

Растим детей здоровыми!



Больше на www.sfera-book.ru

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-пресс» — 48607; 36804 (в комплекте)

«Почта России» — П3423; П8641 (в комплекте)

№ 8/2022



Тема номера

**СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

<i>Парамонова М.Ю.</i> Формирование духовно-нравственных ценностей средствами физической культуры.....	5
--	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

<i>Фропкина И.В.</i> Применение технологии командообразования в работе с дошкольниками.....	6
<i>Вотинова О.М., Ломоносова В.В.</i> Использование развивающих игр В.В. Воскобовича в физическом развитии дошкольников.....	11

Психифизическое развитие ребенка

<i>Захаров П.С.</i> Источник здоровья и успеха — любовь к физической культуре	22
--	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

<i>Крутикова Н.И.</i> Физкультурное занятие «Путешествие на ярмарку нетрадиционного физкультурного оборудования».....	26
<i>Андреева Г.С., Мухоморова Д.О.</i> Физкультурное занятие «В поисках сказки».....	35
<i>Духина Д.С.</i> Физкультурное занятие «Тропа здоровья».....	40

Россия, Краснодарский край, город-курорт Сочи, Лазаревский район
 Управление по образованию и развитию физической культуры и спорта администрации города Сочи
 Муниципальное бюджетное учреждение «Центр развития дошкольного образования городской округ
 город-курорт Сочи Краснодарского края
 ОГРН 1023302795492 ИНН 2318027086
 354207, г. Сочи, п. Дагомыс, ул. Багумское шоссе, д. 25А
 Тел. _____
 От _____ № _____

Физкультурное занятие «Путешествие на ярмарку нетрадиционного физкультурного оборудования»

Для детей 5–6 лет с тяжелыми
нарушениями речи

Крутикова Н.И.,
инструктор по физкультуре, МДОУ д/с № 76,
г. Сочи Краснодарского края

Аннотация. В статье представлено физкультурное занятие для детей 5–6 лет с тяжелыми нарушениями речи, направленное на формирование навыков здорового образа жизни, физическое и речевое развитие детей, в ходе которого проводятся игры и упражнения с использованием нетрадиционного физкультурного оборудования.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, старшие дошкольники, дети с тяжелыми нарушениями речи, нестандартное оборудование.

Представляем сценарий физкультурного занятия для воспитанников старшей группы с тяжелыми нарушениями речи, в ходе которого используется нестандартное оборудование, изготовленное детьми, их родителями и педагогами.

Цель: развитие двигательной активности.

Задачи

Образовательные:

- формировать навыки здорового образа жизни в процессе игровой и двигательной деятельности;
- в игровой форме развивать физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу;

- развивать умение прыгать вправо и влево через палочки, сгруппировавшись, продвигаясь вперед, метать летающие тарелки, сохранять равновесие, бросать и ловить мяч.

Развивающие:

- формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям, психические способности (память, внимание);
- развивать мышцы шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног, дыхательную и сердечную мышцы и др.

Воспитательные:

- воспитывать любовь и бережное отношение к своему здоровью, доброжелательное отношение друг к другу, умение работать в команде;
- формировать навыки взаимодействия, самостоятельность и инициативность.

Коррекционно-образовательные:

- уточнять и расширять представления о нетрадиционном физкультурном оборудовании, его названии и материалах, из которых оно сделано;
- уточнять и активизировать словарь по теме «Нетрадиционное физкультурное оборудование».

Коррекционно-развивающая: развивать навыки речевого общения, связную речь, зрительное восприятие и внимание, речевой слух, общую, мелкую и артику-

ляционную моторику, координацию речи с движением.

Предварительная работа: беседы с детьми о нетрадиционном физкультурном оборудовании, подготовка материала к занятию (изготовление элементов оборудования в совместной деятельности педагогов и детей), разучивание игр и упражнений, направленных на развитие физической активности и речи.

Использованные педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- личностно ориентированные — сотрудничество педагога и детей;
- игровые — образовательная ситуация, игровые задания;
- тимбилдинг — работа детей в команде.

Оборудование: пособия «Поролоновая змейка-трехцветка», «Белые палочки-считалочки», «Летающие тарелки», «Деревянный мостик», «Цветные ленточки», «Картотека подвижных игр», «Цветная вывернушка — квадратная игрушка».

* * *

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Здравствуй-те, ребята! Вы любите играть и здоровье укреплять, а также путешествовать?

Дети. Здравствуйте! Да!

Инструктор. А куда можно отправиться в путешествие?

Дети отвечают.

Давайте поиграем в мяч и посоревнуемся в эстафетах с обручами. Мяч и обручи — стандартное физкультурное оборудование. А вы хотите отправиться на ярмарку, где можно познакомиться с нетрадиционным оборудованием, которое сделано своими руками, и поиграть с ним?

Дети. Да!

Инструктор. Как вы думаете, перед тем как нам отправиться на ярмарку, что нужно сделать?

Дети. Выполнить разминку.

Инструктор. Правильно! Итак, начинаем разминку.

Разминка

1. Ходьба на носках, руки вверх (ладони смотрят друг на друга).

2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки вытянуты вперед (при поднимании колена ладонями касаться его).

3. Обычный бег с переходом на ходьбу.

4. Дыхательное упражнение: вдох через нос — руки в стороны, выдох — опустить руки.

Инструктор. Теперь мы можем отправляться на ярмарку.

Дети ходят по залу.

Вот мы и пришли.

Инструктор обращает внимание детей на изображения домиков, на которых написаны цифры.

На ярмарке много домиков, в которых есть нетрадиционное физкультурное оборудование. Давайте обойдем их. Начнем с первого домика, на котором написана цифра «1».

Рядом с изображением домика с цифрой «1» лежит пособие «Поролоновая змейка-трехцветка» (обруч из поролона трех цветов).

Ребята, посмотрите, это змейка-трехцветка. Сейчас мы будем выполнять с ней упражнения.

Дети встают в круг.

ОРУ с пособием «Поролоновая змейка-трехцветка»

Все упражнения выполняются 3—4 раза (фото 1).

1. «Озирающаяся обезьянка»

И.п.: о.с., стоя лицом в круг, взявшись за поролоновую змейку верхним хватом.

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

Голову сильно не поворачивать. Выполнять под счет.

2. «Ловкие ручки»

И.п.: узкая стойка, стоя лицом в круг, взявшись за поролоновую змейку верхним хватом.

1 — вытянуть руки вперед; 2 — поднять руки вверх; 3 — вