Досуговые мероприятия: праздники, конкурсы, викторины, экскурсии, творческие проекты.

Описание учебно- методического обеспечения образовательной деятельности.

Учебно- методическое и информационное обеспечение должно включать:

- информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг;
- укомплектованность печатными и электронными информационно образовательными ресурсами по всем учебным предметам учебного плана;

Описание материально технического обеспечения образовательной деятельности:

Материально – технические условия должны обеспечивать:

- возможность достижения установленных стандартом требований к предметным , метапредметным и личностным результатам освоения программы;
- соблюдение санитарно- гигиенических норм ;
- реализации индивидуальных учебных планов, осуществление самостоятельной познавательной деятельности детей;
- включение детей в проектную и учебно-исследовательскую деятельность, проведение наблюдений и экспериментов ;

Рекомендации по организации освоения программы:

Для успешного освоения программы следует максимально использовать образовательные технологии: беседы, ролевые игры ,тренинги.

В основе реализации программы лежит системный подход , который предполагает воспитание и развитие качеств личности на основе принципов толерантности.

Учет индивидуальных возрастных ,психологических, физиологических особенностей детей, роли и значения видов деятельности и форм общения.

Рекомендуемая литература .

- 1.А.Г.Макеева.Формирование культуры здоровья.
- 2.Л.А.Обухова. Новые 135 уроков здоровья.
- 3.Журнал. «Школьные игры и конкурсы», за 2010-2014г
- 4.О.Е.Жиренко.Внеклассные мероприятия.
- 5.Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании».
(авторы:М.М.Безруких,Т.А.Филипова,А.Г.Макеева)

1. Аннотация к проекту «Огонек»

Не секрет, что детская шалость с огнем нередко оказывается плачевно для ребенка. Часто оставшиеся одни дома ребяташки начинают баловаться оставленными в доступном месте спичками, включать кухонные приборы или играть с электропроводкой. В новогодние праздники дети самостоятельно зажигают петарды, что крайне опасно и может привести к травматизму и даже гибели ребенка. Но занятым родителям порою просто некогда рассказать ребенку об этой опасности, а в детских садах тема противопожарной безопасности зачастую скучна и не интересна ребенку.

Социальный проект «Огонек» направлен на знакомство детей с правилами противопожарной безопасности, правилами поведения в лесу, при терракте и др. Причем занятия проводятся в веселой игровой форме, ориентированной специально на детскую аудиторию.

Уже проведен ряд встреч с детьми. Занятия проводятся в спортивных залах детских садов, где имеется необходимое для игр спортивное оборудование (игрушки, лавочки, мячи, флажки, обручи и др.).

На встречах присутствуют воспитатели, родители и специалист-психолог.

Игры проводят студенты направления «Техносферная безопасность», студенты Студенческого спасательного отряда ЮТИ ТПУ.

Помимо этого, для наиболее грамотных встреч приглашаются специалисты различных областей знаний (медики, психологи, полицейские). Программа проекта универсальна и легко трансформируется в соответствие с возрастом и предпочтениями аудитории.

Социальный проект «Огонек» одобрен Администрацией ЮТИ ТПУ, Администрацией города Юрги, специалистами в области образования.

В 2013 году проект поддержан грантом Губернатора Кемеровской области. Проект «Огонек» завоевал Диплом III степени II Всероссийского конкурса на лучший образовательный проект по

здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности в номинации «Профилактика травматизма» (г. Ярославль, 2013 г.), Диплом II степени III Всероссийского конкурса общественных инициатив для дошкольных образовательных учреждений в номинации «Игровые методы обучения» (г. Ярославль, 2013 г.) и Диплом III степени Всероссийского конкурса детских мероприятий и игровых программ в дошкольных образовательных учреждениях в номинации «Разработка игровой программы/ мероприятия/ занятия или урока: в дошкольном учреждении» (г. Ярославль, 2013 г.).

Предлагаем проект «Огонек» для реализации во всех дошкольных и младших школьных образовательных учреждениях по всей России.

2. Паспорт проекта «ОГОНЕК»

ФИО претендента Белькова Татьяна Анатольевна
Название проекта «Огонек»
Место учебы Юргинский технологический институт
Томского политехнического университета
Участники проекта Молодёжь города
Целевая аудитория Дети с 5 до 8 лет
География проекта Кемеровская область, г. Юрга
Сроки проведения проекта С января 2012 года
Цель проекта Профилактика и просвещение детей в сфере противопожарной безопасности
Задачи проекта - предоставление информации о правилах возникновения пожаров по вине детей; последствиях серьезных возгораний, мерах защиты и предупреждения;
- профилактическая работа с детьми для обрабатывания поведения при пожаре и мер предосторожности;
- просветительская деятельность по повышению социальной ответственности;
- формирование в студенческой среде установок на профилактическую работу с детьми и подростками;
- создание условий для успешной творческой, социально-психологической самореализации студентов;
- формирование заботливого отношения к детям.
Актуальность проекта С каждым годом продолжает увеличиваться количество пожаров по вине детей. Так, по данным МЧС России в 2013 году шалость детей с огнем стала причиной более 3500 пожаров, материальный ущерб от которых составил около 95 млн. рублей. Также неуклонно растет и количество детей,

погибших в пламени огня. В 2013 году смертность детей составила 22 000 человек! При этом занятым на работе родителям зачастую просто некогда рассказать ребенку об опасности огня. Да и в образовательных программах детских садов данная проблема не затронута. В связи с этим считаю актуальным предоставить детским садам и школам города программу для обучения детей правилам обращения с огнем. Кроме того, студенты специальности «Техносферная безопасность»

Краткое описание проекта Проект был организован в 2012 г. на базе детского сада №42 «Огонек». Для этого было предоставлено помещение спортивного зала в детском саду.

Программа занятий универсальна и может применяться для детей в возрасте от 5 до 8 лет. Занятия проводятся с детьми по возрастам. Занятия проводятся по 1 разу в неделю по 30-40 мин с каждой группой. Количество участников в дальнейшем планируется увеличивать. Также в ближайших планах проводить подобные занятия во всех дошкольных учреждениях города и с учащимися начальных классов.

Также планируется проводить спортивные соревнования между группами «Юные помощники пожарных» и «Пожарная дружина».

Обучение правилам противопожарной безопасности, рассказ о последствиях пожаров и мерах профилактики, а также знакомство с профессией пожарного в интересной и доступной форме позволит уберечь детей от огня и поможет им в дальнейшем не только грамотно вести себя на прогулке в городе, в лесу, при возникновении угрозы террористического акта.

Бюджет проекта 30 000 рублей

Ожидаемые результаты (количественные и качественные показатели) Количественные: сокращение травматизма и гибели детей, уменьшение числа пожаров.

Качественные:

Повышение уровня знаний детей о противопожарных мерах, о спасении и действиях при пожаре.

Воспитание студентов как будущих родителей. Посильное улучшение условий безопасности детей. Организация досуга детей.

Знакомство с профессией пожарного.

Привлечения внимания общественности к проблеме.

Полученные результаты

1. Разработана и утверждена рабочая программа.

2. Разработана викторина, эстафеты и конкурсов в игровой форме.

3. Проведен комплекс занятий согласно установленному плану в ряде дошкольных учреждений;

4. Привлечены специалисты различного уровня: специалисты психологической службы, Федеральной противопожарной службы МЧС России, специалисты в сфере образования;

5. Проект одобрен Администрацией ЮТИ ТПУ; Администрацией города Юрги, специалистами в области образования.

6. Проект заслужил высокую оценку среди специалистов Федеральной противопожарной службы МЧС России;

7. Проект поддержан грантом Губернатора Кемеровской области (2013 г.);

8. Получил Диплом III степени II Всероссийского конкурса на лучший образовательный проект по здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности в номинации «Профилактика травматизма» (г. Ярославль, 2013 г.);

9. Диплом лауреата II степени III Всероссийского конкурса общественных инициатив для дошкольных образовательных учреждений в номинации «Игровые методы обучения» (г. Ярославль, 2013 г.);

10. Диплом лауреата III степени Всероссийского конкурса детских мероприятий и игровых программ в дошкольных образовательных учреждениях в номинации «Разработка игровой программы/ мероприятия/ занятия или урока: в дошкольном учреждении» (г. Ярославль, 2013 г.).

Перспективы развития проекта 1. Включение в досугово-образовательную программу во всех дошкольных образовательных учреждениях;

2. Проект предложен на рассмотрение другим волонтерским группам для работы с младшими школьниками с целью расширения географии и аудитории проекта;

3. Расширение круга дошкольных учреждений, готовых принять программу;

4. Привлечение специалистов из других областей (медицинские работники, работники культуры и др.).

3. Рабочая программа проекта

Рабочая программа
Социальный проект «ОГОНЕК»
на 2014-2015 учебный год

	Ср	Тема	Соде	Отве	Примеч
--	----	------	------	------	--------

№	роки проведения		содержание занятий	ответственный	результаты
.	10.09.14-25.09.14	Социальный опрос	Анкетирование воспитателей для определения степени владения детьми правилами пожарной безопасности	Т.А. Белькова	В зависимости от полученных результатов, могут корректироваться темы дальнейших занятий
Первый блок «Правила безопасности детей»					
.	Сентябрь - Ноябрь	Проведена пожарной безопасности	Что такое пожар. Основные причины пожара. Пожары по вине детей. Меры профилактики пожаров.	Т.А. Белькова	Оглашаются полученные результаты проведенного опроса.
.		Проведена поведения детей при прогулках	Опасности на улицах города. Опасности на дорогах.	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашаются

		ках и походах	Правила поведения в походе.		сотрудники ОФПС МЧС в г. Юрга
.		Правила при поездках в автотранспорте	Правила дорожного движения. Права и обязанности пешехода.	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашаются сотрудники ОФПС МЧС в г. Юрга; сотрудники правоохранительных органов
.		Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий	Правила безопасности на уроке физкультуры, на спортивных снарядах	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашаются сотрудники ОФПС МЧС в г. Юрга; специалист по физической культуре
.		Правила безопасности при терактах	Понятие «терракт». Паника. Как вести себя, если тебя захватил	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашаются сотрудники ОФПС МЧС в г. Юрга;

			и в заложи ки.		сотрудники правоохрани тельных органов
.		Пр едупре ждени е кишеч ных заболе ваний	Поня тия: микробы , вирусы. Опаснос ть кишечны х заболева ний. Основны е причины отравлен ий. Как уберечьс я от кишечны х болезней	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашают ся специалист ы-медики.
.		Пр авила поведе ния на воде	Поня тие: утоплени е. Причины утоплени й. Меры профила ктики	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашают ся сотрудники ОФПС МЧС в г. Юрга
.		И нструк тажи по правила м поведе	Пров едение инструк тажей	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашают ся

		ния в различ ных ЧС			сотрудники ОФПС МЧС в г. Юрга
0.		Викторина «Пожарным можешь ты не быть...»	Опрос детей в игровой форме о правилах безопасности	Т.А. Белькова	
Второй блок «Правила безопасности на природе»					
1.	Декабрь-февраль	Занятие по правилам поведения в лесу	Рассказ про обитателей леса. Если ты заблудился в лесу. Определение сторон света при помощи подручных материалов	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашаются специалисты-медики.
4.		Занятие по профилактике лесных пожаров	Причины пожаров в лесу. Меры профилактики	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашаются сотрудники ОФПС МЧС

		ов			в г. Юрга
5.		Правила поведения при укусе клеща	Основные понятия: клещ, клещевой энцефалит. Правила поведения в лесистой местности в весенне-летний период	Т.А. Белькова	Для проведения наиболее грамотных встреч приглашаются специалисты-медики.
6.		Викторина «Экстремальные ситуации»	Опрос детей в игровой форме о правилах поведения в экстремальных ситуациях	Т.А. Белькова	
Третий блок «Юные помощники пожарных»					
7.	М арт-май	Занятие по правилам пользования огнетушителем	Рассказ о функциях и общем устройстве огнетушителя. Правила	Т.А. Белькова	Занятие проводится совместно с сотрудником ОФПС МЧС в г. Юрга

			пользования огнетушителем		
9.	М арт-май	Брейн-ринг «Основы пожарной безопасности»	Опрос детей в игровой форме о правилах пожарной безопасности	Т.А. Белькова	Занятие проводится совместно с сотрудниками ОФПС МЧС в г. Юрга
0.		Конкурс рисунков на тему «Безопасность-превыше всего»	Выставка рисунков, подведение итогов, награждение победителей в конкурсе рисунков по номинациям	Т.А. Белькова	

4. Примерный сценарий занятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня к вам в гости пришли студенты, которые учатся на специалистов по противопожарной охране. Некоторые из них даже сами тушили настоящие пожары. И они хотят проверить, как хорошо вы знаете правила поведения при пожаре.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о пожарах, о том, как они возникают, и кто их тушит. Для начала давайте разберемся: огонь для нас друг или враг? Пусть каждый назовет положительные качества огня, которые мы используем в повседневной жизни (дети называют: готовим еду, электричество, отопление и др.). Молодцы! А почему же тогда огонь опасен? Что плохого он может причинить нам – вы знаете? (дети называют: пожары, гибель людей и т.д.)

А что такое пожар? (дети называют свои варианты).
Правильно!

Пожар — это неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

А есть ли у вас дома предметы, которые способны вызвать огонь? (дети называют свои варианты). Молодцы!

Наиболее распространенные причины пожаров в быту:

1) разведение костров во дворах жилых домов или на садовых участках;

2) включением нескольких электроприборов в одну розетку, оголение провода;

3) неправильная эксплуатация печного отопления.

Скажите, как нужно вести себя при пожаре? (правильно)

1) сообщить воспитателю;

2) вызвать пожарную дружину;

3) покинуть здание.

А кто тушит пожары? Правильно – пожарные! Это люди, которые каждый день, без выходных и праздников несут свою службу. А как выглядит одежда пожарного? Вы знаете? (выдаются пазлы и предлагается собрать пожарного). Молодцы! Все правильно! (выходит студент, одетый в форму пожарного).

Давайте посмотрим форму пожарного:

1) куртка и штаны – выполнены из специальной ткани, которая практически не горит;

2) каска – она очень прочная и надежно защищает голову пожарного;

3) сапоги рукавицы – они тоже выполнены из спец. материалов, что позволяет пожарному избежать даже ударов электрическим током).

А на чем добираются пожарные до места пожара? Да, на спец. машине (давайте посмотрим, как менялась пожарная машина за всю свою историю). Какого она цвета (красного)? А почему? Красный цвет привлекает внимание водителей и те уступают дорогу пожарной дружине, чтобы они смогли вовремя помочь на пожаре.

А теперь, чтобы закрепить полученные вами знания, предлагаем вам разделиться на две команды поиграть в интересные и веселые игры.

Итак, сейчас я по очереди буду задавать вопросы каждой команде. Если команде не знает ответ, вопрос адресуется другой команде.

1. Молотком шахтер стучит, Камень черный добывает, Он потом в печи горит, Дом зимой наш согревает. /Костер/
2. Источник тепла и возможных пожаров в походе. /Костер/
3. Возникает при горении. /Огонь/
4. Вьется над костром. /Дым/
5. Детям не игрушка. /Спички/
6. Прибор для тушения пожара. /Огнетушитель/
7. Каким естественным веществом можно тушить костер зимой? /Снегом/
8. Выпал на пол уголек, Деревянный пол прожег, Не смотри, не жди, не стой, А залей его... /Водой/

2. Игра «На пожар»

От каждой команды выбирается один игрок. По условному сигналу (пожарная сирена) игроки бегут от линии старта до стульчиков, на которых разложена «амуниция пожарного»: каска, перчатки, ремень и т.п. «Пожарные» должны подготовиться к выезду – облачиться в амуницию. Выигрывает тот, кто быстрее оденется. Игру можно усложнить, если от каждой команды в ней будут участвовать несколько игроков – например, три. Тогда каждый уже «одевшийся» игрок бежит к линии старта и передает эстафету своему товарищу. Выигрывает та команда, игроки которой раньше оденутся и построятся на линии старта.

3. Игра «Смелые пожарные»

От каждой команды выбирается один игрок.

По команде игроки должны пройти полосу препятствий, добраться до стульчиков с куклой и вынести ее «из огня». Побеждает тот, кто придет к финишу первым.

Игру можно усложнить, предложив «пожарным» двигаться с завязанными глазами.

4. Игра «Тушим пожар»

Правила игры: дети делятся на 2-3 команды, каждой команде выдается «огнетушитель». Невдалеке ставятся (по количеству команд) предметы, которые нужно тушить (большой кубик; резиновая надувная игрушка и т.п.) По команде участники бегут каждый к своему предмету, оббегают его (тушат), ставят «огнетушитель» рядом и отбегают в сторону. Как только «огнетушитель» коснулся земли – бежит следующий участник игры. Победа присуждается той команде, которая первой потушит пожар.

5. Игра «Что нужно при пожаре»

Ход игры. Участники каждой команды выстраиваются друг за другом в одну шеренгу. По команде ведущего бегут к столу, на котором разложены предметы или изображения, связанные с профессией пожарного (каска, противогаз, огнетушитель и др.) и не имеющие отношения к этой профессии. Игрок должен быстро выбрать нужный предмет и возвратиться к команде. Затем те же действия выполняет следующий ребенок и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

6. Эстафета «Тушение пожара»

В руках у впереди стоящего ребенка каждой команды ведро с «водой». Он должен пробежать по скамейке, пролезть в «окно» (обруч), преодолеть расстояние, перешагивая через предметы, «вылить воду» и вернуться бегом обратно. То же выполняет следующий игрок.

7. Игра «Да» и «Нет»

Сейчас я буду называть различные ситуации, связанные с пожарной безопасностью. Если вы согласны, дружно кричим «да», если нет – кричим «нет».

Игра называется «Да» и «Нет»

Их я хочу услышать в ответ.

Все внимательно играйте,

Думайте и отвечайте.

На вопросы дайте ответ,

И скажите «Да» или «Нет».

Всем ребятам нужно знать,

250

Что с огнем нельзя играть.
Это все ребята знают? (Да)
А с огнем они играют? (Нет)
Для ребят пожары шутка? (Нет)
Все ли дети тут послушны? (Да)
На печи кипит варенье.
Можно ли без разрешенья
детям к печке подбегать,
Чтоб варенье помешать? (Нет)
Палит листья мальчик Тихон,
У костра он скачет лихо.
Дети дайте мне ответ,
Хорошо ли это? (Нет)
Под столом играет Света,
Зажигает она свечи.
Дети дайте мне ответ,
Хорошо ли это? (Нет)
Вова спичками играет,
Мама это запрещает.
Дети дайте мне ответ,
Прав наш Вова или нет? (Нет)
Непослушный мальчик Вова,
Спичками играет снова.
Пусть мне дети отвечают,
Маму Вова огорчает? (Да)
Вот свеча, горит огонь,
Ты огонь попробуй – тронь!
Дайте, дети мне ответ,
Будет больно или нет? (Да)
Нам пожары не беда? (Да)
Друга выручим всегда? (Да)
Врагь не будем никогда? (Да)
Маму слушаем всегда? (Да)
Можно спичками играть? (Нет)
Детям свечи зажигать? (Нет)
Причиняет огонь зло? (Да)
А дает огонь добро? (Да)
Ты труслив, когда беда? (Нет)
Силы жалко для труда? (Нет)
С огнем всегда ты осторожен? (Да)
Что ж завершать игру мне можно? (Да)

Я знаю, что вы любите отгадывать загадки и решила их вам загадать.

1. Что за лестница такая
Из машины вырастает,
Поднимаясь выше дома,
Всем пожарным так знакома.
(лестница на пожарной машине)

2. Я мчусь с сиреной на пожар
Везу я воду с пеной.
Потушим вмиг огонь и жар
Мы быстры, словно стрелы.
(пожарная машина)

3. Что за тесный, тесный дом?
Сто сестричек жмутся в нём.
И любая из сестричек
Может вспыхнуть, как костёр.
(спички)

5. Крепко помните, друзья,
Что с огнём шутить ... (нельзя)

Наше занятие подошло к концу. И в состязании команд победила дружба! (аплодисменты друг другу). Теперь мы точно знаем, что при встрече с огнем вы не растеряетесь и сможете правильно спасти свою жизнь. Так как обе команды были сильны и победила дружба, мы хотим подарить вам эти подарки (раскраски, наборы карандашей и фломастеров), с помощью которых вы сможете рисовать пожары и пожарных и, надеюсь, вам не удастся увидеть их вживую.

До свидания! До новых встреч!







Сквозная целевая программа «Здоровое детство» для детей и подростков разного возраста 5 лет реализации, Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеский центр Усть-Кутского муниципального образования, Будаева Надежда Алексеевна, методист; Дорогавцева Вера Васильевна, директор; Ознобихина Галина Анатольевна, заместитель директора по УВР; Павленко Евгения Николаевна, педагог - психолог.

Пояснительная записка

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что находится в соответствии со ст.51 Федерального закона «Об образовании». Решение этой проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей, требует совместных усилий и координации деятельности педагогов, медицинских работников, психологов, родителей.

Основными целями учреждения дополнительного образования детей является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающей культуры.

В наше время чрезвычайно актуальны такие проблемы, как рост численности детей, находящихся в социально опасном положении, социальное сиротство, безнадзорность, преступность, наркомания, алкоголизм, ухудшение здоровья детей и подростков.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья, в системе образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а,

следовательно, здоровые интересы и привычки, целостное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни,

как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проектируемой деятельности.

Здоровье является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной и дополнительной общеобразовательной программами.

Именно поэтому и была разработана авторским коллективом МОУ ДОД ДЮЦ УКМО сквозная целевая программа «Здоровое детство, основными идеями которой являются:

- Создание комфортной образовательной среды для учащихся;
- Просветительская работа посредством системы консультирования;
- Развития детского движения;
- Организация работы детских объединений.

Данная программа реализуется с 2005 года. Положительные результаты работы позволяют говорить об эффективной работе педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни.

Цель программы:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха в жизни.

Задачи программы:

- Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Организовать условия для внедрения здоровьесберегающих технологий на занятиях в детских объединениях;

- Повышение квалификации работников ДЮЦ в области защиты здоровья детей;
- Привлечение к сотрудничеству заинтересованных ведомств.

Принципы, которые легли в основу создания данной программы:

- Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей

предусматривает поддержку всех учащихся с использованием разного по трудности и объему учебного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учащимся, что открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка

- Учет возрастных особенностей обучающихся;
- Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех

стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

- Рациональная организация двигательной активности и др.

Данная программа обеспечивает:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом

их возрастных, психологических и иных особенностей,

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей

(пониженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение,

употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье

на основе использования навыков личной гигиены и многое другое.

Участники программы:

- Администрация;
- Заведующий библиотекой;
- Методисты;
- Педагоги дополнительного образования;
- Педагог- психолог;
- Родители;
- Социальные партнеры;
- Учащиеся.

Педагогический коллектив МОУ ДОД ДЮЦ УКМО продолжает реализовывать основные положения программы «Здоровое детство», используя имеющиеся материально - технические и кадровые ресурсы, сотрудничая с заинтересованными социальными партнерами, инициативными родителями и др.

- Соблюдается гигиенический режим учебных помещений;
- Организуется индивидуальная работа с одаренными детьми;
- Творческие группы и методические объединения отделов

используют

здоровьесберегающие технологии.

В Детско-юношеском центре созданы и реализуются дополнительные образовательные программы для детей, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- Баскетбол»
- Бокс;
- Волейбол;
- Гимнастика;
- Дартс;
- Картинг и его обслуживание»;
- Меткий стрелок;
- Настольный теннис;
- Народные игры;
- Подвижные игры;
- Шахматы.

Все формы, организованные в работе в МОУ ДОД ДЮЦ УКМО, отвечают главному требованию программы - пропагандировать здоровый образ жизни, учить навыкам сохранения и укрепления здоровья, обеспечить занятость учащихся во внеучебное время.

Данная сквозная целевая программа «Здоровое детство» формирует у учащихся умения:

- Извлекать пользу из приобретенного опыта по формированию культуры здоровья;
- Организовывать взаимосвязь своих знаний и навыков здорового образа жизни;
- Решать проблемы сохранения и укрепления собственного здоровья;
- Учитывать, распределять, повышать ресурсы своего здоровья;
- Противостоять факторам риска, негативным средовым факторам;
- Организовывать свою деятельность с наименьшими потерями здоровья;
- Искать корни здоровья в семье, ее укладе, образе жизни родителей;
- Осознавать и принимать семью как главный фактор воспитания здорового поколения, передачи культурных ценностей.

Учащийся, осознавший и принявший ценность здоровья как основу обучения и существования, способен развивать в себе такие качества, как сила воли, ответственность за свои поступки, за судьбы окружающей среды, приобретает в процессе обучения социальный опыт, основанный на сохранении здоровья.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья учащихся через овладение умениями и навыками заботиться о своем здоровье;
- Улучшение санитарно - гигиенических условий в МОУ ДОД ДЮЦ УКМО;
- Изменение восприятия проблемы педагогами, обучение их методам работы на занятиях и в воспитательных мероприятиях;
- Налаживание эффективного межведомственного сотрудничества.

Оценка эффективности реализации программы.

Выполнение мероприятий программы позволит:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности,
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье человека;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни и др.

Мониторинг эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются:

- через анкетирование родителей и обучающихся
 - через психологические тестирования;
 - в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление динамики детского травматизма; утомляемости учащихся и т.п.
- Методическое обеспечение программы.

1. Формы работы:

- Индивидуальная работа;
 - Работа в парах;
 - Работа в малых группах;
 - Коллективная работа;
 - Интерактивные - анкетирование, диагностика, дискуссии, консультации,
- диспут, круглые столы, конференции и др.;
- Традиционные - тематические часы, родительские собрания, праздники,
- творческие конкурсы и др.;
- Просветительские - использование СМИ, выпуск бюллетеней, информационных листов, стенды и уголки для родителей;
 - Государственно - общественные - создание попечительского совета, родительского комитета.

2. Приемы работы:

- Игра (ролевая, подвижная, малоподвижная);
- Мозговой штурм;
- Моделирование;
- Упражнения (настройка, разогревающие);
- Диагностика (самоотчет);
- Дискуссии, диалог и др.;
- Защитно-профилактическая - личная гигиена, гигиена обучения;
- Компенсаторно-нейтрализующие - физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная и др. гимнастики, тренинг;
- Стимулирующие - физические нагрузки.
- Информационно - обучающие - письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам.

Список литературы

Для педагогов:

1. Аскалова И.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса. Монография. Новосибирск: издательство НТПУ, 316 стр.
2. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. Новосибирск, 1996 г.

3. Бехтерев В. Личность и условия ее развития и здоровья. 2-е издание. СПб, 1995 г.

4. Чупахуа И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровосберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Москва, Ставрополь, 2006 г.

5. Материалы Интернета

Для учащихся:

1. Молодые люди и алкоголь, наркотики и табак. Публикация регионального бюро ВЦЗ, Европейская серия, 1998 г., № 66.

2. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. Издательство института социологии РАИ. М., 2002 г.

Тестирование знаний по дисциплине «физическая культура» как один из способов повышения эффективности образовательного процесса - Войткевич И.Н. Юргинский технологический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», Юрга, Россия

ВВЕДЕНИЕ

Важной задачей современного общества в целом и профессионального образования в частности является формирование специалиста, ориентированного на развитие и укрепление здоровья. Интенсификация трудовой деятельности, отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов определяют важность получения в учреждениях высшего профессионального образования не только знаний, но и потребности регулярно заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью. Здоровый человек всегда стремится самореализоваться в обществе (профессиональной деятельности). Мысли человека с отклонениями в состоянии здоровья будут направлены на устранение заболевания (недуга). Таким образом, приоритетным становится теоретическая подготовка студентов, направленная воспитание осознанной необходимости занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни.

Важность данной работы обусловлена не только необходимостью внедрения новых форм работы, обуславливающих выполнение норм Федеральных государственных образовательных стандартов, но и сложившейся ситуацией в Юргинском технологическом институте (ЮТИ ТПУ), регионе и стране в целом.

Ряд вузов России начали процесс перехода на новую систему оценки качества образования. Компьютерное тестирование при оценке знаний студентов стало следствием развития информационных технологий. Несмотря на наличие ряда работ, посвященных исследованию внедрения компьютерного тестирования, вопрос об использовании тестового контроля в технических вузах недостаточно изучен.

В работе были поставлены следующие задачи:

- Выявить отношение профессорско-преподавательского состава и студентов ЮТИ ТПУ к тестированию, как одному из методов контроля теоретических знаний;

- разработать материалы тестового контроля для студентов ЮТИ ТПУ;
- внедрить тестовый контроль знаний в учебный процесс.

МЕТОДИКА

Для выявления отношения профессорско-преподавательского состава (ППС) и студентов ЮТИ ТПУ к тестированию был использован анкетный опрос, который проводился с сентября 2004 года по май 2005 года (1 этап), с сентября 2013 года по май 2014 года (2 этап). В анкету были включены 8 вопросов закрытого типа.

В опросе участвовало 10 сотрудников и преподавателей и 200 студентов ЮТИ ТПУ.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета STATGRAPHICS Plus (Катранов А.Г., Самсонова А.В., 2005). Поскольку исходные данные представлены в порядковой шкале, для оценки силы связи использовался коэффициент корреляции Спирмена.

Разработка материалов тестового контроля проводилась на основании изученных научно-методических материалов: Аванесов В.С., 2004; Иванов Б.С., 2002; Майоров А.Н., 2000; Поддубный А.В., 2003; Попков В.Н., 2004 и др.

В 2005-2006 учебном году тестовые задания использовались при проведении текущего контроля знаний. В 2007-2008 учебном году комплекс тестовых заданий стал основным методом итоговой аттестации студентов по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящем исследовании анализу были подвергнуты ответы преподавателей и студентов на три вопроса анкеты.

Первый из проанализированных вопросов был сформулирован следующим образом: "Соответствует ли система тестовой оценки знаний требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)?" На рис.1 представлено распределение ответов респондентов на этот вопрос.

На 1-ом этапе анкетирования за применение тестирования при оценке знаний высказались 10% ППС и 3 % студентов. 20% ППС и 18% студентов предлагают использовать тестовый контроль в

комплексе с другими формами. 30 и 16 процентов считают, что тестирование может быть только вспомогательным средством. Не видят необходимости внедрения тестирования 30 и 28 процентов опрошенных респондентов. При этом, 20% студентов относятся к тестированию крайне отрицательно.

Анализ полученных данных показывает, что внедрение тестирования, как одного из видов контроля должно проводиться планомерно с одновременным освоением преподавателями и студентами данной формы контроля.

Отрицательное отношение к тестированию могло быть обусловлено недостаточностью опыта при проведении данной формы контроля знаний. В связи с этим, респондентам был задан вопрос: «Приходилось ли Вам проводить (проходить) процедуру тестового контроля знаний по дисциплине «Физическая культура?»

Анализ результатов позволяет сделать следующие выводы: большинство (80 и 40 процентов соответственно) не применяли или не участвовали в процедуре тестирования знаний по дисциплине «Физическая культура», но имеют желание попробовать.

Недоверие большинства преподавателей и студентов к внедрению тестирования знаний на 1-ом этапе связано с тем, что большинство респондентов (рис.3) видят положительные стороны только в возможности одновременного тестирования большого количества студентов и оперативности получения результатов. И лишь на втором этапе респонденты отмечают дифференцирование студентов по уровню знаний и объективность оценок.

Оценивая недостатки использования в учебном процессе контроля знаний с использованием тестов на 1-ом этапе большинство преподавателей (100%) указали сложность в подготовке материалов тестового контроля, 90% отметили невозможность оценки знаний в полном объеме (рис. 4). Недостаточная объективность и ухудшение качества контроля были отмечены 60 и 40 процентами соответственно. 2% респондентов указали на сложность подготовки тестов. На 2-ом этапе основным указанным недостатком (80% преподавателей) стала сложность в подготовке тестов.

Анкетирование студентов показало, что на 1-ом этапе основным недостатком они считают сложность в выполнении тестов(80%), что объясняется отсутствием опыта участия в тестировании или

недостаточностью теоретической подготовки. На 2-ом этапе большинство респондентов (74%) не нашли недостатков в тестировании знаний.

Для решения второй задачи работы: разработать материалы тестового контроля для студентов ЮТИ ТПУ, был проведен анализ литературных и интернет-источников. Вопросам конструирования заданий в тестовой форме посвящено большое количество публикаций (Аванесов В.С., 2003; Иванов Б.С., 2002; Поддубный А.В., 2003; Попков В.Н., 2004 и др.).

Многие авторы утверждают, что корректно составленные тесты позволяют не только объективно и в полном объеме оценивать знания студентов, но и дифференцировать студентов по уровню знаний (то есть применять рейтинговую оценку). О том, что стандартизация условий тестирования напоминает требования к проведению эксперимента, писал один из первых создателей тестового метода Джеймс Маккин Кэттелл.

Процедура оценки знаний с помощью научно обоснованных тестов, открывает новые возможности, поскольку обеспечивает оценки, обладающие необходимыми свойствами: обоснованностью, объективностью и сопоставимостью.

Обоснованность тестовых оценок достигается репрезентативным отображением требований стандартов в содержании тестов.

Объективизм тестовых оценок объясняется исключением моментов, порождающих субъективизм и несравнимость.

При выставлении традиционных оценок, невозможно их сопоставить. Сопоставление оценок возможно только с помощью профессионально разработанных тестов.

Для мониторинга учебных достижений создан фонд оценочных средств (ФОС), который включает комплект методических материалов, предназначенных для решения задачи соответствия, т.е. для установления в ходе систематического контроля факта соответствия (или несоответствия) уровня учебных достижений студентов целям и требованиям образовательных программ.

На предварительном этапе разработки ФОС осуществлялся перевод государственного образовательного стандарта в диагностируемую форму, обеспечивающую возможность и удобство оценки, как учебных достижений студентов, так и целей обучения в

конкретной предметной области. На этом этапе был разработан кодификатор.

На следующем этапе устанавливалось содержание оценочных средств. Проводился поэлементный анализ содержания, который обычно используется при контроле и оценке ответов студентов. Перед каждым учебным элементом была поставлена одна или несколько деятельностных целей. Для каждой цели сформулированы контрольные учебные задания, по результатам выполнения которых, можно судить о степени освоения студентом учебного материала.

Следующий шаг – формирование содержания конкретных контролируемых мероприятий (контрольная работа, зачет, самоконтроль, экзамен и т.д.). Был сформирован план (спецификация) контролирующей работы, в котором были указаны как дидактические единицы, так и форма заданий. План необходим для разработки на его основе нескольких вариантов систем контрольных заданий. Но прежде чем приступить к этой работе, был установлен регламент контрольных процедур (время, нормативный срок, учебно-методические, технические, эргономические условия проведения и др.).

Спецификация – документ, определяющий структуру и содержание работы. Спецификация теста содержит основные характеристики содержания теста в целом, а также содержания и формы тестовых заданий. В спецификации содержится информация о целях, задачах, плане и структуре теста, а также указаны основные требования к правилам и условиям проведения тестирования, обработки результатов тестирования и их интерпретации.

На заключительной стадии формирования содержания оценочных средств установлены критерии оценки результатов выполнения контрольных работ.

Завершающий этап создания фонда оценочных средств заключался в разработке методических материалов:

- инструкции (методические указания) для студентов, преподавателей, наблюдателей, рецензентов и т.д.;
- сценарии сеансов контроля;
- нормативно-методические документы;
- инструкции по обработке, анализу и интерпретации полученных результатов;
- формы бланков ответов (опросные листы), рецензий и т.п.

В 2005-2006 учебном году на занятиях по физической культуре в ЮТИ ТПУ диагностика знаний студентов стала осуществляться с

помощью заданий в тестовой форме. Все тестовые задания представлены тестируемому в четырёх формах:

1. Задания с выбором правильного ответа. Если даются готовые ответы на выбор - обычно один правильный и остальные неправильные - то такие задания принято называть задания с выбором одного правильного ответа. Второй вариант заданий этой же формы используется для проверки сопоставительных знаний – с выбором одного, наиболее правильного ответа, из числа ответов, правильных в разной степени. Третий вариант – это задания с выбором нескольких правильных ответов.

2. Задания открытой формы. Задание сформулировано так, что испытуемому во время тестирования ответ приходится вписывать самому, в отведенном для этого месте.

3. Задания на установление соответствия. Элементам одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

4. Задания на установление правильной последовательности.

Каждая из перечисленных форм позволяет проверить специфические виды знаний. Выбор форм зависит от цели тестирования и содержания теста.

Одинаковость правил оценки ответов в рамках принятой формы является важным средством организации процесса педагогических измерений. Ни одному испытуемому не дается никаких преимуществ перед другим. Правила оценки определяются заранее и абсолютно одинаково применяются ко всем испытуемым.

Анализ результатов анкетирования студентов показывает, что 74,5% студентов предпочитают проведение промежуточного и итогового контроля по дисциплине «Физическая культура» в форме тестирования.

Анализ итоговых оценок по дисциплине «Физическая культура» (Рис.5) позволяет сделать вывод о том, что применение новой формы контроля знаний студентов способствует повышению не только теоретического уровня подготовки, но и обеспечивает более осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, повышение уровня физической подготовки.

ВЫВОДЫ

На основании результатов проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Использование метода тестирования теоретических знаний студентов ЮТИ ТПУ по дисциплине «Физическая культура»

положительно оценивается как профессорско-преподавательским составом, так и самими студентами.

2. Акцентированное внимание к уровню усвоения теоретических знаний по физической культуре способствует воспитанию у студентов мотивации и потребности в ведении здорового образа жизни и систематических занятиях физическими упражнениями. Студент, овладевший необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, более успешен в профессиональной деятельности.

3. Эффективное внедрение тестового контроля невозможно без овладения ППС методиками конструирования теста и современными тестирующими компьютерными программами.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аванесов В.С. Современные методы обучения и контроля знаний: Учеб. пос. для препод. вузов, техн., училищ, учит. школ, гимназий и лицеев / В.С. Аванесов. - Владивосток: Дальневост. гос. техн. рыбохоз. ун-т, 1999. - 125 с.

2. Аванесов В.С. Централизованное тестирование лучше единого государственного экзамена// Развитие тестовых технологий в России. Тезисы докладов Всероссийской научно-методической конференции / Под ред. Л.С. Гребнева – М.: Центр тестирования Министерства образования РФ, 2003. С. 204-205.

3. Бука Э.С., Харин В.Ф., Лубочников П.Г. Психолого-педагогические аспекты массового компьютерного тестирования// Развитие тестовых технологий в России. Тезисы докладов Всероссийской научно-методической конференции / Под ред. Л.С. Гребнева – М.: Центр тестирования Министерства образования РФ, 2003. С. 254-255.

4. Иванов Б.С. Тестирование в вузе: Методические указания для разработки и применения тестов. – СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2002. – 89 с.

5. Катранов А.Г., Самсонова А.В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований.– СПб: СПбГАФК, 2005.– 132 с.

6. Попков В.Н. Тестирование и оценивание: Учеб. пос. для студ./ В.Н. Попков. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. - 76 с.

7. Поддубный А.В. Методические основы педагогического тестирования: Учеб. пос./ А.В. Поддубный, И.К. Панина, Л.Я. Ащепкова. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2003. - 119 с.

8. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учеб.-метод. пос. / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 85с.

9. Cattell. J. MacKeen. Mental tests and measurement. Mind, 1890, v.15, pp. 373-380.

Агитбригада – как форма информационно - просветительской деятельности в формировании компетенции здоровьесбережения, автор: Авдеева Светлана Викторовна, учитель химии МОУ «СОШ № 55» города Саратова

Сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса, формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, формирование компетенции здоровьесбережения у обучающихся – важнейшая цель здоровьесберегающей педагогики.

Основными задачами школы в пропаганде ЗОЖ являются:

- Реализация мероприятий, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья учащихся.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Формирование у учащихся личной ответственности за состояние здоровья.
- Обучение приемам здоровьесбережения.

Компетенция здоровьесбережения включает в себя: знание и соблюдение норм ЗОЖ, знание опасности курения, алкоголизма наркомании, СПИДа. Знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода, физической культуры человека, свободы и ответственность выбора образа жизни. Современные технологии обучения здоровью представляет собой включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.

Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия.

Медики констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патология зрения, все чаще среди школьников диагностируются аллергические заболевания, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния. У учащихся повышается утомляемость, и уже никого не удивляет такой диагноз, как синдром хронической усталости.

Образовательные учреждения стремятся отвечать на новые запросы общества: проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальнейших в системе воспитания и обучения современной школы.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Вот почему так важно

учить ребенка сохранять свое здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим с собою и окружающим миром.

Воспитание ценностных ориентаций на здоровье, обучение здоровьесберегающему поведению обучающихся осуществляется через базовые предметы биология, экология, химия так и через внеклассную работу, через классные час, игровые занятия, кружки, агитбригады и т.д. Учащиеся знакомятся с гигиеническими правилами по уходу за кожей лица, рук, ног, волосами, зубами, с болезнями, связанными с нарушением правил гигиены. Большое внимание уделяется режиму учебы, отдыха, сна, подготовки к экзаменам. Обучаются методам снятия утомления, стресса.

Большое внимание уделяется профилактике вредных привычек: табакокурению, употреблению спиртных напитков, наркомании.

Основное содержание предложенных мероприятий связано с воспитанием у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированием представлений о здоровье как ценности. «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...». Эти слова принадлежат замечательному русскому педагогу Василию Александровичу Сухомлинскому.

В нашей школе в рамках методического объединения естественнонаучного цикла реализуется школьный социально-значимый проект «За здоровый образ жизни»

Современному педагогу в своей работе необходимо руководствоваться принципами здоровьесберегающей педагогики.

1. Принцип – не нанесения вреда.
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.
3. Принцип триединого представления о здоровье - неразрывное единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья.
4. Принцип непрерывности и преемственности
5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися
6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся
7. Комплексный, междисциплинарный подход

8. Принцип медико-психологической компетентности учителя
9. Принцип гармонического сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий
10. Приоритет позитивных воздействий над негативными.
11. Приоритет активных методов обучения.
12. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии.
13. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
14. Принцип отсроченного результата.
15. Принцип контроля результатов.

Создавая концепцию по укреплению здоровья, важно учитывать все компоненты здоровья, продумать работу так, чтобы в ней были задействованы не только ученики, но и их родители и учителя. Необходимо в тесной взаимосвязи учитель-родитель формировать идеала жизни и идеала человека, формировать благоприятные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения и уменьшение воздействия на него различных факторов.

В школьном социальном проекте «За здоровый образ жизни» мы используем различные формы работы:

- долгосрочный социально-значимый проект «Формула жизни», проводимый совместно с областным краеведческим музеем;
- тематические классные часы;
- встречи с медработниками, беседы, диспуты, конференции, выпуск буклетов, тематических газет;
- пропаганда знаний о рациональном питании и оптимальном двигательном режиме;
- конкурс презентаций;
- дни здоровья;
- школьные агитбригады за ЗОЖ пропагандирующие спорт – как образ жизни.

Предлагаем темы классных часов по вопросам гигиены и охраны здоровья учащихся:

Сентябрь. Как сказать «Нет!» О вреде наркотиков. Просмотр и обсуждение фильма

Октябрь. Зависимость здоровья от окружающей среды. Профилактика заболеваний в осенне-зимний период.

Ноябрь. СПИД - болезнь 21 века? К Всемирному - Дню борьбы со СПИДом.

Декабрь. Сохрани здоровье смолоду. О пользе закаливания.

Январь. Стрессы и здоровье. Встреча со школьным врачом.

Февраль. Режим дня старшеклассника.

Март. Вредные привычки и здоровье человека. «Три ступени, ведущие вниз».

Апрель. Правильное питание - залог здоровья.

Май. Краткие сведения о болезнях, передающихся по наследству.

В своей работе, я представляю агитбригадный - жанр, как средство воспитания социально активной личности и форму внеурочной деятельности.

Агитбригада – творческий коллектив, выступающий по различной тематике и затрагивающий актуальные проблемы своего времени, который высмеивает отрицательные стороны нашей жизни и показывает положительные моменты. Это доступный жанр, практически удобная и мобильная форма для небольших, даже технически не оснащённых организаций.

Цель агитбригады: пропаганда ключевым словом - которого должно выступать слово “ЗА”.

Составляя сценарий, необходимо учитывать принципы жанра:

- Принцип творчества;
- Принцип нравственности;
- Принцип злободневности;
- Принцип целостности.
- Стили выступления:
- Разговорный жанр;
- Песни, частушки, стихи;
- Танцевальные композиции;
- Интермедии и сценки.

Обязательное главное условие — наглядность (декорации, плакаты, растяжки) и музыкальное сопровождение.

Алгоритм создания агитбригады:

Это самостоятельное объединение, выполняющее специфические функции. Ее назначение – откликаться в агитационной и художественно-агитационной форме на события внутренней, местной и международной жизни. Сфера ее работы – агитация.

Характерная черта агитбригады и условия успеха в ее деятельности:

- повседневная тесная связь с коллективами;
- опора на местный материал, конкретные факты.

Художественные средства агитбригады – юмор, сатира весьма остры и требуют от всех участников агитбригады самого осторожного бережного отношения к фактам и характеру их подачи.

Выступления агитбригады отличаются динамичностью, оперативностью, мобильностью.

В основе выступления – документальный сценарий. Документ и факт – активные и убедительные средства агитбригады.

Требования к агитбригаде:

- определить цель предстоящих выступлений;
- выбрать темы, актуальные для данного коллектива;
- тщательно продумать и осуществить монтаж;
- определить драматургический ход, развивающий действие;
- программа агитбригады носит характер обзора, поэтому в ней может быть ряд эпизодов и соответственно ряд конфликтов;
- каждый эпизод обязательно должен быть законченным;
- нарастание действия выражается в том, что более острые и значительные факты размещены ближе к концу выступления;
- необходима лаконичность языка сценария
- самое сложное – решение образа положительного героя, это в сценарии – наиболее уязвимое звено;

- программа агитбригады должна иметь точный адрес.

- исполнители в агитбригаде должны быть "многоликими" - темпераментными, задорными, владеющими широким арсеналом сценических приемов, умеющими петь, танцевать, хорошо читать текст, обладающими отличной дикцией, по количеству – от 10 до 15 человек;

- возможно использование музыки, которая несет различную смысловую нагрузку, а также технических средств – кино и видеопроекции, слайдов, световых эффектов и т.д.;

- декорации агитбригады должны быть предельно лаконичными и мобильными;

- важна и предварительная реклама-оповещение о выступлении агитбригады.

"Три кита" агитбригады: накопление фактов; взрыв творческой интуиции; реализация замысла.

Механизм агитбригады: факт – замысел – решение.

Интерактивность агитбригады в том, что исполнители постоянно обращаются к зрителям и ждут от них ответной реакции. Зритель – это партнер исполнителей в агитбригаде, соучастник происходящего на сцене.

В основе любой интерактивной формы работы лежит сценарий. Создание сценария и его воплощение – процесс творческий, требующий выдумки, фантазии, оригинальных приемов организации действия. Он должен обладать действенностью и

зрелищностью, причем зрелище должно быть увлекательным, захватывающим.

Сценарий должен носить характер "зримого сценария", т.е. предвидеть все эпизоды, все узловые моменты действия, как они будут происходить. Это – фактически развернутый план действий.

Каким бы интересным ни был замысел сценария, его реализация будет успешна только в том случае, если в нем будут заложены условия для непосредственного включения в действие тех, для кого организуется мероприятие.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Сценарий агитбригады ЗОЖ "ПОЗИТИВ"

для учащихся 8-11 классов

Цель агитбригады: привлечения детей и подростков к проблемам здорового образа жизни, ориентированного на сохранение и укрепление здоровья, ответственности за свое будущее.

Задачи:

- формирование у учащихся представления и понимания разрушительной силы вредных привычек;
- укрепление системы ценностных ориентаций школьников;
- информационно-просветительская деятельность в отношении не только обучающихся, но и их ближайшего окружения (родителей, близких родственников);
- формирование у участников представлений о здоровом образе жизни, как о тенденции, ведущей к социальному росту и благополучию

Школьная агитбригада ЗОЖ «Позитив»

МОУ «СОШ № 55» Ленинского района города Саратова

Руководитель: Авдеева Светлана Викторовна, учитель химии и экологии.

Агитбригада «Позитив» учащихся 8-11 классов является неоднократными призерами и дипломантами районных, муниципальных, областных и международных конкурсов, а также межрегиональной социальной акции «Юности - чистые легкие

Работа агитбригады направлена:

- на совершенствование работы по профилактике табакокурения;

- на поиск новых форм и эффективных методик, призванных содействовать удовлетворению духовных, интеллектуальных, творческих, физических и социальных потребностей подростков, проводится в целях активизации участия юного поколения в борьбе с курением,

- на формирования негативного отношения к вредным привычкам;

- формирования представления о богатстве и разнообразии жизни без вредных привычек;

- расширения информационного пространства для детей и подростков.

Тема выступления представления:

«Наш - выбор здоровье!»

Участники агитбригады - учащиеся 8-11 класса

Участники агитбригады все выходят на сцену строем:

- Раз, два,

-три, четыре.

- Три, четыре,

-раз, два!

- Кто шагает дружно в ряд?

- Это сбор агитбригад!

- Кто шагает дружно в ногу?

- Уступите нам дорогу!

- Мы команда просто класс!

- Спорт главное для нас!

Вместе: «Наш девиз Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!»

- Я,

- ТЫ,

- ОН,

- ОНА!

- Вместе дружная семья.

- Вместе мы – агитбригада

- ВАС приветствуем друзья.

Ведущий 1: Тем, кто курит, пьет, гуляет,

Физкультуру избегает
Губит свой иммунитет
Ради пачки сигарет
Ведущий 2: Мы предъявим обвиненье

И дадим простой совет
Алкоголю и куренью
Все вместе: Нет! Нет! Нет!

Представляют плакаты:
Наш - выбор здоровье!

В здоровом теле - здоровый дух!

Наш выбор – спорт!

Спорт – это жизнь

ЖИЗНЬ –это самое дорогое, что есть у человека.
Ведущий 3: Мы же выбираем здоровье,

Нам без спорта – никуда.

Утром делаем зарядку,

Соблюдаем режим дня.

Ведущий 4: Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры

И в здоровье организма,

Чтоб легко идти по жизни

Ведущий 5: Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Звучит песня и все на сцене танцуют спортивный танец «На зарядку становись»

Сценка. Действующие лица: ведущие, сигарета, никотин, сила воли

В записи звучит музыка из кинофильма «Бригада»

Ведущий 5: Сигареты – не конфеты!

Ты, подросток, помни это!

Ведущий 1: Нас послушайте!

На нас посмотрите!

Мы думаем – сумеем убедить

Свое здоровье, красоту

И свежесть не губить!

Ведущий 2: Эй, парнишка, эй, девчонка!

Бросай никотином травиться!

Давай лучше будем

Мы танцевать и веселиться!

Звучит песня «В машине смерти». На площадке появляется Сигарета. На голове корона в виде сигареты, на шее ожерелье из пачек сигарет. Она танцу, обходит площадку. Заманчиво улыбаясь, она делает манящие пассы зрителям и ведущим, как будто приглашает их познакомиться с ней.

Сигарета:

Привет, друзья!

Я вижу вы в восторге!

Мой вид, конечно, привлекателен.

И голос нежен, обаятелен...

Не каждый может удержаться.

И так тянется рука

Со мною пообщаться.

Какое множество соблазнов –

Кружится голова от марок сигарет!

Ведущие проносят по кругу пачки сигарет.

Сигарета: Мой дым, клубами обвивая

Виденья интересные

Пред вами представляет...
Вас познакомить я хочу
С моим ближайшим другом!
Встречайте, господин Никотин!

В записи звучит рок-н-ролл . Появляется Никотин. На первый взгляд очень элегантен. Он танцует с Сигаретой. Они пытаются завлечь в свои сети вводящих.

Никотин: Хэллоу, беби!
Я перед вами, вот он я!
Мы с сигаретой
Не разлей друзья!

Вас в свои сети вовлекаем...
Сигарета и Никотин: Вовлекаем, вовлекаем!

И здоровье отнимаем, отнимаем, отнимаем...

Ведущий 3:

Курение – вред!

В записи звучит музыкальная тема к кинофильму «Мортал Комбат!». Ведущие с сетью изображают погоню за Никотином и Сигаретой. Наконец-то злодеи оказываются под сетью, из которой пытаются выбраться, но все безрезультатно.

Звучит музыка. Появляется Сила воли.

Сила воли: Я приветствую всех!
Кто знаком с силой воли!
Согласитесь, на собственном фронте
С соблазнами
Непреклонным быть трудно бойцом!
Но это лишь на первый взгляд-

Себя стеною мысленно скорее огради!

И быстро-быстро прикажи:

«Разум, проснись!
Сила воли, приди!»
Я тут же вмиг
На выручку примчусь.
Быть верною подругой
Я молодежи поклянусь!
Послушайте коротенький рассказ
И посмотрите вернисаж!

И посмотрите вернисаж!

В записи звучит музыкальная тема . Ведущие демонстрируют иллюстрации о вреде курения и поочередно сообщают зрителю о последствиях курения.

Ведущий 4: Каждая сигарета, кроме никотина содержит массу ядовитых веществ: смолы, красители, клеящие вещества.

Ведущий 5: Безопасных сигарет не существует, ваши легкие с каждым днем атрофируются и становятся непригодными для деятельности в организме.

Ведущий 6: Курение вызывает никотиновую зависимость и опасно для здоровья. Оно является причиной многих смертельных заболеваний.

Ведущий 7: Кроме всего прочего, помните о том, что пассивное курение также вредно, никогда не находитесь в компании курящих людей!

Все герои: Сигарета – не конфета!

Ты, подросток, помни это!

Сила воли:

Друзья, здоровье берегите!

Промните, для вас же лучше –

Не курите!!!

Наслаждайтесь жизнью,

Пойте, танцуйте, дышите,

Но никогда...

Все вместе: Не курите!

Ведущий 8:

В здоровом теле пусть здоровый дух живет

Тебе состариться лет двести не дает.

Ведущий 9:

В море прыгнем, не утонем

Все вершины покорим

И здоровый образ жизни

Навсегда мы сохраним!

Ведущий 10:

Спорту, здоровому образу жизни:

Все вместе: ДА, ДА, ДА!!!

Ведущий 1:

Физкультурой мы друзья

Много занимаемся.

Обливаемся водой,

Крепко закаляемся.

Ведущий 2:

Занимать Вы должны

Спортом все усиленно.

Ведь стране нашей нужны

Смелые и сильные

Ведущий 3: Молодцы у нас ребята

Сильные , умелые

Дружные, веселые,

Быстрые и смелые.

Сценка:

Действующие лица: Ученик , три девочки - спортсменки , два мальчика –спортсмена.

- Ты откуда такой взялся?

- Из школы...

- Откуда? Откуда?

- Из школы...

А ты на физкультуру, то ходишь???

- НЕ-А. У меня справка.

ЧТО???

- Справка у меня. А еще есть два любимых слова «Забыл костюм».

- Зарядку по утрам то делаешь?

- Нет

- Ну а в школу пешком ходишь?

- Нет

- На автобусе езжу.

- Чем же ты занимаешься???

- Завтра у меня сочинение по литературе,

- Пять стихов задолжал, да еще реферат по географии. Сами – то пробовали? Времени не хватает

Мальчик 1: А ПИФАГОР ученый великий математик. Был олимпийским чемпионом в кулачном бою

Мальчик 2: А Платон?

Великий философ.

Всю жизнь занимался гимнастикой.

И до глубокой старости сохранил юношескую силу.

- ЗНАЕШЬ, мы тебя куда отправим??

- Не надо. Я больше не буду.

- Ну что, извлек урок??

- ДА убедили.

-Буду каждый день делать зарядку. Запишусь в спортивную секцию.

Не пропущу не одного урока физкультуры.
- ТО-ТО запомни – спорт это здоровье!
Мальчик 1: Каждый твердо должен знать:
Мальчик 2: Здоровье надо сохранять.
Мальчик 1: Нужно правильно питаться,
Мальчик 2: Нужно спортом заниматься.
Ведущий 1: Все люди на этой планете
Ведущий2: Мечтают счастливыми быть.
Ведущий3: Все люди на этой планете
Здоровье хотят сохранить.
Ведущий 4: А выход - один,
Ведущий 5: И тебе лишь решать.
Ведущий 6: Какую судьбу для себя выбирать.
Ведущий 7: А сколько хорошего встретишь вокруг,
Ведущий 8: Спортивные школы займут твой досуг.
В библиотеках читателей ждут,
Книгой хорошей займут, увлекут.
Ведущий 9:
В школу искусств приходи, не ленись,
К миру прекрасному прикоснись.
Ведущий 10:
Сколько на свете хорошего рядом
Ты посмотри вокруг сам, своим взглядом.
Думай, решай, собери свои мысли,
И выбирай здоровый образ жизни.
С ВАМИ
была агитбригада «ПОЗИТИВ»
ВМЕСТЕ:
«Физкульт – ура»

Литература

1. Андощенко С. В., Брагина С. А. Классные часы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно. – М.: Молодая гвардия, 2010г.
3. Руденко Е. И. Наследие Жака Нико. М.: Медицина, 2012. 48с.

4. Скородумова В. П., Сутормин А. И. Мысли, помогающие нам жить: Сборник цитат, пословиц и поговорок. – М.: Парамедикл, 1992

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности - Банникова Татьяна Владимировна музыкальный руководитель МБДОУ «детский сад комбинированного вида № 35» город Усолье-Сибирское Иркутская область

«Здоровому – все здорово!» - гласит народная мудрость.

Об этой простой и мудрой истине нужно помнить всегда. Ведь за последние годы в России сложилась крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны становится национальной. История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древних времен терапевтических возможностей музыкального искусства. В этой связи представляются уникальные возможности музыкальных занятий, как средства реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ. В связи с модернизацией образования в нашей стране значение здоровьесбережения приобрело особую значимость. Это и подтолкнуло меня к поиску активных форм и методов в музыкальной педагогике, способствующих укреплению психофизического здоровья детей. Мною были проанализированы современные педагогические технологии и методики в области музыкальной валеологии - это «Вокалотерапия» С.В. Шушарджан, парциальная программа формирования здоровья детей «Здравствуй» М.Л. Лазарева, «Фонопедические упражнения для формирования навыков голосообразования, профилактики его расстройств и стимуляции голосового аппарата» В.В. Емельянова, «Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста» Г.А.Прасловой и выбрана тема, по которой я стала углублённо работать - «Влияние развития певческих навыков на укрепление психофизического здоровья детей». Так как понимаю, что ведущим тренажёром здоровья является вокально-речевая функция, самая интегральная психофизическая функция организма.

Опыт по данной теме был обобщён мной в виде авторской педагогической разработки «Волшебные звуки», которая направлена на формирование психофизического здоровья и развитие творческой личности через использование здоровьесберегающих технологий в вокально-речевой деятельности. Чтобы занятия были интересными и

увлекательными, я их стараюсь строить по принципу от простого к сложному, с учётом индивидуального и личного подхода. На моих занятиях превалирует демократический стиль общения с воспитанниками. В условиях внимания, доброго отношения, дети раскрываются. Здесь я применяю принципы «Учиться у ребёнка», где вместе с ними с детьми возвращаюсь к своему «внутреннему ребёнку» к себе в детство. Методы и приёмы, которые я использую, способствуют развитию певческих навыков (гибкое и подвижное звукообразование; отчётливая, выразительная дикция) и профилактике простудных заболеваний. Хочу поделиться наиболее интересными:

1. «Спрячем мелодию» - пение мелодии песни с закрытым ртом.
2. Пение по «цепочке» - исполняется песня по фразам.
3. «Эстафета» - пение поочерёдно подгруппами.
4. «Сам по себе оркестр» - пропеть мелодию песни с помощью определённых слогов, имитирующих звучание музыкальных инструментов (ду-ду, там-там и т.д.)
5. «Певучий язык» - пропеть мелодию на любой гласный звук.

Для расширения кругозора детей в умении сохранять своё здоровье, провожу на занятиях познавательные мини - беседы «Берегите свой голос», «Вокально-певческая постановка корпуса» и т.д. Использую в работе голосовые игры; «Машина» звук «р»; «Поезд» - «чух-чух», «гу-у-у»; «Самолёт» - «у-у». Большое значение уделяю артикуляционной гимнастике – это система упражнений для совершенствования движений артикуляционных органов (губ, языка, нёба). К данным занятиям дополнительно включаю комплекс упражнений по методике В.В. Емельянова. Применение данных технологий дают колоссальную возможность развивать диапазон голоса ребёнка, способствуют повышению интенсивности звучания, снятию утомления. Воспитанники овладевают элементами несложного самомассажа, упражнений, которые выполняют общеоздоровительную и профилактическую функцию. Например: «Песенка про смех» - является упражнением, где активно включается в работу мускулатура нижней части туловища. С одной стороны происходит активный массаж внутренних органов, с другой снимается нагрузка с сердечной мышцы. Продуктивным приемом в моей практике является организация «сеансов здоровья», которая включает в себя артикуляционную, дыхательную, пальчиковую гимнастику, самомассаж, релаксационные упражнения.

Артикуляционная гимнастика – упражнения для тренировки губ, языка, нижней челюсти необходимые для правильного звукопроизношения.

Дыхательная гимнастика- активизирует кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Пальчиковая гимнастика – тренирует мелкую моторику, внимание, стимулирует речь, полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Релаксационные упражнения – необходимы для сбалансированности положительных и отрицательных эмоций. Считаю полезным в своей работе применение скороговорок и чистоговорок, потому что при организации многократного повторения фонетического материала, благоприятно воздействуют на развитие речевого слуха, помогают в работе над дикцией. В своей практике я опираюсь на положительный опыт укрепления здоровья детей, описанный М. Л. Лазаревым в программе формирования здоровья детей «Здравствуй». Предложенная в ней таблица целебных звуков, позволяет осуществлять профилактику заболеваний верхних дыхательных путей. Для поддержания интереса детей к процессу обучения включаю в занятия проблемные ситуации: «Чем вылечить больного петушка?»; «Для чего нужен смех?». Задания, предлагаемые мной интересны, так как проводятся в игровой форме, присутствуют элементы сюрпризности (пришёл Петрушка, прискакали зайцы, приехал Емеля и т.д.),

Данные приёмы и методы я использую на музыкальных занятиях и занятиях вокальной студии «Жаворонушки», руководителем которой я являюсь.

Мою работу продолжают воспитатели на группах, как непосредственно образовательной деятельности, организованной в ходе режимных моментов самостоятельной деятельности под руководством взрослого.

Таким образом, перечисленные мною методические приемы способствуют формированию слухового восприятия, творческих проявлений детей, развитию воображения, умственных и речевых способностей. Моя целенаправленная работа по использованию здоровьесберегающих технологий в вокально-речевой деятельности дает определенный результат не только в развитии певческих навыков, но и влияет на уменьшение числа простудных заболеваний, способствует снятию психоэмоционального напряжения, что напрямую связано с укреплением здоровья детей.

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» познавательно-игровое мероприятие, совместное с родителями, Орадченко Наталья Юрьевна, Тигина Тамара Леонидовна, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 86 «Детский сад комбинированного вида «Брусничка»

«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ РЕБЕНКУ ПОМОГУ!»

педагогический всеобуч для родителей

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка», - гласит Закон РФ «Об образовании» (п.1 ст. 18).

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

- Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

I. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

II. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните: стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться - подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись - помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение.

А наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим, воспринимаем, слышим. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

III. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом - неограниченно.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

IV. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания.

V. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

При поступлении ребенка в школу важным является не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, формирующих необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, мелкую моторику рук, координацию движений. Немаловажной является игровая деятельность детей. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хорошо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он

должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра - ведущая человеческая потребность.

VI. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

- Что такое закаливание?

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды

путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Е.А.Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия.

В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действует успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

3. Контрастный душ - наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцев температура доводится до 19-20 градусов.

4. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

- Какой можно сделать вывод по поводу закаливания?

Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание - это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Оказывается, что закаливать организм ребенка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения - биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

VII. Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов.

Слово «витамины» происходит от латинского «вита» - «жизнь». Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в два раза.

VIII. Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

IX. Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи.

-Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребенка?

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки), вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как ребенок может отравиться лекарствами.

Поэтому родителям следует:

- постоянно контролировать действия ребенка и рассказывать, что и где опасно;
- хранить в специальных местах предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химические вещества и моющие средства;
- закрывать окна и балконы;
- запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы.

Помните: здоровье ребенка в ваших руках!

«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!»

познавательное-игровое мероприятие, совместное с родителями

Цель: учить детей самостоятельно рассказывать о различных способах защиты от вируса. Познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека. Учить следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления.

Ход мероприятия

Звучит сигнал.

Воспитатель: - Ребята, вы слышите звук? Что это за звук?

Пришло электронное письмо в нашу лабораторию «Брусничка». Интересно, от кого оно? Пожалуйста, наденьте халаты, приготовьте пропуск и пройдите в лабораторию. Не забудьте при входе сказать секретный код: я здоровье сберегу, сам себе я помогу. (Дети проходят в лабораторию).

Воспитатель: - Смотрите, в нашем электронном почтовом ящике - письмо. Давайте посмотрим от кого оно.

Звучит голосовое сообщение: «Помогите, кто может! Меня атакуют микробы и вирусы! Помогите, пожалуйста!!!»

Воспитатель: - Ребята, нам пришло письмо от Незнакомки. На нее напали микробы и вирусы, она просит о помощи. Как же ей помочь? Что мы знаем о микробах и вирусах?

- Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух слов: «микрос», что означает «малый» и «биос» – «жизнь». Хочу отметить, что не все микробы вредные, многие – полезные. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вот вредные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни. Как же попадают микробы в здоровый организм?

Дети: - При чихании, кашле больного, через немытые овощи и фрукты, грязные руки.

Воспитатель: - Оказывается, очень быстро можно заразиться микробами! Они такие маленькие, что их нельзя рассмотреть даже через увеличительное стекло. Лишь после того, как изобрели микроскоп, врачи увидели тех невидимых отравителей, которые проникают в организм человека. Несмотря на крошечные размеры, микробы – существа могущественные. Стоит им только пробраться в организм человека, как они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он заболевает – чихает, кашляет, у него поднимается температура. И тогда организм объявляет микробам войну!

Воспитатель (чихает): - Простите, пожалуйста, я немного приболела... Что же я забыла сделать, чтобы не заразить окружающих?

Дети: - При чихании и кашле надо прикрывать рот платком.

Воспитатель: - Ребята, а что теперь нам может помочь, чтобы уберечься от этих микробов? Они же разлетелись по всей лаборатории!

Голосовое сообщение от Незнакомки:

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Дело ясное вполне: пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Воспитатель: - Давайте мы попробуем сделать мыльные пузыри, побеждающие микробы, и обработаем нашу лабораторию. Принесите скорее жидкое мыло, графин с водой, миску, насадки для выдувания мыльных пузырей. А теперь давайте обработаем всю нашу лабораторию, чтобы ни один микроб от нас не убежал и не скрылся!

- Молодцы! Мы все вместе при помощи мыла победили микробов!

Звучит сигнал о новом сообщении

Воспитатель: - От Незнакомки пришло новое сообщение: «Меня продолжают атаковать микробы! Защитите меня! Посылаю вам шифровку, которая подскажет как победить их!»

Воспитатель (рассматривая надпись): - Что это здесь написано? Ничего не понимаю. Шифровка сложная. Надо попросить помощи у старшего научного сотрудника Натальи Юрьевны, мамы Маши.

Старший научный сотрудник: - Ребята, вся шифровка написана на латинском языке и я вам сейчас ее переведу. Здесь написано, что вам прислали секретный конверт, в котором находятся фотографии овощей и фруктов. На них спрятались микробы, которые приняли форму каких-то цифр. Разглядеть цифры можно только при помощи микроскопа. Затем нужно определить первый звук вашего фрукта или овоща и отыскать на столе букву, обозначающую этот звук. Если вы все буквы расставите по порядку от 1 до 7 (их номера указаны на овощах и фруктах), то отгадаете ключ в нашей борьбе с микробами.

Дети выкладывают слово «ВИТАМИН».

- Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным... В природе витамины образуются в растениях, поэтому продукты, овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Витамины принято обозначать буквами: А, В, Е, К, С, D.

Воспитатель: - Ребята, вспомните, пожалуйста, в каких овощах, фруктах, продуктах есть: витамин А (морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка); витамин В (мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох); витамин Е (масло растительное, кукуруза, орехи); витамин К (капуста); витамин С (цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина); витамин Д (солнце, рыбий жир).

Воспитатель: - Наталья Юрьевна, а наши дети знают стихотворение про витамины: Вот полезный витамин! Вам друзья, необходим.

Землянику ты сорвешь – в яголке его найдешь.

И в смородине, в капусте, в яблоке живет и в луке,

И в фасоли и в картошке, в помидоре и горошке!

От простуды и ангины помогают Витамины!

Старший научный сотрудник: - Ребята, у меня для вас есть памятка о витаминах (изображение: в чем находится тот или иной витамин). До свидания.

Воспитатель: - На физминутку всех зови, на физминутку выходи!

Все ребята говорят: физминутка — друг ребят! (Воспитатель проводит энергичную разминку под музыку)

Воспитатель: - Пока мы занимались, я нашла под столом микробы, они тут спрятались! Эти микробы такие же, как и те, которые атаковали нашу Незнакомку! Что же делать? Принесите скорее большую банку и графин с водой - мы их бросим в банку и зальем водой, чтобы они погибли! Ах, что же мы наделали? Ведь когда мы поливаем водой растения, то они растут... Значит, и микробы могут вырасти! Как же нам быть? Как их победить? Попросим помощи у старшего научного сотрудника Анны Петровны, мамы Кирилла.

Старший научный сотрудник: - Да, ребята, вы правы. В воде многие из микробов чувствуют себя превосходно. Для того, чтобы обезвредить их, люди используют гипохлорит, перманганат калия (в народе говорят – «марганцовка») и гидрокарбонат натрия – «пищевую соду». Эти вещества добавляют в воду - и микробы гибнут. Вот сейчас я добавлю в воду «марганцовку», она станет розовой и победит все болезнетворные микробы. Ребята, я даю вам памятку, в которой показано, как можно из зараженной воды получить чистую.

Раздается в зале плач грудного ребенка.

Воспитатель: - Что случилось? Почему малыш так громко плачет? Может он голодный? Может хочет пить? А пеленочки сухие?

Мамочка из зала: - Мою доченьку что-то беспокоит. Она никак не хочет спокойно лежать. Я ее и покормила, и напоила, и пеленочки сменила...они такие красивые, я их постирала самым дорогим детским порошком! А она все плачет...

Старший научный сотрудник Елена Юрьевна, мама Артема:
- Я догадываюсь, что происходит! Вы сказали, что пеленочки постирали, а вы их прогладили?

Мамочка: - Нет, я не успела... Да и к чему это? Пеленочки же чистые! И зачем вообще их гладить?

Елена Юрьевна: - Дайте мне пеленочку, я вам сейчас покажу, что бывает, если не проглаживать вещи.

Все подходят к гладильной доске, взрослый утюжит бумажную пеленку (смоченную местами молоком), проявляются пятна – МИКРОБЫ.

Воспитатель: - Ребята, невероятно! На пеленочке проявились пятна-микробы, которые и приносят беспокойство ребенку! Они могут погибнуть только от горячего утюга!

Мамочка из зала: - Моя девочка перестала плакать! Спасибо! Буду всегда проглаживать вещи.

Старший научный сотрудник Елена Юрьевна, мама Артема:
- Вам, ребята, я даю памятку о том, что надо всегда проглаживать вещи. Надеюсь, я вам помогла.

Звучит голосовое сообщение от Незнакомки: «Вы меня спасли! Вы победили всех микробов! Спасибо!»

Воспитатель: - Незнакомка прислала нам подарок за свое спасение – витаминный брусничный компот. А давайте мы ей расскажем стихотворение о компоте:

Повар вечером сварила деткам сладенький компот,

И при этом говорила, что он силы придаёт.

И действительно, так вкусно! Выпил чашку на десерт

И немного стало грустно, что компота больше нет.

Завтра мы придем из дома, повар сварит нам компот,

Лучше всякой «Кока-колы» он нам бодрости даёт!

Воспитатель: - Вот для чего нам нужен брусничный компот - чтобы сохранить свое здоровье!

Дети пьют брусничный компот.

Воспитатель: - Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье, как его можно сохранить и укрепить, а помогли нам в этом ваши родители. Я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения и вашего здоровья.

Мы обязательно расскажем детям детского сада о том, что мы узнали в нашей лаборатории и покажем нашу замечательную и полезную памятку «Сохрани свое здоровье сам».

"Новогодний переполох" - Диянова Светлана Николаевна
– учитель физической культуры МБОУ г. Астрахани
«Гимназия №2»

Цели: Закрепить спортивные знания, умения и навыки. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитать чувство коллективизма, уважение друг к другу.

Оборудование: новогодний колпак, новогодняя накидка на плечи, новогодние наушники калоши гимнастические палки (на лыжах), скейтборды, ракетки надувные шарики, хоккейные клюшки и шайбы. новогодние подарки.

Звучит новогодняя музыка вход команд.

Дед Мороз: Мы праздник мира, дружбы открываем.
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Он наполнит силой каждого из вас!

Снегурочка: Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!

Дед Мороз: Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!
Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям – (вместе со Снегурочкой) физкульт-привет!

Снегурочка: Эй, друзья, сюда, сюда,
299

Веселья вам да радости.
Давно мы вас ждём-поджидаем,
Праздник без вас не начинаем.
Помериться силой,
Побегать, попрыгать
Зовём на площадку друзей.
Весёлые старты вас ждут
На площадке,
Спешите сюда поскорей.

Дед Мороз: А теперь я хочу спросить у вас...
Таких, что с физкультурой
Не дружит никогда,
Не прыгают, не бегают,
А только спят всегда,
Не любят лыжи и коньки
И на футбол их не зови.
Раскройте нам секрет –
Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: “Нет”)
Снегурочка: Кто с работой дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Кто с учёбой дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Кто со спортом дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Таким ребятам хвала и честь.
Такие ребята среди нас есть? (“Есть”)

Дед Мороз: Вот наши команды перед нами,
Вот болельщики, зрители – одноклассники, учителя, родители...
Вот жюри – судите честно
Чтобы каждый занял место!

Снегурочка: Познакомились с командами, посмотрим на что же
они способны... Пожелаем им успехов!

Конкурсная программа.

1. Команда стоит, по сигналу первый бежит до обозначенного места(конуса), одевает колпак и накидку, новогодние наушники, бежит к команде и всё это передаёт следующему, следующий всё это надевает на себя и бежит до условленного места и там всё оставляет и так до конца.

2. По сигналу участники одевают калоши, берут гимнастические палки(на лыжах), лыжным шагом бегут, до условленного места(конуса), и обратно.

3. По сигналу клюшкой ведем шайбу, обводим препятствия(конусы), туда и обратно.

4. По сигналу лечь животом на скейтборд и катится до условленного места (конуса),

обратно бегом скейт в руках, передать следующему. (Катиться как на санках)

5. По сигналу один садится на скейтборд другой ведет его или сзади, или спереди до условленного места (конуса) обратно или так же, или бегом следующие так же.

6. По сигналу ведем сверху воздушный шар ракеткой, до конуса и обратно.

Дед Мороз: Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из ваших команд победил, проверим вашу сообразительность.

Загадки:

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча:

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж...

Все ребята любят ... (душ)

Снегурочка: Хвостик из кости,

На спинке щетинка. (зубная щётка)

Дед Мороз: Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (мыло)

Снегурочка: Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кровать,

Быстро делаю ... (зарядку)

Дед Мороз: Загадки были про что? Для чего Нам нужны средства гигиены? Для чего надо делать зарядку?

Доскажи пословицу.

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

Курить – здоровью ... (вредить)

Снегурочка: Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит)

До свадьбы ... (заживёт)
Здоровья не ... (купишь)
- Итак, выслушаем наше жюри: ... (подведение итогов).

Дед Мороз: Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными. Не забывать соблюдать правила личной гигиены, в этом вам помогут наши призы (каждый получает по куску мыла или зубной щётке)

Снегурочка: Вы не зря, друзья, старались,
Хоть немного запыхались,
Но зато здоровый вид
И прекрасный аппетит!

Дед Мороз: Желаем вам мы крепкого здоровья,
Успехов в замечательном пути!
Но есть одно важнейшее условие
Мы к вам не раз ещё должны прийти!





Спортивный праздник для учащихся 1-11 классов
«День здоровья!» Авторы: учителя физической культуры
МБОУ г. Астрахани СОШ№1: Михайлова Нина
Александровна, Пискунова Татьяна Владимировна,
Бочкарёва Мария Левановна

Пояснительная записка.

Спортивный праздник проводится для учащихся 1-11 классов.

Спортивный праздник разработан в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основании программы общеобразова-тельных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущена Министерством образования Российской Федерации г. Москва «Просвещение» 2014 год, авторы В.И Лях, А.А. Зданевич, и опыта реализации воспитательной работы МБОУ г. Астрахани «СОШ №1».

Цель проведения. Пропаганда физической культуры и спорта как основного средства укрепления здоровья, формирование ЗОЖ. Воспитание взаимовы-ручки, дружбы, сплоченности коллектива. Приобщение семьи к воспита- льному процессу.

Спортивный праздник разработан с учётом физического развития учащихся начальной школы, возрастных особенностей, запросов семей и подразуме- вает конкретизацию задач, ценностей, содержания, планируемых результа- тов, а также форм воспитания и социализации обучающихся, взаимодействия с семьёй, учреждениями дополнительного образования, общественными организациями, развития ученического самоуправления, участия обучаю- щихся в деятельности детско-юношеских движений и объединений, спор- тивных и творческих клубов, секций. Способствует созданию единой воспи- тательной – образовательной среды.

Праздник направлен на формирование в каждом ученике сознательного отношения к своему здоровью, формирования ЗОЖ, понимания взаимосвязи между здоровьем и успехами школьников в учении. На раскрытие способностей и талантов учащихся, подготовку их к жизни. Праздник реализуется образовательным учреждением в постоянном взаимодействии и тесном сотрудничестве с семьями учащихся, с другими субъектами

социализации – социальными партнерами школы: управлением физической культуры и спорта.

Задачи.

- Пропаганда физической культуры и спорта как основного средства укрепления здоровья, формирование ЗОЖ;

- Воспитание взаимовыручки, дружбы, сплоченности;

- Приобщение семьи к воспитательному процессу, привлечение внимания родителей к внешкольным и внеклассным мероприятиям.

- Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни

- Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребёнка.

- Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.

- Выработка потребности заботиться о своём здоровье.

- Создание творческой атмосферы в коллективе взрослых и детей на основе методики КТД.

Место поведения

Спортивная площадка, спортивный зал МБОУ СОШ№1.

Необходимое оборудование.

- Флажки;

- свистки;

- мячи - баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные;

- фитболы;

- обручи;

- секундомеры;

- музыкальный центр;

- морковь, свекла, картошка, лук, баклажан

- деревянные ложки.

Подготовка к проведению.

- Объявление о празднике

- подготовка протоколов, судейской бригады из актива старшеклассников и физоргов класса

- подготовка места проведения (оформление плакатами, шарами и т.д.)

- домашнее задание для команд (приветствие, эмблемы)

План мероприятия.

- Открытие соревнования- парад участников;

- проведение соревнования;

- награждение;

- торжественное закрытие праздника.

Ход соревнований

305

Открытие соревнования (классы входят на спортивную площадку , под спортивный марш проходят на подготовленные места):

-Школа: равняйся, смирно. Равнение на флаг! В честь дня здоровья право поднять флаг Российской Федерации предоставляется чемпионке Европы, гандболистке молодёжной сборной России - Сабировой Карине, ученице 11 А класса. Звучит гимн России.

-Школа! Внимание! Торжественная линейка, посвящённая Дню Здоровья, объявляется открытой!

-Слово для приветствия предоставляется директору школы, Петровой Е.В.

Ведущий:

Начинаем новый день

Прогони скорее лень!

Спать кончай, глаза протри,

Осенний праздник впереди!

Внимание, внимание!

Приглашаем всех на спортивное состязание!

Предлагаем взять с собой ловкость, силу, быстроту.

С ребятами проводится утренняя зарядка - флешмоб “Делай как я”.

Ведущий 1:

Песней звонкой,

Дружным парадом

День здоровья мы начинаем!

Дружно крикнем, ребята,

Празднику смелых,

Празднику ловких,

Празднику здоровых...

Ура! Ура! Ура!

Ведущий 2:

Приветствуем всех,

Кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

Ведущий 1: А теперь продолжаем день здоровья - Осенний калейдоскоп. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас.

Сейчас наш праздник продолжится на спортивных площадках. Я желаю, чтобы этот День здоровья стал стилем каждого вашего дня!
Представление членов жюри.

Объявляется программа соревнований

I.1-4 классы «Весёлые старты»

Эстафеты:

1. «Сбор урожая в огороде»

Осень – пора сбора урожая. Мы тоже будем собирать урожай, но у нас на площадке ничего не растёт, поэтому надо «посадить» овощи.

Ученик с ведром, в котором лежат осенние овощи, бежит до поворотной стойки, раскладывая в маленькие корзинки (лунки) осенние овощи: картошку, морковку, лук, баклажан и бежит обратно, передавая пустое ведро. Следующий собирает урожай.

2. «Перелетные птицы»

Осенью многие птицы улетают в теплые края. Но, они не улетают по одной, а собираются в стаи.

1-й-капитан (вожак) со скакалкой бежит до поворотной стойки и возвращается к стае, за скакалку цепляется 2-й и они пробегают вдвоем, троим, четвером ...

3. «Урожай тыквы»

Тыква тяжелая и ее мы будем перекачивать. 1-й перекачивает набивной мяч до поворотной стойки и обратно и т.д.

4. «Горячая картошка»

Перенести картошку в деревянной ложке до стойки и обратно.

5. «Перенеси «тяжесть»

Пронести лист А-4 на ладошке и не уронить. Быстро и ловко.

6.«Извилистая дорожка».

Ведение баскетбольного мяча, вокруг поворотной стойки. Туда правой рукой, обратно левой рукой.

7.Прыжки на фитболах с ушками.

Пока жюри подсчитывает баллы - музыкальная пауза.

II. 5-6 класс «Класс- километр».

На старт выходит весь класс (основной группы здоровья), и бегут по кругу километр. Определяется победитель по количеству участников, и по времени последнего спортсмена.

III. 7-8 класс юноши играют в футбол по олимпийской системе, девушки представляют танец черлидинга (группы поддержки).

IV. 9-10-11 класс. Волейбол по круговой системе.

V. 4-11 класс. Баскетбол по круговой системе.

Музыкальная пауза.

Определение победителей соревнований, награждение:

Победителей определяют по лучшим результатам и награждают дипломами.

Ведущий 1: Поздравляем!!!

Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

Ведущий 2: Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день: и в школе, и дома. Растите крепкими, здоровыми и ловкими!

Ведущий 1: Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движение – жизнь”, “ В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч на спортивных площадках!

Участники соревнований и болельщики делятся впечатлениями. Звучит музыка на спортивную тематику.







Методические рекомендации с теоретическим обоснованием по использованию кинезиологических упражнений в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста - к.п.н. Соллогуб С.А., заведующий кафедрой естественнонаучных дисциплин, ГБОУ ВО КО «Педагогический институт», г Черняховск.

Одним из инновационных направлений, дополняющих существующую систему физического воспитания детей младшего школьного возраста, является реализация задач интеллектуального развития. В связи с этим нами были разработаны методические рекомендации по использованию кинезиологических упражнений на основе функциональной асимметрии головного мозга в разных формах физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Широкий диапазон здоровьесберегающих и здоровьеобогащающих методик позволяет внедрять в воспитательно-образовательный процесс физические упражнения, благотворно влияющие на определенные системы жизнеобеспечения, что составляет семикомпонентное наполнение модели здоровья, разработанной доктором медицинских наук, профессором М.Л. Лазаревым.

Системой управления как произвольными, так и непроизвольными функциями организма, является нервная система. Головной мозг находится в непрерывной связи с внутренними органами, системами, аппаратами тела человека во всех периодах онтогенеза, обеспечивая им согласованную работу по средствам условных рефлексов.

Великий русский физиолог И.М. Сеченов в своем труде «Рефлексы головного мозга» писал, что любой условно рефлекторный акт в конечном проявлении своем есть мышечное сокращение.

Чем подробнее учёные рассматривают сложные связи, существующие между мозгом и телом, тем отчётливее выявляется главное – движение необходимо для учения, движение пробуждает и активизирует умственные способности, движение объединяет интеллектуальные процессы, протекающие в головном мозге человека с раннего детства до глубокой старости.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что на практике, при создании благоприятных условий для мыслительной

деятельности, учения и творчества, функции головного мозга рассматриваются в отрыве от мышечной деятельности, словно, роль мышц заключается только в том, чтобы “переносить” мозг с места на место и таким образом обеспечивать его важную работу. Физические упражнения, которые активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью, получили название – кинезиологические упражнения (П. Деннисон, 1970).

Эта интегрирующая гимнастика мозга пробуждает систему “движение-интеллект” и приводят её в готовность к обучению: развивает и совершенствует внимание, память, мышление; повышает силу, уравновешенность, подвижность нервных процессов, совершенствует межполушарное взаимодействие на основе функциональной асимметрии, позволяет выявить скрытые возможности ребенка, устранить дезадаптацию.

Для лучшего понимания воздействия кинезиологических упражнений на мозг ребенка, необходимо разобраться в таких понятиях как: функциональная асимметрия полушарий и межполушарное взаимодействие.

У человека мозг состоит из двух полушарий, соединенных между собой мозолистым телом.

В левом полушарии головного мозга расположены центры речи, которые и откладывают отпечаток на его деятельность.

Каждое полушарие специализируется на определённых видах деятельности: левое – вербальное, правое невербальное, левое - аналитическое, правое – образное, левое - последовательно обрабатывает информацию, правое - параллельно.

Полушария включаются в работу поочередно, причем то, полушарие, которое включается быстрее, подавляет действие другого.

На скорость ответной реакции правого или левого полушария влияет наследственный фактор.

Внутри каждого полушария и между полушариями функционируют проводящие пути: **ассоциативные**, которые связывают зоны коры в пределах одного полушария, **комиссуральные** - связывают симметричные зоны коры двух полушарий через мозолистое тело, **проекционные** - связывают кору и подкорку с периферическими органами.

Формирование функциональной асимметрии происходит в соответствии с возрастом: сначала ребенок является ярко выраженным правополушарным существом, с развитием речи - включается левое полушарие.

При бедности эмоционально-образных восприятий, левое полушарие может заблокировать правый мозг, и психика ребенка будет обедненной, ему труднее будет стать уникальным, неповторимым, каковым его задумала природа

Функциональная асимметрия головного мозга влияет на этапы воспитания и обучения по-разному.

Для формирования стабильной мотивации «правополушарным» необходимо творческое начало, связь информации с реальностью, практикой, музыкальным фоном. «Левополушарным» - детали, технологии, абстрактный линейный стиль.

Для восприятия – «правополушарным» важны интонации, ощущения, визуальные образы, «левополушарным» - смысловое понимание речи, аудио образы.

Эмоциональные проявления: «правополушарные» - экстраверты, часто «выходят из себя». «Левополушарные» - чаще интроверты, редко «выходят из себя»

«Равнополушарные» представители хорошо ориентируются в обстановке и действуют по ситуации, включая то полушарие, действие которого в данный момент наиболее важно.

Все движения гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом. Их можно разделить на три группы:

Упражнения, **увеличивающие тонус** коры головного мозга

Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации

Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности

Польза и привлекательность кинезиологических упражнений состоит в их простоте и практичности.

Условия применения комплексов гимнастики мозга:

точное выполнение движений и приёмов;

применение упражнений возможно в различных формах работы с детьми младшего школьного возраста в условиях образовательного учреждения и семьи (предварительно проконсультировав родителей);

оптимально проводить данные физические упражнения с небольшой подгруппой детей или индивидуально;

кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для

повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов;

упражнения необходимо проводить в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку;

занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия;

результативность зависит от систематичности проведения занятий;

с каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения упражнений.

В результате происходит расширение зоны ближайшего развития ребенка и осуществляется переход её в зону актуального развития.

Кинезиологические упражнения эффективны на уроках: русский язык, литературное чтение, математика, окружающий мир, др. Но в этом случае необходимо учитывать следующее:

выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным кинезиологическим комплексом;

творческую деятельность прерывать нецелесообразно;

в случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, комплекс кинезиологических упражнений рекомендуется провести перед началом работы. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности, связанные с работой правого полушария и целостного восприятия должны выполняться при полном погружении в проблему;

деятельность, связанная с логикой, знаками, чертежами и, следовательно, с работой левого полушария и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

Продолжительность занятий от 10-15 до 20-35 минут в день, зависит от возраста. Заниматься необходимо ежедневно. Кинезиологические упражнения могут быть успешно введены в комплексы утренней гимнастики, в разминку уроков физической культуре, активный отдых, физкультминутки, закаливающие мероприятия и другие формы работы по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста.

Упражнение "Перекрестные шаги"

Значение: движения, пересекающие условную линию деления тела на правую и левую половины, интегрируют работу полушарий мозга, способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. Снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

Исходное положение: стоя или сидя.

Выполнение: локтем левой руки коснуться колена правой ноги. Повторить тоже правой рукой и левой ногой.

Повторить 4–8 раз.

Указания к выполнению: "Перекрестные шаги" желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

Вариант: соединять левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.

Упражнение "Сам себе качели"

Значение: из-за дефицита физических нагрузок телу в осеннее время года так не хватает бодрости, энергии, драйва. Поэтому утром детям все сложнее проснуться, а днем тяжело сосредоточиться на выполнении заданий, и тем более, суметь быстро перестроиться или найти дополнительное нестандартное решение.

Исходное положение: сидя на полу, обхватить колени руками,

Выполнение: откинуться назад и, округлив спину, покачаться назад и вперед, с боку на бок. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 - 8 раз

Указания к выполнению: амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.

Упражнение "Рокер"

Значение: упражнение "Рокер" снимает напряжение после длительного сидения, прибавляет энергии, помогает достигнуть спортивных успехов, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа.

Исходное положение: откинуться назад, опираясь на локти и кисти, должно быть удобно, поддерживать тело в наклонном положении.

Выполнение: приподнять ноги, согнутые в коленях, плавно описывать коленями "восьмерки".

Повторить 4 - 8 раз

Указания к выполнению: если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Например, можно использовать гимнастический коврик.

Вариант:

Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднять ноги, согнуть в коленях и делать ими круговые движения.

"Снять стресс – легко!"

Специалистам известно, что упражнения на растягивание, которые часто используются во время занятий физической культуры, а также в практике атлетов, танцоров, йогов, помогают расслабиться, обрести пластику, грациозность, свободу и изящество движений, хорошую осанку.

Данные движения делают более успешным воспитание и обучение, потому что эти процессы предполагают активное освоение новой информации. Например, младший школьник попадает в незнакомую ситуацию, или родители неодобрительно качают головой из-за его непослушания, то мышцы ребенка сокращаются. Это нормальный физиологический рефлекс в ответ на опасность и стресс, но сигнал при этом не доходит до передних отделов мозга, отвечающих за понимание, моторный контроль, рациональное поведение, столь необходимых для любой деятельности и при коммуникациях.

Движения на растягивание снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая успокоиться, прийти в нормальное состояние, поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, творческого процесса, выражению мыслей при помощи речи, а также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

Упражнение "Помпа"

Значение: предлагаемые движения помогут детям быстро настроиться на выполнение важной работы.

Исходное положение: встать, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении – опора на спинку стула или стену руками.

Выполнение: начать приседать на ноге, выставленной вперед, при этом правая нога, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.

Почувствовать натяжение икроножной мышцы правой ноги.

Повторить по 3 раза (менять положение ног).

Указанию к выполнению: при правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен, верно.

Упражнение "Тянем-потянем"

Значение: данные упражнения нормализуют дыхание, снимают напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается крупная и мелкая моторика. Это приводит к точности в манипулировании предметами, инструментами, улучшает рисование, лепку, вырезывание.

Способствуют концентрации внимания, помогают сделать речь более выразительной, четче излагать свои мысли в разговоре.

Исходное положение: встать или сесть, выпрямив спину, и вытянуть перед собой руки.

Выполнение: поднять правую руку вверх.левой рукой двигать правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.

Движение в каждом направлении делать по четыре раза на длинном выдохе. Выдох поможет почувствовать расслабление мышц руки.

Вернуться в исходное положение, вытянуть руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!

Повторить упражнение, поменяв руки. После этого вытянуть руки перед собой и почувствовать полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.

Упражнение "Зарядись энергией"

Лето – это свобода! Наконец-то можно больше бегать, прыгать – вести активную жизнь. Благодаря этому снимается зажим поясничной группы мышц, тело расслабляется, улучшается координация движений в целом. Так что самое время освоить полезное упражнение "Заземлитель". Оно понадобится с началом учебного года, чтобы уметь максимально сконцентрировать энергию, переключиться к будням нового учебного года.

Значение: это упражнение снимает напряжение с поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание, что способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

Исходное положение: встать, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.

Выполнение: мягко согнуть правое колено, опираясь всем телом на стопу.

Спину держать прямо и равномерно опускать корпус вниз.

Сделать выпад в сторону опорной правой ноги. Голову повернуть вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывать!

При правильном выполнении движений напрягается поясница, и чувствуется натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой.

Повторить по 3 - 4 раза меняя ноги

Упражнение "Думающий колпак"

Возьмемся за уши, друзья!

Последний месяц лета. Необходимо проложить мостик из лета в осень. И все самое позитивное, что происходило на отдыхе, забрать с собой. Упражнения помогут легче и быстрее включиться в учебный процесс.

«Позитивные точки»

Можно выполнять стоя и сидя.

Положить средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

Подержать пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Держать голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Взяться руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

Массировать уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко помассировать ее.

Повторить упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

По мнению психологов, "думающий колпак" будет полезен детям перед началом занятий, так как поможет быстро сконцентрировать внимание.

Упражнение "Энергетизатор"

Значение: упражнение "Энергетизатор", способствует творческому познанию окружающей действительности, повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и креативные способности, подпитывают энергией, способствуют улучшению координации движений, снимают стресс статичной позы.

Сесть за стол и положить руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.

Опустить голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.

Медленно последовательно поднимать лоб, голову, шею, верхнюю часть спины (вдох). Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.

Подняв голову, сделать несколько плавных движений головой от плеча к плечу.

Опустить голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина (выдох)

Повторить движения 3 раза. Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания.

Другой вариант упражнения – выполнять движения, лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность остается прежней. Бедра и нижняя часть спины расслаблены и неподвижны.

Данные упражнения эффективнее выполнять, используя игровой компонент.

Колоссальное влияние на деятельность мозга, согласованность его правой и левой части оказывают кинезиологические упражнения для мелкой мускулатуры пальцев, рефлекторно влияют на центры речи, внимания, памяти, мышления, реакцию переключения, творческое начало.

Игры для развития тонкой моторики пальцев рук
«Гребешок»

Пальцы сцепить в замок. Концы пальцев правой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки, прогибая ее так, что пальцы левой руки встают, как петушинный гребень.

Затем на тыльную сторону правой руки нажимают пальцы левой — и в петушинный гребешок превращаются пальцы правой руки.

«Кошка выпускает коготки»

Поджать подушечки пальцев к верхней части ладони. Затем быстро выпрямить и раздвинуть пальцы.

«Лесенка»

Ноготь большого пальца левой руки ложится на подушечку большого пальца правой руки — готовы первые две ступеньки. На большой палец левой руки ложится кончик указательного правого пальца, на него — указательный левый — еще две ступеньки готовы.

Кончики всех пальцев поочередно ложатся друг на друга, мизинцы — последние. Вот и построена лестница.

«Бег»

Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные пальцы прижаты к ладони. Переставляя пальцами, ребенок изображает, как человек «на ножках» бежит к противоположному краю стола. То же упражнение выполняется указательным и безымянным пальцами.

«Быстрое вращение»

Сцепить пальцы рук в замок (не сцеплены только большие пальцы). Большими пальцами делать вращательные движения друг вокруг друга, все быстрее и быстрее.

«Колечки»

Кончик мизинца положить на кончик большого пальца — это маленькое колечко. Затем новое колечко: соприкасаются кончики безымянного и большого пальцев; среднего и большого и, наконец, указательного и большого — это большое колечко.

Всё повторить на другой руке
«Бумага, ножницы, камень»

Играете вместе с ребенком. В такт словам «бумага, ножницы, камень» встряхиваете сжатыми в кулак руками.

То же самое делает ребенок. Затем вы останавливаетесь на одном из трех слов: если это слово «бумага», то следует выпрямить пальцы (они плотно прижаты друг к другу), если это слово «камень», то рука сжимается в кулак, если слово «ножницы», то все пальцы прижаты к ладони, а указательный и средний выпрямлены и раздвинуты, как ножницы.

Когда ребенок освоит эту игру, поменяйтесь с ним ролями.
«Солнце, заборчик, камешки»

Руки поднять вверх, пальцы обеих рук выпрямлены и широко разведены — это «солнышко».

Затем плотно прижать пальцы друг к другу и выпрямить — это «заборчик». Обе руки сжать в кулаки — это «камешки».

По вашей команде: «Солнышко», «Заборчик», «Камешки» — ребенок показывает

пальцами: «солнышко» - разводя пальцы в сторону, «заборчик» - прямые пальцы или «камешки» — сжать кулак. Сначала это упражнение выполняется в медленном темпе, затем все быстрее и быстрее. Чтобы выполнить это задание, ребенок должен быть чрезвычайно внимательным.

По мере освоения ребенком упражнения вносите более сложные элементы: изменяйте

последовательность, скорость произнесения слов-команд.
«Ладонь - кулак»

Эта игра может использоваться индивидуально. Она развивает не только

тонкую моторику пальцев рук, но и внимание.

Выпрямить сомкнутые пальцы правой руки, направленной вверх. Прямые пальцы левой руки направить перпендикулярно к правой руке, к основанию ладони правой руки — это «ладонь».

Левую руку сжать в кулак, выпрямленные пальцы правой руки касаются основания ладони левой руки — это «кулак».

Называете слова: «Ладонь! Кулак! Ладонь! Кулак! Кулак!» и т. д. и сопровождаете их соответствующими жестами.

Ребенок повторяет движения за вами, затем самостоятельно по вашим командам. С каждой командой меняется положение рук: то правая рука упирается в основание левой, то наоборот.

«Замок»

На двери висит замок (пальцы рук переплетаются, сцепляясь в замок)

Кто открыть его бы смог?

Потянули,

Покрутили,

(кисти рук крутятся в разные стороны, не расцепляя пальцев)

(локти расходятся в стороны, пальцы остаются переплетенными)

Постучали (постукивают друг о друга основания ладоней)

И открыли!

(пальцы распрямляются, руки расходятся в разные стороны)

Таким образом, грамотный подход к сохранению и совершенствованию здоровья детей, применение здоровьесберегающих технологий, дает положительные результаты: дети меньше болеют, активны, эмоционально положительно заряжены, успешно усваивают программные требования, проявляют интерес к окружающей их жизни, творчески относятся к решению поставленных перед ними задач.

Информационные источники

Глазунов Д.А. Психология. 1 класс. Развивающие занятия, М.: Планета, 2013

Деннисон П., Деннисон Г. «Программа «Гимнастика ума». - Москва, 1997 г.

Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М., Высшая школа, 1985.

Козлов В. И., Цехмистренко Т. А. Анатомия нервной системы. – М., 2003.

Леонтьева И.И., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. В 2 ч. Ч.1 – М., Просвещение, 1996.

Любимова В. «Кинезиология, или природная мудрость тела», Санкт – Петербург, 2005 г.

Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М., 2002.

Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003.

Бачина, О.В., Коробова Н.Ф. «Пальчиковая гимнастика с предметами», АРКТИ, 2006.

Узорова О.В., Нефёдова Е.А. «Игры с пальчиками». – М., 2004 г

Ольга Новиковская, Ум на кончиках пальцев «Весёлые пальчиковые игры», АСТ, 2007.

Цикл статей «Гимнастика мозга» в журнале «Здоровье школьника» за 2009 г.

Информационные ресурсы:

<http://ru.wikipedia.org/>

<http://festival.1september.ru/articles/313690/>

Гимнастика для глаз как средство профилактики зрительных нарушений у детей дошкольного возраста речи - Сидоревич Светлана Михайловна, МОУ № 98 «Хрусталик» г. Вологда 2014г.

Занятия В течение первых лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. Значительный физический рост глаз происходит уже в первые три года жизни. С их ростом наблюдается соответствующее изменение размеров роговицы, хрусталика и самого глазного яблока. К двум годам острота зрения детей достигает уже до 0,6. Движения глаз полностью согласованы с движением рук. Глядя на предметы, ребенок уже с легкостью может видеть окружающие предметы, различать рисунки, изучать их своим взглядом, тем самым знакомиться с миром [1].

В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов внешней среды, таких как повышенные нагрузки (компьютер, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других. Под действием этих факторов зрительный аппарат ребёнка быстро утомляется.

Признаки зрительного утомления: ребенок трет ладошками глазки, избегает смотреть на свет, часто жмурится и жалуется на усталость; покраснение глаз, слезотечение; боли, рези в глазах.

Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша? Есть самый простой и доступный способ, помогающий снять напряжение и усталость с глаз ребёнка – это зрительная гимнастика. Профессор, доктор наук Э.С. Аветисов считает, что специальные комплексы упражнений положительно влияют на зрение и реально улучшают работу глаз [4].

Упражнения для глаз приносят пользу, так как тренируют мышцы, управляющие движением глаз, активизируют кровообращение в этой области, способствуют поступлению в ткани глаз достаточно количества кислорода, хорошо снимают умственное утомление. Глаза получают возможность свободно двигаться. При ежедневном их выполнении глазные мышцы сохраняют эластичность и гибкость. После таких упражнений дети чувствуют себя значительно бодрее. Наблюдается заметное улучшение зрения.

Нарушения зрения оказывают отрицательное влияние на развитие зрительно – двигательных функций ребёнка. Поэтому обязательным элементом коррекционной работы с детьми,

имеющими нарушения зрения, является зрительная гимнастика, которая проводится в форме пауз в процессе бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время их и между ними. Учитель – дефектолог на занятиях по развитию зрительного восприятия и ориентировке в пространстве способствует активизации, стимуляции и упражнению зрительных функций, укреплению мышечного аппарата глаз детей с нарушением зрения. Дети, имеющие зрительные нарушения, во время занятий часто отвлекаются, утомляются. Гимнастика для глаз переключает детей на другой вид деятельности, снимает зрительное утомление, активизирует их мыслительную деятельность.

Начинать работу по развитию глазодвигательных функций у детей раннего возраста рекомендую с простых упражнений – движений глазами: вверх-вниз, вправо-влево, далеко - близко (удалять и приближать предмет), по кругу – слева направо. Это такие упражнения: «Откроем глазки – закроем глазки», «Темно – светло», «День – ночь», «Поморгаем глазками», «Слушай и точно выполняй», «Сделай глазками как я». На этом этапе обучения учу детей различать движущиеся предметы: «Мяч катится, летит», «Машина, санки едут с горки», «Проследи за полётом бабочки », «Прокати шар в ворота», «Посмотри, как качается фонарик», «Проследи за движением флажка». Постепенно задания усложняем: «Набрось кольцо на движущийся предмет», «Что едет быстро, что едет медленно», «Прокати машинку, санки с горки», «Чей мяч взлетит выше», «Попади в ворота», «Попади в цель» [2].

Вызывают большой интерес у детей задания на развитие глазодвигательных функций в процессе зрительного поиска: «Где звенит колокольчик»; «Прятки с игрушками»; «Что больше, что меньше»; «Что дальше, что ближе»; «Найди такой же предмет»; «Найди по картинке такой же шарик в группе»; «Собери все цветы, грибы»; «Подбери все красные, синие предметы» и другие. Все упражнения для глаз проводятся в игровой форме, что помогает привлечь внимание ребёнка раннего возраста и решить поставленные задачи.

Часто на занятиях в качестве гимнастики для глаз я использую упражнения для развития прослеживающей функции глаз в виде лабиринта: «Чей домик», «Помоги белке достать шишки», «Самолёты», «По тропинке», «У кого игрушка», «Ловим бабочек», «Змейка», «Пройди по дорожке», «Паутинка» и многие другие. Лабиринт «Паутинка», выполненный в виде спирали, легко помогает детям освоить круговые движения глазами.

Чаще всего с детьми раннего возраста с нарушением зрения необходимо заниматься индивидуально. Это относится и к дозировке упражнений, и к методам обучения и к способам активизации занимающихся детей.

Активизации внимания детей раннего возраста при проведении упражнений для глаз способствуют: яркость предмета, внезапность появления предмета, необычность (новизна), интерес к данному объекту, актуальность. Предмет для зрительной гимнастики демонстрирую в медленном темпе, чуть выше уровня глаз детей, чтобы ребёнок до конца проследил его движение. В качестве предметов для проведения гимнастики для глаз использую мячи, платочки, игрушки, колокольчики, воздушные шары.

Во время выполнения заданий на развитие глазодвигательных функций развивается периферическое зрение, закрепляются знания о цвете, форме, величине предметов, дети тренируются в быстрой ориентировке в пространстве.

Уже в 2,5 года дети могут выполнять целые комплексы упражнений для глаз, куда входят движения глазами вправо - влево, вверх - вниз, далеко - близко, круговые движения, моргание глазами. В процессе первого знакомства с комплексом упражнений для глаз, необходимо показывать упражнения в несколько замедленном темпе, чётко проговаривая текст гимнастики. Во время выполнения гимнастики для глаз голову нужно держать неподвижно. Переводя взор с предмета на предмет, необходимо его зафиксировать.

Очень важно при подборе комплекса упражнений учитывать их доступность для понимания и выполнения детьми раннего возраста. Игровое стихотворное сопровождение решает эту задачу. Приведу несколько комплексов зрительной гимнастики для глаз для снятия зрительного утомления у детей раннего возраста.

Гимнастика для глаз «Осенний лес».

Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!
движения глазами.

Выполняют круговые

Слева – сосны, справа – дуб.
вправо.

Дети смотрят влево –

Дятел сверху, тук да тук.
вниз.

Дети смотрят вверх –

Глазки ты закрой – открой.

Закрывают глаза.

И скорей бегом домой!

Гимнастика для глаз «Весёлый мяч».

Весёлый мяч помчался вскачь.	Дети смотрят
вдаль.	
Покатился в огород,	Смотрят на кончик
носа,	
Докатился до ворот,	вдаль.
Покатился под ворота,	Смотрят вниз.
Добежал до поворота,	Выполняют круговые
движения глазами.	
Там попал под колесо.	
Лопнул, хлопнул – вот и всё.	Закрывают глаза.

Гимнастика для глаз «Машины»
 По городу мчатся с утра и до ночи
 Машины всех марок, красивые очень. Выполняют круговые
 движения глазами.

Поедут направо, налево, кругом -	Движения глазами
влево, вправо.	
Свободны машины и ночью и днём.	Хлопают глазами.

Зрительная гимнастика может проводиться как в утренние, так и в вечерние часы, как перед зрительной нагрузкой, так во время и после неё, по несколько раз в день. Все упражнения выполняются без очков и контактных линз, в положении «стоя» или «сидя», в течение 3-5 минут.

При подборе упражнений для детей с нарушением зрения нужно учитывать возраст ребёнка, характер зрительной патологии, остроту зрения, индивидуальные особенности детей. Для детей со сходящимся косоглазием нежелательно усиливать аккомодацию и конвергенцию, а для детей с расходящимся косоглазием наоборот усиление аккомодации и конвергенции необходимо.

Гимнастика для глаз «Мама» для детей с расходящимся косоглазием.

А теперь глаза закрой	Движения глазами в
соответствии с текстом	
И погладь руками.	
Помечтаем мы с тобой	
О любимой маме.	
Пальчик к носу движется,	Смотреть обоими глазами на
указательный палец	
А потом обратно.	правой вытянутой руки.
На него посмотреть	

2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для детей с нарушением зрения) под редакцией Л.И. Плаксиной;

Москва, «Город» 1999 г.

3. В.М. Кузнецова «Минуты здоровья», Мурманск, НИЦ «Пазори», 2001 г.

4. Э. С. Аветисов, "Гимнастика для глаз"; журнал "Здоровье", N 10/88.

Физкультурное развлечение для детей подготовительной группы и родителей «Город Здоровья» Инструктор по физической культуре: Белоусова Н.Н., «Центр развития ребенка – детский сад № 95 «Родничок», Г. Петрозаводск

Задачи:

- познакомить родителей с некоторыми видами оздоровительного массажа и упражнениями для профилактики плоскостопия;

- воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни;

- обогащать двигательный опыт;

- побуждать к активному творческому самовыражению.

Оборудование:

3 больших мяча, 3 мешочка с песком, 3 факела, 3 ориентира, 9 кубиков, 6 кусочков линолеума, 2 каната, 4 массажных дорожки, магнитофон.

Ход работы:

Дети и родители в спортивной форме заходят в зал под песню «Неразлучные друзья - взрослые и дети» (слова - М. Танич, музыка - В. Шаинский) .

Ведущий: Здравствуйте, ребята и уважаемые взрослые! Нам очень приятно, что в нашем саду есть традиция - проводить физкультурные развлечения с детьми и их родителями. Мы рады приветствовать всех на сегодняшнем развлечении!

1-й ребенок: Мы сегодня в гости к нам пригласили пап и мам. Проходите, проходите, как живем мы, посмотрите!

2-й ребенок: Заниматься вместе с нами мы хотим вам предложить, чтобы семьям нашим дружным, всем здоровенькими быть!

Предлагаю всем отправиться в путешествие в Город Здоровья (Все идут друг за другом под 1-й куплет песни «Песня Бременских Музыкантов»- слова: Ю.Энтин, музыка: Г.Гладков).

Остановка первая – «Площадь Олимпийская».

Для начала предлагаю, разомнуться и сделать зарядку для нашего позвоночника, чтобы он был гибким, чтобы улучшилось наше дыхание и самочувствие. (Под текстовое сопровождение дети и взрослые делают зарядку - настрой):

Я повторяю по утрам - ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен

Мой - опираемся руками на колени, чуть наклонившись вперед

Позвоночник - опираемся руками на ягодицы

Гибок - наклон вперед, руками тянемся к ногам

Прям - выпрямиться

Когда лежу - ладони вверх, чуть присесть

Стою - тянемся вверх, стоя на носках

Сижу - ладони на бедрах, присесть

За позвоночником - пальцы одной руки на верхних шейных позвонках,

другая рука –

на крестцовых позвонках

Я позвоночник берегу - предплечье одной руки прижимаем к пояснице,

предплечье

другой – к животу.

И от болезней убегу! - бег на месте.

Чтобы ноги были сильными надо их размять: (Дети и родители выполняют ходьбу по массажным коврикам, по канату правым и левым боком – 2 круга. Звучит музыка «Зарядка» из фильма «Сваты»).

Очень хорошо размялись, теперь держим путь дальше (Звучит 2-й куплет песни «Песня Бременских Музыкантов»). Впереди нас ждет улица «Игры». Сейчас я предлагаю вам выполнить несколько игровых заданий. (Дети и взрослые делятся на 2-3 команды).

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ:

1) «Олимпийский огонь» - каждой команде дается факел, надо пробежать с ним до ориентира и вернуться бегом обратно.

2) «Прокати мяч» - прокатить мяч одной рукой до ориентира, обратно руку поменять и прокатить до команды.

3) «Удержи» - с мешочком на голове пройти по прямой, перешагивая через кубики (3 шт.), обратно с мешочком в руках бегом.

4) «Пингвины» - с зажатым между колен мешочком допрыгать до ориентира, обратно бегом.

5) «С кочки на кочку» - при помощи 2-х кусочков линолеума надо перебраться с одной стороны зала на другую, прыгая только на линолеум, не касаясь, ногами пола, обратно вернуться бегом.

А теперь вопросы на олимпийскую тему:

- Назовите страну – родину Олимпийских Игр? (Греция)

- Что помогает зажечься Олимпийскому огню? (солнечные лучи)

- Назовите талисманы Олимпийских Игр в Сочи? (леопард, белый мишка, заяка).

Игра на внимание - «Ху-ха-хо». Все стоят по кругу, водящий – в центре. Он показывает на кого-то и говорит: «Ху», тот, на кого показали, поднимает руки вверх и говорит: «Ха», а стоящие рядом с ним по бокам, говорят одновременно: «Хо» и как будто бы 2-мя сложенными руками ударяют его по животу. Надо не ошибиться, а кто ошибается – становится водящим.

А теперь продолжаем наш путь (звучит 3-й куплет песни «Песня Бременских Музыкантов») и прибываем на проспект «Массажный», детям он очень нравится. Взрослые и дети выполняют самомассаж:

1) Массаж биологически активных точек «Солнышко»:

Солнце утром рано встало - поднимают руки вверх, тянутся

Всех детишек приласкало - делают руками «фонарики»

Гладит грудку - массируют «дорожку» на груди снизу вверх.

Гладит шейку - поглаживают шею ладонью снизу вверх.

Гладит носик - кулачками растирают крылья носа

Гладит лоб - проводят пальцами от середины к вискам

Гладит ушки - растирают ладонями уши

Гладит ручки - растирают ладони.

Загорают дети - вот!- поднимают руки вверх.

2) Массаж «Черепаша»

Шла купаться черепаха пощипывать правой рукой левую

И кусала всех от страха руку от кисти до плеча

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепаша в воду – прыг! Поглаживать ладонью левую руку от кисти к плечу.

И уплыла в тот же миг.

(Затем также сделать на правой руке).

3) А чтобы настроение оставалось у нас замечательным, выполним еще один массаж «Улыбнемся»:

Улыбнемся все вместе сейчас (Выполняем движения по тексту).

И все вместе добрее станем в тот же час.

Мы погладим лобик, нос и щечки,

Станем мы красивые, как в саду цветочки.

Разотрем ладошки сильно- сильно,

А затем похлопаем смело- смело.

Ушки тоже разотрем и здоровье сбережем.

Улыбнемся снова - будем все здоровы!

Вот на такой оптимистичной ноте, мы завершаем с вами путешествие в Город Здоровья, надеюсь, что вы получили много приятных впечатлений, заряд энергии, бодрости, здоровья, чему- то научились и будете все вместе дома выполнять некоторые задания.

Заниматься не ленись, физкультура - это жизнь!

Ты всегда спортивным будь - про болезни позабудь!

Здоровья всем вам крепкого! До новых встреч! (Каждому ребенку и взрослому вручается небольшой подарок).

С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны!

Конспект спортивно-досугового мероприятия «Большие гонки» - Овчинникова Галина Алексеевна, воспитатель по физическому развитию, высшая квалификационная категория, «Детский сад № 8 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей» г. Каменск-Уральский

Совместное мероприятие «Большие гонки» из цикла спортивных досугов «Папа, мама, я – спортивная семья»

Цель: осуществление преемственности между детским садом и семьёй по физическому развитию; воспитание начал патриотизма и гражданственности у дошкольников.

Задачи:

- показать преимущество здорового образа жизни, занятий физкультурой и спортом;
- развить у детей быстроту, координацию, выносливость, ловкость;
- закрепить с детьми ранее полученные двигательные навыки (бег на скорость с выполнением заданий);
- воспитывать стремление к взаимовыручке, смелости, умение радоваться успехам других;
- воспитывать уверенность, чувство гордости за свою семью;
- способствовать гармонизации детско-родительских отношений.

Оборудование: мультимедийный проектор, экран, музыкальный центр, обруч - 3 шт., футболки трех цветов (красный, синий, белый) – 3шт., мешок – 3шт., ориентиры – 6 шт., гимнастических скамейки – 3шт., мягкий модуль – 18шт., поролоновые палочка – 18 шт., «замок» - 3 шт., мяч фитбол – 3шт., набивные мячи – 3 шт., средний мяч (резиновый) – 3шт., ведро детское – 3 шт., морковь – 3 шт., воздушный шарик – 3 шт.

Предварительная работа:

- воспитатель физического развития подбирает эстафеты, атрибуты, музыку; составляет сценарий мероприятия;
- оформление физкультурного зала;

- родители с ребёнком придумывают название команды , девиз , эмблемы; готовят единую форму, домашнее задание ролик «Спортивная жизнь нашей семьи» , на «самое творческое представление своей команды».

Ход мероприятия:

1 ведущий:

В проекте «Мир начинается с детства»
Пытались использовать разные средства.
Праздник, спектакли, игры и задания
Даже спортивные соревнования.

2 ведущий:

В соревнованиях с папой и мамой
Растут, закаляются наши ребята.
Растут и крепнут связи с семьёй
С родиной малой, страной родной.

1 ведущий:

То, что когда то было ростком
Станет большим и красивым цветком.
Мы верим у наших деточек – зёрен
Крепкий и сильный вырастет корень.

2 ведущий:

Ведь в садике дети учатся жить
Быть верными, дружною дорожить.
Знать и любить свою улицу, дом,
Город любимый, в котором живём.
Нашей страны патриотами быть
Своими трудами Отчизне служить

Исполняется детьми подготовительной группы спортивно-музыкальная композиция «Патриоты России» (с российским флагом). (музыка Игоря Крутова).

1 ведущий:

- Здравствуйте, уважаемые гости и болельщики. Мы приветствуем Вас на спортивных соревнованиях «Большие гонки». Сегодня у нас необычное соревнование: вместе с нами будут соревноваться ваши мамы и папы.

(звучит музыка Больших гонок «Давай РОССИЯ» и выходит каждая команда, делает круг почета и встаёт на определённое место).

- В каждом деле вместе они.

Вместе играют, очень дружны.

Вместе всегда отдыхать стараются

И вместе спортом они занимаются. Встречайте – **семья**

Ивановых.

(Включается минутный ролик о спортивной жизни семьи.)

2 ведущий:

- Мама и папа, дочка красавица

Всё у них спорится, всё у них ладится,

С папой и мамой бассейн посещают,

Мчатся на лыжах, на санках катаются. Встречайте – **семья**

Дмитриевых.

(Включается минутный ролик о спортивной жизни семьи.)

1 ведущий:

- Им сопутствует удача,

Вместе трудятся на даче

Вместе спорят и читают

Отдыхают и играют. Встречайте – **семья Никитиных.**

(Включается минутный ролик о спортивной жизни семьи.)

1 ведущий:

- А оценивать физические качества и смекалку будут наше неподражаемое, неподкупное и обаятельное жюри. Конкурсы и эстафеты оцениваются по 3-х бальной системе.

2 ведущий (звучат фанфары)

- Внимание! Внимание! Мы начинаем!

Все участники, подтянитесь,

Все смотрите на меня,

Повторим со мною вместе

Клятвы добрые слова

Клянёмся дружными мы быть

Все вместе: Клянёмся!

И слёзы горькие не лить

Все вместе: Клянёмся!

С улыбкой трудности встречать

Все вместе: Клянёмся!

Всё смело преодолевать

Все вместе: Клянёмся!

Ну, а сейчас самое время настало проверить домашнее задание, прошу команды приготовиться к приветствию.

Приветствие команд (оценка жюри 3 балла)

1 ведущий:

Пожелаем вам успехов! Команды на старт! Мы начинаем!

(звучит музыка Больших гонок «Давай РОССИЯ»)

1 эстафета «Дружная семья»

Вместе мы всегда сильны.

Вместе мы всегда дружны.

Папа, мамочка и я

Очень дружная семья.

- Первый наш конкурс так и называется «Дружная семья».

Задание: папа берет ребенка на руки и бежит с ним до стула, садит его, бежит обратно и передает эстафету маме. Мама с футболкой в руках бежит к ребенку одевает и бежит обратно. Вместе с папой бегут к ребенку, делают замок из рук и садят ребенка. Возвращаются на исходную позицию.

В этом конкурсе оценивается – качество выполнения задания «Дружная семья».

2 ведущий:

2 эстафета «В дружбе наша сила!»:

Если что- то не пойму

Что – то не сумею.

Папу, маму позову

Вместе мы сильнее.

Задание: (прохождение полосы препятствий). Каждый из участников команды, по очереди надевает мешок на ноги, оббегает змейкой ориентиры, проходит по мостику. Снимает мешок и бежит обратно до своей команды передовая его следующему участнику.

В этом конкурсе оценивается – быстрота.

1 ведущий: пока жюри подводит итоги за 2 конкурса. Мы поприветствуем нашу группу поддержки: *танец с султанчиками детей старшей группы.*

3 эстафета «Построим дом»:

Если дружно – то втроем

Мы построим новый дом,

Чтобы в доме том большом

Жили дружно мы втроем.

Задание: На определенном расстоянии от команды в большом обруче лежат подготовленные детали мягкого модуля. Каждый из участников команды должен добежать до обруча, взять одну деталь и бежать обратно, перепрыгивая по пути гимнастический коврик. Добежав до команды передать эстафету следующему и начинать выстраивать фундамент дома и т.д. Ваш дом должен состоять из 6 предметов, один из которых крыша.

В этом конкурсе оценивается быстрота, ловкость и качество постройки дома.

2 ведущий:

4 эстафета «Весёлая цепочка»

Дом завяжем на цепочку

И закроем на замок,

Чтоб никто с дурным настроем

В дом войти никак не смог.

Каждой команде выдаётся нарисованный замок, своего цвета. Прежде чем повесить замок вам нужно сковать цепь, а как вы знаете, она состоит из отдельных звеньев под цвет замка.

Задание: каждый из участников команды добегаёт до сухого бассейна и ищет звено цепочки своего цвета, найдя его, бежит до своего места, где построен дом, и собирают цепь. Она должна состоять из 6 звеньев, не забывая одеть замок на последнее звено и застегнуть её.

В этом конкурсе оценивается – ловкость. Побеждает та команда, которая быстрее всех оденет и застегнёт цепь на свой дом.

1 ведущий: пока жюри подводит итоги за эти 2 конкурса. Мы поприветствуем ещё одну нашу группу поддержки: группа девочек, воспитанниц секции «Художественная гимнастика, танец с гимнастическими ленточками.

- для подведения итогов слово предоставляется жюри.

5 конкурс-эстафета «Слепи снеговика».

Вы с семьёй сюда пришли

Дом большой построили

А сейчас бегите

Снеговиков скорей лепите.

1-й этап: ребёнок прыгает на мяче - фитбол и кладёт его в обруч, бегом возвращается назад.

2-этап: мама катит мяч среднего размера и оставляет его в обруче, бегом возвращается назад.

3-й этап: папа катит мяч маленького размера и оставляет его в обруче, бегом возвращается назад.

4-этап: ребёнок берёт морковку и несёт её в обруч, бегом возвращается назад.

5-этап: мама берёт ведро, несёт в обруч, бегом возвращается назад.

6-этап: бежит вся семья, строят снеговика: три мяча, ведро и морковка вместо носа.

Оценивается - быстрота и ловкость построения снеговика.

2 ведущий:

6 эстафета «Гора»

Мы очков набрали много.

Здесь спортивная игра.

Завершающий ждёт конкурс

Называется «Гора».

Задание только для пап и детей: ребёнок стоит на определённом расстоянии от папы, папа принимает и.п., упор лёжа, ползёт по

«Путешествие по Стране Здоровья» (долгосрочный проект для обучающихся начальных классов), Осипова Альбина Владимировна, Яковлева Елена Анатольевна, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Куйбышевского района «Средняя общеобразовательная школа №6»

Здоровье – это ничто,
Но без него мы никто
Сократ

Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. В современных условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетическими нарушениями, плохой экологической обстановкой, алкоголизмом родителей и т.д. Стандарт второго поколения определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий, просвещение детей и родителей, на что и направлен проект.

Цель: сформировать у ребенка внутреннюю мотивацию к здоровому образу жизни, помочь осознать, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать и укреплять его.

Задачи проекта:

- дать детям знания по основам личной гигиены и охране своего здоровья;
- научить работать с информацией, получать теоретические знания и использовать их на практике;
- развивать интерес к литературе, традициям своего народа, способствовать расширению кругозора;

- воспитывать нравственные и коммуникативные качества личности учащихся через работу в сотрудничестве с одноклассниками.

ФГОС НОО

В ходе реализации данного проекта у учащихся формируются УУД:

- личностные,
- метапредметные
- предметные.

Учащиеся получают возможность приобрести и развить:

- коммуникативные умения;
- интеллектуальные способности;
- творческие способности;
- любознательность;

Планируемые результаты:

- Организация рационального режима дня в семьях учащихся.
- Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
- Выполнение санитарно-гигиенических требований учащимися в школе и вне школы.
- Привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Этапы проекта:

Подготовительный этап

- Анонс на стене
- Формирование команд
- Регистрация участников

Старт проекта

- Выбор названия команды
- Вводные беседы по теме проекта
- Викторина
- Заполнение таблицы «Знаю – интересуюсь – узнал»
- Получение маршрутных листов

Основной этап

1 этап: «Река Народной Мудрости» .

На данном этапе команды выполняют 2 задания.

Задание №1

Узнать какие растения нашей области полезные для здоровья, а какие опасные (ядовитые).

Подготовить одну презентацию от класса.

Задание №2

Подобрать пословицы о здоровье. Пословицы с иллюстрациями разместить на листах формата А-4.

2 этап: «Озеро Гигиены»

Задание № 1

Найти и прочитать произведения детских писателей и поэтов, в которых описываются гигиенические навыки. Оформить произведение или отрывок из него на листе формата А4

Задание № 2

Описать историю возникновения средств гигиены на листах формата А4

3 этап: «Горы Привычек».

Конкурс плакатов поможет учащимся школы разобраться в своих привычках. От каждого класса представляется по одному плакату. Размер А2 (ватман)

1-2 классы – о полезных привычках

3-4 классы – о вредных привычках

Критерии оценки: содержание отвечает заявленной теме, оригинальность, красочность.

4 этап: «Город Безопасности».

Составить памятку по технике безопасности на тему:

1 классы – Пожарная безопасность

2 класс – Обращение с электроприборами

3 класс – Правила обращения с колющими и режущими предметами

4 класс – Правила безопасного поведения с незнакомыми людьми

Оформить памятку на листе формата А4

5 этап: «Поляна Настроения» .

Вспомнить жизненные ситуации, когда участники проекта чувствуют себя наиболее комфортно. Продолжить предложение: «У меня хорошее настроение, когда...» Подтвердить свои слова фотографией. Оформить на листе А4.

6 этап «КВН с Неболитом .
Подготовить команду из 5 человек
Рефлексия (анкетирование участников) .

Подведение итогов. Награждение самых активных участников проекта.

Викторина «Азбука здоровья»

Цели:

- Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

1. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. с чужой расчёской могут передаваться кожные заболевания, педикулёз).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно заразиться. Можно пострадать от агрессивных животных).

2. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,

- Их ногами вертят. (Велосипед)
- 3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол).
- 4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в ... (волейбол).
- 5) гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)
- 6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)
- 7) Зубаст, а не кусается.
Как он называется? (Гребень, расческа)
- 8) Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть ... (водопровод).
3. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)
Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с
букв: Ф, В, П, Т. Кому какая достанется.

Конкурсная работа Всероссийского конкурса детских мероприятий, уроков и игровых программ по здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности «Здоровые дети – здоровая Россия» в дошкольных образовательных учреждениях «Сон и здоровье», Кубракова Е.В., воспитатель 1 квалификационной категории, Сорокина Т. И., воспитатель 1 квалификационной категории, МКДОУ д/с присмотра и оздоровления № 38 г. Волжского Волгоградской области»

Задачи:

- Познакомить с функциями и ролью сна в жизни человека и животных, определить влияние сна на трудоспособность и активность человека.
- Познакомить с новым жанром русского устного народного творчества - колыбельной песней.
- Расширить и закрепить представления детей о правилах, необходимых для здорового сна. Обратить внимание на поведение, которое нарушает сон и приводит к плохому самочувствию.
 - Закрепить знания о том, как и где спят дикие звери и птицы.
 - Формировать желание заботиться о своем здоровье, соблюдая правила здорового сна.
 - Воспитывать уважительное отношение к русскому устному народному творчеству: колыбельная, пословицы. Отметить их положительное влияние на эмоциональное развитие детей.

Словарь: колыбель, кохоть, кукла - «берегиня»

Оборудование и материалы: люлька, куколка-пупс, куколка-оберег из ниток и ткани, д/и «Что можно, что нельзя делать перед сном», карточки с изображением солнца и месяца, игрушка Котик, запись колыбельной песни «Котя –котенька - коток».

Предварительная работа:

- Беседа с детьми «Что можно, что нельзя делать перед сном»
- Просмотр мультфильма «Сказка о глупом мышонке»
- Беседа «Где спят звери?»

Ход занятия:

(в группе на столе стоит люлька с куклой-младенцем, звучит колыбельная песня)

Воспитатель: Ребята, вы слышите звуки песни, давайте ее послушаем.

(звучит русская народная колыбельная песня

«Котя-котенька-коток»)

Воспитатель: Что это за песня? (колыбельная)

Какая она по звучанию?(ласковая, добрая, нежная, певучая)

Для чего придумывались такие песни?

(чтобы укладывать детей спать)

Правильно, эти песни называются колыбельными,

от слова «колыбель» (качать, колыхать).

И особое предназначение этих песен-убаюкивать ребенка.

(показ колыбели, воспитатель покачивает колыбель с куклой, показывая как раньше качали ребенка)

Воспитатель: Наши бабушки и мамы знали, что длительный и спокойный

сон необходим для здоровья и роста детей. Мамы не только

пели песенку, но при этом качали малыша, помогая ему

уснуть. Обратите внимание, какие добрые и ласковые слова

у колыбельных песен.

□ Баиньки - баиньки.

Спи, мой зайчик маленький,

Серенькие ушки.

Беленькое брюшко.

□ Баюшки - баюшки,

Скакали горностаюшки.

Прискакали к колыбели

И на Машу поглядели.

□ Баю – баюшки – бай -бай

Маша, Маша засыпай,

Крепче глазки закрывай,

Поскорее засыпай.

(воспитатель предлагает покачать люльку ребенку)

Воспитатель: Ребята, а кто это у нас в колыбели с малышом?
(куколка)

Это не просто куколка, а куколка-оберег. Ее зовут
«Берегиня».

Еще до рождения малыша мама делала такую
куколку из

ткани и ниток. Ее клали в кроватку к ребенку,
чтобы эта

куколка - «Дрема - Берегиня» оберегала сон и
здоровье

ребенка.

(Стук в дверь. Входит Котик.)

Котик: Здравствуйте Ребята (грустно).

Воспитатель: Котик, ты почему опоздал?

Котик: Я проспал. Я так заигрался вечером, что очень поздно лег
спать.

А теперь у меня голова болит, глаза слипаются, спать
все время

хочется, даже играть не интересно.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему Котику сейчас так
плохо?

(ответы детей)

Воспитатель: А зачем всем нужен сон? (ответы)

Воспитатель: За день человек очень устает, поэтому для того,
чтобы все

органы и прежде головной мозг отдохнули,
необходимо спать

и днем, и ночью. Не зря в старину говорили
«Утро вечера

мудреней». Как вы думаете почему?

(ответы детей)

Воспитатель: Правильно, если что-то вечером не получается,
так как Вы

устали, то утром, когда организм отдохнет, у вас
любое дело

спориться. Если постоянно не выспаться,
человек будет

сонным, вялым, не сможет выполнить свою
работу,

не захочет играть, заниматься. А как вы думаете
сколько

нужно спать вам дошкольникам? Верно, вам необходимо

спать 9-10 часов ночью и 2 часа днем.

Воспитатель: А когда ребята должны ложиться спать?

Дети: После передачи « Спокойной ночи малыши».

Воспитатель: Правильно, дети ложатся спать в одно время, в 9 часов вечера.

Котик: Я теперь тоже буду ложиться спать вовремя. А вы знаете, все животные и птицы тоже спят, и каждый в свое время.

(Игра: «Кто как спит?»)

Котик: Угадайте, кто из животных спит всю зиму? (еж, медведь)

Кто спит днем, а ночью охотиться? (сова, филин, волк)

Кто спит стоя? (слон)

Кто любит спать, свернувшись калачиком? (кошка, лиса)

Кто любит спать на дереве? (леопарды, обезьяны, пантеры)

Где спят белки, медведи, лисы, бобры, волки, мыши..?

(дупло, берлога, нора, хатка, логово)

Котик: Молодцы ребята, все про животных знаете.

(Подвижная игра «День и Ночь».)

Котик: И я теперь знаю, как важен сон для здоровья?

Воспитатель: Важен не только сон, но и то, как ты к нему готовишься.

Вот скажи, что ты любишь делать перед сном?

Котик: Я люблю попрыгать, побегать, еще люблю покушать сытенько,

еще какое –нибудь кино страшное посмотреть. Ух здорово!

Воспитатель: А ты высыпаешься?

Котик: Нет, иногда вообще уснуть не могу.

Воспитатель: Правильно ли Котик готовится ко сну? А вы как готовитесь?

А как правильно? (ответы детей).

(Игра «Что можно и нельзя делать перед сном?»)

Две команды «Нужно» и «Нельзя» выбирают по очереди нужные карточки, потом вместе проверяют и обсуждают, чья команда правильнее и быстрее справилась с заданием)

Котик: Я все понял, теперь обязательно буду соблюдать все правила

поведения перед сном. Спасибо! До свидания, ребята!

Воспитатель: Вот видите ребята, как важен сон. Не зря про него наш народ

придумал так много пословиц:

«Сон – лучшее лекарство, сон лучшее богатство».

«Выспишься – помолодеешь».

«Сон приходит – болезнь проходит».

Как вы их понимаете?

(обсуждение пословиц, рефлексия)

Приложение





Занятие по физкультурно-оздоровительной деятельности:
«Профилактика плоскостопия на занятиях физкультурой
в детском саду», Никифорова Наталья Сергеевна,
Воспитатель МБДОУ № 161 г. Тула

Цель: формирование и укрепление сводов стоп.

Задачи:

- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- повышение тонуса мышц стоп;
- увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени;
- увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп;
- улучшение координации движений.

Вводная часть занятия:

1. Объяснение педагогом значения профилактики плоскостопия.

Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов.

Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Наши занятия помогут нам уберечься от данного заболевания!

2. Демонстрация наглядного материала (картинки с изображением деформированных стоп).

Основная часть:

1. Разминка.

Ходьба по залу то на пятках, то на носочках, постепенно увеличивая темп.

2. Игровая гимнастика «Веселые обезьянки».

Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.	
Пошли в обход по залу. Какая высокая трава. Так я увижу вас, ребята Вот и прошли этот участок.	Обычная ходьба. Пошли на носках, руки подняли вверх. Ходьба на носках, руки вверх. Обычная ходьба.
1. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке.	Ходьба по следовой дорожке.
2. Переходим через ручей.	Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
3. Утята гуляют возле ручья.	Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
4. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо.	Ходьба в полуприседе на носках.
5. Это медведь идет.	Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
6. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики.	Обычная ходьба, построение вдоль обручей.
7. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть:	Поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.
1. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть.	И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. (без отрыва стоп).
2. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики.	И.П. стоя на обруче, в руках мяч.

	Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.
3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки.	И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.
4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки.	И.П. Сидя. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
6. Теперь обезьянки решили играть большими мячами.	И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.
7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками.	Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.
8. Обезьянки собирают свои игрушки в домик	. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.
9. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по бревну к высокому дереву.	Ходьба по гимнастической скамейке.
10. Забираются по веткам дерева выше и выше.	Лазание по шведской стенке.
11. Перебираются с одного дерева на другое.	Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
12. Спускаются на землю.	Лазание по шведской стенке.
13. Идут по каменистой гряде.	Ходьба по ребристой доске.
14. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы.	Массаж стоп на роликовых массажерах.

<p>15. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают.</p>	<p>Перекаты в группировке.</p>
<p>16. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.</p>	



3. Закаливание, самомассаж ног.
Обтирание ножек поочередно мокрым и сухим полотенцем.



4. Ходьба по ортопедической дорожке.



Заключительная часть:
Оценка педагогом занятия. Поощрения и рекомендации детям.

Повышение профессиональной компетентности педагогов дошкольной образовательной организации в вопросах оздоровления детей дошкольного возраста - Чидигезова Наталья Викторовна, педагог дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида Детский сад №73 г. Томска

1. Введение

1.1. Аналитическое, научно – методическое и нормативно – правовое обоснование проекта.

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу.

Педагоги и медики сходятся во мнении о том, что современное состояние здоровья детей дошкольного возраста характеризуется тенденциями распространенности функциональных отклонений. Ведущими у детей являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Каждый третий ребенок, поступающий в школу, имеет сниженную остроту зрения.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999г. № 52-ФЗ; СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; а также Приказ Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ от 04.04.2003 г № 139 «О совершенствовании оздоровительной работы в образовательных учреждениях»; Приказ Министерства здравоохранения РФ от 30.12.2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»; Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Выдающийся философ XX в. Б. Рассел заметил: «Если вы не задумываетесь о своем будущем, у вас его не будет...» [2, с. 14].

Наше будущее - это наши дети. А на сегодняшний день, по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, состояние здоровья дошкольников резко ухудшается: снизилось количество детей I группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось количество детей II группы — имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и III группы здоровья — имеющие хронические заболевания (с 15,9 до 17,3%). Современные результаты исследований НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья Российской академии медицинских наук показывают, что хроническая заболеваемость у детей на начальном этапе обучения находится на крайне высоком уровне, причем частота заболеваний с возрастом увеличивается.

В перечне причин, негативно влияющих на здоровье детей, называются снижение общего уровня жизни, экологическая напряженность, безграмотность родителей в вопросах формирования и охраны здоровья, низкий уровень медицинского обеспечения и др. Снижение показателей здоровья детей в образовательных учреждениях связаны со значительным увеличением интеллектуальной и психоэмоциональной перегрузки и низким уровнем компетентности педагогов в вопросах, связанных с сохранением и укреплением здоровья. Авторы М. В. Антропова, Л. Ф. Бережков, Е. Л. Вишневецкая, С. М. Тромбах, М. М. Безруких, В. И. Демин, Л. И. Ковалева считают, что наиболее важным фактором, влияющим на умственную работоспособность ребенка, является здоровье, которое в свою очередь непосредственно зависит от организации воспитательно-образовательного процесса [1, с. 24].

В условиях модернизации образования с введением в действие федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) дошкольного образования одной из главных и основных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе их воспитания и развития. В соответствии с данным документом, изменяются и требования к кадровому обеспечению. Педагогические работники должны обладать профессиональной компетентностью в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья воспитанников и их физическое развитие.

Проблема профессиональной компетентности педагога дошкольного образования рассмотрена в трудах: А. М. Бородич, Р. С. Буре, А. И. Васильевой, Е. А. Гребенщиковой, М. И. Лисиной, В. С. Мухиной, Е. А. Панько, В. А. Петровского, Л. В. Поздняка, Л. Г. Семушиной, В. И. Ядэшко и др.). Под профессиональной компетентностью понимается интегральная характеристика деловых и личностных качеств педагога, отражающая уровень знаний, умений и навыков, опыта, достаточных для осуществления определенного рода деятельности, которая связана с принятием решений (А. К. Маркова).

Исследования отечественных и зарубежных педагогов свидетельствует о том, что необходим поиск новых методов в оздоровлении детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий [2, с. 15].

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: *«педагогика оздоровления»*. Это направление оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Цель: обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения его в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для осуществления эффективной оздоровительной работы с детьми необходимы специалисты, сочетающие в себе высокий профессионализм и систематизированные знания по психолого-педагогической науке.

Поэтому тема проекта очень актуальна для успешной организации работы детского сада в оздоровлении и в целом в развитии детей. Именно совместные усилия участников образовательного процесса, смогут наиболее успешно повлиять на здоровьесбережение дошкольников.

1.2. Анализ особенностей образовательной среды и инновационного опыта образовательного учреждения

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 73 г. Томска было открыто в 1980 году. Детский сад посещают дети в возрасте от 2 до 7 лет. В дошкольном образовательном учреждении функционируют двенадцать групп. Всё пространство образовательного учреждения доступно детям. Учебно-

воспитательный процесс обеспечен учебно – методическим комплектом для реализации основной общеобразовательной программы. Штат сотрудников укомплектован специалистами оказывающими квалифицированную помощь детям (воспитатели, прошедшие курсовую подготовку, учитель – логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания).

В детском саду создана материальная база: мультиразвивающая предметная среда, кабинет педагога-психолога, кабинет учителя-логопеда, музыкальный и спортивный залы, прогулочные участки.

Методическая служба в ДООУ включает Педагогический совет, ПМПк.

1.3. Актуальность и новизна проекта

Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможности полноценного физического и психического развития ребёнка. Оно зависит от таких факторов, как здоровье родителей – наследственность, от экологии, условий жизни, воспитании ребёнка в семье.

Значимыми факторами являются: система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрана психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Одним из главных условий успешности работы в сохранение и укрепление здоровья детей является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду, Эффективность здоровьесберегающей деятельности предполагает высокий уровень компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, умение и желание семьи осуществлять здоровый стиль поведения, а также крепкое здоровье и полноценное физическое и психическое развитие воспитанников дошкольного учреждения. Это достигается работой по двум взаимосвязанным направлениям — здоровьесберегающему и здоровьесформирующему. Под здоровьесберегающей технологией понимаем комплексную систему ежедневной практической физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Под здоровьесформирующей – комплекс технологического обеспечения готовности личности к развитию физической культуры.

Здоровьесформирующие технологии физического воспитания в современных дошкольных учреждениях должны использовать все ценности физической культуры, обеспечивающие приумножение здоровья детей. Сюда мы относим развитие двигательных качеств, внимания и координационных способностей, воспитание навыков

чередования режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления, формирование коммуникативных навыков.

Новизна проекта заключается в комбинации элементов известных технологий здоровьесбережения, а также рационализацией, усовершенствованием отдельных сторон педагогического труда. В частности:

создание многоуровневая система управления здоровьесориентированной деятельностью для конкретного детского сада с учетом социальных, педагогических условий, состоянием здоровья воспитанников, профессиональной способности и готовности коллектива осуществлять работу по здоровьесбережению воспитанников.

создание базовой оздоровительной программы ДОУ;

разработка и внедрение алгоритма здоровьесориентированной деятельности субъектов образовательного процесса дошкольной организации;

разработка показателей компетентности здоровьесбережения дошкольников, выделение его компонентов в разных возрастных группах;

разработка и апробация модели формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников экспериментально, доказать ее эффективность.

1.4. Цели и задачи проекта:

Цель проекта: в создании и апробировании системы оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении на современном этапе, позволяющей повысить уровень здоровья детей.

Объект проектной деятельности – оздоровительная работа в дошкольной образовательной организации.

Предмет проектной деятельности – повышение профессиональной компетентности педагогов дошкольной образовательной организации в вопросах оздоровления детей дошкольного возраста.

Гипотеза проектной деятельности заключается в предположении, что оздоровительная работа в детском саду будет эффективной, если будут разработаны и реализованы следующие организационно-педагогические условия:

разработана и реализована модель оздоровительной работы;

педагоги ДОУ будут владеть профессиональными умениями и навыками в вопросах оздоровления детей дошкольного возраста;

обеспечено взаимодействие между педагогом ДООУ и родителями детей.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой обозначены следующие *задачи*:

расширить и систематизировать знания педагогов по актуальным направлениям психолого-педагогической науки и практики в педагогике оздоровления, модернизации образования в целом;

обеспечивать внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;

оптимизировать систему физкультурно-здоровительной работы в образовательной организации;

повысить уровень информированности родителей по вопросам сохранения и

укрепления здоровья детей;

повысить уровень профессиональной компетенции педагогов и специалистов в области здоровьесбережения.

Проектная деятельность направлена на

изучение информационных потребностей педагогических кадров ДООУ с целью формирования информационного массива по организации воспитательно-образовательного процесса в режиме педагогики оздоровления;

определение содержания воспитательно-образовательного процесса в ходе проведения оздоровительной деятельности;

повышение профессиональной компетентности педагогических работников ДООУ, расширение теоретических и практических знаний педагогов в области здоровьесбережения;

мониторинг эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий в деятельности ДООУ.

Данная проектная деятельность в дошкольной образовательной организации выполняет следующие функции:

повышает профессиональную компетентность педагогов ДООУ в области организации воспитательно-образовательного процесса в режиме педагогики оздоровления;

содействует развитию творческого потенциала педагогов дошкольной организации.

2. Описание проекта

2.1. Концептуальная основа проекта

В концептуальной основе проекта лежит необходимость активизации деятельности учреждений системы образования по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса на государственном и на локальном уровнях. Анализ образовательных технологий и программ говорит о том, что образовательные услуги улучшаются в результате того, что становятся более гибкими и адаптируемыми. Этого можно достигнуть путем внедрения методологии здоровьесберегающего образования, в основе которого лежат следующие принципы:

Это принцип *активности и сознательности* – успех в работе мы определяем через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса. Оздоровительная работа предполагает формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения, осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.

«Не навреди» – этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создаются индивидуальные оздоровительные программы, учитывающие особенности здоровья и развития ребенка. Процесс же сопровождения рассматривается как совокупность последовательных действий, обеспечивающий развитие здоровой личности ребенка.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и

взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (*из теории функциональных систем П.К. Анохина*).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Стремление к тому, чтобы оздоровительную направленность имели не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

Исходя из нормативных документов государственного, регионального и муниципального уровней, Программы развития и образовательной программы организации, поставленных целей и задач в сфере воспитания здорового ребёнка в ДОУ строится в следующих направлениях:

создание условий для физического развития и снижение заболеваемости детей;

повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей и специалистов;

комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;

воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для эффективной реализации проекта важно наличие условий: педагогических, психологических, медицинских, организационных, информационных и др. (*приложение № 1*)

В процессе реализации здоровьесберегающего образования будет создана модель открытого образовательного процесса, обновится система коррекционной работы, форм и методов социализации детей.

Поэтому реализация данного проекта даст возможность образовательному учреждению не только апробировать модель здоровьесберегающего образования, но и будет способствовать профессиональному росту педагогов, их педагогических компетентностей, повышению рейтинга дошкольного учреждения в педагогическом сообществе города.

2.2. Этапы реализации проекта

I этап. Организационный (сентябрь)

Цель: выявление перспективных направлений развития детского сада и моделирования качественного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного пространства детского сада.

II этап. Апробация (октябрь - апрель)

Цель: включение в общую организационно-педагогическую работу ДОО системы методических мероприятий по обогащению теоретического и практического уровня педагогической компетентности педагогов учреждения (таких как семинары, деловые игры, подгрупповые и индивидуальные консультации, семинары-практикумы, мастер-классы, презентации опыта работы отдельных педагогов, лектории и т.д.).

Содержание работы на данном этапе включало два направления:

1 – ознакомление педагогов с современными оздоровительными технологиями;

2– практическое обучение специалистов ДОО нетрадиционным оздоровительным техникам.

III этап. Итоговый (май)

Цель: подведение итогов эксперимента, тиражирование опыта.

План поэтапных мероприятий в *приложении № 3*.

3. Организационное и научно-методическое обеспечение проекта.

Состав участников проекта: педагоги ДОО, дошкольники и их родители.

Кадровое обеспечение: педагогический коллектив ДОО.

Материально-техническое обеспечение: бюджет и внебюджет.

Научно-методическое обеспечение:

Сотрудничество с кафедрой дошкольного образования и логопедии ТГПУ.

Сотрудничество с Информационно-методическим центром, РЦРО, ТОИПКРО.

4. Методическое сопровождение

4.1 Форма работы: методический час.

Цель: развивать профессиональную компетентность по вопросам теории и практики дошкольной педагогики и возрастной психологии, а также здоровьесберегающих технологий.

Форма проведения: лекционно-познавательные занятия.

Цель: повысить компетентность в вопросах теории и практики педагогики оздоровления детей дошкольного возраста.

4.2 Разделы и виды занятий

Название раздела	Виды и содержание занятий
	Теоретические занятия
<p><i>Раздел 1.</i></p> <p>Теоретические основы современных подходов к организации оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.</p>	<p>Тема 1. Научно-методические основы современных подходов к организации оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации. Сущностные характеристики понятия «здоровье». Научное понятие здоровья. Психофизиологические и социально-психологические факторы здоровья. Критерии и оценка здоровья. Сохранение и укрепление здоровья ребенка как основная задача дошкольного учреждения. Основания модернизации оздоровительной деятельности на современном этапе развития дошкольного образования.</p> <p>Тема 2. Разработка системы оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации. Характеристика понятия «система оздоровительной работы». Концептуальные подходы к созданию системы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.</p>
<p><i>Раздел 2.</i></p> <p>Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.</p>	<p>Тема 3. Основные направления и пути оптимизации оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации. Проблемы комплексного подхода к организации физкультурно-оздоровительной работы. Цель, задачи и средства физкультурно-оздоровительной работы. Характеристика основных направлений физкультурно-оздоровительной работы. Планирование физкультурно-оздоровительной работы. Базовая оздоровительная программа как путь оптимизации оздоровительной деятельности.</p> <p>Тема 4. Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий. Физическая культура дошкольников: проблемы и перспективы. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания. Условия обеспечения</p>

	<p>оздоровительной направленности физкультурных занятий. Основные варианты оздоровительных физкультурных занятий.</p> <p>Тема 5. Специфика организации оздоровительной деятельности в дошкольной организации компенсирующего вида.</p>
<p><i>Раздел 3.</i> Психология здоровья личности.</p>	<p>Тема 6. Психология здоровья дошкольника. Понятия о здоровой личности ребенка дошкольного возраста. Отношение ребенка к своему здоровью на разных возрастных этапах психического развития. Психологические основы формирования у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья. Педагогика оздоровления: основные представления и принципы.</p> <p>Тема 7.</p> <p>Профилактика психоэмоционального напряжения воспитанников дошкольной образовательной организации. Психическое состояние и его основные характеристики. Характеристика психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста. Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения детей. Содержание деятельности по профилактике и коррекции психоэмоционального напряжения детей. Специфика организации бытовых процессов. Средства физической терапии в профилактике психоэмоционального напряжения. Психотерапевтические практики.</p>
<p><i>Раздел 4.</i> Психолого-педагогический мониторинг как метод контроля здоровья и физического воспитания детей в дошкольной образовательной</p>	<p>Тема 8. Содержание и организация работы по обеспечению здоровья личности воспитанников дошкольной образовательной организации. Анализ межличностного взаимодействия детей. Анализ социально-психологического климата в детском коллективе. Концептуальные подходы к обеспечению здоровья личности воспитанников дошкольной организации.</p> <p>Тема 9. Психолого-педагогический мониторинг здоровья и физического</p>

организации.	воспитания детей в дошкольной организации. Психолого-педагогический мониторинг как научное понятие. Характеристика психолого-педагогического мониторинга как метода контроля. Сбор данных для проведения мониторинга физического воспитания. О технологии проведения мониторинга.
<i>Раздел 5.</i> Семейное воспитание в оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации.	Тема 10. Традиции и принципы семейного воспитания в оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации. Основные принципы семейного воспитания и возможности их внедрения в оздоровительную деятельность дошкольной организации. Проведение социально-гигиенического скрининга условий и образа жизни семей воспитанников дошкольной образовательной организации. Основные направления взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.
<i>Раздел 6.</i> Технологии разработки оздоровительных программ.	Тема 11. Технологии разработки базовой и профильной оздоровительной программ. Характеристика понятий «базовая оздоровительная программа» и «профильная оздоровительная программа». Структура базовой оздоровительной программы. Этапы разработки базовой оздоровительной программы. Отбор содержания базовой оздоровительной программы и планирование результатов физкультурно-оздоровительной деятельности. Базовая оздоровительная программа как основа разработки профильных оздоровительных программ. Обеспечение управляемости реализацией базовой и профильной оздоровительной программы.
Всего	11 занятий

4.3 Содержание практической работы

Тема	Задание и форма представления результата	Форма контроля
Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.	Познакомиться с функциональными обязанностями по организации физического воспитания разных специалистов детского образовательного учреждения – составить таблицу.	Обсуждение
Планирование физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.	Познакомиться с технологией планирования физкультурно-оздоровительной работы	Обсуждение
Оздоровительное воспитание дошкольников в семье.	Разработать конспект консультации для родителей	Защита конспекта
Здоровьесберегающие технологии в ДОО	Характеристика основных здоровьесберегающих технологий применяемые в детском образовательном учреждении – составить таблицу.	Обсуждение
Применение здоровьесберегающие технологии при организации непосредственно образовательной деятельности	Проведение открытых мероприятий.	Просмотр и обсуждение

5. Форма контроля: тестирование (*Приложение № 4*).

6. Механизмы реализации и управления проектом.

Планирование работы ДОО осуществляется программно-целевым способом на перспективу. Орган управления проектом – собрание творческой группы собирается не менее 4 раз в год, на его заседания приглашаются администрация, педагоги, члены родительского комитета.

Для выполнения проекта необходимо предусмотреть модернизацию методической работы ДОО: ввести **научное руководство**.

Расширение функции **оздоровительно-медицинской службы** (врач-педиатр, старшие медицинские сестры; руководитель по физическому воспитанию) способствует:

профилактике, диагностике физического и психического развития детей;

разработке индивидуальной оздоровительно-коррекционной программы;

помощь детям по результатам медико-психолого-педагогических консилиумов;

консультированию педагогов и родителей.

Медико-психолого-педагогический консилиум помогает ребенку адаптироваться в новой социальной обстановке, проводит коррекцию проблем психического или физического здоровья, оказывает психолого-педагогическую помощь при возникновении кризисной ситуации (например, семейные конфликты, смена воспитателя). Консилиумы проводятся планоно и по запросу педагогов; руководит консилиумом – заведующий; присутствуют: психолог, старший воспитатель, врач-педиатр, старшая медсестра, воспитатель группы, узкие специалисты, работающие с ребенком. Все заседания протоколируются.

Родительский комитет ориентируется на выполнение следующих задач:

Изучение интересов и потребностей родителей;

Поиск и распространение эффективных форм совместной работы с родителями;

Перевод родителей из активных наблюдателей в участников педагогического процесса, организация диалога со всеми родителями об успехах и проблемах в воспитании детей;

Участие во всех открытых мероприятиях (конференции, выставки, экскурсии).

Наблюдательный совет решает задачи:

Представление интересов ДОО на уровне города, области, региона.

Поиск спонсоров и организация контроля за использованием полученных средств.

В состав Наблюдательного совета могут входить организации по защите прав детей, учреждения культуры, юридические и физические лица, заинтересованные в материальной поддержке проекта.

Заведующий ДОО координирует работу всех служб и объединяет все структурные компоненты.

Ожидаемые результаты:

По окончании проекта педагоги ДОО должны:

Знать: современные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

Уметь: анализировать современные подходы к организации оздоровительной деятельности, применить полученные знания в воспитательно-образовательном процессе.

Владеть: оздоровительными технологиями навыками самостоятельной работы с программной, методической, психолого-педагогической литературой.

Разработать программу «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» для педагогов по повышению профессиональной компетентности в вопросах оздоровления детей в ДОО.

Критерием оценки эффективности реализации проекта будет являться

повышение уровня физической подготовленности детей, в соответствии с «Общеобразовательной программой дошкольной бюджетной образовательной организацией детского сада общеразвивающего вида № 73 г.Томска»,

повышение уровня физического здоровья детей ДОУ,

снижение уровня заболеваемости детей в ДОУ.

Негативных последствий не ожидается.

Рекомендуемая литература

1. *Гаврючина, Л.В.* Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Л.В Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

2. *Александрова, Е.Ю.* Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / У.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007.

3. *Алямовская, В.Г.* Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. – 2011. – № 3-11.

4. *Гаврилова, Н.Н.* Педагогические ситуации как средство активации здоровьесберегающей среды ДОУ: методическое пособие / Н.Н. Гаврилова, Н.В. Микляева. – М.: АРКТИ, 2011.

5. *Игнатова, Л.В.* Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах / Л.В. Игнатова, О.И. Волик, В.Д. Кулаков, Г.А. Холукова. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

6. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М.С. Горбатова. – Изд.3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2012.

7. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

8. *Картушина, М.Ю.* Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

Приложение 1

Обеспечение реализации основных направлений проекта

1. Техническое и кадровое обеспечение

Содержание направления	Ответственные
Приобретение необходимого оборудования: - медицинского (люстра Чижевского, - физкультурного - технологического - мебели	Заведующий, Зам. зав. по АХР
Осуществление ремонта (текущего)	Заведующий, Зам. зав. по АХР
Пополнение среды нестандартными пособиями: - массажные коврики	Руководитель физ. воспитания
Введение дополнительных услуг:	
Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования)	Все педагоги, Зам. зав. по АХР

2. Организационно – методическое и психолого – педагогическое обеспечение

Содержание направления	Ответственные
Разработка форм и методов оздоровления, закаливания и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно – психическим развитием детей.	Врач, старшая медсестра, руководитель физического воспитания
Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в ДОО.	Творческая группа
Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Все педагоги
Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам.	Творческая группа
Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Старший воспитатель
Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей.	Сотрудники ДОУ
Введение специальных занятий (ОБЖ, валеология, и др.)	Воспитатели
Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно – гигиенические условия)	Все педагоги
Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей	Все педагоги
Сотрудничество с медико – психологическими службами района, города.	Педагог-психолог, учитель-логопед
Участие в научно – практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Все педагоги
Организация работы медико – педагогического консилиума для психолого – педагогического	Все педагоги

сопровождения детей с особыми потребностями.	
--	--

3. Медицинское обслуживание детей

Содержание направления	Ответственные
<p>Лечебно – профилактическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж матерей перед поступлением детей в ДОО - осмотр всех вновь прибывших детей в день поступления в ДОО - осуществлять контроль за течением периода адаптации - врачебный осмотр декретированных возрастов врачами узкой специализации - проводить обследование на гельминты 1 раз в год - диспансерное наблюдение детей, стоящих на «Д» учёте - фито профилактика в период эпидемии гриппа и роста числа заболеваний ОРВИ - осмотры детей на педикулёз, чесотку - выполнение плана профилактических прививок 	<p>Врач-педиатр, Ст. медсестра</p>
<p>Контроль за физическим развитием и питанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико – педагогический контроль 2 раза в год - тематическая проверка физического воспитания - диагностика физического развития детей - контроль по закладке продуктов, правильностью их хранения кулинарной обработкой, выдачей готовой продукции 	<p>Ст. воспитатель</p>
<p>Просветительская работа с родителями по оздоровлению детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - освещать на родительских собраниях состояние здоровья детей, результаты оздоровительной работы - дни открытых дверей по физкультурно – 	<p>Ст. медсестра, воспитатели</p>

<p>оздоровительной работе</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальное консультирование родителей по воспитанию здорового образа жизни и физического развития детей - помещать в родительские уголки информацию по вопросам физического воспитания детей 	
---	--

Приложение 2

Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание	Группы
Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим - организация микроклимата и стиля жизни группы - учёт биоритма детей 	все
Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамичные игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, плоскостопие, зрение, осанка) - гимнастика после сна - оздоровительный бег, «Тропа здоровья» - кружковая работа - терренкур (дозированная ходьба) - пешие прогулки 	все
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание, мытьё рук - игры с водой - обеспечение чистоты среды 	все
Световоздушные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений - сон в облегчённой одежде, при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - приём на улице (в теплое время года) - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	все

Активный отдых	- развлечения, праздники - игры – забавы - дни здоровья - каникулы	все
Фитотерапия	- аромамедальоны - фитодизайн помещений	все
Диетотерапия	- рациональное питание	все
Свето- и цветотерапия	- цветное сопровождение жизни группы - цветотест Люшера	все
Музтерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музоформление фона занятий - музтеатральная деятельность	все
Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - коррекция поведения - релаксационные паузы	все
Спецзакаливание	- босохождение - обширное умывание - дыхательная гимнастика - точечный массаж	все
Пропаганда здорового образа жизни	- занятия по валеологии - занятия по ОБЖ	все

Приложение 3
Этапы реализации проекта

Этапы	Цель	Мероприятия
-------	------	-------------

<p>I этап. Организационный</p>	<p>Выявление перспективных направлений развития детского сада и моделирования качественного здоровьесберегающего воспитательно – образовательного пространства детского сада.</p>	<p>Обучение педагогического коллектива ДОО. Курсы повышения квалификации при факультете повышения квалификации ТГПУ (72 ч.), ТОИПКРО</p> <p>Проведение Педагогических Советов, семинаров, круглых столов с целью детального изучения методик личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.</p> <p>Создание ресурсной базы.</p> <p>Организация предметно-пространственной среды, развивающей ребенка.</p> <p>Перспективное планирование коррекционно-развивающей работы, оценка её эффективности: составление индивидуальной программы обучения каждым специалистом, динамическое отслеживание результатов обучения.</p> <p>Подготовка и ведение документации, отражающей уровень актуального развития ребенка, динамику его состояния.</p> <p>Вовлечение в интегрированный учебно-воспитательный процесс всех воспитанников ДОО.</p> <p>Изучение общественного мнения.</p>
--------------------------------	---	---

<p>II этап. Апробация</p>	<p>включение в общую организационно-педагогическую работу ДОО системы методических мероприятий по обогащению теоретического и практического уровня педагогической компетентности педагогов учреждения</p>	<p>Создание условий для самореализации ребенка и обеспечение его психологической безопасности.</p> <p>Расширение социокультурных связей ДОО с целью обогащения учебно – воспитательного процесса.</p> <p>Разработка методических рекомендаций по организации образовательной деятельности в условиях здоровьесберегающего образования.</p> <p>Анализ развития детей в условиях здоровьесберегающего образования. Выявление недостатков и трудностей и путей их преодоления.</p> <p>Работа по популяризации идеи здоровьесберегающего образования среди ДОО города.</p>
<p>III этап. Итоговый</p>	<p>Подведение итогов эксперимента, тиражирование опыта.</p>	<p>Отслеживание и анализ результативности работы коллектива.</p> <p>Отслеживание сомато-физиологических параметров состояния ребёнка в процессе пребывания его в ДОО.</p> <p>Создание методических рекомендаций по организации работы с детьми в условиях здоровьесберегающего образования.</p> <p>Тиражирование опыта здоровьесберегающего образования через систему семинаров, круглых столов, публикаций.</p>

Приложение 4

Перечень тестовых вопросов

1. Выберите правильный ответ (подчеркнуть):

1.1. Чье определение здоровья в настоящее время является общепринятым?

- а) Г.Спенсера;
- б) В.П. Казначеева;
- в) Всемирной организации здравоохранения.

1.2. Какой концептуальной модели соответствует определение здоровья ВОЗ?

- а) медицинской;
- б) биосоциальной;
- в) ценностно-социальной.

1.3. Социальное здоровье определяется как:

- а) количество и качество межличностных связей индивидуума, и степень его участия в жизни общества;
- б) вовлеченность в общение, в социальное взаимодействие;
- в) способность к саморегуляции состояния.

1.4. Наиболее важным критерием психического здоровья принято считать:

- а) критический подход к обстоятельствам жизни;
- б) состояние нервной системы;
- в) психическое равновесие.

1.5. Заслуга в привлечении внимания к проблеме здоровой личности принадлежит:

- а) И.Павлову;
- б) Г.Никифорову;
- в) В.Бехтереву.

2. Заполните пропуски

2.1. Наличие базовой оздоровительной программы позволяет процесс оздоровительной деятельности и обеспечивать ее

2.2. Здоровье — это многоаспектное понятие, сущностными характеристиками которого являются физическое, И благополучие человека.

2.3. Сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления, выполняемую деятельность, собственное поведение характеризуется в психологии как способность к

.....
2.4. Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их

.....
2.5. Перечислите основные условия развития у ребенка потребности в здоровом образе жизни:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

2.6. Перечислите основные принципы педагогики оздоровления:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

5.

.....

.....

2.7. Перечислите обязательные разделы программы лечебно-профилактической работы:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....
.....

4.

.....
.....

3. Верно или неверно:

3.1. Научных обоснований необходимости комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности не существует —

.....

3.2. При организации оздоровительной деятельности необходимо учитывать ее психолого-педагогические аспекты —

.....

3.3. Серьезным стрессовым фактором может стать чрезмерность авторитаризма воспитателя, а также непрофессиональный подход к организации межличностного общения детей —

3.4. Наличие стрессоров может не вызывать стрессового состояния —

3.5. Степень устойчивости настроения показывает наличие стрессорного воздействия —

4. Вычеркните лишнее:

4.1. Раскрывают характеристики психического состояния такие понятия, как:

- а) активация;
- б) тонус;
- в) настроение;
- г) напряжение;
- д) стресс.

4.2. Принято характеризовать психические состояния как:

- а) положительные;
- б) нейтральные;
- в) отрицательные.

4.3. В структуре стресса различают:

- а) стрессорное воздействие;
- б) адаптацию;
- в) интерпретацию;
- г) дифференциацию;
- д) стрессовые изменения.

«МЫ ПОКА ЧТО ДОШКОЛЯТА!» - спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста /специальных/ коррекционных групп, Герасименко Т. А. инструктор по физической культуре специальных коррекционных групп, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 55 «Чудесница», г. Воркута

Цель: приобщение детей к здоровому и активному образу жизни, пропаганда физкультуры и спорта.

Задачи:

Развивать ловкость, быстроту, выносливость, внимание, координацию движений, мелкую моторику;

Способствовать профилактике плоскостопия, нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата;

Укреплять мышцы спины и брюшного пресса;

Развивать творческие способности детей;

Способствовать повышению положительного эмоционального фона детей;

Воспитывать интерес к соревнованиям как форме максимального проявления их физических и психических возможностей;

Развивать способность сопереживать и помогать друг другу, умение взаимодействовать в коллективе.

Оборудование:

2 мешочка,

ленточки по количеству детей,

2 маленьких обруча,

2 больших обруча,

18 фитболов,

12 резиновых мячей,

4 корзины,

разноцветные шары,

7 надувных мячей,

2 мяча с пупырышками,

2 конуса,

костюмы для музыкально-спортивной композиции,

4 массажных коврика,

красные и сиреневые галстуки для команд,

381



Ведущий:

Посмотрите как красиво,

Можно выступать

Грацию и пластику

Достоинно показать.

Огромное спасибо,

Что

посетили

нас,

Вас будем с нетерпением

Ждать в следующий раз.

/Аплодисменты, напутственные слова Тренера будущим
чемпионам/

Ведущий:

383

Спортивный праздник открываем,
Синхронно разминку мы начинаем
Времени на отдых не остаётся!
Сразу состязание в ловкости начнётся.
/Разминка под гимн параолимпийских игр/



Ведущий:

Ну что ж, команды,
Становитесь по местам,
Успехов пожелать хочу я вам!
Судейскую коллегию

Сейчас вам представляю

И честно оценивать вас предлагаю!

/Представление членов жюри, подведение итогов после каждой эстафеты/

Ведущий:

Чтоб научиться побеждать,
Учись друг другу помогать.
Поэтому в командах

Вы дружбу сохраните,

Приветствие сопернику

В поддержку вы скажите.

Команда «Юных и смелых»:

Мы будем стараться всё делать на 5, но и вам желаем не отставать!

Команда «Быстрых и умелых»:

Мы, конечно, победим, но успехов пожелать команде соперника тоже хотим!

Ведущий:

Спинку ровную держи,
Аккуратненько пройди,
Ноги стали вдруг руками,
А потом опять ногами.
Делаем всё быстро, точно,
Побеждать нам нужно срочно.

1 задание

Пройти с мешочком на голове до маленького обруча, в котором лежат разноцветные ленточки, пальцами любой ноги поднять ленточку с пола, взять её в руку, привязать к большому обручу. Назад бегом, мешочек в руке.



Ведущий:

Вот колючие дорожки,
Снова тренируем ножки,
А затем внимание,
Такое вот задание!

2 задание

Пройти по колючим массажным дорожкам, перешагивая с одной на другую и перекладывая их. Выбрать из корзины с цветными шарами зелёный, синий шар и положить в зелёный, синий обруч.

Назад бегом с массажными дорожками в руках.



Ведущий:

Мы, конечно, пока не умеем
Как великие спортсмены выступать,
Но красивые синхронные движения,
Девочки нам смогут показать.

/Музыкально-танцевальная композиция в исполнении девочек
подготовительных групп/



Ведущий:

Дружно мяч передаём,
Прыгаем и к финишу

Быстро мы идём!

3 задание

Сидя на фитболе в колонне по одному друг за другом, первый передаёт мяч сверху, последний – складывает их в корзину. Когда мячи у первого участника заканчиваются, он и все дети в колонне по одному на фитболах прыгают за линию старта, пока последний ребёнок не пересечёт её.



Ведущий:

Мы ребята озорные,

Весёлые и заводные.

Под музыку будем дружно шагать,

Главное темп не потерять

И все движения с улыбкой

Без заминки выполнять.

/Музыкальная игра «Вперёд четыре шага»/



Ведущий:
Спинку к фитболу
Крепко прижмём,
Боковым галопом,
С победой мы придём!
4 задание

Боковой галоп в парах, держа спинами фитбол. Обежать конус, назад тоже.



Ведущий:
Наклон вправо, наклон влево,
Руки в стороны и вверх,
Полу присед, полный присед,

Наклоняемся вперёд,
А потом наоборот.
Руки на плечи делать нельзя,
Вот в чём заключается наша игра.
1, 2, 3, 4, 5 – будем снова повторять!
/Игра со зрителями: Запрещённое движение/
Ведущий:
Мяч на животе несущ,
Никогда не уроню,
А назад перевернусь,
Быстро к финишу вернусь.

5 задание

Пройти на руках и ногах, неся мяч на животе, оставить мяч на линии финиша в корзине, назад «Лягушки». Следующий участник выполняет задание в обратном порядке.



Ведущий:
Быстро все встаём в кружок,
Смотрим на зелёный, жёлтый, синенький флажок.
Внимание мы продолжаем развивать
И с будущей победой готовимся
Друг друга поздравлять.
Весело вместе крикнем «Ура»,
Недолго идти нам к победе друзья!
/Игра «Будь внимателен» /
Зелёный флаг подняли – на месте зашагали,

Жёлтый флаг подняли – хлопать громко стали,
Синий флаг подняли – дружно крикнули «ура»
К победе рвётся детвора.



Ведущий:
Быстроту и ловкость развиваем!
Вместе, взявшись за руки,
К победе мы шагаем.
6 задание

Первый встаёт ноги врозь – широкая стойка. Второй подлезает между ног, встаёт перед первым также, следующий выполняет тоже. Когда последний встаёт первым, все берутся за руки и, обегая конус, бегут все вместе к линии финиша.



Ведущий:

Вы много заданий исполнили сложных,
К победе стремились вы все как один!
Теперь же мы песню исполнить попросим
Для всех тех спортсменов,
Кто непобедим!

/Песня «Так держать»/



Ведущий:

Вы конечно все старались,
Поэтому подводим спортивный итог:

Пересилить себя и чего-то добиться,
Это в жизни всегда должно пригодиться.
Спорт поможет любому выносливым быть.
Силу духа способен он всем укрепить.

Не ленитесь, весь день проводите в движенье,
Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.
Подружитесь вы с ним - благодарность вас ждет,
Ведь к победам вас спорт легко приведет!

Судьи к детям подходите,
За упорство наградите!
Торжественное построение, подведение итогов, награждение,
организованный выход из зала под музыку.

«СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ» - применение инновационных технологий на уроках физкультуры, Пуговичникова Р.М., учитель физкультуры I-КК МБОУ Прогимназия № 2, г. Воронеж

Роль уроков физической культуры возрастает в связи с проблемой сохранения здоровья и развития физического потенциала школьников. Очевидно, что здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы. Школьное образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков укреплять свое здоровье и здоровье окружающих.

Эти обстоятельства требуют поиска инновационных средств, форм, методов обучения и воспитания, и внедрения их в учебный процесс. Цель инновационных педагогических технологий – повысить эффективность образовательного процесса, гарантировать достижение запланированных результатов обучения.

Наиболее важной задачей обучения школьников на сегодня, это развитие физических качеств.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, стало понятно, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности - это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

В чём же пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, в реализации инновационных технологий по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Для этого следует использовать здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка;
2. Ознакомление с результатами медицинских осмотров детей и учет этих результатов в учебно-воспитательной работе;

3. Не допустимость чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

4. Создание на уроке только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

* средства двигательной направленности;

* оздоровительные силы природы;

* гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся различные физические упражнения, физкультминутки, подвижные перемены, гимнастика (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), подвижные игры, специально организованная двигательная активность ребенка в неурочное время.

Оздоровительные силы природы. Они оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

как сопутствующие факторы, это – занятия в лесу, на берегу водоема, которые способствуют активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность способность организма, замедляют процесс утомления;

как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, относятся: личная и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Так же хороши в использовании игровые технологии. Они применяются с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям; позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности моделируемой в игре; помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Сама ценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости.

Игра – это проявление желания действовать.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- * обучающая;
- * воспитательная;
- * развивающая;
- * психотехническая;
- * коммуникативная;
- * развлекательная;
- * релаксационная.

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Например, в разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных

игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств.

Все эти игры очень важны для развития личности.

Последнее время в учебно-воспитательный процесс школы все глубже внедряются информационные технологии. Использование компьютера в обучении имеет уникальную возможность сделать урок более интересным. Включение ИКТ в урок физической культуры позволяет не только разнообразить процесс обучения, но и значительно повысить его эффективность. Использование компьютерных презентаций в качестве средства наглядности позволяет значительно повысить интерес школьников к уроку. Компьютер очень удобен как средство определения уровня знаний и контроля усвоения учебного материала на теоретических уроках физкультуры. Применение компьютера позволяет усилить мотивацию, развить познавательные способности учащихся, дает высокую положительную эмоциональную удовлетворенность, развивает любознательность, сообразительность, мышление.

Таким образом, система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры школьников.

ЛИТЕРАТУРА

Молоков Ю.Г., Молокова А.В, Актуальные вопросы информатизации образования // Образовательные технологии: Сборник научных трудов. –

Новосибирск, ИПСО РАО.-1997.-1.с.77-81

2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие.- М.: Народное образование, 1998.-256с.

3. Теория и методика физического воспитания, т. 1,1967; История физической культуры и спорта,1975; Доклад профессора, д.п.н. Лукьяненко В.П.

4. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии.- М.: Просвещение, 1999.-105с.

5. Кан–Калик В.А., Никандров И.Д. Педагогическое творчество.- М.: Педагогика, 1990.-68с.

6. Шевченко С.Д. Школьный урок: Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004.-208с.

«Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста», Северина, Е.В., Белова М.А.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья народонаселения. Здоровье детей – богатство нации. Коль здоровье – богатство, то его необходимо воспроизводить, увеличивать, а не просто сохранять. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура двигательная активность. Статистика свидетельствует: физически зрелыми сегодня рождаются не более 14% детей, то есть большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Приведенные цифры заставляют серьезно задуматься о причинах этого. Безусловно, они связаны с социально-экономическими процессами, происходящими в России. Но главной причиной является культурный кризис общества и как следствие, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного процесса в целом. Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа.

Цель: Формирование основ физической культуры ребенка, его внутренней потребности к двигательной активности.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- осознание и осмысление собственного «Я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- создание условий для двигательной активности детей;
- оздоровление организма путем приобретения навыков правильного дыхания;
- привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления детей.

Основные направления и содержание работы

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
Остеопатическая гимнастика	Физкультурное занятие	Арт-терапия
Ритмика	Утренняя гимнастика	Технологии музыкального воздействия
Динамические паузы	Коммуникативные игры	Сказкотерапия
Подвижные и спортивные игры	Занятия по здоровому образу жизни	Технологии воздействия цветом
Релаксация	Самомассаж	Технологии коррекции поведения
Дорожки здоровья	Точечный самомассаж	Психогимнастика
Гимнастика пальчиковая	Физкультурные досуги, праздники	Артикуляционная гимнастика
Гимнастика для глаз		Библиотерапия
Гимнастика дыхательная		

В своей работе мы считаем рациональным использование следующих здоровьесберегающих педагогических технологий:

Двигательный режим в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие

физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Летом и осенью, если позволяют погодные условия, зарядка проходит на свежем воздухе, что служит закаляющей процедурой. В утренний отрезок времени на детей ложится, наиболее сильная нагрузка в это время проходят занятия. Занятия требуют от детей длительного напряжения, связанного с поддержанием определенной позы и значительными зрительными нагрузками. В связи с этим в учебно-воспитательный процесс мы включаем оздоровительные мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, которые необходимы для снятия психо-эмоционального напряжения.

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

традиционные;

игровые в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;

сюжетно-ролевые, дающие более эмоциональные впечатления;

тематические занятия;

занятия – тренировки, это закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;

занятия – зачеты, для проведения диагностики по основным видам движений и развития физических качеств (2 раза в год).

Для целостного здоровьесберегающего педагогического процесса нами был проведен цикл занятий по валеологии «Знай, свое тело», который состоит из 4 разделов: «Мой позвоночник», «Мышцы», «Сердце», «Я дышу». Затем знания закреплялись в двигательной деятельности детей. Мы уделили большое внимание выработке правильного дыхания, так как оно способствует оптимизации кровообращения, улучшению самочувствия, развивает произвольность и концентрацию внимания.

Основные валеологические знания излагаются на занятии познавательного цикла и включены в расписание как занятия по познавательной деятельности. Специально подбираются комплексы общеразвивающих упражнений, игры, направленные на привлечение внимания ребенка к своему телу, пробуждения интереса к дальнейшему самопознанию, усилению положительной мотивации, пониманию себя и другого, зависимости между состоянием организма и образом жизни человека.

После занятий наступает время прогулок, происходит динамическая перемена деятельности.

Прогулки проходят два раза в день с подвижными, спортивными играми, которые в большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией вызывает эмоциональный подъем, а поэтому всегда желанна.

Оздоровительную бодрящую гимнастику после сна планируем на 2 недели. Пробуждение детей проводится в бесконтактном режиме, с помощью музыкальной шкатулки – будильника. В комплекс входят упражнения на осанку, для профилактики плоскостопия, для глаз и дыхательные упражнения.

После выполнения упражнений дети не просто идут в умывальную комнату, а отправляются в путешествие по не ровной дорожке (массажным коврикам с различной плотностью и выпуклостью рельефа), где моют лицо, руки, что служит закаливающей процедурой.

Для реализации личностно-ориентированной двигательной активности и формирования физической культуры ребенка в группе создана игровая физкультурная среда, оформлен уголок «Спортотека», где помещено необходимое оборудование, журналы о спорте. В уголке отмечаем достижения детей на занятиях по физкультуре. Все это дает возможность свободы выбора детьми тех видов двигательной деятельности, которые в наибольшей степени отвечают внутренним потребностям и учитывают индивидуальные предпочтения к какому-либо отдельному виду движений.

Большую роль в психо-коррекционной работе отводим музыкотерапии, психогимнастики и театрализованной деятельности. Для этого в нашей группе оформлен театрализованный уголок с разными видами театров, также в группе создан уголок психологической разгрузки.

Формы и методы взаимодействия с семьями воспитанников

Важным направлением деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с семьей:

анкетирование родителей: «Делаете ли вы сами зарядку по утрам?», «Чтобы вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребенка», «Каким видом спорта вы увлекаетесь?» и др.;

наглядный материал: «Здоровый образ жизни», «Игры мимоходом» и др.;

библиотечка по физвоспитанию для семьи (стихи, рассказы, загадки для семейного чтения);

родительские собрания: «Счастливый ребенок – здоровый ребенок» с показом упражнений детьми, «Пропаганда здорового образа жизни в семье»;

индивидуальные домашние задания, чтобы повысить двигательную активность детей дома: «мой выходной день», «любимый вид спорта нашей семьи» и др.;

фотоколлажи: «Будем чемпионами», «Будущее за нами» и др.;

фоторепортажи («День здоровья в своей семье», «Вместе с сыном, вместе с дочкой» и др.);

викторины для родителей: «Спорт – это жизнь», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» и др.;

проведение совместных физкультурных праздников – досугов: «Всей семьей - на старт!», «Семейный час».

Вывод:

Известно, что чем младше дети, тем более они восприимчивы к тому, чему мы их хотим научить. Привить навыки личной гигиены, привычку к здоровому образу жизни, научить получать удовольствия от двигательной активности и занятий физкультурой и спортом. Именно в этом состоит основа формирования физической культуры.

Дошкольный возраст – время, когда можно и нужно максимально постараться улучшить физическое и психологическое развитие дошкольника, чтобы заложить фундамент крепкого здоровья и успешной учебной деятельности.

«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», Пермякова О.Г., Лукьянова С.В.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьет тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Опыт нашей педагогической работы показывает, что только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира. Для реализации данного направления в педагогической деятельности разработали проект “ **Я здоровье сберегу – сам себе я помогу** ” для работы с детьми подготовительной группы

Вид проекта: информационно-творческий, коллективный

Сроки реализации: 9 месяцев (сентябрь-май).

Участники проектной деятельности: педагоги, дети подготовительной группы, родители.

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни детей.

Задачи проекта:

- формировать у детей навыки здорового образа жизни через совместные игры и беседы;
- формировать представление детей о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры, через совместные игры, беседы и упражнения.
- создать для детей 6-7 летнего возраста условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации;

Этапы проекта.

Первый этап: Подготовительный :

Проведение педагогической диагностики освоения образовательной области «Здоровье» .

Анкетирование родителей

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями:

Воспитатели и старший воспитатель:

Подбор дидактического и методического материала и оборудования бесед, с/р игр с детьми, изготовление картотеки дидактических игр.

Сотрудничество с родителями:

Оформление уголка для родителей по теме проекта, подборка иллюстраций, литературы.

Круглый стол « Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» - о необходимом участии родителей в проекте, о серьезном отношении к своему здоровью.

Второй этап. Основной :

Работа с детьми:

1.Чтение художественной литературы: В. Даль «Война грибов и ягод», К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе» Ю. Тувим «Овощи» Загадки об овощах и фруктах, А. Барто «Девочка чумазая», Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни», Маша Трауб «Съедобные сказки», Вадим Коростылев «Королева Зубная щетка», А. Барто "Я расту". Пословицы, поговорки, потешки о КГН.

2.Просмотр м\ф: «Мойдодыр», театра ТЮЗ «Федорино горе»;

Мультимедийные презентации: «Удивительные превращения внутри нас», «Здоровье очень ценный груз», «Правила поведения на прогулке осенью», «Правила поведения на прогулке зимой», «Микробы», «Витамины», «Анатомия»

3.Совместная деятельность, игры, ситуативные беседы.

4.Художественное творчество (Рисование , Аппликация, Лепка)
:«Банка с витаминами» (лепка), «Книга рецептов»(аппликация)

5.Сюжетно – ролевые игры: «Больница», «Поварята», «Магазин»

6.Дидактические игры: (Картотека)

«Назови предметы»

«Скажи, что делают этими предметами»

«Найди различия»

«Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

«Узнай на вкус»

«Узнай по запаху»

«Наполни баночку витаминами»

«Делаем зарядку»

«Аскорбинка и ее друзья» (1ч.,2ч.)

Формы и методы работы с детьми

- физкультминутки

- игры на прогулке

- дидактические игры

- дидактические игры с элементами движения

- чтение и обсуждения произведений

- рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок

- комплексы закаливающих процедур (полоскание рта после еды, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна)

- утренняя гимнастика

- обсуждение пользы закаливания

- ситуативные беседы при проведении режимных моментов, подчеркивая их пользы

Работа с родителями:

- изготовление печатных консультаций по темам: «Здоровье и питание»; « Будьте осторожны ,глисты», «Чтобы зубки не болели», «Будь здоров»; «ОРЗ(ОРВИ)»

- мастер класс «по изготовлению нестандартного физкультурного оборудования»

- подбор пословиц и поговорок о здоровье

- круглый стол «Здоровье в порядке- спасибо зарядке»

- плакат «Здоровый выходной в моей семье»

- родительский Университет» Разговор по душам «Быть здоровыми хотя!?!»

- организация выставок детских работ: рисунков, аппликаций, лепки.

- интеллектуальная игра совместно с детьми «Я здоровье сберегу-сам себе я помогу»

- проведение совместного выходного «Встреча на о.Татышев»

Третий этап заключительный:

- интеллектуальный конкурс совместно с родителями «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу»

- открытое занятие: развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- продуктивная деятельность

Ожидаемый результат:

- сформированность у детей потребности в здоровом образе жизни

У детей должны сформироваться следующие представления:

- что такое здоровье и как его сберечь;

- что такое режим, гигиена;

- о самых значимых витаминах, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;

- о том, что есть полезные и неполезные продукты, какие они;

- что такое микробы и вирусы;

- какие бывают болезни, что их вызывает;

- правила оказания первой помощи.

Перспективный план проектной деятельности

«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».

1. "Страна волшебная - здоровье" (Познание, Художественное творчество)

Программное содержание: Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке. (Рисование по замыслу, «Здоровый человек»)

2. "С утра до вечера" (Физическая культура, Коммуникация, Чтение художественной литературы)

Программное содержание: Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; Закрепить понятие о значимости режима дня; Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

3. « Сон и его значение для здоровья человека» (Познание, Художественная литература)

Программное содержание: раскрыть значение сна для здоровья человека. Сформировать представления о том, что сон является составной частью режима дня

4. «Витаминная семья» (Художественное творчество, Коммуникация, Труд)

Программное содержание: Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах. Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться. Воспитывать ответственность за своё здоровье. Развивать композиционные умения, равномерно располагать предметы по всему силуэту;

5. Подпроект «Чиполино» (Труд, Чтение художественная литература, коммуникация, Познания, Социализация)

Программное содержание: Сформировать знания и представления о росте зеленого лука в комнатных условиях. Рассказать о пользе зеленого лука, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

6. «Чистота – залог здоровья» (Познание, коммуникация, Чтение худ. литературы)

Программное содержание: закреплять знания и умения детей по соблюдению личной гигиены, прививать навыки аккуратного общения с принадлежностями для личной гигиены, воспитывать стремление к чистоте.

7. «Микробы и вирусы» - мультимедийная презентация (Безопасность, Коммуникация)

Программное содержание: Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. Закрепить у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

8. «Подружись с зубной щеткой» (Познание, коммуникация, Чтение худ. литературы)

Программное содержание: Продолжить знакомить с правилами личной гигиены; Дать более полное представление о назначении и строении зубов; формировать у детей биологический смысл гигиенических мероприятий по уходу за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней); положительно относиться к зубным врачам.

9. «Папа, мама, я – спортивная семья» - физкультурное развлечение совместно с родителями (Физическая культура, Безопасность)

Программное содержание: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

10. «Скелет и мышцы» (Физическая культура, Социализация, Безопасность, Чтение худ. литературы)

Программное содержание: Познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы, с работой человеческого сердца, с функцией легких у человека; выработать у детей осознанное отношение к выполняемым упражнениям; обучать охране жизни и здоровья. Учить самостоятельно, следить за осанкой, ознакомить со способами контроля за осанкой, знать несложные приемы само оздоровления. Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью. Воспитывать любовь к физкультуре.

11. «Профилактика заболеваний». (Познания, Коммуникация, Безопасность, Социализация)

Программное содержание: познакомить детей с приемами поведения в ситуации, когда ребенок получил травму. Уточнить и закрепить навыки правильного поведения в сложных ситуациях. Побуждать к игровой и познавательной активности по предложенному сюжету, формировать навыки снятия психомоторного напряжения. Продолжать формировать положительное отношение к содержанию занятия и положительную мотивацию к взаимодействию со взрослыми и сверстниками; развивать внимание, мышление, восприятие, тонкую моторику рук. Активизировать словарь детей, стимулировать к ответам на вопросы.

Маркировать эмоциональное действие. Создавать условия для активного восприятия детьми эмоционально насыщенного материала.

12. Мультимедийная презентация «Занимательная анатомия» (Познание, Коммуникация, Социализация)

Программное содержание: Познакомить детей, как устроен человек, как работает наш организм. Почему глаза видят, а уши слышат? Как человек дышит и как он ест? Чем занимаются почки и что делает мозг.

13. «Путешествие в страну здоровья» - интеллектуальный конкурс совместно с родителями «Я здоровье сберегу - сам себе я помогу» (Познание, Коммуникация, Художественная творчество, Социализация)

Программное содержание: Приобщать родителей к формированию здорового образа жизни; формировать чувство ответственности за воспитание своего ребенка.

Использованная Литература:

1.Авдеева Н.Н., Князева О.Л, Стеркина Р.Б.. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. - 144 с.

2.Е.И.Гуменюк,Н.А.Слисенко «Будь здоров» (Дидактические игры и игровые задания) - СПб.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011, - 32 с.

3.Г .Зайцев. под редакцией доктора медицинских наук ,профессора В.В.Колбанова «Уроки Мойдодыра» - СПб.:Издательство «Акцидент», 1994г- 32 с.

Комплексно – оздоровительная программа «Здоровый ребенок» ,Гридина Е.В., старший воспитатель муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения«Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г.Печора Республика Коми

АННОТАЦИЯ

Данная методическая разработка посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Программа раскрывает вопросы системы оздоровительных мероприятий в работе педагогов с детьми дошкольного возраста и их родителями в пределах образовательного учреждения. Одна из инновационных форм оздоровления детей – обучение их элементам синхронного плавания.

Данная программа может быть использована дошкольными учреждениями общеразвивающего вида. При наличии в них бассейнов актуально использование проекта обучения детей элементам синхронного плавания.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДООУ. Работу строим на основе авторской программы «Физическая культура – дошкольникам», Л.Д.Глазыриной.

Проанализировав основную общеобразовательную программу «От рождения до школы» (образовательные области «Физическая культура, здоровье»), коллектив педагогов, инструктор по физической культуре по обучению детей плаванию, старший воспитатель, директор, медицинская сестра пришли к выводу, что в ней не достаточно реализуется потребность детей в движении.

В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребёнку количество движений, образовательная деятельность по физической культуре не решает проблемы тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, а

следовательно, не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Образовательная деятельность по физической культуре однообразна, не развивает интерес к спорту, в ходе ее трудно выявить способности и склонности детей, ещё труднее их развить.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Здоровый ребёнок», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов);

- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДООУ);

- конкурентное преимущество ДООУ по физкультурно – оздоровительной работе (наличие бассейна, сауны);

- материально – техническое обеспечение (помещения, оборудование);

- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);

- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);

- анализ результатов физической подготовленности детей;

- анализ работы комплекса «Бассейн – фитобар - сауна»;

- анализ реализации проекта по обучению элементам синхронного плавания;

- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ (образовательная деятельность, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровый ребёнок», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровый ребёнок» - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа «Здоровый ребёнок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.

Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол, ритмика, плавание).

Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.

Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

Обеспечить квалифицированный мониторинг состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов,

мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

Федеральный Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации».

Конвенция ООН «О правах ребёнка».

«Семейный кодекс РФ».

Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.

ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организаций».

Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

(Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении

федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

10. Устав МАДОУ «Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г.Печора.

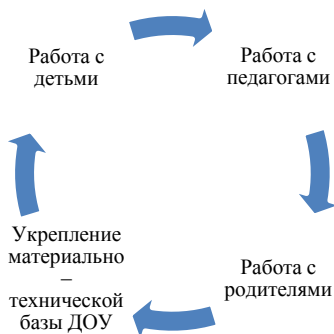


Основные принципы программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).



Программа реализуется через следующие разделы:



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. РАБОТА С ДЕТЬМИ

Вся работа с детьми ведется в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом интегрирования всех видов детской деятельности и осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, старшей медицинской сестрой, медсестрой бассейна, инструктором по физической культуре по обучению детей плаванию, музыкальным руководителем.

Она включает в себя 10 разделов:

1. 1. Мониторинг здоровья

- медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;

- воспитатели группы анализируют результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы, оценивают интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками». Дают оценку освоения задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура», наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;

- инструктор по физической культуре осуществляет контроль за развитием навыков плавания, уровнем двигательной активности в бассейне, организует тестирование по определению навыков плавания;

- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Итогом обследования является проведение медико - педагогического совета, на котором обсуждаются данные мониторинга по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Совет собирается два раза в год.

1.2. Полноценное питание

В соответствии с новыми правилами организации питания в ДОО старшей медицинской сестрой отслеживается каллораж и витаминизация блюд, рассчитываются белки, жиры, углеводы.

Сравнительная таблица за 2012-2013 год (в единицах)

	2013 год				2014 год			
	Б	Ж	У	К	Б	Ж	У	К
январь	65,61	66,63	289,76	2017,52	66,62	65,42	277,73	1972,54
февраль	67,1	67,31	269,45	194,07	66,92	69,92	286,70	1966,13
март	60,55	57,26	305,68	1968,47	62,21	60,25	232,87	1712,14
апрель	69,43	73,29	262,13	2139,02	68,78	71,44	264,62	1931,50
май	65,61	62,61	285,79	1964,92	65,93	68,75	248,33	1880,19
июнь	70,7	69,11	304,58	2140,60				
июль	61,52	61,88	252,71	1821,60				
сентябрь	65,16	58,89	283,64	2128,04	70,53	72,62	271,52	2061,79
октябрь	72,04	72,53	279,15	2011,98	70,75	87,78	314,42	2190,76
ноябрь	74,67	68,76	291,24	2086,08	68,29	69,83	257,56	2111,92
декабрь	69,56	84,46	295,62	1966,62	78,07	76,71	254,67	1914,49

Норма питания выполняется, соблюдаются все принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- организация питания аллергичных детей;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания.

1.3. Система эффективного закаливания

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей при образовательной деятельности, других режимных моментах;

- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;

- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;

- правильная организация прогулки и её длительности;

- правильность сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;

- облегченная одежда для детей в детском саду;

- сон без маск;

- бодрящая, дыхательная гимнастика после сна;

- мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально);

- полоскание рта травяными настоями, содо – солевым раствором и прохладной водой;

- комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья»;

- закаливание по «рижскому» методу (соленые дорожки);

- ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);

- контрастное обливание ног (летом);

- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;

- хождение босиком по спортивной площадке (летом);

- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);

- использование элементов психогимнастики при образовательной деятельности по физической культуре.

1. 4. Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

- сочетание двигательной активности с общедоступными закалявающими процедурами;

- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);

- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;

- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации физического воспитания:

- непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;

- дозированная ходьба;

- оздоровительный бег;

- самостоятельная двигательная активность в группе на спортивных комплексах;

- подвижная игра на прогулке;

- обучение плаванию в бассейне, обучение элементам синхронного плавания;

- физкультминутки вовремя проведения образовательной деятельности;

- физкультурные досуги, праздники, развлечения, «Недели здоровья»;

- утренняя гимнастика в спортивном и музыкальном залах, на улице;

- индивидуальная работа с детьми;

- деятельность в спортивных секциях ДОУ («Школа мяча», синхронного плавания «Узоры на воде», группа здоровья «Дельфинчик»).

Образовательная деятельность разнообразна по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционная.

- Игровая: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.

- Сюжетно – игровая, дающая более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в зимний лес» и др.

- Тематическая: «Поможем Фунтику»; она может быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).

- Тренировочная: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.

- Зачетная: для проведения мониторинга по основным видам движения и развития и физических качеств (1 раз в полугодие).

- В форме оздоровительного бега.

- Деятельность, основная часть которой носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).

- Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.

- Двигательная деятельность на «экологической тропе». Важным является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так, моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность образовательной деятельности – до 80%.

В каждой возрастной группе разработан план физкультурно – оздоровительной работы на учебный год, в котором учтены формы закаливания, оздоровления детей в течение дня.

В перспективе:

Организовать специальную коррекционную деятельность для детей с нарушением осанки и плоскостопия.

Углублённые врачебные осмотры с комплексной оценкой здоровья.

Организация платных тренировочных секций (ритмика).

Организация деятельности по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

1. 5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (трёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

- Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Систематическое посещение бассейна, сауны.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

1. 6. Формирование представлений о здоровом образе жизни

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи. При организации деятельности мы стараемся:

Привить стойкие культурно – гигиенических навыки.

Обучить уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Формировать элементарные представления об окружающей среде.

Формировать привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Развивать представления о строении собственного тела, назначении органов.

Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Выработать у ребёнка осознанное отношение к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения.

Обучить детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.

Выработать устойчивые знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.

Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.

Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.

В детском саду функционирует бассейн, сауна.

В детском саду имеется зимний сад, как место для исследовательской деятельности, наблюдений, отдыха и общения.

В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.

Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальные руководители и воспитатели групп. Проходят в детском саду тематические развлечения, посиделки «Северные напевы», «Традиционная русская кукла», экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселье старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», литературные викторины «По страницам книг А.Барто», «Наши любимые русские народные сказки» и др. Большой популярностью стали пользоваться как у родителей, так и у детей музыкальные спектакли.

Снижение утомляемости ребёнка при организации непосредственно образовательной деятельности достигается мотивацией к этой деятельности, индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка.

Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.

Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

Ежемесячно, начиная со второй младшей группы, педагоги организуют непосредственно образовательную деятельность по формированию с детей представлений о здоровом образе жизни, по области «Физическое развитие».

1.7. Система работы комплекса «Бассейн – сауна - фитобар»

Цель: закаливание организма, профилактика нарушения опорно – двигательного аппарата, органов дыхания.

Плавание, как считал Ю.Ф.Змановский, обладает мощным оздоровительным, общеразвивающим действием. Как и другие упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на

сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность, а так же на закаливание организма детей дошкольного возраста.

Наличие в МАДОУ плавательного бассейна и сауны создает возможности для дополнительного укрепления здоровья детей. Вся физкультурно – оздоровительная работа строится с учетом состояния здоровья каждого ребенка, с учетом его внутренних возможностей и уровня физической подготовленности.

В начале учебного года медицинская сестра бассейна анализирует карты развития детей, выявляет группу здоровья, диагнозы, противопоказания к посещению бассейна, сауны.

Бассейн посещают 8 дошкольных групп. Посещение бассейна начинается с 3 лет, двигательная деятельность проводится в комплексе бассейн – сауна – фитобар, 1 раз в неделю.

Деятельность в бассейне имеет разные формы проведения:

традиционная;

сюжетная;

игровая;

на основе подвижных игр;

тренировочная.

Продолжительность образовательной деятельности в зависимости от возраста детей составляет:

в младшей группе – 10-15 мин.;

в средней группе – 15-20 мин.;

в старшей группе – 20-25 мин.;

в подготовительной группе – 25-30 мин.

Температура воды в бассейне ± 28 ($\pm 1^\circ\text{C}$), воздуха в зале с ванной ± 27 ($\pm 1^\circ\text{C}$).

Для достижения наибольшего оздоровительного эффекта используется комплекс закаливающих, оздоровительных и лечебно – профилактических мероприятий:

Гигиенический душ – как водная закаливающая процедура, затем занятия в бассейне.

Обливание всего тела водопроводной водой ($27-28^\circ\text{C}$) при заходе в сауну второй раз.

Посещение сауны дает закаливающий эффект ($60-70^\circ\text{C}$) – идет выработка интерферона, улучшается обмен веществ, повышенное потоотделение, выводятся вредные вещества из организма.

Контрастные ножные ванны – проводятся путем попеременного обливания ног водой их двух емкостей (контраст в 7° : $37-38^\circ\text{C}$ и $30-31^\circ\text{C}$), имеющих контрастную емкость.

В минуты отдыха, между заходами в сауну, дети принимают различные оздоровительные фиточаи (из трав: мята, ромашка, зверобой, шиповник, липа, душица, лист смородины, малины, брусники).

Самомассаж – применяется с целью улучшения протекания нервных процессов за счет воздействия на некоторые активные точки головы, лица, ушей, рук, ног.

Дыхание через нос в сауне – профилактика насморка, ОРЗ.

В минуты отдыха ходьба по дорожкам здоровья (ребристые, пробочные, шнуровочные и др.).

1 раз в неделю по показаниям врача в бассейне с детьми старших, подготовительных групп проводится группа здоровья «Дельфинчик» (нарушения осанки, плоскостопие).

Перспектива:

1. Оснащение материальной базы бассейна функциональным оборудованием (тренажерами, массажерами, плавательными досками, дорожками).

2. Внедрение инновационных технологий в процесс обучения детей плаванию.

1.8. Проект по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам синхронного плавания

Доказано, что плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно - сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность детей.

Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания и развития детей. В нашем МАДОУ 20 лет функционирует бассейн, работает педагог I квалификационной категории, при организации двигательной деятельности присутствует медсестра бассейна, которая следит за состоянием здоровья детей. Инструктором наработан богатый материал по обучению детей плаванию. Активно используем обучение элементам синхронного плавания, так как синхронное плавание—это один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку детей.

С 2010 года работаем в инновационном режиме, разработан и внедрен проект «Синхронное плавание как средство укрепления

физического здоровья детей старшего дошкольного возраста». рассчитанному на два учебных года. Работа с детьми ведется в кружке «Узоры на воде».

Определена цель проекта: выявить, как обучение элементам синхронного плавания влияет на укрепление здоровья детей.

За первый год обучения мы добились следующих положительных результатов:

1. Сформированность плавательных навыков детей старшего дошкольного возраста.

2. Снижение заболеваемости детей, укрепление их здоровья.

3. Заинтересованность и ответственность родителей в вопросах укрепления здоровья детей.

Были разработаны этапы работы по проекту, план работы по обучению детей элементам синхронного плавания.

Дети секции разучили 2 танца на воде «С кувшинками», «Веселые лягушата». Выступили на физкультурных досугах в других группах.

Цель второго года обучения: развитие ребёнка, формирование средствами музыки, ритмичных, синхронных движений, плавательных умений и навыков, способностей и качеств личности.

Как известно, чем раньше ребёнок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку, тем более гармонично, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребёнка и, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, формирования красивой осанки. В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции нами определены следующие задачи второго года обучения:

Развитие музыкальности:

- Развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать её настроение и характер, её содержания;

- Развитие музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувство ритма;

- Развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;

- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;

- Развитие гибкости и пластичности;

- Воспитание выносливости, развитие силы;

- Формирование правильной осанки и красивой походки;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом);

- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

- Совершенствование плавательных движений и навыков.

Развитие творческого воображения и фантазии:

- Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

- Тренировка подвижности нервных процессов (умение изменять движение в соответствии с различным темпом, ритмом, формой музыкального произведения по фразам);

- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения сопереживать другим людям и животным, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет во время движения;

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;

- вызвать интерес к новой композиции;

- активизировать детей с учётом индивидуальных особенностей.

Занятия в кружке проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут (15 минут – обучение плаванию, 10 минут – обучение, закрепление элементов синхронного плавания и 5 минут – свободное плавание).

За 2011-2012 учебный год дети кружка «Узоры на воде» разучили еще два танца на воде: «С мячом», «Чунга-чанга с обручем».

Для оценки всей работы, умений и навыков детей был разработан мониторинг умений и навыков детей.

Работу по обучению детей элементам синхронного плавания продолжаем, на 2012 – 2013 учебный год тема проекта звучит так:

«Развитие танцевально-ритмических движений посредством системы занятий по синхронному плаванию».

1.9. Лечебно - профилактическая работа

Осуществляет педиатр поликлиники, старшая медицинская сестра ДООУ, медсестра бассейна, инструктор по физической культуре по обучению детей плаванию, воспитатели. В неё входят:

ЛФК: бодрящая, дыхательная, нарушение осанки, плоскостопия.

Фитотерапия: отвары, настои трав.

Витамиотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.

Иммуномодуляторы: дибазол, элеутерококк.

Применение оксолиновой мази, глюконата кальция.

Чесочно-луковые закуски.

«Чесночный букетик» (ароматизация помещений).

8 Дополнительная двигательная деятельность в бассейне.

Программа «Здоровый ребенок» реализуется в соответствии с планом физкультурно – оздоровительных мероприятий на год.

1.10. Летне-оздоровительные мероприятия

Формы организации оздоровительной работы:

Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

Двигательная деятельность в природных условиях (спортивной площадке);

Туризм;

Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;

Интенсивное закаливание стоп;

Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Ежегодно нами разрабатывается перспективный план оздоровительной работы в летний период, цели которого:

- охрана и укрепление психофизического здоровья воспитанников;

- закаливание детей с использованием природных факторов;

- организация отдыха, эмоционального благополучия детей;

- развитие познавательного интереса к окружающему.

Задачи работы:

1. Оздоровление детей за счет широкого использования воздуха, солнца, воды. Обогащение питания фруктами, соками и овощами. Сокращение учебной нагрузки.

2. Повышение двигательной активности, за счет создания оптимального двигательного режима.

3. Формирование у детей физического благополучия, двигательной мотивации интереса к себе, своему телу, здоровью. Предупреждение детского травматизма через закрепление знаний о безопасности жизнедеятельности.

4. Организация широкого спектра отдыха, обеспечение эмоционально-психологической комфортности воспитанников.

5. Организация индивидуальной педагогической работы по закреплению знаний и навыков с учетом зоны ближайшего развития детей.

6. Продолжение работы с детьми, идущими в школу, по социализации к новым жизненным условиям.

7. Вовлечение родителей в орбиту деятельности ДОУ в летний период.

8. Осуществление работы по подготовке к началу учебного года.

2. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

просветительная работа по направлениям программы «Здоровый ребёнок» и т.д.;

консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;

консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;

обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.

3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также системы

их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.

4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

6. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

9. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

10. Пропаганда здорового образа жизни.

11. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение валеологических бесед, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Ежегодно разрабатывается план мероприятий к программе «Здоровый ребенок», в котором отражена работа с педагогическим коллективом, с детьми, с родителями на учебный год.

3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие *задачи работы с родителями*:

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через консультации, семинары.

Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие *формы работы с родителями*:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций на темы: «О здоровье всерьез», «Режим дня ребенка», «Успешная адаптация детей к условиям ДОУ» (ранний возраст), «Развиваем физические качества детей», «Что такое дыхательная гимнастика?», «Как избежать простуды», родительские конференции «Здоровье ребенка в наших руках».

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) на темы: «Как закалить ребенка», «Профилактика плоскостопия», «Упражнения для укрепления позвоночника», «Правила поведения за столом» и др.

3. Консультации инструктора по физической культуре «Оздоровительный комплекс бассейн – сауна - фитобар», «Значение плавания в жизни ребенка», «Синхронное плавание в ДОУ».

4. Организация работы в «Школе молодых родителей», «Школе будущего первоклассника».

4. Дни открытых дверей в бассейне.

5. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

6. Показ образовательной деятельности с детьми для родителей в бассейне «Если хочешь быть здоров!», «Чудесный пруд», «Вот мы какие!», «Поможем Нептуну», «Задорные лягушата», «Мы здоровою скажем «Да!».

7. Совместные спортивные праздники, развлечения для детей и родителей во всех возрастных группах.

8. Круглые столы, родительские конференции с привлечением специалистов

(инструктора по физической культуре, медицинской сестры, врача поликлиники).

10. Организация выставок совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *социальный паспорт семьи*:

Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).

Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).

Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.

Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

Анкетирование родителей, издание буклетов.

Беседы, консультации, рекомендации родителям.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

Изучение рисунков на тему «Здоровая семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Ротовирусная инфекция. Что это такое?
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.

12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.

13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

План на ближайшие 3 – 4 года.

Продолжить проведение совместных мероприятий: «Недели Здоровья», туристических походов, праздников, развлечений, субботников.

Для обогащения родителей педагогическими знаниями продолжать проводить «Школу молодого родителя», «Школу будущего первоклассника».

Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы.

4. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

В МАДОУ созданы следующие условия и материально-техническая база:

Физкультурный зал:

- Шведская стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сухой бассейн;
- Мягкие модули;
- Сетка для волейбола;
- Кольца для баскетбола;
- Массажеры;
- Большие мячи;
- Мелкий физкультурный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи и т.д.);
- Нестандартные оборудование (кольцебросы, корректирующие дорожки, атрибуты для подвижных игр).

Музыкальный зал:

- Пианино;
- Проигрыватель;
- Видеопроигрыватель;
- DVD – проигрыватель;
- Телевизор;
- Видеопроектор, экран;
- Музыкальный центр;
- Фонотека;

- Стандартный мелкий инвентарь (палочки, ленточки, султанчики и т.д.);
- Музыкальные инструменты (бубны, барабаны, уголки и т. д.);
- Нестандартные музыкальные инструменты.

Бассейн:

- Плавательные круги;
- Доски для плавания;
- Жилеты, нарукавники, плавательные очки;
- Надувные игрушки для игры и плавания;
- Нестандартное оборудование (тонущие и плавающие предметы);
- Мячи резиновые и пластмассовые, гимнастические палки, обручи и др.;
- Массажеры;
- Дорожки здоровья для корректирующих упражнений.

Сауна:

- Дорожки здоровья;
- Фитобар;
- Аромалампа;
- Картотека дыхательных гимнастик, элементов точечного массажа, пальчиковые игры.

Зимний сад:

- Аквариум;
- Центр исследовательской деятельности «Уголок науки»;
- Центр воды и песка;
- Различные виды комнатных растений;

Медицинский кабинет:

- Тубускварц;
- Ростомер;
- Весы;
- Облучатель УФО;
- Ингалятор аэрозольный;
- Сухопаровой шкаф;
- Шкаф для хранения медикаментов;
- Холодильник для хранения вакцины;
- Стол инструментальный;
- Помещение в соответствии с требованиями;

Групповые физкультурные уголки;

- Мелкий физкультурный инвентарь;
- Дорожки здоровья;
- Модули;
- Мишени;
- Массажеры;
- Нестандартное оборудование.

Спортивная площадка:

- Беговая дорожка;
- Турники;
- Яма для прыжков;
- Асфальтированная площадка для игр;
- Полоса препятствий.

В перспективе:

- оборудование футбольного поля на спортивной площадке.

5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

Директор МАДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребёнок»;

- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;

- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребёнок».

Старшая медицинская сестра:

- обследование детей по скрининг – программе и выявление патологии;

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Инструктор по физической культуре по обучению плаванию:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;

- обучение детей плаванию;
- физкультурные развлечения, досуги в бассейне;
- закаливание в комплексе «бассейн – сауна - фитобар».

Медицинская сестра бассейна:

- анализ карт развития детей, выявление противопоказаний к посещению бассейна, сауны;
- закаливающие мероприятия в комплексе «бассейн – сауна - фитобар»;
- контроль за состоянием здоровья детей на занятиях в бассейне, сауне;
- дыхательная гимнастика, точечный массаж, пальчиковые игры между заходами в сауну.

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика, гимнастика после сна.

Заведующий хозяйством:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровый ребёнок».

Шеф – повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;
 - проведение краткосрочной диетотерапии.
- Младший обслуживающий персонал:
- соблюдение санитарно – охранительного режима;
 - помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях.

Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.

Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993
2. Башканова Г.Л., Уланова А.С., Шульга А.А. Обучение и воспитание детей в условиях активной сенсорно – развивающей среды. Сыктывкар, 2001
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1993
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 2000
5. Диагностика развития ребенка – дошкольника (методические рекомендации). Сыктывкар, 1997
6. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 1989
7. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников. Журнал «Дошкольное воспитание», 2002,11
8. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. М., 2006
9. О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. (Инструктивно – методическое письмо Министерства образования РФ) журнал «Дошкольное воспитание», 2000,5
10. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой. М., 2007
11. Хабарова Т.В. Организация физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Методическое пособие. Сыктывкар, 2003

Пирамида здоровья

В младшем школьном возрасте у детей закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Задача педагога ориентировать ребят на формирование позиции признания ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

С 2008 года мы активно работали в творческой городской группе по разработке и созданию методического пособия «Здоровейка», которое издано было в 2010 году МОУ ДПО «Научно-методический центр» г.Ленинска - Кузнецкого Кемеровской области. Методическое пособие содержит тематическое планирование и соответствующие разработки занятий по курсу образовательной программы «Здоровейка» для обучающихся 2 – 4 классов. Реализуется программа «Здоровейка» в рамках внеурочной деятельности.

В своей работе мы ориентировались не только на усвоение знаний детьми, но и на становление их мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений о здоровом образе жизни. Ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.



Цель курса: обучение детей бережному отношению к собственному здоровью, приёмам сохранения здоровья,

формирование мотивационно - ценностных установок на здоровый образ жизни, противостояние вредным привычкам.

Предлагаем одно занятие, разработанное для учащихся 4 классов.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки для осанки, дыхательные упражнения и т.д.), необходимыми для развития ребенка.

Тема: Тайны пирамиды здоровья.

Цели: развитие культуры здоровьесбережения через приобщение к здоровому образу жизни, формированию положительных привычек и выработке навыков правильного питания.

Задачи:

Метапредметные:

Регулятивные:

- Организовать пространство диалога, творческой деятельности на уроке.
- Способствовать формированию умения сравнивать, обобщать, группировать, анализировать; формулировать свои мысли, высказывать их вслух, развивать умение делать выводы, переключать внимание.

Личностные:

- Организовать обмен содержанием субъективного опыта между учениками.
- Общение с учениками выстраивать на принципах сотрудничества.
- Организовать атмосферу включённости каждого ученика в работу класса.

Коммуникативные:

- Планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; взаимодействие - строить монологическое высказывание.

Предметные (здоровьесберегающие):

- Развивать в детях чувство необходимости сохранения физического здоровья.

- Способствовать формированию мотивации соблюдения гигиенического поведения детей.

Форма проведения: деловая игра «Строители пирамиды»

Оборудование: мяч, листы с названиями привычек, таблички: «Пирамида здоровья», «Активный образ жизни», «Снятие стресса», «Спорт», «Полезные привычки», «Правильное питание», «Закаливание», детская игрушка «Пирамидка».

Ход занятия.

I. Мотивационное начало занятия.

- Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Когда вы были маленькими, все вы любили складывать вот такие пирамидки (показать игрушку). Сегодня у нас необычное занятие – сегодня мы попробуем с вами построить пирамиду здоровья. Прежде чем начать строить пирамиду здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье. До начала 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней.

- Вы согласны с этим? (Ответы детей)

- А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

(Выслушивается мнение детей).

- Так что же такое здоровье? *(Дети формулируют понятие, учитель корректирует)*

Карточка на доске (вывешивает учитель). *«Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия».*

- Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Закаливание, правильное питание, занятие спортом, режим дня, отказ от вредных привычек и т.д.).

II. Основная часть.

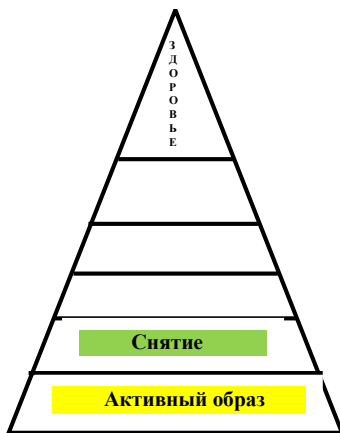
I. Активный образ жизни.

Игра - викторина.

- Есть ли у нас в классе учащиеся, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья. Прошу к доске. Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно – шаг назад.

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Да)
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
- Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
- Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
- Отказаться от курения легко? (Нет)
- Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
- Правда ли, что ежедневно надо выпивать два стакана молока? (Да)
- Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да)
- Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет)

(Все, кто дал правильные ответы, получают **жетон** и садятся на места).



Разминка.

- Остальным я предлагаю:

- Сделать прыжок вперед. Подровнять носочки.
- Прошу вас ладонями достать пол.
- Сцепите руки за спиной и присядьте 5 раз.

- Как можно назвать то, что мы с вами сейчас сделали? Правильно! Разминка, физнагрузка, зарядка, одним словом – активный образ жизни.

- Это помогает нам сохранить здоровье? (Да)

На доске появляется первая ступень пирамиды здоровья «Активный образ жизни»

2. Снятие стресса.

- Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах и о приемах снятия стресса. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Родители ругают. Поссорился с друзьями и т.д. Какие стрессовые ситуации происходили с вами? (Высказывания детей).

- Какие приемы быстрого снятия стресса вы знаете? (Умыться холодной водой и т.д.)

- Я познакомлю вас еще с несколькими приемами. Попробуйте.

- *Выпить воды или лучше сока.*
- *Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.*
- *Сожмите кисти в кулак и подержите их 10 секунд. Сбросьте напряжение.*
- *Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите, при этом как будто вы стонете.*

На доске появляется вторая ступень пирамиды здоровья «Умение снять стресс»

3. Спорт.

- Кто в нашем классе посещает спортивные секции?

- Сколько лет занимаетесь?

- Каких результатов вы добились? Расскажите, что дает вам спорт?

(Дисциплинирует, укрепляет наше здоровье, вырабатывает силу воли и т. д.)

Задание: провести спортивную разминку.

На доске появляется третья ступень пирамиды здоровья «Спорт»

4. Полезные привычки.

- Сейчас поиграем в игру «Не ошибись».

Условия игры: учащиеся стоят по кругу. В центре круга - водящий. Он бросает мяч и называет привычку. Поймавший мяч, быстро называет, полезная это привычка или вредная, если поймавший ошибся, он занимает место водящего, а водящий становится в круг. *(Грызть ногти, умываться по утрам и вечерам, мыть руки перед едой, есть не мытые овощи и фрукты, по 3-4 часа смотреть телевизор, делать зарядку, заниматься спортом, закаляться, огрызаться со старшими, носить грязную одежду, курить, пить пиво, объедаться и т. д.)*

На доске появляется четвертая ступень пирамиды здоровья «Полезные привычки»

5. Питание.

- Как известно от питания зависит порой вся наша жизнь. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких? Вы мне сейчас скажите. На доске с обратной стороны листочки с названиями продуктов. Вам нужно выбрать продукты, которые полезны и нужны нашему организму для роста. *(Морковь, капуста, огурцы, помидоры, молоко, творог, сыр, яйца, хлеб, картофель, каши, кефир, бананы, масло, конфеты, чипсы, жевательная резинка, вино, пиво, сигареты и т. д.)*

- Разнообразное питание способствует здоровью или нет? (Дети высказывают своё мнение, подводят итог.)

На доске появляется пятая ступень пирамиды здоровья «Рациональное питание» (правильное питание)

Оздоровительная минутка. Упражнение «Деревце»

- Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Подтянитесь всем телом. Вытягивая вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий ствол тянется к солнцу. Организм как дерево наливается силой, бодростью, здоровьем. *(Выполняется 15-20 сек.)*

6. Закаливание.

- Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел.

- А кто болеет один раз в году?

- А кто болеет два и более раз?

- Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним. Что человеку естественно быть здоровым! Ученые

доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! А как же это можно добиться? (Закаливанием, занятием спортом, правильным питанием, соблюдением режима дня и т. д.)

- Закаливание проводится с помощью воздуха, воды, солнца. Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли. Закаленный человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.

- Назовите три главных правила закаливания? (На доске появляются эти картинки)

- Одеваться по погоде и не кутаться
- Делать зарядку и дружить со спортом
- Обтираться влажным полотенцем или принимать прохладный душ.

Запись на доске (открыть)

- Народная мудрость гласит: **«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»**



На доске появляется шестая ступень пирамиды здоровья «Закаливание»

7. Обобщение.

- Сегодня на нашем занятии мы построили «пирамиду здоровья». Давайте перечислим все ступени нашей пирамиды.

На доске:

- Как вы думаете, а для чего мы сегодня с вами составляли пирамиду здоровья? (высказывания детей)

IV. Рефлексия.

- А теперь скажи, дружок,

Тебе понравился урок?

Что расскажешь дома маме?

Поделись сейчас ты с нами!

- А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем занятии. Дополните предложения:

1. Здоровье человека зависит от ...
2. Мне еще нужно ...
3. Я буду обязательно...
4. Дома я расскажу о...

- Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и применять эти знания в повседневной жизни для того, чтобы прожить долгую интересную жизнь и никогда не болеть.

- У человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.

Методическая разработка Круглогодичной спартакиад младших школьников «Тропой здоровья», Сухарева Г.Ф., учитель физической культуры ВКК муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста Прогимназия № 2 г. Воронежа

Аннотация

Проблема, которой посвящена данная работа, состоит в том, что, несмотря на всеобщее понимание значения здоровья для человека, качество его постоянно ухудшается. А здоровьесбережение школьников в последнее время приобретает всё большую актуальность. Решение этой проблемы - задача не одного дня и не одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Круглогодичная спартакиада младших школьников «Тропой здоровья» является одним из множества способов немного приблизиться к решению проблемы. Данная методическая разработка представляет собой вариант организации внеурочной деятельности учащихся младшего школьного возраста (1-4 классы). Формой организации работы Круглогодичной спартакиады, являются различного рода спортивные соревнования и конкурсы.

Введение

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Некоторыми из важнейших причин неблагоприятного здоровья учащихся является недостаток физической активности учащихся, низкий уровень культуры здоровья детей и их родителей, порой отсутствие элементарных знаний в области физкультуры и здорового образа жизни.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в урочных, но и во внеурочных формах обучения.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы.

Программа Круглогодичной спартакиады «Тропой здоровья» для детей младшего школьного возраста способствует комплексному

решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

Внеурочные мероприятия в рамках Круглогодичной спартакиады «Тропой здоровья» не являются обременительными для детей, не служат излишней нагрузкой для них. Они органически сочетаются с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательного учреждения, приучают детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, к приобретению знаний в области сбережения и формирования своего здоровья.

Цели Круглогодичной спартакиады «Тропой здоровья»
физкультурно-оздоровительная работа среди учащихся,
направленная на сохранение, поддержание и формирование их
здоровья и всестороннее физическое развитие
привлечение детей к систематическим занятиям физической
культурой
приобретение учащимися необходимых знаний в области ЗОЖ

Задачи Круглогодичной спартакиады «Тропой здоровья»
формирование здорового образа жизни
содействие гармоничному физическому и духовному развитию,
разносторонней физической подготовке, сохранению и укреплению
здоровья обучающихся
воспитание физических, морально-эстетических и волевых
качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений
разрядка умственного напряжения учащихся, противодействие
развитию чрезмерного утомления, повышение работоспособности
школьников, совершенствование их физического развития и
двигательной подготовленности
формирование эмоционально-положительного отношения к
двигательной активности

Основная часть

ПОЛОЖЕНИЕ о Круглогодичной спартакиады «Тропой
здоровья»

Руководство проведением спортивных мероприятий.

Общее руководство осуществляется администрацией образовательного учреждения. Подготовка и непосредственное проведение возлагается на учителей физкультуры.

Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся на базе образовательного учреждения согласно плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

Участники спортивных мероприятий.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются ученики 1-4-х классов образовательного учреждения, допущенные врачом; к участию в спортивных конкурсах допускаются все желающие школьники 1-4-х классов. Состав команды определяется в зависимости от спортивного мероприятия.

Примерная программа спортивных мероприятий.

Виды спортивных мероприятий	Классы	Сроки
Спортивный праздник «Спортивный калейдоскоп»	4 классы	сентябрь
Легкоатлетическое троеборье	3 классы	сентябрь
Конкурс «Спортивная загадка»	2 классы	сентябрь
Конкурс «Спортивный рисунок»	1 классы	октябрь
Конкурс «Спортивный знаток»	4 классы	октябрь
Спортивный праздник «Ура, каникулы!»	3 классы	октябрь
Спортивный праздник «Весёлые старты»	2 классы	ноябрь
Спортивное мероприятие «Папа, мама, я – спортивная семья!»	3-4 классы	декабрь
Спортивный праздник «К стартам готов!»	1 классы	декабрь
Гимнастическое троеборье	2,3,4-е классы	январь
Спортивный праздник «Мальчишки, вперёд!» /мальчики/	1,2 классы	февраль
Спортивный праздник «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	3,4 классы	февраль

/мальчики/		
Спортивный праздник «А, ну-ка, девочки!» /девочки/	1,2,3,4-е классы	март
Легкоатлетическое двоеборье	1,2-е классы	апрель
Конкурс «Спортивный знаток»	3 классы	апрель
Первенство школы по пионерболу /мальчики/	4 классы	апрель
Первенство школы по пионерболу /девочки/	4 классы	май
Спортивный праздник «Прощай школа!»	4 классы	май

Подробнее условия проведения каждого спортивного мероприятия целесообразно оговаривать в соответствующих приложениях к общему положению.

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Игры-эстафеты – один из современных прогрессивных методов обучения, который эффективно используется педагогами. Игры способствуют развитию творческого взаимодействия между учащимися, умению выразить себя нестандартными средствами, а именно: жестом, мимикой, движением.

Помимо снятия физического переутомления, игры содействуют сплочению детского коллектива, формированию доброжелательной и безопасной атмосфере в группе детей.

Мероприятия такие, как «Спортивный калейдоскоп», «Ура, каникулы!», «Веселые старты», «К стартам готов!» представляют собой соревнования-эстафеты. Состав команды (от класса) 10-12 человек, мальчиков и девочек. В программу таких соревнований обычно входит 7-8 разнообразных эстафет (сложность в зависимости от возраста участников). Определение победителей и призеров в таких соревнованиях не составляет сложности. В каждой эстафете 1-е место – 1 очко, 2-е место – 2 очка и т.д. Команда-победитель определяется по наименьшей сумме набранных очков.

Такие соревнования следует проводить не более чем 40-45 мин.

Мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Мальчишки, вперед!», «Сильные, смелые, ловкие, умелые!», «А, ну-ка, девочки!», «Прощай школа!» также представляют собой соревнования-эстафеты, но и включают в себя еще различные конкурсы-задания. Например, для девочек могут быть включены такие задания, как – 2-3 человека от команды выполняют прыжки со скакалкой за 30 сек., считается сумма результатов участниц, или 2-3 чел. от команды выполняют поднимание туловища за 30 сек., считается сумма результатов участниц и т.д. Для мальчиков возможны задания: 2-3 человека от команды выполняют подтягивание на перекладине, считается сумма результатов участников, или вся команда выполняет по одному броску в цель, считается количество попаданий и т.д. Для команд в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья!» могут быть предложены задания: участники выполняют по одному прыжку в длину с места, первый участник выполняет прыжок от определенной линии, второй выполняет прыжок с места приземления первого, третий выполняет прыжок с места приземления второго, считается общий результат 3-х участников, или папа и мама вращают скакалку, а ребенок выполняет прыжки /количество прыжков за 30 сек./. Также возможны отдельные задания для пап, мам и детей.

В каждой эстафете или конкурсе 1-е место – 1 очко, 2-е место – 2 очка и т.д. Команда-победитель определяется по наименьшей сумме набранных очков.

Такие соревнования следует проводить в течение 40-45 мин. Время мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!» может быть от 1 часа до 1,5 часа, в зависимости от количества участвующих команд.

Соревнования-многоборья. К ним относятся такие мероприятия, как гимнастическое троеборье, легкоатлетическое двоеборье для 1-х и 2-х классов, легкоатлетическое троеборье для 3-х классов.

Гимнастическое троеборье включает в себя три вида испытаний, это:

* подтягивание в висячем положении /мальчики/, подтягивание в висячем положении лежа /девочки/ количество раз;

* поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. /мальчики и девочки/;

* прыжки со скакалкой за 30 сек. /мальчики и девочки/.

Соревнования лично-командные.

Определяются победители и призеры личного первенства (по сумме мест в трех видах программы /3 лучших мальчика + 3 лучшие

девочки/) и определяются класс-победитель и классы-призёры в командном первенстве (по сумме мест всех участников команды).

Предварительные соревнования проводятся внутри класса, лучшие учащиеся по итогам состязаний, соревнуются между классами.

Финальные соревнования проводятся в течение 45 мин.

Легкоатлетическое двоеборье среди 1-х и 2-х классов включает в себя два вида испытаний, это:

* челночный бег 3x10 м, мальчики и девочки /сек./;

* прыжок в длину с места, мальчики и девочки /см/.

Соревнования лично-командные.

Определяются победители и призеры личного первенства (по сумме мест в двух видах программы /3 лучших мальчика + 3 лучшие девочки/) и определяются класс-победитель и классы-призёры в командном первенстве (по сумме мест всех участников команды).

Предварительные соревнования проводятся внутри класса, лучшие учащиеся по итогам состязаний, соревнуются между классами.

Финальные соревнования проводятся в течение 40-45 мин.

Легкоатлетическое троеборье среди 3-х классов включает в себя три вида испытаний, это:

* бег 30 м с высокого старта, мальчики и девочки /сек./;

* прыжок в длину с места, мальчики и девочки /см/;

* бег 300 м, мальчики и девочки /сек./.

Соревнования лично-командные.

Определяются победители и призеры личного первенства (по сумме мест в трех видах программы /3 лучших мальчика + 3 лучшие девочки/) и определяются класс-победитель и классы-призёры в командном первенстве (по сумме мест всех участников команды).

Предварительные соревнования проводятся внутри класса, лучшие учащиеся по итогам состязаний, соревнуются между классами.

При должной подготовке финальные соревнования проводятся в течение 45-50 мин.

Соревнования по спортивным играм. В круглогодичную спартакиаду включены соревнования по пионерболу для мальчиков и девочек 4-х классов. Состав команды - 6 человек (замены неограниченны).

Игра состоит из 3 партий. Каждая партия проводится до 15 очков. В третьей партии после счета 7, команды меняются площадками. Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий.

Игры проводятся по круговой системе. Победа – 1 очко, поражение – 0 очков. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков. В случае равенства очков победитель определяется по результату личной встречи, или можно провести между этими командами ещё одну игру /на усмотрение тех, кто проводит соревнования/.

Соревнования-конкурсы – это непродолжительные по времени состязания, в которых результаты определяются по скорости мышления участников и не требуют специальной подготовки, могут проводиться как в начале учебного года, так и в конце, в зависимости от сложности заданий. Главное преимущество конкурсов то, что в них могут принять участие все желающие, а игровой метод и подведение личных и командных итогов служат гарантией несомненного к ним интереса.

Конкурс «Спортивный значок». Сегодня среди детей очень популярны соревнования в эрудиции. Они имеют, порой, разные названия: викторины, интеллектуальные игры и др.

Правила игры: два человека одновременно отвечают на вопросы ведущего, кто первый ответит правильно – тот получает очко. Победитель будет определяться по наибольшей сумме набранных очков. Такой вариант игры подходит для детей 1-х и 2-х классов. Для 3-х и 4-х классов целесообразно несколько усложнить правила. Для этого надо ввести в игру условия эстафеты. Вопросы должны быть такими, чтобы на них можно было ответить коротко: одним – двумя словами. Команда, закончившая эстафету первой, получает 1 очко, вторая – 2 очка и т.д. Окончательные места команды получают после проверки правильности ответов. За неправильный ответ команда получает 1 штрафное очко. Выигрывает команда с наименьшей суммой очков.

Конкурс «Спортивная загадка» проводится так же, как конкурс «Спортивный значок».

Конкурс «Спортивный рисунок». В этом конкурсе принимают участие все желающие. На первом этапе конкурса, дети выполняют свои работы в классе. Далее от каждого класса на суд жюри выносятся определенное количество работ. После рассмотрения работ, жюри оглашает результаты конкурса, называя победителей и призеров. Данный конкурс обычно является личными соревнованиями.

Заключение

Ценностью Круглогодичной спартакиады «Тропой здоровья» является разнообразие и доступность спортивных мероприятий, а главное систематичность их проведения в течение учебного года.

Это в свою очередь способствует привлечению детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, содействует формированию и сбережению физического и психологического здоровья учащихся.

Литература

Авдеенко Н.И. «Физкультурно-массовая работа в школе» Просвещение, М., 2009 г.

Вайнер Э.Н., Растворцева И.А. «Как сохранить здоровье учеников» методическая разработка для учителей; Библиотечка «Первое сентября» серия «Здоровье детей» М., 2006, вып. 2(8)

Володченко В.Ю. «Игры нашего двора» Сборник М., Дом, 2002 г.

Гужаловский А.А. «Физическая культура в режиме дня», Минск, 1996г.

Жбанков Р.Г. «Учись быть здоровым», Минск, 2001 г.

Мирская Н.Б. «Целебная сила движений (физкультминутки и подвижные игры в школе)», Библиотечка «Первое сентября» серия «Здоровье детей» М., 2006, вып. 1(7)

Никитины Б. и Л. «Резервы здоровья наших детей» М., 2000 г.

Студеникин М.Я. «Книга о здоровье ребенка» М., Медицина 1998 г.

Хрипкова А.Г. «Гигиена и здоровье школьников» Педагогика: 2006 г.

Хрушев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня в школе» М., 2004 г.

Чумаков П.А. «Спортивные и подвижные игры» М., 2002 г.

Внеурочное занятие «Секреты здоровья»

Цель: Формирование привычки здорового образа жизни.

Задачи:

Познакомить обучающихся с основами правильного питания; с продуктами, полезными для здоровья человека; расширить знания детей о витаминах.

Развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью. Развивать умение работать в коллективе. Развивать умение обосновывать свою точку зрения. Прививать практические навыки коммуникативного общения.

Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оборудование: Плакаты с высказываниями о здоровье. Плакат «Овощи Фрукты». Таблички с буквами, обозначающими витамины. Шапочки с витаминами. Муляжи овощей и фруктов, тарелки. Карточки с изображением продуктов, содержащих витамины. 3 пачки сока, одноразовые стаканы, салфетки, свежие яблоки по количеству детей. 3 разноса. 3 мешочка с крупами (рис, гречка, пшено). 3 булочки. Эмблемы для членов команд. Таблица «Золотые правила приема пищи и поведения за столом». Упаковки от витаминов. Изображение острова. Записи песен и мелодий.

Ход мероприятия:

I. Организационный момент. (П.И. Чайковский «Времена года» - зима).

II. Актуализация опорных знаний.

- Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!
- При встрече люди обычно говорят это доброе, важное слово, желая друг другу здоровья.
- Сегодня мы проводим внеклассное мероприятие по теме «Секреты здоровья».

- Ребята, как вы думаете, что такое здоровье?

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного духовного и физического благополучия. (Таблица.)

- Послушайте, пожалуйста, историю, которая произошла с девочкой Катей.

Катя сегодня из школы пришла,
С книжками вместе болезнь «принесла».
Кашляет, чихает, слезы вытирает.
У нее несчастный вид – очень голова болит,
Нос припух, температура – видно, ей нужна микстура.
И глотать ей тоже больно – очень Катя недовольна.
Надо ей учить уроки – она мается в дремоте.
Надо маме помогать, а она не может встать.
Пора подруге позвонить – трудно громко говорить.
В общем, встали все дела – так хвороба подвела.
Невзирая на протест, ей поставили компресс.
Хоть не хочется лечиться – с процедурами Катя смирится.
Надо ту болезнь прогнать, чтоб здоровой снова стать.
В школу бегать, песни петь – надо многое успеть!

- Как вы думаете, почему Катя заболела?

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся.
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся!

III. Путешествие на остров «Чунга-Чанга». (Песня (Чунга-Чанга)).

- Сегодня вы отправитесь в путешествие на чудесный остров «Чунга - Чанга». На этом острове вас ждут различные испытания. Здесь вы проведете целый день – от завтрака до ужина. Удачи вам!

(Класс поделен на 3 команды). Названия команд: «Поварята», «Хозяюшки», «Кулинары».

Эмблемы у членов команд. Командиры команд.

Испытание 1. «Завтрак».

- Доброе утро! Вы проснулись, сделали зарядку и почистили зубы. Пора завтракать.

Завтрак должен быть плотным, потому что одну четвертую часть калорий дневной порции мы должны съесть утром.

- Кто знает, почему?

- А какое блюдо лучше всего есть на завтрак? (Каша).

Мала крошка,

Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест – похвалят.

Задание первое: Каждая команда получает мешочек с крупой. Надо определить, в каком мешочке какая крупа. (Гречка, рис, пшено).

Испытание 2. «Сорока кашу варила».

Варись, каша, варись!
Кипятись – пузырись!
Густей! Толстей!
Поджидай гостей!

Задание второе: Вам нужно составить рецепт той каши, которую можно сварить из крупы, которая была в вашем мешочке. Рассказать, какие нужны продукты, чтобы сварить кашу и что добавить, чтобы каша стала еще вкуснее.

- Каша – очень полезное блюдо. Недаром про хилых и слабых людей говорят: «Мало каши ел».

- В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения врагов кашу варить. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Испытание 3. «Обед» - «Хлеб – Батюшка».

- Какой главный продукт на столе?

Рос сперва на воле в поле,
Летом цвел и колосился.
Он в зерно вдруг превратился.
Из зерна – в муку и тесто,
В магазине занял место.
Вырос он под синим небом,
А пришел на стол к нам... (Хлебом).

Задание третье: (Командиры команд). Кто быстрее съест пряник.

Испытание 4. «Полдник» - «Напитки».

Он бывает всех цветов,
В нем витаминов куча.

Я пить его всегда готов,
Ведь нет напитка лучше.
Он морковный и томатный
И на вкус и цвет приятный.
Чтоб здоровым стать ты смог,
Пей скорей фруктовый... (Сок).

Задание четвертое: Быстро, аккуратно выпить сок и отгадать, как называется сок который пили, и из чего он приготовлен.

1 команда. Красный, сочный помидор,
Полон витаминов я.
Сок попробуйте томатный,
Предлагаю, вам, друзья.

2 команда. А как яблочный полезен.
Помогает от болезней.
От докторов и без сомненья,
Ищите в яблоках спасенье.

3 команда. Вам советую, ребята,
Пейте сок морковный.
И за папу, и за маму,
Пейте на здоровье.

Учитель. Человек на 70 % состоит из воды. В сутки потребность человека в жидкости составляет около двух литров. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды – не более двух-трех дней.

- Какие еще вы знаете напитки? (Загадки командам)

1к. Фрукты, ягоды сварились,
Вкусно елись, сладко пились. (Компот).
2к. Дяденька смеется,
На нем шубонька трясется. (Кисель).
3к. Прозрачная, питьевая, ключевая.
Ни запаха, ни цвета,
Что за жидкость эта? (Вода).

- Самый распространенный напиток – чай.

Чай горячий, ароматный

И на вкус всегда приятный.
Он недуги исцеляет
И усталость прогоняет.
Силы новые дает
И друзей за стол зовет.
С благодарностью весь мир
Славит чудо – эликсир.

Учитель. Чаю уже более 5000 лет. Но в России он сравнительно недавно. Чай пришел к нам из Китая. А до этого на Руси пили морсы, квас, кисели.

IV. Физминутка.

Потрудились – отдохнем!
Встанем, глубоко вздохнем,
Руки в стороны, вперед,
Влево, вправо, поворот.
Три наклона, прямо встали,
Руки вниз и вверх подняли.
Руки плавно опустили,
Всем улыбки подарили.
Молодцы!

V. Страна «Витаминия».

- С острова «Чунга-Чанга» вы отправляетесь в страну «Витаминию».

- Витамины полезны для здоровья. Они необходимы для правильного функционирования организма.

Слово **«витамины»** произошло от латинского «вита», что означает «жизнь» и «мин», что означает «минимум». **Витамины – минимум жизни.** Отсутствие витаминов называется **авитаминозом**.

- Недостаток витаминов – **гиповитаминоз**, отрицательно сказывается на здоровье. Он ведет к нарушению обмена веществ, старению, ухудшению зрения, излишней полноте, болезням суставов и т.д.

- Избыток витаминов – **гипервитаминоз**, также опасен для здоровья. Поэтому принимать витамины необходимо по рекомендации врача.

- Существует 13 витаминов, необходимых организму человека. Все витамины делятся на 2 класса:

Витамины растворяющиеся в жире, их четыре – А, Д, Е, К.

Витамины, растворяющиеся в воде, их девять – витамин С и восемь витаминов группы В.

- В каких продуктах мы можем найти эти витамины? (Овощи и фрукты).

- А какие фрукты вы знаете? (Яблоки, апельсины, лимоны, киви, бананы и т.д.)

- Назовите овощи. (Огурцы, помидоры, свекла, лук, чеснок, капуста).

- Витамины в основном содержатся в овощах и фруктах. Но есть они и в других продуктах.

Витамин А содержится в моркови, цитрусовых (апельсины, лимоны, грейфруты), печени, молоке, яйце.

Витамин В содержится в мясе, молочных продуктах, в бобовых, хлебе, картофеле, орехах, икре, печени, яичном желтке.

Витамин С содержится в черной смородине, шиповнике, облепихе, цветной капусте, апельсинах, лимонах.

Витамин Д содержится в молоке, яйце, печени, рыбьем жире.

Витамин Е содержится кукурузном, подсолнечном, оливковом масле, в горохе.

Витамин К содержится в зеленых листовых овощных культурах, цветной капусте, в крупах из цельных зерен.

А В С

Очень многие продукты есть советуем тебе.

Витамины А, В, С – так мы называемся.

Быть здоровыми всем вам

Мы помочь стараемся.

Е Д

Витамины Е и Д мы советуем тебе,

Чтоб и рос ты и жил,

Ни о чем бы не тужил.

А В

Ешьте печень и желток,

И морковь и рыбу,

Чтобы вырасти могли,

Видеть все могли бы.

В С

Черная смородина, шиповник и лимон –

Все полны С витамина,
Как полезны нам они.

В

Витамины группы В
Мы советуем тебе.
Они в гречневой крупе,
В черном хлебе обитают,
Укрепляют аппетит,
Памяти нам добавляют.

Д

Ну а я всегда в бобах,
В рыбьем жире, молоке
В масле, сыре, рыбе,
Чтоб вы съесть смогли бы.

С

Где-то в чаше дремучей.
За оградой колючей.
У заветного местечка
Есть волшебная аптечка:
Так красные таблетки
Развешаны на ветке.
Меня зовут царем кустов
За цвет мой и за запах
Моих лепестков.
Хоть куст мой зеленый
Вас ранить готов,
Я помогу всем больным
И тем, кто здоров. (Шиповник).

Игра « Что растет само по себе, а что мы выращиваем».

- Если растет само по себе, то потянуться и руки вверх, а если человек выращивает, то хлопаем в ладоши.

Хоть он совсем не хрупкий,
А спрятался в скорлупку.
Заглянешь в середину –
Увидишь сердцевину.
Из плодов он тверже всех,

Называется... (Орех).
Синий мундир,
Желтая подкладка,
А в середине – сладко. (Слива).
Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. (Малина).

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (Морковь).

Само с кулачок,
Красный бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко. (Яблоко).

Каждый листик, как ладошка.
Схож он с бусами немножко.
Был зеленым, а стал спелым –
Стал янтарным, красным, белым.

(Виноград).

VI. Итог.

- Я надеюсь, что мероприятие «Секреты здоровья» прошло с пользой для вас.

- Где спрятаны секреты здоровья? (В правильном питании, в употреблении витаминов, в здоровом образе жизни).

Я умею думать, я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья, то и буду выбирать!

Друзья! Нам прощаться настала пора!
Зима своим снегом оденет дома.
Чтоб не случилось, всегда человек
Здоровья желает другому навек!
Мы «Здравствуйте!» вам напоследок кричим,
Дыханием свежим вас одарим!

- Чтобы все были здоровыми, я дарю вам всем яблоки – источник витаминов. (Песня «Яблоки на снегу»).

Список литературы

Езушина Е.В. Азбука правильного питания. 1-2 классы - Волгоград: Учитель, 2008.

Конькова. Н. Физкультминутка на каждом уроке // Здоровье детей, 2006.

Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья – М.: «ВАКО», 2005.

Сулейменова Ф.А. Уроки здоровья // Начальная школа, 2004.

Адаптивная двигательная рекреация в школе для детей с поражением опорно-двигательного аппарата, Курасова Т.Г., учитель физической культуры МОУ «Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки с осуществлением медицинской реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата № 100», г. Кемерово

Слово рекреация является синонимом слову отдых. Понятие «рекреация», образованное от латинского «recreation», было введено римлянами и имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Основными признаками рекреации, определяющими ее сущность, являются следующие: она осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самостоятельной основе. Добавление «двигательная» конкретизирует понятие, означающее, что в процессе восстановления, отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений. Адаптивная двигательная рекреация означает, что это вид двигательной активности, предназначенный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Основные проблемы детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение связей с внешним миром, ограниченная мобильность, недоступность ряда культурных ценностей) обуславливают их социальную дезадаптацию. По нашим наблюдениям, любой ребенок-инвалид из-за отсутствия полноценного контакта с окружающим миром своих сверстников и жизненного опыта, замененного специфическим способом существования в условиях болезни, оставаясь наедине с самим собой, начинает испытывать чувство одиночества, ощущение своей "неполноценности". Иначе говоря, ребенок не знает, каким образом занять свое свободное время, реализовать свои возможности, о которых, впрочем, он и сам не подозревает, его движения ограничены, и в то же время, для развития его активности в движении есть возможности. Решение данной проблемы мы видим в адаптивной рекреации.

Главная цель адаптивной двигательной рекреации - оптимизация состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных учащимися в процессе основного вида деятельности (учебы, реабилитационных мероприятий, труда, адаптивного спорта, адаптивного физического воспитания и др.), за счет смены вида

деятельности, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия.

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации: 1) научить восстанавливать физические и духовные силы; 2) вовлечь учащихся в общение со здоровыми людьми и формировать умение преодолевать психологические комплексы (неуверенности, отчужденности и др.); 3) прививать интерес к адаптивной физической культуре и приобщать к занятиям другими ее видами; 4) обеспечивать активный отдых, формировать здоровый образ жизни и др.

По мнению С.П. Евсева, «содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, затраченных лицом с ограниченными возможностями во время какого-либо вида деятельности на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием».



Под влиянием занятий двигательной рекреацией в сочетании с другими сферами жизнедеятельности ребенка с ограниченными возможностями расширяется круг общения и социальной активности, меняются интересы, мотивы, ценностные ориентации на роль физической активности, что, естественно, создает предпосылки

к обретению социальной, психической, бытовой независимости, самоактуализации и интеграции в обществе.



Основные средства адаптивной двигательной рекреации это виды физических упражнений, не вызывающие чрезмерных напряжений.



Г.Ф. Шитикова характеризует двигательную рекреацию как двигательную деятельность, направленную на удовлетворение общественно-полезной потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении и всестороннем совершенствовании личности. Характерными чертами «рекреативной физической культуры», по ее мнению, являются переключение на иные виды деятельности, свобода выбора средств и партнеров, широта

контактов, возможность проявлений действий, самоуправление, игровая деятельность, желание в ней участвовать и как результат – радость, удовольствие.

В нашей школе основными средствами АДР является дартс, настольный теннис, элементы танцев, сюжетные и подвижные игры, плавание, игры на воде, спортивные и подвижные развлечения, походы выходного дня и др.



Проведение занятий на открытом воздухе, в бассейне, с использованием музыкального сопровождения являются неотъемлемой частью организации адаптивной двигательной рекреации обучающихся.



Традиционные мероприятия с использованием элементов ориентирования осенью - «Искатели сокровищ», зимой – «Азимут». Так же проводятся соревнования по настольному теннису, «Самый спортивный класс». Первый раз в этом году провели соревнование «Снежный биатлон», ребята на лыжах соревновались в меткости

бросков мячей в цель. Сотрудничает наша школа с МАОУДОД «Центральной детской музыкальной школой № 1». Ребята этой школы постоянно приезжают к нам с концертами, а некоторые наши ребята обучаются игре на фортепиано и флейте у педагогов музыкальной школы. Большое значение имеют мероприятия, проводимые совместно с попечителями нашей школы ОАО «СКЭК».



Это традиционные соревнования по шашкам, пионерболу, различные эстафеты и праздники. Очень нравится ребятам ежегодные поездки на турбазу наших попечителей «Березовый уют», где они гуляют по лесу, участвуют в развлекательных программах.

Все эти мероприятия помогают нашим детям почувствовать себя более уверенными в своих возможностях и способностях. После окончания школы, в учебных заведениях, где они продолжают дальнейшее образование, они ведут активную и творческую жизнь.

Таким образом, адаптивная двигательная рекреация осуществляет коммуникативную, социализирующую, интегративную функции, так как их проявление воздействует на личность ребенка с ограниченными возможностями одновременно и комплексно, формируя характер, поведение, отношения с людьми, природой, обществом.

Литература:

Евсеев С.П. «Теория и организация адаптивной физической культуры», - М. 2010.

Понамарев Н.И. «Физическая культура как элемент культуры общества и человека», - СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.

Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебно-методическое пособие /СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб., 1997.

Программа здоровьесберегающей и коррекционно - развивающей деятельности «Поиграй-ка» - Хрущёва С.Е., Захарова В.А., Москвина Т. В., детский сад № 210, г. Новокузнецк

На современном этапе в системе образования осуществляется поиск эффективно действующих моделей педагогической работы с дошкольниками. При этом всё большее внимание уделяется работе с детьми с ОВЗ на всех ступенях образования. Каждый педагогический коллектив выстраивает такие модели самостоятельно, пытаясь эффективно осуществлять психолого-медико-педагогическую помощь детям с ОВЗ. Построение системы работы по данному направлению невозможно представить без учёта возможностей здоровья и особенностей психического развития, а так же индивидуальных особенностей детей.

В нашем образовательном учреждении разработана (и продолжает совершенствоваться) система коррекционно-развивающей работы с воспитанниками, в рамках модели здоровьесберегающей деятельности, позволяющая решать ряд актуальных проблем дошкольного образования. Все разрабатываемые в учреждении программы, методические материалы в обязательном порядке включают в себя здоровьесберегающие и коррекционно-развивающие аспекты деятельности (Основная образовательная программа ДОО, Программы здоровьесберегающей деятельности и воспитательной работы, рабочие и авторские программы педагогов, методические рекомендации и разработки, программы дополнительного образования детей, программа взаимодействия с родителями воспитанников и прочее).

Программа здоровьесберегающей и коррекционно - развивающей деятельности «Поиграй-ка» (для детей 3-7 лет) основана на игровом методе, соответствующем возрастным особенностям детей дошкольного возраста (игра является ведущим видом деятельности дошкольника, помогает сформировать следующий ведущий вид деятельности), позволяющим эффективно организовать проживание такого короткого и бесценного периода в жизни ребёнка. В программе «Поиграй-ка» используются специальные игры, сочетающие в себе речь, движение и двигательную активность различных видов, творчество и

эмоциональную окраску. Такие игры авторы программы называют – речедвигательными играми.

Необходимость разработки отдельной программы по данному направлению возникла потому, что использование таких игр доказало свою эффективность и позволяет с успехом решать ряд педагогических задач (разрабатывались и использовались в учреждении эти материалы с 2007 года), с успехом реализуются для более широкого возрастного диапазона детей (3-9 лет). Они могут использоваться в различных моментах воспитательно-образовательного процесса. Кроме того, в учреждении накоплен достаточно большой материал по данному направлению, существует система деятельности, которую авторы и решили представить в программе. Педагоги могут самостоятельно и полноценно использовать речедвигательные игры на практике, не имея при этом специальной подготовки (для реализации программ дополнительного образования, в том числе и по ритмике необходимо иметь специальные умения и квалификацию).

Новизна Программы здоровьесберегающей и коррекционно - развивающей деятельности «Поиграй-ка» (для детей 3-7 лет) заключается в том, что речедвигательные игры, представленные в ней, выступают, как часть системы коррекционно-развивающей работы ДООУ. Изначально данные игры использовались педагогами в ограниченном объеме и без системного подхода: воспитатели на практике «пользовались» пальчиковыми играми (в том числе методикой «Расскажи стихи руками»), учителя-логопеды использовали фоноритмику, музыкальный руководитель – упражнения со звукоподражанием. Использование речедвигательных игр как программы и системы работы с дошкольниками с ОВЗ не было представлено. Кроме того, игры для программы подобраны специфические, позволяющие интегративно решать несколько задач. Так же в программе представлено перспективное планирование и рекомендации к нему, показывающие возможность включения таких игр в образовательный процесс.

Программа «Поиграй-ка» с момента создания носила коррекционно-развивающий характер, т.к. большинство воспитанников нашего учреждения имеют нарушения речи различной степени тяжести. В программу были включены материалы для коррекции речи, интеллектуальной (в целом) и двигательной сферы дошкольников. Программа прошла апробацию, доказав на практике свою результативность, и успешно реализуется в нашем учреждении уже на протяжении 5 лет.

Практическая значимость Программы здоровьесберегающей и коррекционно - развивающей деятельности «Поиграй-ка» (для детей 3-7 лет) заключается в использовании данных игр в единой системе, технологичности, доступности (не требует специальной подготовки педагога). Данная программа может рассматриваться как приложение для воспитателей к Программе дополнительного образования по ритмике «Радужные ритмы» (для детей 5-7 лет), разработанной в нашем учреждении. Программа «Поиграй-ка» может реализовываться на разных этапах педагогической деятельности, в различных вариантах и объёме. Этому способствует структура программы.

Программа достаточно технологична и имеет обширное приложение, включающее конспекты занятий и других форм работы с воспитанниками с примерами использования речедвигательных игр в образовательном процессе. В программе представлено перспективное планирование: тексты для двигательного-ритмической части занятий, для «ритмизации», психогимнастику, пальчиковые игры, музыкальные игры с речевым сопровождением. Перспективное планирование в нескольких вариантах приведено как пример, каким образом можно распределить материал программы в течение определённого периода (года, месяца, недели, дня), каким образом можно решать определённые задачи в зависимости от особенностей учреждения. Планирование к программе легко трансформируется в зависимости от потребностей педагога (какие задачи он решает, с каким контингентом детей работает, какие предпочтения в деятельности у него имеются и прочее). Наличие обширного материала обеспечивают свободу педагогического творчества, обеспечивают эффективность.

Реализация представленной Программы здоровьесберегающей и коррекционно - развивающей деятельности «Поиграй-ка» (для детей 3-7 лет) по речедвигательным играм не требует особых условий и финансовых вложений. Программа может быть рекомендована к использованию в дошкольных учреждениях, учреждениях дополнительного образования (студиях, кружках, объединениях, группах кратковременного пребывания детей, группах подготовки детей к школе, центрах развития и т.д.). Она может применяться в педагогической практике не только в группах общеразвивающей направленности, но и в группах для детей с нарушениями речи, и с нарушением зрения. Ограничений для реализации программы нет.

Материалы Программы здоровьесберегающей и коррекционно-развивающей деятельности «Поиграй-ка» (для детей 3-7 лет), как приложения к программе по ритмике «Радужные ритмы», были

широко представлены за период её апробации на различных конкурсах, семинарах, конференциях, в публикациях.

«Речедвигательные игры как технология здоровьесберегающей деятельности»

В связи с тем, что состояние здоровья дошкольников общее, и в плане нарушения речи увеличивается в последние годы, возникает необходимость использования эффективных средств для исправления ситуации не только педагогами-специалистами (учителя-логопеды, педагоги дополнительного образования), но и воспитателями групп. Современная социально-экономическая ситуация в дошкольном образовании не способствует решению данных проблем.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, одним из важнейших направлений является сохранение и укрепление здоровья, физического развития детей. Актуальным это направление является ещё и потому, что в последнее время состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. По данным статистики (в целом по стране) 98% новорождённых появляются на свет с риском патологического развития, 4-5% из них имеют врождённую патологию. Согласно исследованиям специалистов около 80% детей дошкольного возраста имеют аномалии осанки, деформацию стоп, различные речевые расстройства, растёт количество детей с врождёнными аномалиями. Здоровыми обучение в школе начинают только 25% детей. Учителя начальных классов отмечают, что с трудностями сталкиваются дети, которых учили читать, но *не развивали речь и способность различать звуки*; которых учили писать, но *не создавали условия для развития моторики и особенно движений пальцев руки*; у которых не развита способность *слушать и понимать смысл* услышанного или прочитанного, нет умения проводить *зрительные сопоставления*.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста *с нарушениями речи*. Эта проблема является *актуальной* для нашего учреждения. Результаты диагностики и анализ данных воспитанников старшего дошкольного возраста в нашем образовательном учреждении выявили следующее: 97-100% детей имеют различные *нарушения речи* (в основном это общее

недоразвитие речи, дизартрия, алалия); более 73% - нарушения в двигательной сфере (мелкая и крупная моторика, статическое равновесие, ориентировка в пространстве). Как правило, у таких детей отмечаются нарушения во всех сторонах речи: фонетико-фонематической, лексико-грамматической, связной речи. И ещё одна характерная особенность (выявленная в практической деятельности): диагнозы детей становятся всё более сложными (часто встречается не только ОНР различной степени тяжести, но и такие диагнозы как: алалия (в т.ч. и сенсомоторная), ЗПР и прочее. При этом сказывается ещё ряд неблагоприятных факторов: социально-экономическая ситуация в стране, особенности семейного воспитания (родители заняты, не достаточно внимание в семье уделяется детям, преобладают педагогически не целесообразные подходы к образованию дошкольника). В учреждениях образования сокращают специалистов. Основной единицей остаётся воспитатель, перед которым стоит задача: исходя из имеющихся условий, эффективно решать здоровьесберегающие и коррекционно-развивающие задачи. Поэтому, в нашем учреждении возникла необходимость создания данной программы.

Помимо основной цели Программы здоровьесберегающей и коррекционно-развивающей деятельности «Поиграй-ка» (для детей 3-7 лет) эффективно реализуются и такие, как: обогащение словаря воспитанников, развитие фонематического слуха, звукопроизношения, связной речи; развитие коммуникативных навыков. Название программы выбрано не случайно. Отличительной особенностью дошкольника являются большая двигательная активность и игра. Объединение этих двух компонентов позволяют эффективно решать проблемы развития воспитанников. Речедвигательные игры используются не только на занятиях, но и в совместной деятельности педагога с детьми, а так же в самостоятельной деятельности воспитанников (при соблюдении принципа систематичности использования в образовательном процессе). Помимо коррекционно-развивающей речедвигательные игры имеют оздоровительную направленность. Это достигается за счет использования нестандартных инновационных методик, приёмов и технологий в авторской интерпретации: психогимнастики, пальчиковых игр (в том числе методика «Расскажи стихи руками»), элементов фоно-и-логоритмики, «ритмизации» (слов, поговорок, пословиц, чистоговорок, стихов), «рецитации», упражнений со звукоподражанием и др. Использование речедвигательных игр позволяет решать задачи из разных образовательных областей: социально-коммуникативной,

познавательной, речевой; художественно-эстетической; физического развития. При регулярном использовании у ребёнка развивается творчество, формируется интерес к движениям, развивается познавательная и эмоциональная сфера, формируются волевые качества, активность и инициативность, способность нестандартного решения задач. Осуществляются задачи эстетического и нравственного воспитания. В ходе работы по программе формируются социальные навыки дошкольника, формируется умение работать в команде и индивидуально.

Методические и дидактические аспекты использования речедвигательных игр.

Двигательно-ритмическая часть занятия (ДРЧ)

В нашем учреждении используется нетрадиционный подход к осуществлению образовательной деятельности (занятий). Начинается она, как правило, с двигательного-ритмической части (далее - ДРЧ).

Цель: выработка коллективного ритма в движении и речи, согласованности движений, чёткости речи, развитие коммуникативных навыков, развитие речи. Смысл заключается в следующем: через активизацию двигательной сферы к активизации эмоциональной сферы и далее к активизации и включению когнитивной сферы ребёнка. Соответственно принцип – движение будит моторику и активизирует мозг, эмоции помогают усилить процесс познания.

ДРЧ имеет свою структуру:

1. Приветствие (хоровое речевое). Может проводиться стоя/сидя у стульчиков в кругу, стоя рядом с рабочим местом у столов, в кругу в центре групповой комнаты, в приёмной.

2. Основная часть. Включает:

- выход на круг (может осуществляться при помощи рецитации или в любом другом порядке (свободный выход, в хороводе, по заданию и прочее);

- «рецитацию» стихотворения. Может проводиться как игра, хоровод с движением, являясь продолжением выхода на круг. Для игры подбираются стихотворные тексты 4-12 строк. Далее проводится игра с использованием методики «Расскажи стихи руками» (по выбору педагога);

- игры в кругу (2-4) в зависимости от целей, содержания и структуры непосредственно образовательной деятельности (в основном это дидактические игры). Игры подбираются в зависимости от целей деятельности и вида образовательной

деятельности. На занятиях по развитию речи это игры в кругу на развитие различных сторон речи (фонетико-фонематической («Назови звук», «Хлопни в ладоши, если услышишь звук» и другие); лексико-грамматической («К слову признак подбери», «Мячик кидаю – слово называю», «Назови словосочетание» и другие); связной речи). Принцип построения игровой части – «от простого к сложному» (от звука - к слову, от слова - к словосочетанию, от словосочетания – к предложению).

3. Выход из круга

4. Прощание (своеобразный ритуал) проводится в конце занятия (в форме стихотворного текста, с использованием методики «Расскажи стихи рукам», и другое).

Продолжительность ДРЧ 5-15 минут в зависимости от возраста воспитанников, целей и структуры деятельности. Для каждого вида занятия используется свой вариант стихотворного текста (для области познания один, для развития речи – другой, для математики – третий). Когда воспитанники хорошо освоят их, разучиваются новые варианты текстов с движениями, могут подбираться в соответствии с лексической темой.

«Ритмизация».

Цель: развитие чувство ритма, речевого дыхания, фонематического слуха, согласованности речи и движения, координации, дикции, интонационной выразительности.

Проводится следующим образом. Педагог подбирает определённый текст. Дети проговаривают - «рисуют» словесный материал, обозначая ритмический рисунок хлопками в ладоши, по коленям, по полу ритмическими палочками (или двумя палочками друг о друга), топая одной ногой или двумя поочерёдно. Ритмический рисунок может воспроизводиться длинными звуками, короткими или смешанными (точное воспроизведение ритма словесного материала). Варианты движений «ритмизации» педагог подбирает сам в зависимости от текста и навыков детей. Например, проговаривание текста сопровождается сочетанием хлопков в ладоши и по коленям: на первую половину текста дети хлопают по коленям, а на вторую в ладоши. Усложненный вариант – чередование хлопков разного вида. На практике можно выделить несколько вариантов проведения «ритмизации»: с использованием отдельных слов (названия предметов, имен собственных), коротких текстов (поговорки, пословицы, чистоговорки), стихотворных текстов, текстов с передачей предмета, текстов с выполнением движений (общеразвивающих, танцевальных). Например: стоя

лицом в круг и произнося хором текст, воспитанники ритмично передают друг другу какой-либо предмет (клубок ниток, мячик, ритмическую палочку, кубик, большую ракушку, теннисный мячик, платочек, ленточку). В зависимости от игровой ситуации и текста стихотворения передаваемый предмет «превращается» в «солнышко», «снежок», «волшебную палочку», «лучик» и т.д. Передача предмета может осуществляться по-разному:

- одновременно двумя руками,
- только левой или только правой рукой (по часовой стрелке или против неё),
- перекладывая из своей левой (правой) в свою правую (левую), а затем соседу в левую (правую) руку,
- перекладывая из своей левой (правой) в свою правую (левую) у себя за спиной, а затем соседу в левую (правую) руку спереди.

Когда воспитанники освоят простой способ передачи предмета, предлагается усложнение: передавая предмет, согласно ритму стихотворного текста выполнять движение («пружинку», притоп ногой, выполнить взмах предметом вверх или описать им в воздухе полукруг и т.д.)

«Рецитация»

Цель – выработка коллективного ритма в движении и речи, согласованности движений, чёткости и выразительности речи, развитие коммуникативных навыков.

Суть «рецитации» заключается в следующем. Задаётся игровая ситуация. Заранее разучивается текст (чаще всего стихотворный). Воспитанники проговаривают (транслируют, цитируют) стихотворный текст с обязательным продвижением: по кругу, «змейкой», в колонне вперёд, приставными шагами в сторону. Движения рук при этом могут быть различными (как в марше, в стороны, вверху...), допускаются и простейшие имитационные движения. Проводится как игра, хоровод, являясь переходом к следующему этапу проводимой деятельности с детьми. Например, можно использовать для выхода и построения в круг для последующего проведения «ритмизации», пальчиковой игры, использовании методики «Расскажи стихи руками». Приём «рецитации» часто используют во время разминки, при выполнении разных видов ходьбы (на занятиях по ритмике, музыке, физической культуре) и при проведении двигательного-ритмической части занятия статического характера (развитие речи, математика, изодетальность).

«Ритмизация» стихотворных текстов, как и «рецитация» позволяют решить сразу несколько задач: развитие чувства ритма, звукопроизношения, дикции, координации, нормализации дыхания, ориентировки в собственном теле и пространстве, развитие произвольного внимания и волевых качеств каждого воспитанника, приобретение навыков коммуникативного взаимодействия. Речевой материал для «ритмизации» и «рецитации» подбирается в соответствии с темой и целями деятельности с воспитанниками (это может быть: изучаемая лексическая тема, сезон, календарный праздник и другое).

Упражнения со звукоподражанием.

Цель: развитие моторики, координации, звукопроизношения, дикции, речевого дыхания, темпа и ритма речи, фонематического слуха.

На практике это выглядит так. Педагог предлагает воспитанникам озвучить игровую ситуацию: произнести один звук («змея» - [ш-ш-ш]), слоги («играем на дудочке» – [ду-ду-ду]), слова («часики» - [тик-так]). В сочетании со звукоподражанием несколько упражнений (2-5) превращаются в увлекательную игру.

Упражнения со звукоподражанием используются педагогами на занятиях в качестве физминуток, динамических пауз, элементом в ДРЧ (двигательно-ритмической части образовательной деятельности), как игра на закрепление изучаемых звуков родного языка, для создания образа героя в работе над ролью в театрализованной деятельности.

Элементы фонетической ритмики.

Цель: развитие фонематического слуха, нормализация речевого дыхания, формирование умения изменять силу и высоту голоса (просодическая сторона речи), уточнение артикуляции звуков родного языка, повышение речевой активности воспитанников.

Фонетическая ритмика - система специальных упражнений, сочетающая речь и движения, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, слов, коротких текстов) сопровождается определёнными движениями (рук, ног, головы, корпуса).

Дети очень любят подражать, а кроме того, они легко «заражаются» эмоциями окружающих. Эмоции и движение – более ранние свойства человеческой психики, чем речь. Именно они являются благоприятной почвой для развития речи, и они же наиболее развиты у дошкольников. Эти природные особенности и использует *фонетическая ритмика*.

Суть в следующем. Воспитанникам предлагается некая игровая ситуация, которая побуждает их к использованию речевого материала и соответствующих ему движений. Для каждого звука создаётся своя игровая ситуация, например: звук [у] – дети «пугают» Бабу-Ягу, изображают различной силы ветер; звук [о] – обыгрываются различные ситуации удивления и т.д. Обязательное условие – эмоционально-положительный фон, активное использование жестов, мимики, интонации. Начинать игры с использованием фонетической ритмики следует с простых: воспитанники выделяют и «показывают» отдельные звуки. Такая игра используется в качестве игрового момента для снятия мышечного и психологического напряжения, нормализации дыхания. Например, при проведении сюжетного занятия «Прогулка по лесу» воспитанники под спокойную музыку врассыпную двигаются по группе. Педагог рассказывает историю о том, какие деревья встречаются им в лесу. Воспитанники останавливаются, услышав название дерева, выделяют ударный гласный, произносят его протяжно, сопровождая звук соответствующим движением рук. Так, элементы фонетической ритмики используются на занятиях по познавательному и речевому развитию дошкольников (двигательно-ритмическая часть занятий, физминутки, отдельный этап занятия, в других моментах).

По мере «накопления» детьми звуков русского языка и соответствующих им движений (порядок изучения звуков определяется учителем-логопедом) игры усложняются использованием звукосочетаний, слогов, слов и даже коротких текстов.

Психогимнастика

Использование *психогимнастики* помимо своей основной задачи по преодолению барьеров в общении, развития лучшего понимания себя и других, снятия психического напряжения, создания возможности самовыражения позволяет решать задачи и по развитию речи воспитанников (в частности пополнения, закрепления, активизации словаря, развитие связной речи и другое).

В педагогической практике используют разные виды «психогимнастических» игр: игры на развитие внимания, эмоций, коммуникативной стороны личности, на воспроизведение отдельных черт характера (как положительных, так и отрицательных), игры-релаксации и т.д.

Проводится психогимнастика так: детям предлагается построиться определённым образом (в круг, по парам, в колонну и

т.д.), педагог вводит игровой сюжет и предлагает выполнить задание (чаще всего оно носит творческий характер). Задания могут быть такими: изобразить что-либо под музыку (по показу, в собственной интерпретации, по словесной инструкции, в том числе со сменой действий (например: изобразить шкаф набитый вещами, шкаф со сломанной дверцей, старый шкаф, только что купленный); по иллюстрации (из-под снега пробивается подснежник) или по выбранной каждым ребёнком части картины (один изображает зайчика, скачущего по снегу, другой – ель в снегу, третий – птицу сороку и т.д.); по заданному педагогом тексту (стихотворение, проза). Психогимнастика может проводиться под музыку, с проговариванием текста детьми и в других вариантах.

Психогимнастика может использоваться в образовательной деятельности для проведения физминуток, перерывах между сменой видов деятельности, для накопления эмоционального опыта по созданию образов и развитию представлений об окружающем. На занятиях ритмикой – для снятия напряжения и продолжения сюжетной линии. На изобразительности – для создания полной картины и точной фиксации сюжета, образа. На развитии речи – для последующего пересказа или составления рассказа и т.д. Например, после проведения игры «Доброе животное» (этюд - игра на концентрацию внимания, нормализацию дыхания, развитие чувства общности и единства) педагог предлагает высказаться каждому ребёнку, описав, какое доброе животное он себе представил. Педагог может задать высказывание не только одним словом, но и словосочетанием, фразой, предложением. Это зависит от задач деятельности с воспитанниками и конкретной игровой ситуации. Дети в зависимости от просьбы педагога могут описать свои ощущения от игры («мне радостно», «мне хорошо», «я спокоен»...), подобрать определённые слова (словарь признаков, действий, предметный).

Музыкальные игры с речевым сопровождением

В повседневной жизни дошкольников используются музыкально-дидактические и творческие музыкальные игры. Исходя из особенностей детей (большинство имеют различные нарушения речи), предпочтение в планировании отдаётся играм с речевым сопровождением. Сочетание движений, текста и музыки комплексно воздействует на речь воспитанников, оказывая психотерапевтическое воздействие.

Цель: комплексное воздействие на все стороны речи воспитанников, развитие умения передавать в движениях

особенности музыки (темп, ритм, характер, регистр), коммуникативные умения.

В большинстве музыкальных игр с речевым сопровождением в нашем учреждении проводится дополнительная часть (этот момент применяется, если игра используется непосредственно на занятии). Воспитанники вместе с педагогом исполняют песню, выполняя соответствующие движения. Затем педагог предлагает каждому по порядку произнести по 1 слову (словосочетанию) в соответствии с темой стихотворения (она может совпадать с изучаемой лексической темой). Высказывания детей фиксируются *графически с помощью знаков-символов*. Затем музыкальная игра проводится повторно. Полученный в ходе игры некий «словесный набросок», подкреплённый схематичным изображением, в дальнейшем используется в других видах деятельности детей. На развитии речи: для составления рассказа по схеме, по заданному сюжету; диалога для театрализованной постановки, описания образа героя. В игровой деятельности для развёртывания сюжета в игре-импровизации. В художественно-эстетической деятельности: для составления коллажа, рисования персонажа в движении или по замыслу (в схеме заложен сюжет рисунка), аппликации, барельефа...). В познавательном развитии для закрепления представлений о предметах, мире людей и природы; выделении характерных признаков и связей.

Пальчиковые игры и методика «Расскажи стихи руками»

Цель: развитие моторики (мелкой и общей), чувства ритма, координации движений рук и пальцев с речью, стимулирование развития артикуляции, эмоциональной сферы.

Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность ориентировки в пространстве (вправо, влево, вверх, вниз и т.д.). При использовании этих игр, у дошкольников вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности, исчезает скованность движений. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, плавность. Руки становятся «послушными», «танцевальными».

Методика проведения известна. Стихотворный текст сопровождается движениями пальцев рук («пальчиковая игра»), движениями крупной моторики, общеразвивающими («Расскажи стихи руками»). «Пальчиковые игры» и игровые упражнения с использованием методики «Расскажи стихи руками» можно проводить стоя, в движении, сидя и даже лёжа. Это прекрасное средство переключить детей на другой вид деятельности, снять

усталость, повысить работоспособность. Нами создана единая для учреждения картотека пальчиковых игр. Они подобраны и распределены согласно лексическим темам в течение всего учебного года.

Технологические аспекты использования речедвигательных игр в воспитательно – образовательном процессе ДОУ

В одном виде занятия невозможно применить все перечисленные речедвигательные игры. Обычно выбираются 2-4 наиболее действенные (с точки зрения педагога), интересные в плане речевой и двигательной активности в контексте конкретной темы.

Пример использования «ритмизации» при организации образовательной деятельности. (занятие по развитию речи «Загадки Зимушки-зимы», старшая группа)

Педагог вместе с детьми, путешествуя по владениям Зимушки-зимы, очутились у дворца Снежной королевы. Чтобы встретиться с хозяйкой дворца, нужно исполнить ритуал: встать в круг и, передавая друг другу правой рукой «снежок», произносить заклинание:

*Где ты? Где ты? Королева Снежная!
Ты гостей скорей встречай,
Сладостями угощай.*

Обыгрывается ситуация, что Королева где-то далеко и не слышит ребят. Предлагается повторить ритуал, передавая «снежок» левой рукой в другую сторону по часовой стрелке. Продолжая обыгрывать ситуацию, педагог предлагает ещё раз произнести заклинание, но при этом передать «рисунки» стиха хлопками.

Пример использования приёма «рецитации» при организации образовательной деятельности (занятие по познавательному развитию в старшей группе, лексическая тема «Весна»)

После построения в круг педагог сообщает тему предстоящей беседы. Проводится игра с мячом «Назови признаки весны». Далее педагог предлагает отправиться в весенний лес.

<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Мы пришли в весенний лес. Много-много здесь чудес. Долго ходим мы, гуляем, Что увидим – подмечаем.	<i>В ритм стиха маршируют по кругу с соответствующими движениями рук.</i> <i>Повернуться лицом в круг. Поднять</i>

<p>Берёзки стройные стоят, Ёлочки на нас глядят, На деревьях зеленеют листочки, А в траве расцветают цветочки.</p> <p>В небе солнышко сияет, Нас с весною поздравляет!</p>	<p><i>руки вверх - в стороны ладонями внутрь.</i> <i>Опустить руки вниз – в стороны.</i> <i>Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.</i> <i>Присесть, движение рук от середины в стороны вдоль пола.</i> <i>Встать, сомкнуть руки в кольцо над головой.</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши.</i></p>
--	---

Разминка по кругу с использованием приёма рецитации на утренней гимнастике (старший дошкольный возраст)

Фонограмма детской «маршевой» музыки в среднем темпе. Дети выполняют различные виды ходьбы по кругу с одновременным проговариванием коротких стихотворных текстов. Во время бега звучит легкая плясовая музыка в среднем темпе.

Текст	Виды ходьбы
<p>Мы шагаем целый день, Целый день, целый день. Целый день шагать не лень, Нам не лень, нам не лень. Ты, дружок, не отставай, не зевай, не зевай, Вместе с нами повторяй, повторяй, повторяй.</p> <p>Мы поднимем руки вверх, Сразу станем выше всех!</p>	<p><i>Ходьба «танцевальным» шагом (после того, как текст прочитан, ходьбу продолжить еще в течение 4 тактов)</i></p>
<p>Руки мы к плечам прижмём И на пяточках пойдём!</p>	<p><i>Ходьба на носочках, руки вверху ладонями внутрь (продолжить ходьбу в течение 6 тактов)</i></p>
<p>Маршируем, как солдаты, Все мы – дружные ребята!</p>	<p><i>Ходьба на пятках, руки к плечам (продолжить ходьбу в течение 6 тактов)</i> <i>Шаг - марш с характерными</i></p>
<p>Руки на пояс и – побежали, Будто ребята горошками стали.</p>	<p><i>движениями рук (продолжить ходьбу в течение 6 тактов)</i></p>
<p>Выполнить упражнение на восстановление дыхания</p>	<p><i>Лёгкий бег на носочках, руки на поясе со сменой направления по сигналу. Дети стоят лицом в круг</i></p>

Пример использования упражнений со звукоподражанием на утренней гимнастике.

Сюжетная гимнастика «Игрушки» (старший дошкольный возраст)

(музыкальный размер 2/4)

Воспитанники останавливаются лицом в круг после разминки по кругу (различные виды ходьбы и бега).

Педагог проводит короткую беседу: «Какие бывают игрушки?» (для мальчиков, девочек, универсальные), «Из чего сделаны игрушки?» (резины, пластмассы, дерева, металла, ткани). Педагог предлагает поиграть – изобразить некоторые игрушки и показать, как они «разговаривают»

«Часики» - и.п. стоя, пятки вместе носки врозь, руки на поясе. Наклоны головы влево - вправо с одновременным проговариванием: «тик-так». (4 раза)

«Часы с боем» - и.п. стоя ноги врозь, руки вдоль туловища ладонями вперёд. Подъём прямых рук через стороны вверх, хлопок над головой, одновременно произнести «бом», опустить прямые руки через стороны в и.п. (4 раза)

«Часы сломались» - упражнение на снятие мышечного напряжения. Расслабить спину, чуть наклониться вперёд, расслабить шею и опустить голову вниз, дать рукам свободно свисать до их полной остановки. (4-5 секунд). Следить, чтобы воспитанники специально не раскачивали руками.

«Робот» - и.п. стоя, ноги врозь не широко, руки согнуты в локтях на уровне груди, сжаты в кулачки. Повороты туловища: влево – «бжик», возврат в и.п. – «и-и-и», вправо – «бжик», возврат в и.п. – «и-и-и» (4 раза). Продолжить повороты туловища без возврата в и.п. («скручивание корпуса») с одновременным ритмичным проговариванием «бжик, бжик...» на каждый поворот (4 полных поворота)

«У работа села батарейка» - упражнение на снятие мышечного напряжения. См. упражнение №3.

«Робот – дровосек» - и.п. стоя, ноги врозь широко, руки в «замке» подняты над головой – «топор». Наклоны туловища вперёд - вниз с одновременным опусканием «топора» и одновременным проговариванием на выдохе «Ух!». Вернуться в и.п. – вдох. (4-6 раз)

«Конструктор: стул» - и.п. – стоя, ноги слегка врозь, руки внизу. Приседания (6 раз).

«Кошечка» и.п. – стоя на коленях, упор на прямые руки. Поднять голову, максимально прогнуть спину («ласковая кошечка») – на выдохе произнести «мяу». Задержаться в позе. Опуская голову,

максимально выгнуть спину («сердитая кошечка») – на вдохе произнести «ш-ш-ш». Задержаться в позе. Чередовать положения. (6 раз)

«Зайчик» - трамплинные прыжки на месте на 2х ногах, руки на поясе. (8 музыкальных тактов)

Шаг – марш на месте на месте (4 музыкальных такта)

«Солнышко – солдатик» - прыжки на месте: руки в стороны, ноги прыжком врозь – «солнышко», ноги прыжком вместе, руки опустить вдоль туловища – «солдатик» (8 музыкальных тактов)

Шаг – марш на месте на месте (4 музыкальных такта)

Упражнение на восстановление дыхания.

Пример использования фоноритмики при работе с чистоговоркой на занятии по развитию речи. (старший дошкольный возраст)

<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Ак-ак-ак, Распустился красный мак.	3 раза повторить движения на слог [ак]: [а] – разводят руки в стороны, [к] – роняют голову на грудь и прижимают кулачки к подбородку. Показать руками «цветок»: запястья прижать друг к другу, ладони округлить, пальцы широко раздвинуть, пошевелить пальцами – «лепестки цветка».
Ок-ок-ок, Вот какой комок.	3 раза повторить движения на слог [ок]: [о] – руки поднимают через стороны вверх и соединяют в кольцо над головой; [к] - роняют голову на грудь и прижимают кулачки к подбородку.
Ук-ук-ук, Вот как много рук!	Поднять руки вверх и соединить в кольцо над головой. 3 раза повторить движения на слог [ук]: [у]– вытягивают руки вперёд ладонями от себя; [к] - роняют голову на грудь и прижимают кулачки к подбородку. Улыбнуться, поднять руки вверх, помахать кистями.

Пример использования психогимнастики при организации образовательной деятельности.

Занятие по познавательному развитию «Три состояния воды» (подготовительная группа)

Знакомя воспитанников с состояниями воды, педагог использует различные игры, в том числе и игры-эксперименты. Для закрепления материала в конце занятия организуется психогимнастическая игра – превращение «Ледяные скульптуры».

Ход игры. Под весёлую подвижную музыку дети начинают двигаться по группе. Педагог при этом рассказывает некую историю прогулки детей. Музыка резко обрывается – это рядом пролетели сани со Снежной Королевой, которая успела коснуться своим ледяным посохом каждого и превратить в ледяную скульптуру. Воспитанники должны замереть в какой-либо позе на 5-7 секунд. Далее звучит спокойная светлая музыка – это выглянуло солнце и своим тёплым лучиком коснулось каждого. Дети постепенно «оттаивают» (расслабляют постепенно мышцы шеи, плеч, рук, ног), опускаются на корточки, потом расслабляются и ложатся на ковёр – превратились в лужу. Игра заканчивается с окончанием музыки. Педагог просит детей собраться в круг и рассказать каждого о том, какой была его ледяная скульптура (огромной, чистой, твёрдой, красивой, ледяной, маленькой, разноцветной...), т.е. проводится работа на активизацию и закрепление словаря признаков воспитанников. Далее подводится итог занятия.

Пример использования музыкальной игры при организации образовательной деятельности.

Занятие по развитию речи в старшей группе «Признаки весны».

В конце проведения ДРЧ педагог предлагает поиграть в музыкальную игру «Веснянка» (слова Н.Нищевой, музыка Л.Гавришевой). Напоминает правила игры: чётко пропевать слова песни и ритмично выполнять соответствующие движения.

<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Солнышко, солнышко, Золотое доннышко, Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Побежал в саду ручей, Прилетели 100 грачей. А сугробы тают, тают, А цветочки подрастают.	<i>Дети идут по кругу, взявшись за руки</i> <i>Расцепляют руки, ставят их на пояс и лёгким бегом двигаются за направляющим</i> <i>Имитационное движение – «машут крыльями», останавливаются</i> <i>Медленно приседают, руки внизу</i> <i>Поднимаются на полупальцы, руки поднимают через стороны вверх</i>

Стоя в кругу, педагог просит назвать приметы наступающей весны (полным предложением). Ответы детей фиксирует знаками-символами на листе бумаги. После чего предлагает пройти на свои места. Далее ведётся работа по составлению описательного рассказа о весне с опорой на знаки-символы.

Примеры использования «пальчиковой игры» и методики «Расскажи стихи руками» при организации образовательной деятельности.

Занятия по познавательному развитию или развитию речи.

Лексическая тема «Семья»

Дети располагаются на ковре, сидя по-турецки. Проводится пальчиковая игра «Моя семья». Мотивация: немного отдохнуть перед ответственной работой – помочь маме в уборке квартиры.

<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Ну а этот пальчик – Я! Вот и вся моя семья! <i>(Русская потешка)</i></p>	<p><i>Исходное положение – рука сжата в кулачок.</i> <i>Отгибается большой палец, затем указательный, средний, безымянный, мизинец.</i> <i>Пальцы руки растопырены, напряжены.</i> <i>На каждый слог вращательные движения кистью руки к себе / от себя.</i> <i>Повторить с другой руки.</i> <i>По мере усвоения текста и движений пальцев можно выполнять двумя руками одновременно</i></p>

Лексическая тема «Мебель»

Мотивация: нужно заполнить зал музея мебелью, рассказав и «показав» стихотворение руками. Воспитанники располагаются свободно по группе, лицом к педагогу. Сначала педагог даёт образец - показ, затем предлагает детям поиграть вместе с ним.

<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Здесь у меня – столовая, Вся мебель в ней –</p>	<p><i>Руки вытянуть вперёд ладонями вверх.</i> <i>Ладони положить на грудь.</i> <i>Руки вытянуть вперёд - в стороны.</i> <i>Описать в воздухе большой круг руками</i></p>

дубовая. Вот это – стул – На нём сидят, Вот это – стол – За ним едят. <i>С.Я.Маршак</i> <i>«Столовая»</i>	<i>сверху-вниз.</i> <i>Руки соединить в «замок»</i> <i>«Стул»: левую руку согнуть в локте и держать вертикально. К нижней части ладони приставить, сжатую в кулак, правую.</i> <i>Поменять руки.</i> <i>Слегка присесть, ладони положить на колени, локти отвести в стороны.</i> <i>«Стол»: правую руку сжать в кулак, сверху положить ладонь левой руки.</i> <i>Поменять руки.</i> Имитировать процесс еды: кушаем ложкой.
---	--

Помимо использования в качестве физминуток, динамических пауз, этапов занятия, составного компонента двигательноритмической части занятия, воспитатели групп планируют такие формы работы с детьми как: ритмические досуги, «ритмические минутки», ритмические и музыкально – ритмические игры, творческие задания. Они «равномерно» распределяются в течение всего дня и рабочей недели пребывания ребенка в детском саду.

Пример планирования речедвигательных игр в течение дня (старший дошкольный возраст)

	Формы работы	Виды речедвигательных игр
Утро	«Круг приветствия»	- ритмизация (слова, поговорка, пословица) - психогимнастика
	Беседа, рассматривание иллюстративного материала, пересказ, слушание и т.д.	- пальчиковая игра
	Индивидуальная работа с детьми	- пальчиковая игра, - элементы фоно-и-логоритмики, - упражнения со звукоподражанием
Занятия	1 занятие (познавательноречевое направление)	- ДРЧ (рецитация, ритмизация), - пальчиковая игра или методика «Расскажи стихи руками», - игры с речевым сопровождением <i>(составление описательных рассказов, выделение</i>

		<p><i>ключевых моментов материала занятия и прочее),</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения со звукоподражанием
	2 занятие (физическое развитие)	<ul style="list-style-type: none"> - рецитация, - подвижная игра с речевым сопровождением
	3 занятие (художественно – эстетического цикла)	<ul style="list-style-type: none"> - пальчиковая игра (методика «Расскажи стихи руками»), - музыкальная игра с речевым сопровождением (<i>музыкальное занятие</i>), - психогимнастика (формирование/ создание образа, раскрытие сюжета) (<i>музыкальное занятие, ИЗО деятельность</i>), - ДРЧ (рецитация, ритмизация),
Прогулки		<ul style="list-style-type: none"> - рецитация, - подвижная игра с речевым сопровождением, - психогимнастика (в конце двигательных игр)
После сна, вечер	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> - рецитация, - упражнения со звукоподражанием - пальчиковая игра (методика «Расскажи стихи руками») - психогимнастика
	«Логочас»	<ul style="list-style-type: none"> - ритмизация, - элементы фоно-и-логоритмики, - пальчиковая игра (методика «Расскажи стихи руками»)
	Музыкально-театрализованная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальная игра с речевым сопровождением, - психогимнастика
	Индивидуальная работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> - элементы фоно-и-логоритмики, - пальчиковая игра, - упражнения со звукоподражанием
	Работа по социально-личностному развитию	<ul style="list-style-type: none"> - психогимнастика, - игры-импровизации (в том числе релакс-игры) с последующим речевым взаимодействием,

		- музыкальная игра с речевым сопровождением, - «минутки тишины»
Праздники, утренники, развлечения (музыкальные, спортивные, познавательные)		- рецитация, - ритмизация, - подвижная игра (музыкальная игра) с речевым сопровождением, - упражнения со звукоподражанием, - психогимнастика, - пальчиковая игра (методика «Расскажи стихи руками»)

**Перспективное планирование речедвигательных игр
Программы здоровьесберегающей и коррекционно-развивающей деятельности «Игралочка» (для детей 3-7 лет)**

Двигательно-ритмическая часть занятия

Стихотворные тексты для занятий по формированию элементарных математических представлений

Острова

Раз, два – острова, Три, четыре – мы приплыли, Пять, шесть – сходим здесь, Семь, восемь – много сосен, Девять, десять – мы в пути. Сосчитал до десяти.	<i>На каждое название числа – хлопок в ладоши По очереди каждой рукой описать круг перед собой в соответствующие стороны Имитационные движения «пловцы» Движения по очереди ладонями рук от плеча вниз Поочерёдно руки вверх с сильно растопыренными пальцами Маршировать на месте Любые движения руками/пальцами рук/ногами/комбинации руки-ноги в ритм стиха</i>
---	--

Считалка

Раз, два, три, четыре, пять- Все умеем мы считать. Раз – подняться, потянуться. Два – согнуться,	<i>Загибаем пальцы рук, начиная с больших Ритмичные хлопки в ладоши Выставить вперёд большие пальцы рук – соответствующие движения по</i>
--	---

<p>разогнуться. Три – в ладоши 3 хлопка, Головою 3 кивка. На четыре – улыбнёмся, дружно за руки возьмёмся. Пять – руками помахать</p> <p>И тихонько постоять.</p>	<p><i>тексту</i> <i>Вперёд указательные и средние пальцы – движения по тексту</i> <i>Вперёд указательные, средние и безымянные – движения по тексту</i> <i>Кроме мизинцев все пальцы вперёд – движения по тексту</i> <i>Ладошки с растопыренными пальцами вперёд – машем руки вверх</i> <i>Медленно опускать руки, перебирая пальчиками вперёд - вниз</i></p>
---	---

По команде

<p>Рано утром солнышко поднимает нас. Поднимаем руки по команде – раз! А над нами весело шелестит листва. Опускаем руки по команде – два! Рядом, под ногами побегут ручьи.</p> <p>Дружно все присядем по команде – три! На четыре дружно прыгнем высоко. По команде пять – подышим глубоко.</p>	<p><i>Сомкнуть руки в кольцо над головой</i> <i>Разомкнуть рук, чуть развести в стороны</i> <i>Покачивания руками вверх из стороны в сторону</i> <i>Медленно опустить руки</i></p> <p><i>Жест руками в стороны – вниз</i> <i>Показать руками «волну»</i> <i>Присесть</i></p> <p><i>Выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения</i></p>
---	--

Стихотворные тексты для форм занятий по познавательному или речевому развитию, ИЗО деятельности, театрализованной деятельности

Мечта

<p>Давайте с вами помечтаем, Глаза закроем и представим: Вот мы по лесу гуляем, Грибы, шишки собираем. Слева – ягоды цветут, Справа здесь – грибы</p>	<p><i>Дети стоят лицом в круг</i> <i>Закрывать глаза ладонями</i></p> <p><i>Спокойным шагом идут по кругу</i></p> <p><i>Указательные жесты рукой налево, направо</i></p>
---	--

<p>растут. Снизу шишки да трава, Сверху – неба синева. Открывайте, дети, глазки. Вот и вышли мы из сказки.</p>	<p><i>Остановиться, руки в стороны-вниз, ладони наружу, Поднять руки вверх Широко открыть глаза Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>
---	---

Прогулка

<p>Мы идём в зимний лес. Много-много в нём чудес. Вот на ветках серебро – Зимушки-зимы добро. Вот сугробы под кустом – Это тетерева дом. Норку снегом занесло, Стало ёжику тепло. Под ногами снег скрипит. Лес стоит, заснул и спит.</p>	<p><i>Маршируем по кругу Жест рукою направо-налево Остановиться, жест 2мя руками в стороны - вниз Руки опускаем сверху вниз, перебирая пальчиками Обнять себя за плечи Маршируем на месте, стоя лицом в круг Поднять руки вверх - в стороны ладонями внутрь; сложить руки «лодочкой» под щекой, прикрыть глаза</i></p>
---	--

В весеннем лесу

<p>Мы пришли в весенний лес. Много-много здесь чудес. Берёзки стройные стоят, Ёлочки на нас глядят. На деревьях зеленеют листочки, А в траве расцветают цветочки. В небе солнышко сияет, Нас с весной поздравляет!</p>	<p><i>Ходьба по кругу Добавить ритмичные хлопки Остановиться, руки вверх, ладони внутрь Руки в стороны – вниз Вытянуть руки вперёд, показать ладошки Присесть, жест руками внизу от середины в стороны Встать, сомкнуть руки в кольцо над головой Ритмичные хлопки</i></p>
---	--

Стихотворные тексты для форм работы по театрализованной, музыкальной деятельности)

Дождик

<p>Майский вдруг закапал дождь Кап-кап-кап.</p>	<p><i>«Удивляемся» - ритмично поднимаем плечи Хлопки в ладоши</i></p>
---	---

<p>И по лужам ты идёшь Так-так-так. Ветер шелестит листвою, Тш-тш-тш. Спрятал кудри под травой, Тш-тш-тш. Дождь сильнее застучал, Бум-бум-бум. Скоро дождик ливнем стал, Шум-шум-шум!</p>	<p><i>Идём по кругу топающим шагом</i> <i>Остановиться, качаем руками над головой</i> <i>Трём ладошку о ладошку</i> <i>Присесть</i> <i>В приседе трём ладошку о ладошку</i> <i>Встаём</i> <i>Ударяем кулачками друг о друга сверху вниз</i> <i>Обхватываем голову руками с боков</i> <i>Топаем и хлопаем одновременно</i></p>
---	--

Игра-приветствие

<p>Весело шагают девчонки и мальчишки. Друга выбирают наши ребяташки. *Здравствуй, здравствуй, милый друг, Здравствуй, здравствуй. Посмотри вокруг, Здравствуй, здравствуй. Мне ты улыбнись, Здравствуй, здравствуй. Низко поклонись, Здравствуй, здравствуй.</p> <p>Быстро побежали девчонки и мальчишки. Друга выбирают наши ребяташки. *Здравствуй, здравствуй, дорогой, Здравствуй, здравствуй. Потанцуй со мной, Здравствуй, здравствуй. Мне ты улыбнись, Здравствуй, здравствуй. Тихо покружись, Здравствуй, здравствуй.</p> <p>Поскакали дружно девчонки и мальчишки. Друга выбирают наши ребяташки. *Здравствуй, здравствуй, мой</p>	<p><i>Ритмично шагают по кругу</i> <i>Образовать пары</i> <i>Здороваются, меняя руки</i> <i>-//-//-(повторить)</i> <i>Повороты из стороны в сторону</i> <i>-//-//-</i> <i>Улыбнуться друг другу</i> <i>-//-//-</i> <i>Поклониться друг другу</i> <i>-//-//-</i></p> <p><i>Лёгкий бег по кругу</i> <i>Образовать пары</i> <i>Здороваться, меняя руки</i> <i>-//-//-</i> <i>Взяться «лодочкой»</i> <i>-//-//-</i> <i>Улыбнуться</i> <i>-//-//-</i> <i>Покружиться «лодочкой»</i> <i>-//-//-</i> <i>Перестроиться в 1 круг</i> <i>Лёгкие подскоки по кругу</i></p> <p><i>Образовать пары</i> <i>Здороваться, меняя руки</i> <i>-//-//-</i> <i>Играем в «ладушки»</i></p>
--	---

<p>родной, Здравствуй, здравствуй. В ладоши поиграй со мной, Здравствуй, здравствуй. Мне ты улыбнись, Здравствуй, здравствуй. Крепко обнимись, Здравствуй, здравствуй.</p>	<p>-//-//- Улыбнуться -//-//- Обняться -//-//-</p>
--	--

Стихотворные тексты для любых форм работы с детьми

Круг дружбы

<p>Ты мой друг и я твой друг, Встанем все в огромный круг Шаг назад и два вперёд, Влево, вправо поворот. Покружимся, повернёмся, Снова за руки возьмёмся. Лучше нету в мире круга. Поприветствуем друг друга.</p>	<p><i>Указательные движения двумя руками Взяться за руки Выполнять движения по тексту стихотворения</i></p> <p><i>Поднять вверх соединенные друг с другом руки Неглубокий поклон вперёд, руки опустить вниз</i></p>
---	---

Приветствие

<p>Ровно встаньте, улыбнитесь, Выше, выше потянитесь. Ну ка, плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо повернулись, До коленок дотянулись. Сели, встали. Сели, встали. Хором «здравствуйте» сказали.</p>	<p><i>Выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения</i></p>
---	---

Подними ладошки выше...

<p>Подними ладошки выше И сложи над головой. Что же вышло? Вышла крыша, А под крышей мы с тобой. Подними ладошки выше,</p>	<p><i>Выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения Поднять плечи вверх, удивиться</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки в ладоши Выполнять движения в соответствии</i></p>
--	--

<p>А потом сложи дугой. Что же вышло? Вышло солнце, То, что светит нам с тобой. Подними ладошки выше И сложи перед собой. Что же вышло? Вышел мостик. По нему пойдём домой.</p>	<p><i>с текстом стихотворения</i> <i>Поднять плечи вверх, удивиться</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i> <i>Выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения</i> <i>Поднять плечи вверх, удивиться</i></p> <p><i>Маршировать на месте</i></p>
---	--

Мы ладошку к ладошке сложили...

<p>Мы ладошку к ладошке сложили И друг другу дружить предложили. Будем петь, заниматься, играть, Чтобы добрыми, умными стать!</p>	<p><i>Взяться за руки в кругу</i> <i>Кивнуть головой соседу справа и слева</i></p> <p><i>Покачать сцепленными руками</i> <i>вперёд-назад</i> <i>Поднять сцепленные руки вверх</i></p>
--	--

Две ладошки

<p>Вот ладошка правая, Вот ладошка левая. И, скажу вам, не тая, Руки всем нужны, друзья. Сильные руки не бросятся в драку.</p> <p>Добрые руки поглядят собаку. Умные руки умеют лепить.</p> <p>Чуткие руки умеют дружить!</p>	<p><i>Вытянуть вперёд правую ладошку</i> <i>Затем левую</i> <i>Поднять указательный палец</i> <i>правой руки вверх</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i> <i>Руки сложить в «замок»</i> <i>Отрицательный жест влево-</i> <i>вправо указательным пальцем правой</i> <i>руки</i> <i>Погладить тыльные стороны</i> <i>ладоней</i> <i>Имитационные движения «гладим</i> <i>собаку»</i> <i>«лепим» руками в воздухе фигуру</i> <i>(собирать и разжимать пальцы в</i> <i>цепоть)</i> <i>Взяться за руки, образуя круг</i> <i>Покачать сцепленными руками</i> <i>вперёд-назад</i></p>
---	--

За игрой

<p>Мы ссорились, мирились</p>	<p><i>Ритмичная ходьба-марш по кругу</i></p>
--	--

<p>И спорили порой, Но очень подружились За нашу игру. Игра игрой сменяется, Кончается игра, А дружба не кончается. Ура, ура, ура!</p> <p><i>В.Берестов</i></p>	<p><i>Остановиться Взяться за руки, образуя круг Поднять сцепленные руки вверх (варианты: 3 хлопка в ладоши, 3 прыжка на месте; одновременно выполнить прыжки с хлопками)</i></p>
---	---

Приветствие

<p>Утром ранним кто-то странный Заглянул в моё окно. На ладони появилось Ярко-рыжее пятно. Это солнце заглянуло: Будто руку протянуло Тонкий лучик золотой. И, как с первым лучшим другом Поздоровалось с тобой.</p>	<p><i>Ходьба «змейкой» с выходом на круг.</i></p> <p><i>Остановиться, сомкнуть руки над головой в кольцо, протянуть руки в центр круга.</i></p> <p><i>Взяться за руки, образуя круг. Поклониться</i></p>
--	--

Здравствуй!

<p>Здравствуй, солнце золотое Здравствуй, небо голубое.</p> <p>Здравствуй, вольный ветерок. Здравствуй, маленький дубок. Мы живём в саду одном, Очень дружно мы живём!</p>	<p><i>Сомкнуть руки в кольцо над головой.</i> <i>Поднять руки вверх – в стороны ладонями внутрь.</i> <i>Руки вверх, движения кистями вправо-влево.</i> <i>Присесть</i> <i>Встать, взяться за руки, образуя круг.</i> <i>Поднять сцепленные руки вверх.</i></p>
--	--

Да – нет

<p>Будем крепко мы дружить? Да, да, да!</p>	<p><i>Ритмичная ходьба по кругу на каждую нечётную строчку. «Да, да, да» - 3 хлопка в ладоши. «Нет, нет,</i></p>
---	--

<p>Нашей дружбой дорожить? Да, да, да! Мы научимся играть? Да, да, да! Другу будем помогать? Да, да, да! Друга нужно разозлить? Нет, нет, нет! А улыбку подарить? Да, да, да! Друга модно обижать? Нет, нет, нет! Споры мирно разрешать? Да, да, да! Чай с друзьями будем пить? Да, да, да! Будем крепко мы дружить? Да, да, да!</p>	<p><i>нет» - повороты головы вправо-влево.</i></p>
--	--

Давайте дружить

<p>Давайте, дети, Дружить друг с другом, Как птица с небом, Как травы с лугом. Как ветер с морем, Поля с дождями, Как дружит солнце Со всеми нами!</p>	<p><i>Дети выходят спокойным шагом в круг</i></p> <p><i>Поднять руки вверх Присесть, руки вниз Встать, покачать руками над головой Руки вверху, потрясти кистями- «дождик» Сомкнуть руки в кольцо над головой Взяться за руки</i></p>
--	---

«Будилочка»

<p>Дили-дили-дили-дили! Колокольчики будили Всех зайчат, всех</p>	<p><i>Дети, взявшись за руки, идут змейкой по группе</i></p>
---	--

<p>медвежат, Всех жуков, пауков И весёлых мотыльков. Динь-динь-динь- дилень!</p> <p>С добрым утром, Новый день!</p>	<p><i>Остановиться в рассыпную Руки поднять вверх, пальцы соединить в щепотку, покачать кистями</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>
--	--

Доброе утро

<p>Придумано кем-то просто и мудро При встрече здороваться: - Доброе утро! Доброе утро! Солнцу и птицам! Доброе утро! Улыбчивым лицам. И каждый становится Добрым, доверчивым. Пусть доброе утро длится до вечера!</p>	<p><i>Спокойным шагом заходят в круг</i></p> <p><i>Помахать одной рукой - приветствие</i></p> <p><i>Помахать другой рукой</i></p> <p><i>Взяться за руки</i></p> <p><i>Поднять сомкнутые руки вверх</i></p>
---	---

С детства мы любим...

<p>С детства мы любим играть и смеяться. С детства мы учимся добрыми быть. Вот бы такими всегда оставаться, Чтоб улыбаться и крепко дружить!</p>	<p><i>Спокойным шагом заходят в круг</i></p> <p><i>Взяться за руки</i></p> <p><i>Улыбнуться друг другу, поднять сомкнутые руки вверх</i></p>
---	--

Перспективное планирование текстов для ритмизации

Тексты для ритмизации подобраны и распределены в соответствии с тематическим принципом планирования. Данные игры включаются в занятия, в «логочас», в беседы с детьми на заданную тему, в театрализованную деятельность, индивидуальную работу с воспитанниками.

Лексическая тема	Тексты	
<i>Детский сад. Игрушки. Игры</i>	<p>***</p> <p>Я – весёлая юла, Я – забыла про дела. Я кручусь, я верчусь... Как же я остановлюсь? ***</p> <p>Баю-бай, баю-бай, Поскорее засыпай</p>	<p>***</p> <p>Бум-бум! Барабан! Раздаётся шум и гам. Бум-бум! Та-ра-рам! Разбегайтесь по углам!</p>
<i>Огород. Овощи</i>	<p>***</p> <p>Мы пришли в огород, Что тут только ни растёт! Овощи на грядке. Урожай в порядке!</p>	<p>***</p> <p>Возле дома огород Ой, не плох, ой, не плох. И морковь в нём растёт, И горох, и горох.</p>
<i>Сад. Фрукты</i>	<p>***</p> <p>Яблоки румяные, В них медовый сок. Испекли все вместе мы Яблочный пирог. Вкусный и душистый Вышел пирожок. С коркой золотистой. Съешь его, дружок!</p>	<p>***</p> <p>Само с кулачок, Румяный бочок. Потрогаешь – гладко, А откусишь – сладко.</p>
<i>Хлеб</i>	<p>***</p> <p>Пышка – лепёшка В печи сидела. В печи сидела На нас глядела, В рот захотела. Ам!</p>	<p>***</p> <p>Каша в поле росла, К нам в тарелку пришла. Всех друзей угостим По тарелочке дадим. ***</p> <p>Каравай, каравай, Кого хочешь - выбирай!</p>
<i>Одежда. Обувь. Головные уборы</i>	<p>***</p> <p>Как у наших у ворот Чудо – дерево растёт. Чудо, чудо, чудо, чудо Расчудес-но-е! Не листочки на нём, Не цветочки на нём. Платья, брюки, шорты,</p>	<p>***</p> <p>Я рубашку сшила Мишке, А потом сошью штанишки. Надо к ним карман пришить, Чтоб конфетку положить.</p>

	<p>юбки И рубашки на нём!</p>	<p>*** Я сегодня сшила Мишке Разноцветные штанишки.</p>
<i>Растения</i>	<p>***(О.Высотская) Мы в лесок пойдём, Мы грибок найдём. В шапочке нарядной Светло-шоколадной. Ты не прячь грибок, Под листок свой бок! Ты ребятам нужен Вечером на ужин.</p>	<p>*** Белый гриб под дождём Накопил много сил. Отдохнуть к себе на шляпку Он улитку пригласил. *** Во поле берёза стояла, Во поле кудрявая стояла...</p>
<i>Животные дикие</i>	<p>*** Рыбка, рыбка, вот червяк, Откуси хоть чуточку. «Не проси меня, рыбак, Попадусь на удочку» *** Ёжик маленький бежал, Всё бежал, всё бежал. И листочками шуршал, Ох, шуршал, ох, шуршал *** Белые медведи Мороза не боятся, Нравится им в море Ледяном купаться!</p>	<p>*** Мишка – медведь, Научи меня петь. Если не научишь, По носу получишь. *** Кумушка лисица Связала рукавицы. Носок короток Получился за часок. *** К нам сегодня поутру Прискакали кенгуру.</p>
<i>Животные домашние</i>	<p>*** Тили-бом! Тили-бом! Загорелся кошкин дом! Раз, раз, раз – И огонь погас! *** Кисонька, киска, где была? Молочко из миски я пила. ***(Н.Пикулева) Надувала кошка шар,</p>	<p>***(Н.Пикулева) Пять котят, спать хотят, А шестой – не спит! Пять котят, спать хотят, А шестой – шалит! Хвостиком виляет Да ещё и лает! *** У кота – воркота Шерстка бархатна мягка. Глазки с искорками, Ушки с кисточками.</p>

	<p>А котёнок ей мешал: Подошёл и лапкой – топ! А у кошки шарик – лоп!</p>	<p>*** Котик касатенький, Котик полосатенький.</p>
<i>Осень</i>	<p>*** Дождь сильнее застучал: Тук-тук-тук! Скоро дождик ливнем стал: Тук-тук-тук-тук-тук! *** Сильный дождь прошёл, Стало очень хорошо. Полотенце – радуга Протирает радостно Солнышко от тучек, Чтоб сияло лучше!</p>	<p>*** Листопад, листопад... Белка прячет в листья клад: Жёлуди, грибочки Для сынка и дочки. *** Дождик льётсяб кап-кап... Ты не капай долго так! Мы хотим гулять, По дорожке в парк шагать. ***(М.Ивсен) Падают, падают листья – В нашем саду листопад... Жёлтые, красные листья По ветру вьются, летят.</p>
<i>Я и моё здоровье</i>	<p>*** Тра-та-та! Тра-та-та! Открываются врата. А из этих из ворот Вышел маленький народ. ***(И.Мазнин) Чудеса, чудеса! Солнце, сосны, небеса!... Чуден город, чуден снег, Чуден каждый человек... ***(Э.Мошковская) Кран, откройся! Нос, умойся! Глаз, купайся! Грязь, сдавайся!</p>	<p>*** Солнце красное взойдёт, Утро новое придёт. Наши пальчики проснуться За работу вновь возьмутся *** Ай, лады, ай, лады. Не боимся мы воды. Чисто умываемся, Друг другу улыбаемся.</p>
<i>Моя семья</i>	<p>***(Н.Нищева) Папа, мама, брат и я –</p>	<p>*** Моя семья, как остров.</p>

	Вместе дружная семья. Раз, два, три, четыре, Все живём в одной квартире.	На нём тепло и просто. Если в дом придёт беда, Вместе справимся всегда.
<i>Посуда. Продукты питания</i>	*** Умница, Катенька, Ешь кашу сладеньку, Вкусную, пушистую, Мягкую, душистую.	*** ...А за ним и пирожок: - Ну ка, съешь меня, дружок. *** Ай, качи! Ай, качи! Напекли мы калачи. Булочки с помадкою, Блинчики сладкие.
<i>Дом. Мебель</i>	*** Баю-баю-баюшок, Кладу Машу на пушок – На пуховую кровать. Будет Маша крепко спать.	
<i>Зима. Зимние забавы</i>	*** Здравствуй, гостья – Зима! Замела ты все дома. Ёлки нарядила, Белым двор укрыла. Снег в сугробы намела. Всё бело – зима пришла!	
<i>Новый год</i>	*** (Е.Ильина) Ёлочка, ёлочка, яркие огни. Синими бусами, ёлочка, звени! Встанем под ёлочкой В дружный хоровод. Весело, весело Встретим Новый год!	*** Приходили к ёлке Зайцы, белки, волки. Новый год встречали И подарков ждали.
<i>Птицы</i>	*** Кто проснулся рано? Петушок! Поднял кверху красный гребешок.	*** На веточке птичка, Птичка – невеличка. Открывает клювик свой, Песню нам поёт с тобой.

	<p>Петушок пропел: «Ку-ка-ре-ку!» Кто ещё лежит там на боку? *** Гуси, гуси! Га-га-га! Пить хотите? Да, да, да! Гуси, гуси! Вот вода! Га-га-га! Га-га-га! *** Попугай, попугай, Ты меня не пугай! Не болтай, не хвастай, А скажи мне - здравствуй!</p> <p>Белые гуси (И.Клокова) Белые гуси к ручейку идут. Белые гуси гусят ведут. Белые гуси вышли на луга. Крикнули гуси: «Га-га-га!» ***(П.Воронько) Жура-жура-журавель, Облетел он сто земель. Облетел, обходил, Крылья, ноги натрудил. Мы спросили журавля: -Где же лучшая земля? Отвечал он, пролетая: -Лучше нет родного края!</p>	<p>*** Сорока, сорока! Где была? Далёко! Кашу варила, деток кормила. На порог скакала, Гостей созывала. Гости услышали, быть обещали! *** Совушка-сова, большая голова На суку сидит, головой вертит. Во все стороны глядит, И вдруг как полетит... *** Маленькая птичка Прилетела к нам. Маленькой птичке Зёрнышек я дам. Маленькая птичка Зёрнышки клюёт, Маленькая птичка Песенки поёт. *** Летели птички собой невелички. Залетели во двор, Завели разговор.</p>
<p><i>Профессии. Орудия труда</i></p>	<p>Молоток (В.Лифшиц) Тук-тук, молоток, Забей гвоздиков пяток. Тук-тук-тук-тук-тук И в подмётку, и в каблук.</p>	<p>*** Раз - иголка, два - стежок, Ножницы и нитки. Три – наряд уже готов Для подружки Риты.</p>

<i>День защитника Отечества</i>	Наша армия. (О. Высотская) Наша армия родная И отважна, и сильна. Никому не угрожая, Охраняет мир она!	*** Когда вырасту большим, Стану я солдатом. В армию пойду служить, Как отец когда-то.
<i>Весна. Мамин праздник. Женские профессии.</i>	*** (А.Пркофьев) Солнышко ясное, нарядись. Солнышко красное, покажись. Платье алое надень, Подари нам красный день.	*** Купим мы для мамы Красочный букет, Испечём пирог На праздничный обед.
<i>ПДД. Транспорт</i>	*** Что за птицы в небе синем Высоко, высоко? Это мчатся самолёты Далеко, далеко! Покачал самолёт Нам крылом, нам крылом. Наши славные пилоты За рулём, за рулём.	*** Самолёт, самолёт Отправляется в полёт. Завели мотор, Зарычал мотор, Загудел самолёт И отправился в полёт.
<i>Космос</i>	*** В космосе холодно и темно. В небо глядим мы, как в окно. Видим только яркий свет От созвездий и планет.	
<i>Моя Родина</i>	*** Я живу в России. Город мой Новокузнецк. Я родом из Сибири, Как мама и отец.	
<i>Скоро в школу</i>	*** Для уроков есть у нас Книжки и тетради.	*** Широко открыта дверь – Школа рада детям.

	Мы войдём с друзьями в класс И за парты сядем.	Все мы школьники теперь И гордимся этим!
<i>День победы.</i>	*** Праздник День Победы Празднует страна. Мой дедушка наденет Медали, ордена.	*** Праздника Победы Ветераны ждут. Будет над страной Праздничный салют.
<i>Насекомые</i>	*** Хлопотунья пчёлка, Золотая чёлка На цветок присела, За мёдом прилетела. *** Ой, ой, ну дела! К нам улитка приползла. Серая, двурогая. Я её не трогаю.	*** Жук, жук, не жужжи. Где ты прячешься, скажи? Мой дом под кустом, Под берёзовым листом.
<i>Лес - наше богатство</i>	*** Русский лес, русский лес, Полон ты всегда чудес. Нас радует природа В любое время года.	*** Деревья в лесу высоченные Волки там огромные. Лисы рыжие хитрят. Дятлы клювами стучат.

Перспективное планирование пальчиковых игр

В основе планирования пальчиковых игр так же заложен тематический принцип (лексическая тема, продолжительностью в 1 неделю).

Игрушки

*** У Антошки есть игрушки: Вот весёлая лягушка, Вот железная машина. Это мяч, он из резины. Разноцветная матрёшка И с хвостом пушистым кошка!	<i>Ритмичные хлопки в ладоши Поочередно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого.</i>
---	---

Овощи. Огород.

<p>*** У Лариски – две редиски. У Антошки – две картошки. У Серёжки-сорванца – два зелёных огурца. А у Вовки – две морковки. Да ещё у Петьки две хвостатых редьки.</p>	<p><i>Поочерёдно сгибать пальцы правой руки в кулачок, начиная с большого. Повторить с левой.</i></p> <p><i>Усложнение: выполнять гимнастику одновременно двумя руками</i></p>
<p>*** Созрели овощи на грядке: Картошка, репка, кабачок, Фасоль, Капуста, перец сладкий, Лук и гороховый стручок</p>	<p><i>Сжатие-разжатие пальцев в кулак</i> <i>Пальцы правой руки «здороваются» с большим, начиная с указательного на каждый овощ</i> <i>То же с левой рукой</i></p>
<p>*** Мы пришли в огород, Что тут только ни растёт: Тыква, репка и чеснок, Лук, капуста, кабачок, Помидор и огурец. Вот хозяин молодец!</p>	<p><i>Сжатие-разжатие пальцев в кулак</i> <i>Хлопок перед собой, развести руки в стороны</i> <i>Ритмично поочерёдно сгибать в кулачок пальцы правой потом левой руки, начиная с большого</i> <i>Три хлопка перед собой, вытянуть руки вперёд, показывая большие пальцы рук - «здорово!»</i></p>

Фрукты. Сад.

<p>Апельсин Мы делили апельсин Много нас, А он – один. Эта долька – для ежа. Эта долька – для стрижа. Эта долька – для утят. Эта долька – для котят. Эта долька – для бобра. А для волка – кожура Он сердит на нас –</p>	<p><i>Ритмично сгибать и разгибать кисть, пальцы в кулачке</i> <i>Показать 10 пальцев («веер»)</i> <i>Показать указательный палец</i> <i>Поочерёдно загибать/разгибать пальцы, начиная с большого</i></p> <p><i>Расслабить кисть, пальцы свисают свободно вниз, движения кистью из стороны в сторону</i> <i>Изобразить руками волчью пасть</i></p>
---	--

<p>Беда!!!</p> <p>Разбегайтесь – кто куда!</p> <p style="text-align: center;"><i>Английская</i></p> <p><i>считалка</i></p>	<p>– соединить основания кистей рук, пальцы «веером», согнуть фаланги, «открывать и закрывать пасть», кончики пальцев касаются друг друга</p> <p>Обхватить голову руками, покачать головой</p> <p>Описать руками круги от груди в стороны, перебирая пальцами</p>
<p>Компот</p> <p>Будем мы варить компот,</p> <p>Фруктов нужно много.</p> <p>Вот:</p> <p>Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмём лимонный сок, Слив положит и песок.</p> <p>Варим, варим мы компот.</p> <p>Угостим честной народ!</p>	<p><i>Водим указательным пальцем правой руки по ладони левой</i></p> <p><i>Меняем действия рук</i></p> <p><i>Сложить руки «ковшиком»</i></p> <p><i>Поочерёдно загибаем пальцы на правой руке, начиная с большого</i></p> <p><i>Водим указательным пальцем правой руки по ладони левой</i></p> <p><i>Меняем действия рук</i></p>
<p>***</p> <p>1,2,3,4,5 – будем фрукты собирать.</p> <p>На деревьях мандарины, Сливы, груши, апельсины,</p> <p>Киви, яблоки, гранат,- Ах, какой чудесный Сад!</p>	<p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p> <p><i>Руки согнуть в локтях, кисти направлены вверх, пальцы «веером»</i></p> <p><i>Поочерёдно соединять пальцы правой руки с большим, начиная с указательного</i></p> <p><i>Повторить с левой руки</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p> <p><i>Развести руки вперёд - в стороны ладонями наверх</i></p>
Растительный мир осенью	
<p>Гриб</p> <p>Этот гриб на толстой ножке</p> <p>Ищут на лесных дорожках.</p>	<p><i>Сделать «грибок» - на вертикально поставленный кулачок одной руки опустить округлённую ладонь другой. В ритм стиха менять положения рук.</i></p> <p><i>Указательный и средние пальцы</i></p>

<p>Он к сравнениям не привык</p> <p>И зовётся боровик.</p>	<p><i>«шагают» по столу / от бедра к колену</i></p> <p><i>Руки на столе/коленях ладонями вниз. Разводить «веером» пальцы, соединять.</i></p> <p><i>Поочередно соединять пальцы рук с большим пальцем, начиная с указательного</i></p>
<p>За ягодами 1,2,3,4,5</p> <p>В лес пойдём мы погулять.</p> <p>За черникой, за малиной, за брусникой, за калиной. Землянику мы найдём И братишке отнесём.</p>	<p><i>Пальцы обеих рук «здороваются», начиная с больших</i></p> <p><i>Пальцы «шагают» по столу/от бедра к колену</i></p> <p><i>Поочередно загибать пальцы, начиная с больших</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>
<p>Цветки</p> <p>Наши алые цветки</p> <p>Раскрывают лепестки.</p> <p>Ветерок чуть дышит, Лепестки колышет.</p> <p>Наши алые цветки Закрывают лепестки. Головой качают, Тихо засыпают.</p>	<p><i>Сделать «стебель с бутон» - локти и основание ладоней соединены, кончики пальцев соединить в бутон</i></p> <p><i>«Раскрыть бутон»: пальцы в стороны, перебираем пальчиками</i></p> <p><i>Вращательные движения влево-вправо кистями рук, основания ладоней и локти соединены</i></p> <p><i>Медленно «закрывать бутон»</i></p> <p><i>Наклонять «бутон» вправо-влево</i></p> <p><i>Сложенные вместе ладони положить под щеку: «спим»</i></p>

Откуда хлеб пришёл?

<p>Каша</p> <p>Каша в поле росла, К нам в тарелку пришла.</p> <p>Всех друзей угостим,</p> <p>По тарелочке дадим. Птичке-невеличке, Зайцу и лисичке, кошке и</p>	<p><i>Руки, согнутые в локтях, подняты вверх, шевелим пальчиками</i></p> <p><i>«Шагаем» пальчиками по столу/от бедра к коленям</i></p> <p><i>В правой ладошке «мешаем» указательным пальцем левой руки</i></p> <p><i>Поменять действия рук</i></p> <p><i>Загибаем по очереди пальцы,</i></p>
--	--

матрёшке, Всем дадим по ложке! <i>Н.Нищева</i>	<i>начиная с мизинцев</i> <i>Показать «тарелочку» правой,</i> <i>потом левой рукой</i>
--	--

Одежда. Обувь. Головные уборы.

<p>***</p> <p>Мы одежду изучаем И её вам называем: Плащ, пальто, пиджак, жилет, Брюки, платье, шарф, жакет</p>	<p><i>Сжимать-разжимать пальцы в кулак</i></p> <p><i>Последовательно соединять пальцы правой руки с большим То же с левой руки</i></p>
<p>Я перчатку надеваю Я перчатку надеваю, Я в неё не попадаю. Сосчитайте-ка, ребятки, Сколько пальцев у перчатки? Начинаем вслух считать: «1, 2, 3, 4,5!» <i>Н.Нищева</i></p>	<p><i>Поглаживать по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатку</i> <i>Поочерёдно соединять пальцы правой руки с большим То же с левой руки</i> <i>Ритмично сжимать и разжимать кулачки «Здороваемся» одноимёнными пальчиками рук</i></p>
<p>Много обуви Мама в магазин ходила, Много обуви купила: Туфельки для Манечки, Сапоги для Ванечки, А для крошки Светки новые пинетки. Шлёпанцы для Даши, Валенки для Саши. Получайте, малыши, И носите от души! <i>Н.Нищева</i></p>	<p><i>«Шагаем» указательным и средними пальцами по столу/от бедра к коленям</i> <i>Поочерёдно загибаем пальчики на обеих руках, начиная с больших, на каждое название обуви</i></p> <p><i>Показать ладошку правой, левой руки</i> <i>Хлопки в ладоши</i></p>

Животный мир

<p>Белка Прыгает по веточкам Невеличка-белочка. Мелькает хвостик средь ветвей. Кто угонится за ней?</p>	<p><i>Поочерёдно соединять пальцы правой руки с большим пальцем То же левой рукой</i> <i>Всё повторить</i></p>
--	---

<p>***</p> <p>Ёж, медведь, барсук, енот Спят зимою каждый год.</p> <p>Волка, зайца, рысь, лису И зимой найдёшь в лесу.</p>	<p><i>Загибать пальцы, начиная с мизинцев</i></p> <p><i>Сложить ладонь к ладони под правую щеку – «спим»</i></p> <p><i>Загибать пальцы, начиная с больших</i></p> <p><i>«Шагаем» указательным и средними пальцами по столу / от бедра к колену</i></p>
<p>Разговор с ежом</p> <p>Что ж ты, ёж, такой колючий?</p> <p>Это я на всякий случай.</p> <p>Знаешь, кто мои соседи?</p> <p>Лисы, Волки, Да медведи!</p> <p><i>Б. Заходер</i></p>	<p><i>Показать «ёжика»: кулачок правой руки прижать к ладони левой. Большие пальцы обеих рук соединить. Остальные пальцы левой руки раздвинуть.</i></p> <p><i>Поменять руки</i></p> <p><i>Сжимать и разжимать сплетённые пальцы рук</i></p> <p><i>Показать «лису»</i></p> <p><i>Поменять руки</i></p> <p><i>Руки согнуть в локтях, поднять вверх, кисти рук округлить, максимально раздвинуть пальцы рук</i></p>

Наш календарь

<p>Часы</p> <p>Говорят: «Часы стоят».</p> <p>Говорят: «Часы идут».</p> <p>Говорят: «Часы спешат».</p> <p>Говорят: «Часы бегут».</p> <p>Говорят: «Часы летят, И немного отстают».</p> <p>Посмотрели мы все вместе,</p> <p>А часы висят на месте!</p>	<p><i>Ритмично ударять кулачками друг о друга</i></p> <p><i>«Шагать» указательным и средними пальцами медленно по столу / от бедра к коленям</i></p> <p><i>«Шагать» быстрее</i></p> <p><i>«Шагать» ещё быстрее</i></p> <p><i>Показать «птичку»</i></p> <p><i>Показать «очки»: кончики больших и указательных пальцев обеих рук соединить так, чтобы они образовали колечки. Остальные пальцы слегка согнуть и плотно прижать друг к другу. Поднести «очки» к глазам.</i></p>
--	--

Я и моё здоровье

<p>*** Пальцы делают зарядку, Чтобы меньше уставать. А потом они в тетрадке Будут буквы писать.</p>	<p><i>Ритмично сжимать и разжимать кулачки</i> <i>Поочерёдно соединять пальцы рук с большими</i> <i>Имитировать письмо в тетрадке: большой, указательный и средний пальцы собрать в пучок, остальные согнуть и прижать к ладони, сжимать и разжимать «пучок пальцев», двигаясь от груди в стороны.</i></p>
<p>Пальчики Этот пальчик – в лес пошёл, Этот пальчик – гриб нашёл, Этот пальчик – чистить стал, Этот пальчик – резать стал, Ну а этот – всё съел, Оттого и потолстел. <i>Русская потешка</i></p>	<p><i>Сжать пальцы рук в кулачки</i> <i>На каждую строчку разжимать по пальцу, начиная с мизинца</i></p> <p><i>Сжать пальцы в кулачки, оставив большие</i> <i>Выполнить круговые движения большими пальцами</i></p>

Моя семья

<p>Семья Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Ну а этот пальчик – Я! Вот и вся моя семья!</p>	<p><i>Сжать пальчики в кулачки</i> <i>Разгибать пальчики, начиная с большого на каждую строчку</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>
<p>Семья Папа, мама, брат и я – Вместе дружная семья. Раз, два, три, четыре, Все живём в одной квартире.</p>	<p><i>Сжать пальцы в кулачки</i> <i>Ритмично разгибать пальцы, начиная с большого</i> <i>Крепко сжать пальцы в «замок»</i> <i>Ритмично соединять одноимённые пальцы рук, начиная с больших пальцев</i> <i>Сжимать и разжимать, собранные в «замок» пальцы рук</i></p>

Н. Нищева

Посуда. Продукты питания. Труд повара.

<p>Продукты Жили-были: Сыр, котлеты, мармелад, зефир, конфеты, шоколад. Соки, овощи и фрукты Называем их – продукты. Называем их – еда. Очень любим их всегда!</p>	<p><i>Ритмично сжимать и разжимать кулачки</i> <i>Загибать по очереди пальцы, начиная с больших на каждое название продукта</i> <i>Разгибать ритмично пальцы, начиная с больших</i> <i>Описать круг руками перед собой сверху вниз</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>
<p>Чистая посуда Раз – это чашка, Два – это ложка, Три – это чайник, грязный немножко. Буду посуду чистить и мыть, Чтоб с удовольствием чаю попить. <i>Н.</i> <i>Нищева</i></p>	<p><i>Пальцы в кулачках</i> <i>Отогнуть большие пальцы («раз») – показать «ковшик»</i> <i>Показать указательные и средние пальцы («два») – «ковшики» каждой рукой</i> <i>Показать указательные, средние и безымянные пальцы («три») - одну руку вытягивают вперёд (носик чайника), другую на пояс (ручка)</i> <i>Трут ладошки друг о друга</i> <i>Изобразить, как пьют чай</i></p>
<p>Тарелка Вот тарелка для Валерки – Жёлтые колечки. Для котлеты, для пюре, Для блинов и гречки. <i>Н.Нищева</i></p>	<p><i>Соединить руки перед собой в круг</i> <i>Указательными пальцами «рисуют» маленькие круги в воздухе</i> <i>Ритмично загибать пальцы, начиная с больших</i></p>

Дом. Мебель.

<p>*** Раз, два, три, четыре, пять – Будем мебель мы считать: Кресло, стул, диван, кушетка, полка, шкаф, кровать, банкетка.</p>	<p><i>Поочерёдно загибать пальцы, начиная с больших</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i> <i>«Пальцы здороваются», начиная с мизинцев, потом отсоединяются друг от друга в обратном порядке</i></p>
---	--

<p>Столовая Здесь У меня Столовая. Вся мебель в ней дубовая. Вот это стул –</p> <p>На нём сидят, Вот это стол –</p> <p>За ним едят. <i>С.Маршак</i></p>	<p><i>Руки вытянуть вперёд ладонями вверх</i> <i>Ладони положить на грудь</i> <i>Руки вытянуть вперёд - в стороны</i> <i>Описать в воздухе большой круг руками сверху-вниз – сделать «замок»</i> <i>«Стул»: левую согнуть в локте и держать вертикально. К нижней части ладони приставить, сжатую в кулак, правую.</i> <i>Поменять руки</i> <i>«Стол»: правую сжать в кулак, сверху положить ладонь левой</i> <i>Поменять руки</i></p>
--	--

Зима. Зимние забавы.

<p>Снег Снег сегодня шёл с утра. Рада снегу детвора. Снег на ветках, на дорожках, На носгах И на ладошках. <i>Н.Метельская</i></p>	<p><i>Движения рук сверху вниз, перебирая пальчиками</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i> <i>Все пальцы «здороваются» с большими</i> <i>Указательными пальцами коснуться носа</i> <i>Показать ладошки</i></p>
<p>*** Выпал снег, Идём гулять, Будем снежный ком катать. Ох, работа нелегка – Лепим мы снеговика.</p>	<p><i>Движения рук сверху вниз, перебирая пальчиками</i> <i>«Шагаем» указательными и средними пальцами по столу/ от бедра к коленям</i> <i>«Лепим ком» ладонями</i> <i>Пальцы «здороваются» с большими</i> <i>Показать 3 круга на каждое слово: 1- кольцо из большого и указательного пальцев одной рукой, 2 – кольцо из больших и указательных пальцев двух рук, 3- округлить локти и соединить пальцы в кольцо перед грудью</i></p>

Новый год. Новогодняя ёлка.

<p>***</p>	
------------	--

<p>1, 2, 3, 4,5 – Будем ёлку украшать: Бусы, шарики, игрушки, Дождик, звёздочки, хлопушки. Миллион на ней огней – Можно приглашать гостей!</p>	<p><i>Поочерёдно загибать пальцы, начиная с больших</i> <i>«Ёлочка» - развернуть ладони к себе, переплести пальцы так, чтобы они оказались на ладонях</i> <i>Пальцы «здороваются» с большими – повторить 2 раза</i> <i>Пальцы сложить в щепоть: ритмично выпрямлять пальцы и собирать в щепоть</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>
<p>Ёлочная игрушка Синий шар купили Светке. Ах, какой красивый! Он теперь висит на ветке И похож на сливу. <i>Н.Нищева</i></p>	<p><i>«Рисуют» руками круг</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i> <i>Показать «ёлочку»</i> <i>Показать «замок»</i></p>
<p>*** Приходили к ёлке Зайцы, Белки, Волки. Новый год встречали И подарков ждали.</p>	<p><i>«Шагают» указательными и средними пальцами по столу/от бедра к коленям</i> <i>Сгибать и разгибать «ушки» из указательных и средних пальцев</i> <i>«Белка» - средний и безымянный пальцы правой руки согнуть и прижать к большому, указательный и мизинец поднять вверх. Кисть левой руки с растопыренными пальцами подставить спереди (руки перекрестить в запястьях)</i> <i>Кисти рук соединить в запястьях, согнутые и растопыренные пальцы ритмично соединять и разъединять – «пасть»</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i> <i>Показать ладошки</i></p>

Животные наших лесов

<p>Ира и ёж Ира просит: «Ёжик, ёж, Ты мне платице</p>	<p><i>Сложить ладони перед грудью</i> <i>Двумя ладонями подзывают жестом к себе</i></p>
--	---

<p>сошьёшь?» Ёж ответил из-под ёлки: «Ниток нет – Одни иголки!» <i>Ф.Бобылев</i></p>	<p><i>Имитация движения иглы при шитье</i> <i>Показывают «ёжика» и «ёлку»</i> <i>Вращают указательными пальцами</i> <i>вокруг друг друга,</i> <i>Показать ладони с растопыренными</i> <i>пальцами</i></p>
<p>Медведь Как на горке – снег, снег, И под горкой – снег, снег, И на ёлке – снег, снег, И под ёлкой – снег, снег. А под снегом Спит медведь. Тише, тише... Не шуметь! <i>И.Токмакова</i></p>	<p><i>Пальцы «здороваются» с большими –</i> <i>2 хлопка</i> <i>Повторить с мизинцев</i> <i>«Ёлочка» - 2 хлопка</i> <i>Повторить</i> <i>Пальцы «здороваются» с большими –</i> <i>ладони сложить под правой щекой</i> <i>Поочерёдно подносить указательные</i> <i>пальцы к губам</i></p>

Зимующие птицы

<p>Кормушка Сколько птиц к кормушке нашей Прилетело? Мы расскажем Две синицы, воробей, Шесть щеглов и голубей, Дятел в пёстрых пёрышках. Всем хватило зернышек! <i>Н.Нищева</i></p>	<p><i>Показать «птичку»</i> <i>Ритмично сжимать и разжимать</i> <i>кулачки</i> <i>На каждое название птицы загибать</i> <i>по пальцу, начиная с больших</i> <i>Имитировать «кормление птиц»:</i> <i>круговые движения щепотью от себя</i></p>
<p>Снегири Снегири. Раз, два, три. Прилетели, посидели, Погалдели, улетели. Улетели в небеса. Вот какие чудеса! <i>Н.Нищева</i></p>	<p><i>Показать «птичку»</i> <i>3 хлопка в ладоши</i> <i>Загибать пальцы, начиная с больших</i> <i>на каждое слово-действие</i> <i>Ритмично разжимать и сжимать</i> <i>кулачки</i></p>
<p>*** Замерзают птицы: Воробьи, синицы. Мы кормушку смастерим,</p>	<p><i>Ритмично сжимать и разжимать</i> <i>кулачки</i> <i>Показать правую ладошку, затем</i> <i>левую</i></p>

Их на славу угостим.	<i>Ладони вниз, пальцы переплести, локти развести в стороны Вывернуть «кормушку» ладонями наверх – сжать пальцы в кулаки, большие пальцы поднять вверх</i>
----------------------	--

Домашние птицы

<p>Курочка Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать, А за ней ребятки – Жёлтые цыплятки. <i>Т.Волгина</i></p>	<p><i>Показать «курочку»: «петушок», но средние, безымянные и мизинцы согнуты Ритмично сжимать и разжимать кулачки Пальцы «здороваются» с большими Повторить с мизинцев</i></p>
<p>Петушок Петушок, петушок, Золотой гребешок. Выгляни в окошко, Дам тебе горошку. <i>Русская потешка</i></p>	<p><i>Показать «петушка» правой рукой Левой рукой Показать «окошко»: руки поднять вверх, локти округлить, кончики пальцев соприкасаются над головой Показать «кормление птиц»</i></p>

Домашние животные

<p>*** Кусается сильно котёнок-глупыш. Он думает: это не палец, амышь. Но я же играю с тобою, малыш, А будешь кусаться – Скажу тебе: «Кыш!»</p>	<p><i>Пальцы «здороваются» с большими Повторить с мизинцев Ритмично сжимать и разжимать кулачки Погрозить по очереди правым и левым указательным пальцем Скользкий хлопок правой ладонью по левой</i></p>
<p>Коза рогатая Идёт коза рогатая, Идёт коза бодатая. За ней козлёночек бежит, Колокольчиком звенит.</p>	<p><i>Поворачивать «рога» из указательных и мизинцев влево-вправо Пошевелить «рожками» из указательных и средних пальцев</i></p>

<i>Русская потешка</i>	<i>Пальцы собрать в щепоки, изобразить, как звенит колокольчик (покачивание вправо-влево)</i>
*** У мамы кошки есть котёнок, У мамы козочки – козлёнок. А у собаки есть сынок – Не собачонок, а щенок!	<i>Показать «кошечку» правой, потом левой рукой Показать «рога» на правой и «рожки» на левой руке Показать «собаку» правой, потом левой рукой</i>

Животные Севера

*** Белые медведи мороза не боятся, Нравится им в море ледяном купаться. Не страшны им в Арктике клыкастые моржи. На рыбу и тюленей охотятся они.	<i>Руки ладонями вниз, ритмично разводить и сводить прямые пальцы рук Изображать волны правой, левой рукой Одноимённые пальцы рук «здороваются» («прилепляются») Пальцы «прощаются» («отлепляются» друг от друга), начиная с мизинцев</i>
*** Старый морж сказал моржонку, Неуклюжему ребёнку: «Ты на льдине не лежи, В море рыбки поищи».	<i>Пальцы «здороваются» с большими Повторить Ритмичные хлопки ладонями друг о друга в горизонтальном положении («печём оладушки/пирожки») Показать «плывущую рыбку»: ладони поставить на ребро, сложить вместе, пальцы плотно сомкнуть, шевелить кистями из стороны в сторону</i>
Рыбка Рыбка плавает в водице, Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать.	<i>Пальцы «здороваются» с большими Повторить Погрозить указательным пальцем правой, потом левой руки «Шагать» указательным и средним пальцами по столу/от бедра к</i>

<p>Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла, Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла. <i>М.Клокова</i></p>	<p><i>коленям –хлопок в ладоши</i> <i>Показать «плывающую рыбку»</i> <i>Сделать хватательное движение пальцами двумя руками</i> <i>Ритмичное вращательное движение кистями рук</i> <i>Показать «плывающую рыбку»</i></p>
--	--

Животные жарких стран

<p>*** Привезли нам обезьянку, Обезьянку – африканку. Очень милую, смешную И такую озорную. Целый день она шалит И на месте не сидит.</p>	<p><i>Пальцы правой руки «здороваются» с большим</i> <i>Повторить с мизинца</i> <i>Пальцы левой руки «здороваются» с большим</i> <i>Повторить с мизинца</i> <i>Одноимённые пальцы рук «здороваются» (соединяются друг с другом), начиная с больших</i> <i>Пальцы «прощаются» (отсоединяются), начиная с мизинцев</i></p>
<p>*** У удава во весь рост Длинный, длинный, Длинный хвост. Он пятнистый и блестящий, Сразу видно – настоящий.</p>	<p><i>Пальцы «здороваются» с большими</i> <i>Ритмично по очереди поглаживать руки ладонью от локтя до кончиков пальцев</i> <i>Пальцы «здороваются» с большими</i> <i>Показать ладошки, сделать «замок»</i></p>

Профессии. Орудия труда и инструменты.

<p>Шофёр Качу, лечу во весь опор, Я сам – шофёр, Я сам – мотор. Нажимаю на педаль – И машина мчится вдалё. <i>Б.Заходер</i></p>	<p><i>Вращают воображаемый руль</i> <i>Правую руку положить на грудь</i> <i>Вращают руками, сжатыми в кулачки на уровне груди – «моторчик»</i> <i>Ритмичные удары кулачками друг о друга</i></p>
--	--

	<i>Ритмичные хлопки в ладоши</i>
<p>Сапожник Мастер, мастер, помоги, Прохудились сапоги! Забывай покрепче гвозди, Мы пойдём сегодня в гости! <i>Б.Заходер</i></p>	<p><i>Пальцы «здороваются» с большими</i> <i>Повторить с мизинцев</i> <i>Ритмичные удары кулачками друг о друга</i> <i>«Шагают» указательными и средними пальцами по столу/от бедра к коленям</i></p>
<p>Портниха Целый день сегодня шью, Я одела всю семью. Погоди немного, кошка, Будет и тебе одёжка. <i>Б.Заходер</i></p>	<p><i>Имитируют движения руки с иглой при шитье (двумя руками)</i> <i>Одноимённые пальцы рук «здороваются»</i> <i>Показать «кошечку»</i> <i>Поочерёдное поглаживание тыльных сторон рук</i></p>

День защитника Отечества. Военные профессии.

<p>Наша армия. Наша армия родная И отважна, и сильна. Никому не угрожая, Охраняет мир она! <i>О. Высотская</i></p>	<p><i>Пальцы «здороваются» с большими</i> <i>Ритмичные удары кулачками друг о друга</i> <i>Пальцы «здороваются» с большими</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>
<p>*** Пограничником я буду, Чтоб границы защищать, И страна могла спокойно Крепким сном ночами спать.</p>	<p><i>Ритмично сжимать и разжимать кулачки</i> <i>Одноимённые пальцы рук «здороваются»</i> <i>Пальцы «прощаются» (разъединяются)</i> <i>Пальцы «здороваются» с большими</i></p>

Животный мир морей и океанов

<p>*** Приплывали две севрюги. У них спины, словно дуги. Налетели с двух сторон. Ты – акула выйди вон!</p>	<p><i>Двумя руками изображают «плавающих рыб»</i> <i>Показать «гуся» на 2х руках</i> <i>Одноимённые пальцы рук «здороваются»</i> <i>Ладошка к ладошке изобразить</i></p>
--	---

<i>Считалочка</i>	«плывущую рыбу» - хлопок в ладоши
<p>Море Море очень широко, Море очень глубоко. Рыбки там живут, друзья.</p> <p>А вот воду пить – нельзя!</p> <p><i>Н.Метельская</i></p>	<p>Пальцы «здороваются» с большими</p> <p>Повторить с мизинцев</p> <p>Показать «плывущую рыбку» (ладошка к ладошке)</p> <p>По очереди погрозить указательными пальцами рук</p>

Весна. Мамин праздник.

<p>Букет для мамочки Раз – гвоздика, Два – тюльпан, Три – пион из жарких стран.</p> <p>Соберу скорей букет И поставлю на буфет.</p> <p><i>Н.Нищева</i></p>	<p>Хлопок – показать «цветок»</p> <p>Хлопок – показать «бутон»</p> <p>Хлопок – показать сильно раскрытый «цветок»</p> <p>Ритмично сжимать и разжимать кулачки</p> <p>Показать правую, потом левую ладонь</p>
<p>***</p> <p>А уж ясно солнышко Припекло, припекло И повсюду золото Разлило, разлило. Ручейки по улице</p> <p>Всё журчат, всё журчат. Журавли курлыкают</p> <p>И летят, летят.</p> <p><i>Белорусская народная песня</i></p>	<p>Пальцы «здороваются, начиная с больших</p> <p>Ритмичные хлопки</p> <p>Всё повторить</p> <p>Волнообразные движения руками перед собой навстречу друг другу</p> <p>Ритмичные хлопки</p> <p>Пальцы «здороваются» с больших, замыкаясь в «кольца цепочки»</p> <p>Показать «птичку»</p>

Растительный мир весной

<p>В весеннем лесу Мы пришли в весенний лес.</p> <p>Много здесь вокруг</p>	<p>Пальцы «здороваются», начиная с больших</p> <p>Ритмичные хлопки</p> <p>Руки кистями вниз: пальцы</p>
---	---

<p>чудес! Берёзки стройные стоят, Ёлочки на нас глядят. На деревьях зеленеют листочки, А в траве расцветают цветочки.</p> <p><i>Н.Метельская</i></p>	<p><i>раздвигать и соединять</i> <i>Показать «ёлочку»</i> <i>Предплечья вертикально, ладони</i> <i>от себя, пошевелить пальчиками</i> <i>Показать «цветок»</i></p>
--	--

Перелётные птицы

<p><i>Птички</i> Эта птичка – соловей, Эта птичка – воробей, Эта птица – совушка – Сонная головушка, Эта птичка – свиристель, Эта птичка – коростель, Эта птичка – скворушка, Пёстренькое пёрышко, Ну, а эта – коршун злой. Птички, птички! Все домой!</p> <p><i>Русская народная</i> <i>песенка</i></p>	<p><i>На каждую строчку загибаем</i> <i>пальцы, начиная с больших, на</i> <i>правой, затем на левой руке</i></p> <p><i>Показать «птичку»</i></p>
<p><i>Журавли</i> К нам из солнечной дали Возвратились журавли. Будут птицы гнёзда вить, Журавлят своих растить.</p> <p><i>Н.Метельская</i></p>	<p><i>Пальцы «здороваются» с</i> <i>большими</i> <i>Показать «птичку»</i> <i>Показать «гнездо»: переплести</i> <i>пальцы рук перед собой ладонями</i> <i>вверх, локти в стороны</i> <i>Загибать пальцы, начиная с</i> <i>больших</i></p>

Транспорт. Правила дорожного движения.

<p>*** Шла по улице машина. Шла машина без бензина.</p>	<p><i>Пальцы «здороваются»,</i> <i>начиная с больших</i> <i>Повторить</i></p>
---	---

<p>Шла машина без шофёра, Без сигнала светофора. Шла, сама куда не зная, Шла машина заводная.</p>	<p><i>Показать, как крутим руль</i> <i>Показать «очки»</i> <i>Пальцы «здороваются»,</i> <i>соединяясь в «кольца цепочки»</i> <i>Повторить</i></p>
<p>Поезд Еле-еле, еле-еле От вокзала поезд едет. Средь лесов и средь полей Мчится поезд всё быстрее.</p>	<p><i>Пальцы «здороваются» с</i> <i>больших</i> <i>Ритмичное сжатие и</i> <i>разжатие кулачков</i> <i>Всё повторить, но сжатие-</i> <i>разжатие выполнять в 2 раза</i> <i>быстрее</i></p>
<p><i>Н.Метельская</i></p> <p>Лодочка Вот плывёт тихонечко Лодочка по речке. На волнах от вёсел Пузырьки – колечки. <i>Н.Метельская</i></p>	<p><i>Волнообразные движения</i> <i>руками навстречу друг другу</i> <i>Показать «лодочку»: ладони</i> <i>поставить на ребро, соединить их</i> <i>по линии мизинцев и слегка</i> <i>округлить, большие пальцы плотно</i> <i>прижать</i> <i>Волнообразные движения рук</i> <i>Пальцы «здороваются»,</i> <i>соединяясь в «кольца цепочки»</i></p>
<p>***</p> <p>Светофор горит зелёный – Значим можно нам идти. Если жёлтый – Приготовься, Красный – Стой и подожди.</p>	<p><i>Ритмичные удары кулачками</i> <i>друг о друга</i> <i>Раскрыть нижний кулак</i> <i>Удары кулачками</i> <i>Раскрыть верхний кулачок</i> <i>Показать ладошки, пальцы</i> <i>растопырены</i> <i>Ритмичные сжатия и</i> <i>разжатия кулачков</i></p>

Космос. День космонавтики.

<p>***</p> <p>Руки вместе прижимаю, Ввысь ракету запускаю... Пальцы все соединю,</p>	<p><i>Соединить локти и ладони рук</i> <i>Движение руками вверх, развести</i> <i>руки в стороны</i> <i>Руки соединить в «замок» над</i> <i>головой</i></p>
---	--

Быстро в космос полечу.	<i>Ритмично поднимать и опускать пальцы в «замке»</i>
*** На луну летать мы будем В небе скучно ей одной. Непрененно нужно людям Познакомиться с луной.	<i>Пальцы «здороваются» с большими Ритмичные удары кулачками друг о друга Пальцы «здороваются» с большими Пальцы «здороваются» с большими, соединяясь в «колечки цепочки»</i>

Весенние сельскохозяйственные работы.

<i>Весенние заботы</i> Хорошо весной, я знаю! Я с друзьями птиц встречаю, Лодочки в ручье пускаю. С папой грядки я копаю, С мамочкой – цветы сажаю! <i>Н.Метельская</i>	<i>Ритмичные хлопки в ладоши Показать «птичку» Показать «лодочку» Удары кулачками друг о друга Показать «цветок»</i>
---	--

Моя Родина. Мой город. Моя улица.

<i>Моя улица</i> Мы с товарищем вдвоём Вдоль по улице идём. Здесь наш дом И магазины – разноцветные витрины, Рядом детский сад и школа, Где учиться буду скоро! <i>С.Е.Хрущёва</i>	<i>Указательные и средние пальцы «шагают» по столу/от бедра к коленям Загибать пальцы с больших на каждое название Ритмичные хлопки в ладоши</i>
*** Нет на свете Родины красивей	<i>Пальцы «здороваются» с большими</i>

<p>Боевой страны богатырей.</p> <p>Вот она – По имени Россия</p> <p>От морей простёрлась до морей.</p>	<p><i>Ритмичные удары кулачками друг о друга</i></p> <p><i>Руки вытянуть вперёд ладонями вверх</i></p> <p><i>Очертить большой круг руками над головой сверху вниз</i></p> <p><i>Волнообразные движения правой, затем левой рукой</i></p>
<p><i>Мой город</i></p> <p>Люблю по городу гулять,</p> <p>Люблю смотреть, Люблю считать. Площадь – раз, Театр – два, Три – речка Томь-красавица, Четыре – цирк, А пять – фонтан. Наш город всем нам нравится!</p> <p><i>С.Е.Хрущёва</i></p>	<p><i>Указательные и средние пальцы «шагают» по столу/от бедра к коленям</i></p> <p><i>Показать «очки»</i></p> <p><i>2 хлопка в ладоши</i></p> <p><i>Загибать пальцы с больших на каждое название объекта города</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>
Насекомые	
<p><i>Божья коровка</i></p> <p>Божья коровка,</p> <p>Чёрная головка, Улети на небо,</p> <p>Принеси нам хлеба, Чёрного и белого, Только не горелого!</p> <p style="text-align: center;"><i>Русская</i></p> <p><i>потешка</i></p>	<p><i>Показать «жука»: пальцы в кулак, выставить вперёд указательный и мизинец, сверху положить округлённую ладошку другой руки, пошевелить «усиками»</i></p> <p><i>Поменять руки</i></p> <p><i>Поднимать руки вверх, выполняя вращательные движения указательными пальцами</i></p> <p><i>«Печём оладушки»</i></p> <p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p> <p><i>Поочередно грозим указательными пальцами</i></p>
<p><i>Бабочка</i></p> <p>Спал цветок,</p>	<p><i>Показать «бутон»</i></p>

<p>И вдруг проснулся, Большее спать не захотел. Шевельнулся, встрепенулся, Взвился вверх и улетел. <i>Загадка</i></p>	<p><i>Показать «цветок»</i> <i>Пошевелить «лепестками</i> <i>цветка»</i> <i>Показать «бабочку»: соединить</i> <i>кисти рук по линии больших пальцев,</i> <i>остальные раздвинуть и отвести в</i> <i>стороны, помахать, как крыльями</i> <i>Руки вытянуть вверх, соединить</i> <i>подушечки пальцев - «бабочка»</i></p>
<p><i>Пау-паучина</i> Пау-паучина, Паутину сшил. Вдруг закапал дождик, Паутину смыл. Вот и солнце вышло, Стало подсыхать. Пау-паучина Трудится опять.</p>	<p><i>«Косичка»: указательный левой</i> <i>руки на подушечке большого пальца</i> <i>правой руки, а указательный правой</i> <i>на большом левой; перебирать</i> <i>пальцами, будто плетём косичку.</i> <i>«Стряхиваем капельки»</i> <i>указательными пальцами с больших</i> <i>(«ставим щелбан»)</i> <i>Скользкий хлопок ладони о</i> <i>ладонь – «смыл»</i> <i>Ритмично сжимаем и</i> <i>разжимаем кулачки</i> <i>Трём ладошки друг о друга</i> <i>круговыми движениями</i> <i>Показать, как плетём «косичку»</i></p>

Скоро в школу

<p><i>Скоро в школу</i> Скоро в школу мы пойдём И портфель с собой возьмём. Книжки, ручку, карандаш Мы в портфель положим наш. Будем мы читать, писать</p>	<p><i>Указательные и средние пальцы</i> <i>«шагают» по столу/от бедра к</i> <i>коленям</i> <i>Очертить в воздухе двумя руками</i> <i>квадрат сверху вниз</i> <i>Ритмично загибать пальцы с</i> <i>больших</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i> <i>Показать по очереди ладошки с</i> <i>растопыренными пальцами</i></p>
--	---

<p>И учиться все на «пять»!</p> <p><i>Н.Метельская</i></p>	
<p>Переменка</p> <p>Переменка! Переменка! Отдохните хорошенько: Можно бегать и шуметь, Танцевать и песни петь, Можно сесть и помолчать,</p> <p>Только – чур! – нельзя скучать!</p> <p><i>А.Шубаев</i></p>	<p><i>Ритмичные хлопки в ладоши</i> <i>Удары кулачками друг о друга</i> <i>Загибать пальцы с больших на каждое действие</i> <i>Приставить указательный палец правой руки к губам («помолчать»)</i> <i>Ритмичные хлопки в ладоши</i></p>

Перспективное планирование психогимнастических игр

Для планирования психогимнастики можно использовать не только тематический принцип планирования (по лексическим темам).

Все подобранные игры мы разделили на следующие группы:

Игры на развитие внимания, наблюдательности, координации движений.

Игры на преодоление двигательного автоматизма.

Игры на развитие умения владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентирования в пространстве, координирования движений, действовать точно по сигналу.

Игры - этюды на развитие различных эмоций.

Игры на развитие пластической выразительности, воображения, фантазии.

Игры – релаксации.

Игры на развитие внимания, наблюдательности, координации движений

Слушай хлопки!

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

и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Зеваки

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Кто ошибся - выходит из игры (или платит штраф – фант по заданию педагога).

Четыре стихии

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Тень

Звучит спокойная музыка.

Два ребенка идут по дороге через поле: один впереди, а другой на два-три шага сзади. Второй ребенок—это «тень» первого. «Тень» должна точно повторить все действия первого ребенка, который, то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т. п.

В магазине зеркал

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

Разведчики

1-й вариант (для детей 6 — 7 лет). В комнате в произвольном порядке расставлены стулья. Один ребенок (разведчик) идет через комнату, обходя стулья с любой стороны, а другой ребенок (командир), запомнив дорогу, должен провести отряд тем же путем. Затем разведчиком и командиром отряда становятся другие дети. Разведчик прокладывает новый путь, а командир ведет по этому пути весь отряд и т.д.

2-й вариант (для детей 6 - 7 лет). Начало игры такое же, как в 1-м варианте, но командир должен начать вести отряд отсюда, куда пришел разведчик, и привести туда, откуда вышел разведчик. Музыкальное сопровождение – марш.

Зеркало

Играющие распределяются по парам, встают лицом друг к другу. Один – зеркало, другой – человек. Педагог задаёт тему (например, сбор на прогулку), ребёнок начинает выполнять соответствующие движения, «зеркало» должно как можно точнее передать их – скопировать. Особое внимание следует уделить «отражению» мимике, передаче эмоций.

Игры на преодоление двигательного автоматизма

Противоположные движения

Дети становятся в две шеренги друг против друга. Под ритмичную музыку на начало музыкальной фразы вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.

Замри!

Дети прыгают в такт музыке Д. Кабалевского «Клоуны» (ноги в стороны - вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается — играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Снова звучит музыка - оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

Запрещенное движение

Дети стоят лицом к ведущему. Под ритмичную музыку они выполняют руками движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Стоп – кадр

Дети танцуют под ритмичную музыку. По сигналу (удар в бубен, остановка музыки, хлопок...) должны резко остановиться и зафиксировать положение тела стоп-кадром, напрягая при этом мышцы (3-5 секунд). Затем следует расслабление и игра повторяется.

Игры на развитие умения владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентирования в пространстве, координирования движений, действия точно по сигналу.

Штанга

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

Кактус и ива

По сигналу дети начинают двигаться враспынную, равномерно распределяясь по залу. По команде «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактуса»: ноги на ширине плеч, рука согнута в локтях, поднята вверх, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. По сигналу педагога хаотическое движение возобновляется. По команде «Ива» дети останавливаются и принимают «позу ивы»: слегка разведённые в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветки ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

Пальма

Педагог рассказывает историю – дети «проживают» её в движениях.

«Выросла пальма большая-пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листья»: уронить кисть.

«Ветви»: уронить руку от локтя.

«И вся пальма»: уронить руку вниз.

Повторить левой рукой.

Буратино и Пьеро (Тряпичные и деревянные куклы)

Дети враспынную равномерно двигаются по залу. По команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение возобновляется. По команде «Пьеро» - опять замирают, изображают грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу.

Когда данный вариант игры освоен, можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного Буратино и тряпичного Пьеро.

Снеговик

Дети превращаются в Снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперёд, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог: «Пригрело солнышко, под его тёплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на бок на пол, вытягивают свободно руки и ноги, полностью расслабляются (снеговик превратился в лужу)

Снежная королева

Сначала педагог, в дальнейшем ребёнок, превращается в Снежную королеву и начинает постепенно «замораживать» детей:

называет при этом определённые части тела (правая рука, левая нога, корпус, голова...), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца (расслабляются шея, руки, корпус, ноги). Дети опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

Шалтай-болтай

(этюд на расслабление мышц)

Шалтай-болтай сидел на стене.

Шалтай-болтай свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

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

Насос и мяч

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

Фея сна

(этюд на расслабление мышц)

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит мелодия колыбельной. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке — это фея сна (мальчик — волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой... Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

Игры - этюды на развитие различных эмоций

Ласка

(этюд на выражение удовольствия и радости)

Звучит спокойная негромкая музыка.

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся толовой о его руки.

Северный полюс

(этюд на выражение страданий)

У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли —
Быть по-моему вели.

Вели, чтобы я была на Северном полюсе!

И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В. Катаев.)

Выразительные движения. Колени сдвинуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.

Старый гриб

(этюд на выражение печали)

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки. Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

Остров плакс

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. Во время этюда звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса».

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

Гадкий утенок

(этюд на выражение страданий)

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе, в котором птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою».

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

Выразительные движения. 1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх. 2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

Король Боровик не в духе

(этюд на выражение гнева)

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик через лес напрямик.

Он грозил кулаком и стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи. (В.Приходько)

Встреча с другом

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

Выразительные движения. Объятие, улыбка.

Ночные звуки

(этюд на выражение страха)

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка, дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. П. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.

Игры на развитие пластической выразительности, воображения, фантазии.

Кошечка и собачка

Педагог рассказывает историю, а воспитанники «проживают» её.

В нашем доме живёт котёнок, он весёлый, добрый, озорной и очень самостоятельный. Каждый из вас становится таким котёнком.

Под музыку воспитанники «превращаются» в котят: встают на коленки, затем ложатся, свернувшись клубочком, греются на солнышке. Мурлычат, выгибают спину, потягиваются, «бегают» на коленках по залу, играют: ловят свой хвост, солнечного зайчика, бабочку или бантик. Шипят, прикрывают от удовольствия глаза, трутся головой о руки – «лапы» друг друга. По сигналу «превращаются» в собачек: ходят и бегают на руках и ногах, «виляют хвостом», «лают», «служат»...

Воспитанники отмечают, как изменились ощущения от превращений? Какими они были кошечками и собачками (цвет, размер, характер, настроение)?

Зёрнышко

Дети представляют себя зёрнышками и принимают любое из исходных положений: садятся на корточки, голову прижимают к коленям и обхватывают себя руками за плечи/обхватить колени руками; сед на пятках, лоб слегка опирается об пол, руки свободно вдоль голеней; лёжа на боку свернуться калачиком. Под неторопливую музыку «зёрнышки» начинают «прорастать»: выпрямляются, покачиваются от ветра, греются на солнышке, «распускают листочки», тянутся к солнышку...

Дерево

Игра похожа на предыдущую. Педагог рассказывает историю рождения, жизни, увядания дерева, а дети «проживают» её в движениях под музыку медленного вальса.

Кошечка

Дети принимают исходное положение – сидя на пятках, опора на предплечья, лечь на колени, прижаться к полу. Представляют себя котятками, лежащими на коленях у хозяйки и мурлыкающими любимую песенку. Почувствовать расслабление во всем теле. Затем кошечки начинают играть: на коленях и ладонях ползают, бегают, подпрыгивают... При виде опасности выгибают спину и шипят. Затем вновь резвятся и засыпают на коленях хозяйки.

Чудо-юдо из яйца

Дети принимают «позу яйца»: ложатся на спину, прижимают колени к груди и обхватывают их руками. По сигналу из яиц выплываются фантастические обитатели других планет. Они изучают нашу планету: скачут, прыгают, ползают, ходят на четвереньках, обследуют всё, что попадает на пути, ищут пищу, общаются между собой. Усталые, ищут подходящее место для отдыха и укладываются спать.

Змей-Горыныч

Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нем живут царевич, царевна и ремесленники. Сторожит город Стражник. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна вышивает. Ремесленники заняты каждый своим делом (кузнец кует, маляр красит и т. Д.). Стражник обходит город. Налетает Змей-Горыныч. (Звучит музыка П. Чайковского «Баба-яга»). Он смертельно ранит Стражника, убивает ремесленников, а царевну уносит (уводит) в свою пещеру (специально поставленные стулья). Змей-Горыныч летает перед входом в пещеру, сторожит царевну. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник приподнимается, показывает направление, куда Змей-Горыныч унес царевну, бессильно падает. Иван-царевич берет меч и идет сражаться со Змеем-Горынычем (этюд «Битва»). Звучит музыка Б. Хоффера «Битва»). Борется и побеждает его. Как только Змей-Горыныч падает, Стражник и ремесленники оживают, а из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет царевну в город. Царевна снова вышивает, ремесленники работают. Стражник обходит город, а Иван-царевич собирается на охоту.

Маленький скульптор

Ребенок изображает скульптора, остальные дети – глину. Скульптор задумывает вылепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен стоять, какое надо сделать лицо, чтобы походить на злого волка. Ребенок-глина застывает в заданной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любит ее, а если он не удовлетворён своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку-глине.

В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.

Игры - релаксации

Руки любви

Детям предлагают погладить себя руками по лицу, груди, ногам и рукам (запомнить, что они чувствуют). Затем они должны посмотреть на свои руки и представить, что это руки родного человека (мамы, папы, бабушки...) или лапы домашнего любимца и

этими любящими руками (или лапами) снова себя погладить. Отметить есть ли разница. Какие поглаживания более приятны? Вспомнить ОБИДУ, нанесенную нам, и «руками любви» ласково и нежно снимаем её, БОЛЬ – так же ласково и аккуратно убираем её.

Данную игру-релаксацию можно проводить под спокойную тихую музыку, сидя или лёжа на ковриках.

На лугу

Дети лежат на спине на ковриках, вытянув ноги, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Звучит неторопливая приятная негромкая музыка. Педагог рассказывает историю:

"Представьте себе прекрасный солнечный день летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая, зелёная. Ты садишься на траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри наверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Лёгкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты ложишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы.

Ты лежишь на траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Тебе хорошо и спокойно.(пауза 7-10 секунд)

Пора возвращаться с летнего луга назад в детский сад, в наш зал. Немного потянись, подвигай пальцами рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза»

Твоя звезда

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Представьте себе, что над твоей головой висит чудесная золотая звезда. Это твоя звезда, она принадлежит тебе и заботится о том, чтобы ты был счастлив. Представь себе, что ты с ног до головы озарён светом этой звезды, светом любви и радости...

Этот свет насквозь пронизывает всё твоё тело...Теперь последовательно приложи свою руку сначала к сердцу, потом к горлу и ко лбу. Почувствуй, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представь, что ты, как и твоя звезда, тоже испускаешь во все стороны лучи ясного тёплого света и что этот свет идёт ко всем ребятам в этой комнате...Подумай обо всех, кто находится в этой комнате, и пошли им всем немного своего света...

Теперь пошли немного своего света людям, которых нет в этой комнате: твоим домашним, друзьям, а также близким и знакомым...

Теперь прислушайся к самому себе. Ощущаешь ли ты какие-нибудь сильные чувства, которые мы все посылаем друг другу? (пауза 10 секунд)

Сохрани в памяти эти чувства и обращайся к ним в тех случаях, когда ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нудны свежие силы...

А сейчас мысленно попрощайся со своей звездой и мысленно возвращайся назад. Когда я досчитаю до 3х, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в нашем зале.

Ручеёк

(малоподвижная игра)

Цель: создание весёлого, жизнерадостного настроения, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Описание: из пар, стоящих друг за другом с поднятыми и сцепленными руками, образуется длинный коридор. Игрок, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару и берёт за руку того, кто ему симпатичен. Образованная пара идёт в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идёт в начало «ручейка». Так ручеёк движется непрерывно под спокойную негромкую музыку.

Инструкция: «Сейчас мы поиграем. Для этого нужно встать парами – кто с кем хочет. Образованные пары возьмутся за руки и поднимут их высоко над головой. Получится длинный коридор – ручеёк. Игрок, кому пара не досталась, идёт к началу «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Новая пара, взявшись за руки, пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идёт в начало «ручейка», таким образом, «ручеёк» будет двигаться, течь непрерывно долго.

Примечание: в игре участвует нечётное количество детей. Педагог может также принять участие в игре.

Доброе животное

(этиюд на концентрацию внимания, нормализацию дыхания, развитие чувства общности и единства)

Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки и закрыв глаза. Педагог: «Представьте себе, что все мы – одно большое и очень доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит: вдох – выдох, вдох – выдох. Животное большое, мохнатое, спокойное, доброе. Давайте послушаем, как стучит его сердце: тук-тук, тук-тук. Животное дышит глубоко, ровно и спокойно: вдох – шаг в круг, выдох – из круга (повторить 3-4 раза). Наше животное очень доброе и большое с большим и добрым сердцем». Открыть глаза.

Перспективное планирование музыкальных игр с речевым сопровождением

Данные речедвигательные игры планируются как в непосредственно образовательной деятельности (на занятиях), так и вне её. Чаще всего (исходя из опыта работы нашего ОУ) мы используем музыкальные игры в следующих формах деятельности: на логочасе (проводится ежедневно после полдника), во время утреннего «круга приветствия», в театрализованной деятельности, в играх-импровизациях на заданную тему, при проведении праздников, развлечений. Планирование может осуществляться на основе тематического недельного проекта (по лексическим темам) или на другой основе (например, если ОУ не имеет коррекционной направленности): предпочтения педагога, решение конкретных речевых или «двигательных» задач (отработка, закрепление конкретных имитационных, танцевальных движений и пр.) Музыка для игр педагог подбирает сам, используя фонотеку (например, интернет ресурсы) или пользуется готовыми фонограммами, подобранными музыкальным руководителем ОУ.

Кот и мыши

(муз.размер 2/4)

Цель: закреплять умение четко пропевать текст песни. умение детей самостоятельно менять движения со сменой музыки (шаг с носка в хороводе на лёгкий бег в рассыпную); продолжать учить передавать в движениях образ мышек в соответствии с характером музыки; закреплять танцевальный шаг (шаг с носка);

Дети – мышки стоят в кругу, ведущий – кот/кошка в центре. «Мыши» водят хоровод и поют:

Неспроста, неспроста

Мяжки лапы у кота.

Мышка, мышка, не зевай,

Он к тебе крадётся. Ай!

После слова «Ай!» мыши разрывают хоровод и убегают от кота, двигаясь в образе мышей: мелкий бег на полупальцах, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук опущены перед грудью – «лапки». Пойманные мыши выходят из игры. «Охота» заканчивается с окончанием музыки.

Лексические темы: «Домашние животные и их детеныши», «Дикие животные и их детеныши»

Яблочко

(муз.размер 2/4)

Цель: закреплять умение четко хором пропевать текст песни. развивать умение детей передавать в движениях весёлый, задорный

характер русской пляски, используя разнообразные танцевальные движения.

Воспитанники стоят в кругу. После вступления в музыку начинают петь, одновременно ритмично передавая «яблочко» двумя руками по линии танца (или против линии танца).

Завертелось, закружилось

И по кругу покатилося.

Где остановилось,

С тем и подружилось.

(У кого оказалось «яблочко» - выходит в центр круга, а «яблочко» оставляет вместо себя в кругу на полу.)

Выходи, не зевай,

Свою пляску начинай!

(Пропевая эти 2 строчки, воспитанники могут выполнять танцевальное движение по заданию педагога: повороты корпуса вправо-влево/ «пружинку»/ «фонарики» и т.д.)

Ведущий в центре начинает танцевать, а остальные воспитанники ритмично хлопают в ладоши. По окончании музыкальной фразы ведущий занимает своё место в кругу и после вступления начинает передачу «яблочка». Педагог перед началом игры напоминает, что ведущий может выполнять только танцевальные движения.

Лексические темы: «Фрукты. Сад», «Растительный мир осенью/весной»

Плакса

(муз.размер 2/4)

Цель: закреплять умение четко пропеть текст песни, продолжать учить передавать в движениях характер музыки, используя разнообразные движения, в том числе исполняемые в паре; закреплять танцевальный шаг (шаг с носка).

Выбирается ведущий, который становится в центре круга и изображает плаксу: ритмично «трёт» кулачками глаза. Остальные воспитанники, взявшись за руки, идут танцевальным шагом по кругу и поют:

Что ты плачешь – «ы» да «ы»?

Слёзы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

После этих слов «плакса» выбирает себе друга и под аплодисменты остальных играющих начинает с ним танцевать. По окончании музыкальной фразы «плакса» и друг благодарят друг

друга за танец – кланяются, после чего друг становится ведущим – «плаксой» и игра возобновляется.

Лексические темы: «Моя семья», «Я и мое здоровье»

Бусы

(слова Н.В.Нищевой, муз.размер 2/4)

Цель: закреплять умение четко хором пропевать текст песни, умение детей самостоятельно менять движения со сменой музыки; продолжать учить передавать в движениях образ «бусинок» в соответствии с характером музыки; закреплять танцевальный шаг (шаг с носка), лёгкий бег на полупальцах с сохранением положения тела и рук (девочки за юбочку, мальчики на поясе).

В центре площадки стоит ребёнок – «иглочка», остальные играющие – «бусинки» свободно располагаются по залу. После вступления все воспитанники начинают петь и двигаться по залу танцевальным шагом, а «иглочка» поворачивается вокруг себя на полупальцах.

Много бусин как горошки,

Раскатилось по дорожке.

(играющие останавливаются)

Раз, два, три, четыре, пять, (выполняют 5 хлопков в ладоши)

Постарайся их собрать.

После этих слов музыка меняется на легкую и быструю, «бусинки» лёгким бегом двигаются врассыпную по залу, а «иглочка» начинает их собирать в нитку бус – пятнает детей. Каждый запятнанный присоединяется к «иглочке» сзади и начинает двигаться за ней лёгким бегом. Игра продолжается до тех пор, пока все «бусинки» не будут собраны в бусы – круг. Последняя запятнанная «бусинка» становится новой «иглочкой».

Лексические темы: «Мамин праздник. Женские профессии»

Парный танец

(муз.размер $\frac{3}{4}$)

Цель: закреплять умение чётко пропевать текст песни, умение менять движения со сменой музыкальных фраз, выполнение танцевальных движений (танцевальный шаг, «пружинка», положение рук в паре «лодочкой»); развивать координацию движений, согласованность текста и движений.

Воспитанники размещаются парами по кругу лицом друг к другу: мальчики во внутреннем кругу спиной в центр круга, девочки во внешнем кругу. Все поют песню и выполняют танцевальные движения в паре.

Речевое сопровождение	Движения
-----------------------	----------

<p>За руки дружно с тобою возьмёмся,</p> <p>Будем кружиться мы в танце легко.</p> <p>Глядя друг другу в глаза, улыбнёмся-</p> <p>Как танцевать нам с тобой хорошо!</p> <p>Пусть наши руки навстречу друг Другу</p> <p>Дружно взлетят высоко – высоко.</p> <p>Весело прыгать с тобою мы будем,</p> <p>Делай, как я, - это очень легко!</p>	<p><i>Мальчики подают руки девочкам, девочки кладут свои руки сверху на ладони мальчикам – положение «лодочка».</i></p> <p><i>Танцевальным шагом поменяться местами (Д-внутри, М- снаружи)</i></p> <p><i>Качают руками – «лодочками» из стороны в сторону.</i></p> <p><i>Танцевальным шагом поменяться местами (М-внутри, Д- снаружи). Расцепить руки.</i></p> <p><i>Выполняют хлопки: 1- перед собой, 2-с партнёром правой рукой, 3-перед собой, 4-с партнёром левой рукой,</i></p> <p><i>5- перед собой, 6-3 хлопка двумя руками с партнёром.</i></p> <p><i>Подпрыгивая, выставляют вперёд правую, затем левую ногу.</i></p> <p><i>Выполняют «пружинку» с кивком головы (2 раза)</i></p>
---	--

На повтор музыкальной фразы «Делай, как я, - это очень легко» пары берутся «лодочкой» и выполняют кружение лёгким бегом на полупальцах. Далее на проигрыш партнёры машут друг другу рукой и девочки из внешнего круга переходят на шаг вправо, а партнёры внутреннего круга (мальчики) остаются на месте. Игра возобновляется с новыми парами.

Педагог может придумать и другие движения под текст песни для исполнения в паре.

Лексические темы: «Моя семья», «Я и мое здоровье»

Шарик и Жучка

(муз.размер 2/4)

Цель: закреплять умение чётко пропеть текст песни. умение менять движения со сменой музыкальных фраз, выполнение имитационных и танцевальных движений («пружинка», лёгкий бег в парах, кружение «лодочкой»); развивать координацию движений, согласованность текста и движений;

Эту игру можно проводить в нескольких вариантах в зависимости от возраста, уровня развития воспитанников.

Первый вариант. Дети, стоя в кругу, поют песню и выполняют соответствующие движения

Речевое сопровождение	Движения
<p>Шарик Жучку взял за ручку, Стали польку танцевать. А Барбосик – чёрный носик Стал на дудочке играть: Ду-ду-ду, ду-ду-ду, Гав-гав-гав! Ду-ду-ду, ду-ду-ду, Гав-гав-гав! Даже кошки хохотали, Как собачки танцевали. Все толпились у дверей И забыли про мышей. Хи-хи-хи, хи-хи-хи, Ха-ха-ха! Хи-хи-хи, хи-хи-хи, Ха-ха-ха!</p>	<p><i>Все берутся за руки, замыкая круг</i> <i>Покачивают руками в круг – из круга</i> <i>Выполняют «пружинку»</i> <i>Имитируют игру на дудочке</i> <i>Три хлопка в ладоши перед собой</i> <i>Повторить комбинацию движений</i> <i>Мягко отмахиваться «лапками»:</i> <i>вытягивать по очереди вперёд правую-левую руку</i> <i>Повторить движение</i> <i>Взявшись за руки сузить круг</i> <i>Расширить круг, расцепить руки</i> <i>Присесть, обхватить руками живот, петь тоненьким голосом</i> <i>Выпрямиться, руки развести в стороны, слегка откинуться назад, выпятив живот вперёд</i> <i>Повторить движения</i></p>

Второй вариант игры. Дети стоят в кругу парами лицом друг к другу, образуя внутренний и внешний круг, и выполняют движения. Игру на дудочке и хихиканье воспитанники исполняют по очереди по договорённости (например: ду-ду-ду, хи-хи-хи – дети, стоящие лицом в круг; гав-гав-гав, ха-ха-ха – дети, стоящие спиной в центр круга). На слова «все толпились у дверей и забыли про мышей» воспитанники могут выполнять любые танцевальные движения, в том числе парные (например, кружение «лодочкой» или взявшись под руки)

Третий вариант игры. Дети выполняют движения в парах: кружась лёгким бегом вокруг себя или с продвижением по кругу.

Лексические темы: «Домашние животные и их детеныши»

Я не хочу с тобой танцевать

(муз. размер 2/4)

Цель: закреплять умение менять движения со сменой музыкальных фраз и в зависимости от характера музыки (марш, полька/плясовая, вальс/лирическая); закреплять выполнение танцевальных движений («пружинка», «каблучок») лёгкий бег в парах по кругу, кружение и качание рук «лодочкой»; развивать координацию движений, согласованность текста и движений; закреплять умение чётко пропевать текст песни, ориентироваться в пространстве.

Воспитанники стоят парами по кругу лицом друг к другу. После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
Я не хочу с тобой танцевать, Лучше соседа к себе позвать. Правой рукой, левой рукой, Будем мы вместе теперь с тобой!	<i>Ритмично отмахиваться одной рукой от партнера по паре Повернуться кругом, движение рукой к себе – «позвать» нового партнера Поочередно вытягивать вперед правую и левую руку Варианты движений: игра в «ладушки» в паре двумя руками одновременно или поочередно каждой рукой; качание или кружение «лодочкой»; обняться</i>

Далее характер музыки меняется и в зависимости от этого и указаний педагога дети выполняют соответствующие движения:

- марш – взявшись за руки, маршируют по кругу, свободная рука на поясе;

- полька/плясовая – взявшись за руки, легким бегом на носочках бегут по кругу или выполняют движения на месте («каблучок», «ковырялочка» с тройным притопом, «пружинка/присядка» с выносом ноги в сторону на пятку);

- вальс/лирическая – выполняют в парах движения на месте (кружение, качание «лодочкой»; «пружинка» с поворотом, «воротца» со сменой мест с партнером) или двигаются по кругу танцевальным шагом, взявшись за руки.

Движения выполняются на 16 музыкальных тактов. Далее звучит проигрыш, во время которого дети находят себе нового партнера и занимают и.п по кругу парами. Игра повторяется.

Лексические темы: «Моя семья», «Детский сад. Игрушки. Игры»

Рыбка

(слова М.Клоковой, музыка М.Красева)

Цель: закреплять умение начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальной фразы; закреплять выполнение имитационных и танцевальных движений; развивать координацию и четкость движений, согласованность текста и движений; закреплять умение чётко пропевать текст песни.

Воспитанники стоят свободно врассыпную. После вступления дети начинают петь и двигаться в соответствии с текстом песни.

Речевое сопровождение	Движения
Рыбка плавает в водичке Рыбке весело играть.	<i>Дети врассыпную легким бегом на полупальцах перемещаются по залу, руки сложены впереди перед собой ладошка к ладошке и выполняют волнообразные «плавательные» движения</i>
Рыбка, рыбка-озорница, Мы хотим тебя поймать.	<i>Остановиться, погрозить поочередно правым и левым указательным пальцем Описать руками большой круг через стороны вверх и хлопнуть в ладоши перед собой – «поймать» На музыкальный проигрыш дети на полупальцах легким бегом перемещаются по залу, как в начале I куплета.</i>
Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла,	<i>Остановиться, наклониться вперед Медленно выпрямиться, руки сложить «лодочкой»</i>
Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.	<i>Выполнить волнообразные движения «лодочкой», стоя на месте Дети врассыпную легким бегом на полупальцах перемещаются по залу, руки сложены впереди перед собой ладошка к ладошке и выполняют волнообразные «плавательные» движения</i>

Дети останавливаются с окончанием музыки. Игра повторяется 1-3 раза.

Лексические темы: «Животный мир морей и океанов»

Шел козел по лесу

(русская народная песня, муз.размер 4/4)

Цель: закреплять умение чётко и внятно пропевать текст песни. выполнение танцевальных движений; развивать координацию движений, согласованность текста и движений;

Воспитанники становятся в большой круг лицом к центру. По считалке (или по желанию детей) выбирается герой игры – Козел. Он встает в центр круга. На первую строчку песни Козел ходит во внутреннем кругу в сторону обратную движению детей по кругу. На вторую строчку песни Козел выбирает себе Принцессу. Они танцуют в центре круга лицом друг к другу, повторяя движения всех играющих в соответствии с текстом песни.

Речевое сопровождение	Движения
Шел козел по лесу, по лесу, по лесу.	<i>Дети маршевым шагом двигаются по линии танца (против часовой стрелки) по кругу</i> <i>Ритмично хлопают в ладоши</i>
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.	<i>Трамплинные прыжки по VI позиции, руки на поясе</i>
-Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,	<i>Прыжком выбрасывают вперед поочередно то правую, то левую прямую ногу</i>
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.	<i>Ритмично хлопают в ладоши перед собой</i>
-Ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,	<i>Топяющий шаг на месте</i>
Ножками потопаем, потопаем, потопаем.	<i>Ритмичная «пружинка» на месте</i>
-Хвостиком помашем, помашем, помашем.	
И опять попляшем, попляшем, попляшем!	<i>Выставляют по очереди вперед-в сторону пятку то правой, то левой ноги</i>

Далее звучит плясовая музыка - 16 тактов (муз.размер 2/4) Козел и Принцесса танцуют в паре в центре круга, остальные участники игры ритмично аплодируют. Выбирается новый герой – Козел, и игра повторяется 2-3 раза.

Лексические темы: «Домашние животные и их детеныши»

Жуки

(муз. размер 4/4)

Цель: развивать координацию движений, согласованность текста и движений; закреплять умение чётко пропевать текст песни,

ориентироваться в пространстве, закреплять выполнение танцевальных движений.

Воспитанники стоят лицом в круг, в центре ведущий – Жук. После музыкального вступления воспитанники начинают движение бытовым шагом по линии танца (против часовой стрелки), Жук двигается внутри круга в противоположную сторону. Далее все вместе выполняют движения по тексту.

Речевое сопровождение	Движения
На дороге Жук, Жук, На дороге черный. Посмотрите на него –	<i>Идут бытовым шагом по кругу</i>
Он такой проворный!	<i>Остановиться, чуть наклониться вперед, вытянуть прямые руки вперед к Жуку.</i>
Давай жучок попрыгаем	<i>Руки поставить на пояс, покачать головой из стороны в сторону.</i>
Раз, два, три. И лапками подрыгаем-	<i>Легкие прыжки на 2х ногах Три хлопка в ладоши перед собой</i>
Раз, два, три. Крыльями помашем –	<i>Поднять руки вверх, движение кистями вниз-вверх Три хлопка в ладоши перед собой</i>
Раз, два, три. Весело попляшем –	<i>Поднять-опустить прямые руки через стороны Три хлопка в ладоши перед собой</i>
Раз, два, три.	<i>Выставляем поочередно «каблочки» вперед-в сторону правой и левой ногой Три хлопка в ладоши перед собой</i>

Далее характер музыки меняется на плясовую (муз.размер 2/4). Жук танцует в центре круга, а дети повторяют за ним движения.

Движения выполняются на 16 музыкальных тактов. Далее звучит проигрыш, во время которого Жук выбирает нового Жука. Происходит смена ведущего. Игра повторяется.

Лексические темы: «Насекомые»

Игра с обручами

(муз. размер 2/4)

Цель: развивать координацию движений, согласованность текста и движений; закреплять умение чётко пропевать текст песни,

ориентироваться в пространстве, закреплять умение начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальных фраз.

Воспитанники стоят по кругу друг за другом, обручи малого размера держат перед грудью хватом сбоку. После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
В руки обручи мы взяли И по кругу побежали. Раз и два, раз и два – Веселиться детвора! <i>(проигрши)</i> А теперь остановились И на месте покружились. Раз и два, раз и два – Веселиться детвора! <i>(проигрши)</i> Вот какой, вот какой Яркий обруч озорной. Раз и два, раз и два – Веселиться детвора! <i>(проигрши)</i>	<i>Легкий бег по кругу</i> <i>Остановиться лицом в круг: легкая «пружинка» с наклоном обруча вправо-влево</i> <i>Кружение на месте (1 раз)</i> <i>Остановиться</i> <i>Кружение на месте (1 раз)</i> <i>Повторить движения из 1 куплета</i> <i>Кружение на месте (1 раз)</i> <i>Обруч вверху, наклоны вправо- влево одновременно выставлять одноименную ногу в сторону на носок</i> <i>Повторить движения из 1 куплета</i> <i>Кружение на месте (1 раз)</i>

Лексические темы: «Я и мое здоровье», «Детский сад. Игрушки. Игры»

Пильщики

(слова Н.В.Нищевой, муз. размер 2/4)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность движений в паре, согласованность текста и движений; закреплять умение чётко пропевать текст песни, закреплять умение начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальных фраз.

Воспитанники стоят парами лицом друг к другу, взявшись за обе руки (2 варианта положения рук: за противоположные руки или за одноименные, тогда положение рук будет крест-накрест). После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
Пилим, пилим мы дрова, Раз, два! Раз, два! Пилим, пилим целый день, Нам дрова пилить не лень!	<p><i>Выполняют в паре движения пильщиков</i></p> <p><i>Отряхивают руки – движение «тарелочки»: руки вытянуть вперед ладонями внутрь, выполнять скользящие удары ладонями друг о друга при движении рук вверх-вниз</i></p>

Далее на проигрыш (4 такта) – дети образуют новые пары и игра повторяется.

Лексические темы: «Профессии. Орудия труда. Инструменты»

Птичка

(слова А.Барто, муз. М.Раухвергера)

Цель: развивать чувство ритма, быстроту реакции, согласованность текста и движений; закреплять умение чётко пропевать текст песни, закреплять умение начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальных фраз.

Воспитанники стоят по кругу друг за другом по линии танца (против часовой стрелки), во внутреннем кругу стоят стулья на 1 меньше, чем количество играющих. После музыкального вступления, дети начинают петь и легким бегом двигаются по кругу, руками имитируют движения крыльев птиц.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко!

Подожди, не улетай!

Улетела птичка...Ай!

После слова «Ай!» играющие занимают места на стульчиках. Один остается без места – он покидает игру. Один стул убирается и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда единственный стул будет занят «птичкой».

Лексические темы: «Зимующие птицы», «Перелетные птицы»

Урожай

(слова Н.В.Нищевой, муз.Л.Гавришевой)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение чётко пропевать слова песни, закреплять в речи использование глаголов (*соберем, натаскаем, срежем, нарвем*), выполнение имитационных движений.

Воспитанники стоят по кругу взявшись за руки по линии танца (против часовой стрелки). После музыкального вступления, дети

начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
В огород пойдем, Урожай соберем.	<i>Идут по кругу хороводным шагом</i>
Мы морковки натаскаем И картошки накопаем. Срежем мы кочан капусты, Круглый, сочный, очень вкусный, Щавеля нарвем немножко И вернемся по дорожке.	<i>Остановиться лицом в круг. Выполняют имитационные движения по тексту. Пошагать на месте.</i>

Далее на проигрыш (4 такта) – дети выполняют кружение на месте. Игра повторяется в другую сторону.

Лексические темы: «Овощи. Огород», «Растительный мир осенью»

Веснянка

(слова Н.В.Нищевой, муз.Л.Гавришевой)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение чётко пропевать слова песни, выполнение имитационных движений.

Воспитанники стоят по кругу, взявшись за руки по линии танца (против часовой стрелки). После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
Солнышко, солнышко, Золотое доньшко, Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Побежал в саду ручей,	<i>Дети идут по кругу, взявшись за руки</i>
Прилетели 100 грачей.	<i>Расцепляют руки, ставят их на пояс и лёгким бегом двигаются за направляющим</i>
А сугробы тают, тают,	<i>Имитационное движение – «машут крыльями», останавливаются</i>
А цветочки подрастают.	<i>Медленно приседают, руки опустить вниз Поднимаются на полупальцы, руки поднимают через стороны вверх</i>

Далее на проигрыш (4 такта) – дети выполняют кружение на месте. Игра повторяется в другую сторону.

Лексические темы: «Весна», «Поздняя весна. Цветы»

Зарядка

(муз.размер 2/4)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение чётко пропевать слова песни, выполнение имитационных движений.

Воспитанники стоят по кругу по линии танца (против часовой стрелки). После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы поставили пластинку и выходим на разминку.

Начинаем бег на месте, финиш метров через 200!

Хватит, хватит – прибежали, потянулись, подышали!

Вот мы руки развели, словно удивились,

И друг другу до земли в пояс поклонились!

Ниже-ниже, не ленитесь, поклонитесь, улыбнитесь.

Мы ладонь к глазам приставим, ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо, оглядимся величаво.

И налево надо тоже поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И – ещё через левое плечо!

Снова руки развели, будто удивились,

И друг другу до земли в пояс поклонились!

Лексические темы: «Я и мое здоровье»

Карусель

(муз.размер 2/4)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальных фраз.

Воспитанники стоят по кругу, взявшись за руки по линии танца (против часовой стрелки). После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют движения в соответствии с текстом. Музыка начинается медленно, постепенно ускоряясь, соответственно ускоряются и движения. После бега по кругу музыка замедляется до полной остановки.

Еле-еле-еле-еле закружились карусели,

А потом, а потом – все бегом бегом, бегом.

(В течение 8-16 музыкальных тактов дети бегут по кругу легким бегом. Усложнение: 8 тактов – бег по линии танца,

следующие 8 (по команде педагога или акцент в музыке) – против линии танца)

Тише, тише – не спешите,

Карусель остановите.

Раз, два, раз, два – вот и кончилась игра!

(на каждый счет дети выполняют хлопки в ладоши, на слове «игра» - присесть на корточки)

Лексические темы: «Детский сад. Игрушки. Игры»

Пугало

(муз.размер 2/4)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение чётко пропевать слова песни, выполнять правила игры, отрабатывать танцевальные движения, умение сужать и расширять круг.

Воспитанники стоят по кругу, взявшись за руки по линии танца (против часовой стрелки). В центре круга – Пугало – ведущий. После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения. Пугало движется по внутреннем кругу в противоположную сторону.

Речевое сопровождение	Движения
В огороде Пугало, Пугало стоит.	<i>Идут по кругу хороводным шагом</i>
Огурцы на грядке	<i>Остановиться лицом в круг</i>
Он рвать нам не велит.	<i>По очереди погрозишь пальцем правой и левой руки</i>
Мы тихонько подойдем	<i>На цыпочках медленно и ритмично сужают круг</i>
И огурчики сорвем.	<i>Медленно и ритмично отходят на свои места в кругу – расширяют круг</i>
- Огурцы нельзя здесь рвать, Буду я вас догонять!	

Далее характер музыки меняется на плясовую. Пугало догоняет ребят. Пойманные становятся в центр зала. «Догоняшки» продолжаются 8-16 тактов. На музыкальное вступление оставшиеся игроки образуют круг. Пугало с пойманными ребятами танцуют в центре круга, остальные – аплодируют. Выбирается новый ведущий, и игра повторяется.

Лексические темы: «Детский сад. Игрушки. Игры», «Овощи. Огород»

Ёжик

(муз.размер 2/4)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение чётко пропевать слова

песни, начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальных фраз.

Воспитанники стоят по кругу по линии танца (против часовой стрелки). После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
Ежик маленький бежал, Все бежал, все бежал. И листочками шуршал, Он шуршал, он шуршал. Прибежал он, потянулся, А потом в клубок свернулся. Покатился по дорожке Прямо к старенькой сторожке.	<i>Легкий бег по кругу на носочках</i> <i>Остановиться лицом в круг</i> <i>Трем ладошку о ладошку</i> <i>Подняться на носочки,</i> <i>потянуться</i> <i>Присесть, обхватить колени</i> <i>руками, голову вниз</i> <i>Легкий бег по кругу на носочках</i>

Далее на проигрыш (4 такта) – дети выполняют кружение на месте. Игра повторяется в другую сторону.

Лексические темы: «Дикие животные и их детеныши»

По тропинке в лес идем...

(муз.размер 2/4)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение чётко пропевать слова песни, начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальных фраз, отрабатывать имитационные движения.

Воспитанники стоят по кругу по линии танца (против часовой стрелки). После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
По тропинке в лес идем, В лес идем, в лес идем И кого мы там найдем, Мы найдем, мы найдем?	<i>Шаг марш по кругу</i> <i>Остановиться лицом в круг</i> <i>Ритмично поднимать и</i> <i>опускать плечи – «удивляемся»</i>

Далее педагог называет зверя (птицу, насекомое, растение...), воспитанники выполняют соответствующие имитационные движения с продвижением по кругу. Игра повторяется 3-5 раз.

Лексические темы: «Дикие животные и их детеныши»

Снеговик

(муз.размер 2/4)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение чётко пропевать слова песни, начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальных фраз, закреплять выполнение танцевальных движений.

Воспитанники стоят по кругу лицом в круг. В центре круга – Снеговик с метелкой в руке. После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
Эй, дружок, Снеговичок, Ледяной бочок.	<i>Ритмичные хлопки в ладоши перед грудью</i> <i>Руки на поясе, «пружинка с поворотом» вправо-влево или наклоны из стороны в сторону</i>
У тебя морковкой нос, Ты к метелке не примерз?	<i>Дразнятся: руки приставить к носу, пошевелить пальцами</i> <i>Обхватить голову руками с боков, покачать головой</i>
- А ну-ка, брысь! Вот я вас!	<i>Снеговик сердится, стучит метелкой по полу</i>
Снеговик, нас не пугай! Лучше с нами поиграй!	<i>Грозят поочередно указательным пальцем правой и левой руки</i>

Далее характер музыки меняется на быструю плясовую (16 тактов). Снеговик кружится вокруг себя, бороздя метелкой по полу рядом с ногами играющих, пытается задеть их метелкой. Играющие стараются не попасться и подпрыгивают на месте каждый раз, когда метелка оказывается рядом со стопами ног. Пойманные выходят в середину круга. Вместе со Снеговиком выполняют танцевальные движения (8 тактов), остальные воспитанники ритмично аплодируют. Далее выбирается новый Снеговик, и игра повторяется.

Лексические темы: «Зима. Зимние забавы», «Новый год»

Лесоруб

(сл.Н.В.Нищевой, муз.размер 4/4)

Цель: развивать чувство ритма, координацию и согласованность текста с движениями; закреплять умение чётко пропевать слова песни, начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыкальных фраз, закреплять выполнение имитационных движений, маршевого шага.

Воспитанники стоят в кругу лицом в круг. После музыкального вступления, дети начинают петь, одновременно ритмично выполняют соответствующие движения.

Речевое сопровождение	Движения
Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! Раздается громкий стук.	<i>Стучат ритмично кулачком о кулак</i>
Лесоруб в лесу густом Машет, машет топором. Раз, два! Раз, два! Заготовлены дрова.	<i>Движение «тарелочки»: скользящие хлопки ладошками на вытянутых руках</i> <i>Руки на поясе повороты корпуса вправо-влево</i>
Раз, два! Раз, два! Заготовлены дрова.	<i>Движение «дровосек»: ноги врозь пошире, руки вверху над головой сцеплены в «замок» - это топор, маховые движения руками вниз-вверх с одновременным наклоном-выпрямлением корпуса</i> <i>Повторить движение «дровосек»</i>

Далее звучит маршевая музыка. Дети начинают маршировать по кругу, двигаясь по линии танца (против часовой стрелки) – 8-16 тактов. При повторе игры воспитанники начинают маршировать в другую сторону – против линии танца (по часовой стрелке)

Лексические темы: «Профессии. Орудия труда. Инструменты»

Материальное обеспечение программы

Для занятий по данной программе необходимо:

Музыкальный центр

Фонограммы музыкальных произведений

Атрибуты для проведения ритмизации (мячи разного размера и цвета, ритмические палочки, «Волшебная палочка», «Снежок», клубок...)

Литература для педагога:

Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. - М. : ТЦ Сфера, 2009.

Боромыкова, О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением: Комплекс упражнений по совершенствованию речевых навыков у детей дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи. - СПб : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 1999.

Буренина, А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб. пособие. - СПб : Музыкальная палитра, 2004.

Костылёва, Н. Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. - М. : ТЦ Сфера, 2007.

Метельская, Н. Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. - М. : ТЦ Сфера, 2008.

Музыкально-двигательные упражнения в детском саду / Сост. Е. П. Раевская и др. - М. : Просвещение, 1991.

Мухина, А. Я. Речедвигательная ритмика / А. Я. Мухина. - М. : АСТ: Астрель; Владимир : ВКТ, 2009.

Нищева, Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. (Кабинет логопеда)

Османова, Г. А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики. – СПб. : Издательство КАРО, 2008.

Физкультминутки / Авт.-сост. С. А. Лёвина, С. И. Тукачёва. – Волгоград : Учитель, 2008.

Чистякова, Л. И. Психогимнастика / Под общ. ред. М. И. Буянова.-М. : Просвещение, 1990.

Щербакова, Н. А. От музыки к движению и речи. Выпуск 1. Упражнения. Практическое пособие для муз. руководителей специализированных дошкольных образовательных учреждений. - М. : Издательство ГНОМ и Д, 2001.

Щербакова, Н. А. От музыки к движению и речи. Выпуск 2. Игры и песни. Практическое пособие для муз. руководителей специализированных дошкольных образовательных учреждений. - М. : Издательство ГНОМ и Д, 2001.

Литература для детей и родителей:

Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская. - М. : ТЦ Сфера, 2009.

Костылёва, Н. Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения по развитию речи дошкольников на основе фонетической ритмики. - М. : ТЦ Сфера, 2007.

Метельская, Н. Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. - М. : ТЦ Сфера, 2008.

Нищева, Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. (Кабинет логопеда)

Перечень приложений к Программе здоровьесберегающей и коррекционно - развивающей деятельности «Поиграй-ка» (для детей 3-7 лет):

Приложение 1. Скороговорки, пословицы и поговорки для «ритмизации».

Приложение 2. Конспекты занятий

Приложения

Приложение 1

Пословицы и поговорки для «ритмизации»

Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей.

Сам погибай, с друга выручай.

Хочешь есть калачи – не сиди на печи.

Нет друга – ищи, а найдёшь – береги.

Старый друг лучше новых двух.

Жизнь дана на добрые дела.

Долог день да вечера коли делать нечего.

«Авось» и «как-нибудь» до добра не доведут.

Волков бояться – в лес не ходить.

Терпенье и труд всё перетрут.

Службу служи, а сам не тужи.

Кто за Родину горой, тот истинный герой.

Возьми книгу в руки, тогда не будет скуки.

Сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок.

Чем меньше слов, тем больше дров.

При солнце тепло, при матери добро.

Нет лучше дружка, чем родная матушка.

Мороз не велик, да стоять не велит.

В зимний холод всякий молод.

Холода не бойся и по пояс мойся!

На чужой земле и весна не красна.

Не рой другому яму – сам упадёшь.

Много снега – много хлеба. Много воды – много травы.

Раз солгал – и вруном навеки стал.

Скороговорки для «ритмизации»

На дворе – трава, на траве – дрова.

На суку – дворец, во дворце – певец. Во дворце – певец, он весны гонец.

Люди хлеб в полях лелеют, сил для хлеба не жалеют.

Шапка да шубка – вот и весь Мишутка.

У ежа – ежата, у ужа – ужата.

Бык, бык, тупогуб, тупогубенький бычок. У быка была губа толста.

Щипцы да клещи – вот наши вещи.

От топота копыт пыль по полю летит.

Приложение 2

Данное приложение очень обширно. Оно включает в себя большое количество конспектов занятий с использованием речедвигательных игр в разных возрастных группах. Помимо конспектов занятий приложение содержит сценарии развлечений, сюжетных гимнастик, «Круги приветствия», «Логочасы», игры импровизации на заданную тему. В рамках участия во Всероссийском сборнике методических разработок по здоровьесберегающей деятельности 2015 (выпуск 1) мы ограничились предоставлением лишь нескольких конспектов.

Сюжетно-игровое занятие по развитию речи в старшей группе

«На лесной полянке» (лексическая тема «Насекомые»)

Цель: формирование умений выполнять разнообразные движения в соответствии с ритмическим рисунком музыки, стихотворений

Задачи: 1. Закрепить названия насекомых, произношение свистящих и шипящих звуков родного языка, гласных звуков. Закрепить умение делить слова на слоги. Продолжать работу по формированию умения вовремя включаться в движение с началом стихотворения.

2. Развивать чувство ритма, фонематический слух, крупную и мелкую моторику; согласованность движений с текстом стихотворения; коммуникативные умения; психические процессы (память, мышление, речь, внимание); эмоциональную сферу, умение ориентироваться в пространстве.

3. Воспитывать нравственно-волевые качества личности (терпение, выдержка, произвольность поведения).

Материалы: картинки насекомых, ритмические палочки, мячик

Ход:

Содержание	Примечания
<p><u>Двигательно-ритмическая часть</u></p> <p>А) Предлагаю поприветствовать друг друга игрой «Ёжики»:</p> <p>Раз – иголка (Правая рука вперёд - в сторону, пальцы врозь ладонями вверх).</p> <p>Два – иголка, (то же с левой руки).</p> <p>Ёжики, ёжики. (Движения рук вверху, согнутых в локтях вправо-влево).</p> <p>Наточили, наточили (Скользящие движения прямых рук, задевая ладонями друг о друга, вверх-вниз. («тарелочки»)</p> <p>Ножницы, ножницы. (Движение «ножницы» прямыми руками на уровне груди.)</p> <p>Прибежали, прибежали (Лёгкий бег на месте, руки согнуты в локтях)</p> <p>Зайчики, зайчики. (Наклоны вправо-влево, «ушки» - ладони на затылке)</p> <p>Ну-ка, дружно, ну-ка вместе:</p> <p>Девочки! («Пружинка» с поклоном головой у девочек)</p> <p>Мальчики! (Руки на пояс, кивок головой – мальчики)</p> <p>Б) Сообщение темы занятия Предлагаю отправиться вместе с ребятами на лесную полянку.</p> <p>В) Рецитация стихотворения Н.Метельской «На прогулке»: Мы шагаем друг за другом Лесом и весенним лугом. Здесь фиалки расцветают, В небе бабочки летают.</p>	<p><i>Дети стоят у стульчиков рядом со столами.</i></p> <p><i>Ритмично шагают, маршируют в ритм стиха, образуя круг.</i></p> <p><i>Кому педагог бросает мяч, тот и называет.</i></p>

<p>На цветочках посидят, Снова в небо улетят.</p> <p>Г) Дидактическая игра «Назови насекомое» - На лесной поляне много насекомых. Каких насекомых мы можем встретить? (<i>напоминаю, что отвечать нужно полным предложением</i>)</p>			
<p><i>Основная часть</i></p> <p>А) Игра с использованием фоноритмики - Давайте погуляем по поляне и рассмотрим, какие насекомые прилетят к нам. Слушаем, выделяем звуки, произносим и «показываем» их. (слова: комАр, муХа, Осы, шмелИ, бОжья корОвка, кузнЕчик) - А теперь покажем, как разговаривают некоторые насекомые. После показа картинки произносим звук и «показываем» его. ([З], [С], [Ш], [Ж])</p> <p>Б) Игра «Раздели на слоги» - Давайте узнаем, сколько слогов в названиях насекомых. Я называю насекомое и даю задание. КО-МАР – сколько слогов – столько хлопков; ПА-УК – сколько слогов – столько вправо, к окну шагов; СТРЕ-КО-ЗА – сколько слогов – столько хлопков; БА-БОЧ-КА – сколько слогов – столько влево, к двери шагов; ЖУК – сколько слогов – столько головой кивков. (дети перестраиваются в круг)</p> <p>В) Ритмизация «Жук» Проговаривание стихотворения с передачей мяча по кругу против часовой стрелки и по часовой стрелке, согласно ритму стиха. <i>Жук, жук, не жужжи. Где ты прячешься, скажи?</i> <i>Мой дом под кустом, под берёзовым листом.</i></p> <p>Г) «Расскажи стихи руками» - Продолжаем гулять по полянке. Чтобы было веселей, вспомним стихотворение «На прогулке» и покажем его движениями.</p>	<p><i>Дети свободно передвигаются по группе.</i></p> <p><i>Дети стоят врассыпную в центре группы лицом к педагогу.</i></p> <p><i>Выполняют, стоя в кругу</i></p>		
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="180 1377 468 1433">Мы шагаем друг за другом,</td> <td data-bbox="468 1377 776 1433"><i>Ходьба по кругу</i> <i>Остановка.</i></td> </tr> </table>	Мы шагаем друг за другом,	<i>Ходьба по кругу</i> <i>Остановка.</i>	
Мы шагаем друг за другом,	<i>Ходьба по кругу</i> <i>Остановка.</i>		

<p>Лесом и весенним лугом. В лесу цветочки расцветают, Над ними бабочки летают. На цветочках посидят, Снова в небо улетят!</p>	<p><i>Упр. «Цветок»</i> <i>Упр. «Бабочка» - описывают круг.</i> <i>Присесть, ладони «Чашечкой» под подбородком</i> <i>Подняться на носочки, руки вверх, руки в стороны – лёгкий бег по кругу</i></p>	<p><i>Дети садятся в круг на ковёр и каждый берёт по палочке</i></p>
<p>Д) Ритмизация «Божья коровка» «Рисуем» стихотворение длинными, короткими, смешанными звуками-хлопками. <i>Божья коровка, чёрная головка.</i> <i>Улети на небо, принеси нам хлеба</i> <i>Чёрного и белого, только не горелого!</i></p> <p>Е) Ритмизация «Паук» Рассказывая стихотворение, выполняем ритмично движения: удар палочкой перед собой по полу – переложить соседу направо – взять палочку перед собой. <i>Пау-паучина, паутину шил.</i> <i>Вдруг закапал дождик, паутину смыл.</i> <i>Вот и солнце вышло, стало подсыхать.</i> <i>Пау-паучина трудится опять!</i></p> <p>З) Речедвигательная игра с упражнениями в дорсальной системе координат (<i>это упражнения на развитие мелкой моторики при отсутствии визуального контроля за действиями, т.е. выполняются руками за спиной</i>) - Наша прогулка заканчивается. Предлагаю показать с помощью рук и пальцев, кого мы встретили. Напоминаю правила игры: я говорю и показываю движения, а потом вы их повторяете. Для второй части игры вы повернётесь ко мне спиной. 1, 2, 3, 4 (Хлопки вправо-вверх-влево-вниз) Ноги вместе,</p>		

<p>(Прыжок вверх на месте) Руки шире. (Руки в стороны, пальцы врозь) Рассказать вас попрошу, Что мы видели в лесу. (Дети поворачиваются спиной к педагогу) Вот грибок на тонкой ножке Вырос прямо у дорожки. (Упр. «Грибок» (со сменой рук) Бабочка к нам прилетела, (Упр. «Бабочка») На цветочек села. (Упр. «Цветок») А жуки пузатые, (Упр. «Жуки») Мужики усатые Всё усами шевелят (Шевелят усами) И жужжат, жужжат, жужжат. («ползают» влево-вправо, вверх-вниз) Паучок-старичок (Упр. «Паук») Паутинку плетёт. (Упр. «Паутина») Труженица пчёлка (Упр. «Пчела») Мёду нам несёт. (Упр. «Чашечка с крышкой») 1, 2, 3, 4 Ноги вместе, Руки шире. (Повтор движений начала игры лицом к педагогу) Долго мы в лесу гуляли, (Маршируют на месте) Много нового узнали. (Описывают круг руками над головой сверху-вниз)</p>	
<p>Итог занятия – «Переключка» Понравилась прогулка по лесной полянке? Какие игры с насекомыми запомнились? Вы ребята задаваки? Задаваки – это враки! Вы ребята шалуны? Шалуны не мы, а вы! Вы ребята ничего! Мы ребята просто во!</p>	<p><i>Игра с детьми: педагог спрашивает, дети отвечают, выполняя движения.</i></p>

**Сюжетно-игровое занятие по математике в старшей группе
«Путешествие по стране МАТЕМАТИКИ»**

Цель: закрепление изученного материала

Задачи:

Закреплять умение считать по порядку (прямой и обратный счёт), ориентироваться в пространстве, называть геометрические фигуры, соотносить количество предметов с цифрой, ориентироваться в числовом ряду (находить числа «больше» на 1, «меньше» на 1, «соседей числа»), решать логические задачи, закрепить понятия числа и цифры.

Развивать умение выделять свойства в предметах, абстрагировать эти свойства от других, следовать определённым правилам при решении практических задач, самостоятельно составлять алгоритм простейших действий; классификационные умения, формировать навыки контроля и самоконтроля; развивать чувство ритма, умение четко проговаривать стихотворный текст, согласовывать текст и движения.

Воспитывать самостоятельность в выполнении практических задач.

Материалы:

карта путешествия,
план строительства дорожки из Блоков Дьенеша,
домики для расселения жителей – Блоков Дьенеша (на каждого ребёнка группы),

карточки к игре «Загадки без слов»
набор цифр (на каждого ребёнка группы),
дидактическая игра «Точечки»
Блоки Дьенеша (по 1 набору на двоих),
рисунки к логическим задачам,
CD диск «Насекомые»

Ход:

<i>Содержание</i>	<i>Примечания</i>
<p>Вводная часть. Сообщение темы. -Сегодня мы отправимся в путешествие по стране МАТЕМАТИКИ. Эта страна расположена на островах. (<i>обращаю внимание на карту путешествия на доске</i>) Вы готовы к путешествию? Сейчас мы сыграем в игру «Острова» и вмиг окажемся на 1 острове.</p>	<p>Дети заходят в группу, становятся в круг.</p> <p>Речедвигательная игра «Острова» (см.перспективное планирование ДРЧ программы)</p>

<p>Основная часть</p> <p>- Первый остров – остров чисел. Поиграем в числа?</p> <p>«Туда и обратно» (прямой и обратный счёт с передачей мяча правой рукой)</p> <p>«Назови число больше/меньше на 1»</p> <p>«Назови соседей числа» (педагог выборочно бросает мяч воспитанникам)</p> <p>- Какой следующий остров? (остров фигур) Как туда доберёмся? Мы с вами в волшебной стране. Предлагаю – превращение! Раз, два – повернись и в жуков превратись! Пока летим до острова, предлагаю в игру «Жуки» поиграть. (1 раз)</p> <p>- Раз, два, три – лети!</p> <p>- Мы в городе фигур. Поиграем с фигурами? Но сначала вспомним, чем фигуры отличаются друг от друга. (цвет, форма, размер, толщина)</p> <p>«Загадки без слов» (сначала показываю карточку с 1 свойством (4 шт.), затем с 2мя (4 шт.))</p> <p>- Ребята, на острове нет ни одной дороги, давайте поможем жителям острова. Есть план строительства. Вспомним правила постройки. (определить начало, двигаться по стрелочкам, выкладывая нужное количество блоков слева-направо в одну линеечку)</p> <p>«Построй дорожку»</p> <p>- Проверяем! (сначала дети проверяют дорожку друг у друга в парах, затем 1 ребенок перечисляет блоки «дороги» по порядку, а остальные проверяют)</p> <p>- Уберите блоки.</p> <p>- Молодцы! Справились с этим</p>	<p>«Поиграй-ка»)</p> <p><i>Игры с мячом в кругу</i></p> <p>Фонограмма № 18</p> <p>Речедвигательная музыкальная игра «Жуки» (см.перспективное планирование к программе «Поиграй-ка»)</p> <p><i>Дети «вылетают» из круга и садятся за столы.</i></p> <p><i>Помещаю на доску схематическое изображение свойств.</i></p> <p><i>Дети поднимают вверх нужный блок.</i></p> <p>свойство – «фигуры», количество блоков – бит.</p>
---	--

<p>заданием, а впереди ждёт ещё одно.</p> <p>- Много домов в городе Фигур, и фигуры растерялись: в каком доме им жить. Только вы, ребята, сможете им помочь. Расселите фигуры в дома. Будьте внимательными.</p> <p>«Засели домики»</p> <p>- Проверьте друг друга: всех ли жителей острова расселили правильно. <i>(проверка в парах)</i></p> <p>- Впереди ещё один остров. Какой? <i>(остров цифр)</i> Превращаемся в бабочек!</p> <p>- На этом острове нас ждёт очередная игра. Это «Парочки». Каждый возьмите по карточке. Надо разделить на 2 группы. Какие? <i>(точки и цифры)</i> А теперь вам нужно найти себе пару: количество точек соответствует определённой цифре. Раз, два, три – пару свою найди!</p> <p>- Ещё одну игру приготовили жители острова цифр для вас. Занимайте места за столами.</p> <p>«Выложи ряд цифр по порядку»</p> <p>«Цифра в коробочку» <i>(убирают цифры по заданию педагога: загадки, задачи, вопросы)</i></p> <p>- Летим на следующий остров! Остров весёлых задач! Жители острова очень любят весёлые задачки и предлагают их нам решить. <i>(Показываю карточки с логическими задачами - 2 шт.)</i></p>	<p><i>индивидуально проверяю задание</i></p> <p><i>Игра на выделение 2х свойств блоков</i></p> <p><i>фонограмма № 14</i></p> <p><i>дети «летают» по группе и собираются у столика</i></p> <p><i>игра проходит на фоне музыки</i></p> <p><i>дети сами проверяют правильность</i></p> <p><i>первым 3м – подарочные фишки</i></p> <p><i>фонограмма № 12</i></p> <p><i>Дети решают,</i></p>
--	---

	<i>объясняют</i>
<p>Итог занятия</p> <p>- Наше сегодняшнее путешествие по стране МАТЕМАТИКИ подошло к концу. Вам понравилось? Как считаете: мы справились со всеми заданиями? Почему все у нас получилось? (работали дружно, все вместе, помогали друг другу) В каком из городов понравилось больше всего? В каком городе было труднее всего?</p>	<p><i>Выслушиваю ответы детей</i></p>
<p>Сюрпризный момент</p> <p>- В благодарность за помощь, жители страны приготовили для вас подарок: новая математическая игра для нашей математической игротки «Нетающие льдинки озера Айс». Мы обязательно вместе в неё научимся играть. Спасибо всем за путешествие.</p>	<p><i>Вношу игру в коробке.</i></p>

Конспект познавательного занятия в старшей группе «В стране Светофории»

Цель: продолжить знакомство дошкольников с правилами безопасного поведения на дороге.

Задачи:

Познакомить воспитанников с видами дорожных знаков (запрещающие, предупреждающие, «разрешающие», знаки сервиса, указательные), закрепить названия транспортных средств.

Развивать речь, психические процессы (память, мышление, внимание), согласованность движений и речи.

Воспитывать самостоятельность, выдержку.

Материалы к занятию: схематичное изображение улицы на листе бумаги, макет светофора, иллюстрации дорожных знаков (демонстрационные и на каждого ребёнка), стойки с обозначением видов дорожных знаков, фонограмма веселой музыки в среднем темпе

Ход :

Содержание	Примечания
<p>Вводная часть. Приветствие. Сообщение темы и цели занятия.</p>	<p>Приветствие — речедвигательная игра «Круг дружбы»</p>

<p>- Сегодня мы вновь посетим страну Светофорию. Узнаем что-то новое, интересное. Давайте поприветствуем друг друга.</p>	<p>(см.перспективное планирование ДРЧ программы «Поиграйка»)</p>
<p>Основная часть. Ритмизация «Назови транспортное средство» - Давайте вспомним, какие существуют транспортные средства. Кого я называю по имени, называет транспорт, сопровождая ответ ритмичными хлопками, и называет вид этого транспорта (наземный, водный, воздушный, подземный) - Немного отдохнем – поиграем в игру. МПИ «Машины» На улице нашей машины, машины («едем» по кругу) Машины-малютки (присесть), машины-большие (встать на носочки, руки поднять вверх) Эй, машины, полный ход («едем» по кругу) Я – примерный пешеход! (лицом в круг, ладони к груди, локти в стороны) Торопиться не люблю (повороты головы вправо-влево) Вам дорогу уступлю (вытянуть руки вперед ладонями вверх) Стоп, машина! (выставить правую ногу вперед) Стоп, мотор! (левую) Тормози скорей, шофёр! (вытянуть руки вперед, ладони от себя)</p>	<p>10-12 человек</p> <p>(стихи Я.Пишумова и М. Пляцковского)</p>

Красный глаз *глядит в упор (сделать «трубу» из 2х кулачков, поднести к глазу)*

Это строгий светофор
(наклоны головы вправо-влево)

Вид он грозный напускает
(руки на пояс, сдвинуть брови)

Дальше ехать не пускает
(движения указательным пальцем вправо-влево)

Беседа с элементами рассказа «Дорожные знаки»

- Что это? Для кого придуманы дорожные знаки? (для водителей и пешеходов)
Для чего они нужны? (для безопасности дорожного движения)

- Что означает этот знак? (рассмотреть 4-5 знаков)

- Чем отличаются дорожные знаки? (цвет, форма, внутренняя картинка)

Д/И «Сравни знаки»

- Я нашла 2 одинаковых знака. Они действительно одинаковые? (дети находят сходства и различия)

Продолжение беседы

- Эти знаки хотя и имеют одинаковое название «Пешеходный переход», но на дороге устанавливаются в разных местах. 1 – для пешеходов рядом с «зеброй», 2 – для водителей за 100 метров от «зебры». Расположите их на схеме улицы.

- Попробуем разделить все знаки на группы. Какой будет 1

После игры дети рассаживаются на свои места на стульчики(расставлены по кругу)

Показ дорожных знаков.

Знаки пешеходный переход предупреждающий и указательный

На стойке схема – красный круг.

Схема – красный треугольник.

<p>группа? Такие знаки называются запрещающие. Назовите несколько таких знаков.</p> <p>- Какие знаки будут во 2 группе? Они называются предупреждающими. Назовите знаки.</p> <p>- 3 группа? Это – разрешающие знаки. Что они разрешают? Назовите.</p> <p>- Ещё одна группа знаков – знаки сервиса. Назовите.</p> <p>- Поиграем в <i>игру «Дорожные знаки»</i>. За правильностью выполнения задания будет следить Светофор (выбрать из воспитанников). Правила: рассортировать знаки по группам.</p> <p>(по окончании игры Светофор сообщает итоги)</p> <p>МПИ «Испорченный светофор» <i>(на фоне музыки)</i> Ведущий – педагог поднимает сигналы светофора, дети выполняют соответствующие движения: <i>зеленый</i> – имитируют езду на автомобиле, <i>желтый</i> – заводят мотор (движение руками «моторчик»+)«пружинка»+ упражнение со звукоподражанием [др-др-др], <i>красный</i> – маршируют на месте.</p>	<p>Схема - синий круг. Схема – синий прямоугольник.</p> <p>У каждого под стулом карточка с дорожным знаком.</p>
<p>Итог занятия</p> <p>- Что интересного сегодня было в стране Светофории? Что запомнилось? Что нового узнали о дорожных знаках? Что было трудно?</p> <p>- Мы часто будем</p>	<p>Проводится с мячом в кругу</p>

приходить в эту страну, чтобы больше узнать о правилах безопасности на дороге.	
--	--

«Мы мороза не боимся! На морозе веселимся!».
Спортивное развлечение на улице для детей старшей группы (с участием родителей). - Хохлова Елена Васильевна, воспитатель, ГБОУ СОШ 1288 СП №3 города Москвы

На современном этапе в системе образования осуществляется поиск эффективно действующих моделей педагогической работы с дошкольниками

Цели и задачи:

- Прививать желание вести здоровый образ жизни; приучать к активному отдыху; способствовать развитию совместного семейного отдыха;
- Развивать у детей физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость;
- Развивать навыки самоконтроля; воспитывать желание участвовать в коллективной деятельности; развивать навыки соревновательности.

Материал и оборудование:

- Эмблемы команд («Снеговик» и «Снежинка») на конусах-подставках;
- Корзины и мячи для метания;
- Лопатки детские; обручи, украшенные елочной мишурой, ленты;
- Елочные украшения (гирлянды, бусы, игрушки из пластмассы).
- Сигнальные конусы.

Ход развлечения.

Команды выстраиваются на спортивной площадке за капитанами. Перед каждой командой - эмблема. Капитаны команд обмениваются девизами:

«Снеговик»:

Мы – друзья – Снеговики!

И сильны мы, и ловки!

Очень любим развлекаться

В холода соревноваться.

«Снежинка»:

Мы – Снежинки – и легки,
И быстры, и ловки!
Мы не только в небе кружим,
Мы со спортом сильно дружим!

После представления команд друг другу ведущий объявляет жюри из числа гостей-родителей.

1. Разминка – «**Отгадайка**». Отгадывание загадок о зиме, явлениях природы зимой.
2. «**Кто быстрее?**». Задание: пробежать дистанцию с мячом в руках, обежать сигнальный конус, вернуться, передать мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит конкурс и получит меньше замечаний за нарушения.
3. «**Попади снежком в корзину**». Задание: сделав замах рукой, бросить мячик (снежок) в корзину. Выигрывает та команда, в чьей корзине окажется больше мячей.
4. «**Катание на санях**» - с участием родителей. Один взрослый держит в руках дугу, украшенную мишурой (лошадка). Второй взрослый держит в руках ленточки (уздечку). Задание: посадить в сани одного ребенка ,доставить его до сигнального конуса, вернуться ,посадить в сани еще одного ребенка, уже с двумя пассажирами пробежать дистанцию, посадить еще одного ребенка и т.д.
5. «**Донеси – не урони льдинку**». Задание: пронести всю дистанцию на лопатке мячик (льдинку). Побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету и не потеряет (уронит) льдинки.
6. «**Прокати ледяной обруч**» - состязание родителей. Задание: прокатить обруч всю дистанцию, не уронив его, передать следующему взрослому, и т.д.
7. «**Украшим елочку**» - с участием родителей. Задание: за отведенное время навесить на елочку (мама или папа) как можно больше украшений. Побеждает команда, которая украсит свою «елочку» не только быстро, но и необычно.
8. **Подведение итогов**. Награждение команд.

После конкурсов похвалить ребят за их старание, взаимовыручку, стремление к победе. Пожелать им и их родителям

крепкого здоровья и – чаще собираться вместе на веселые прогулки, соревнования и тренировки.

Угощение ребят «ледяными» вкусняшками (сахарные петушки, зайчики, рыбки).

ФОТООТЧЕТ.













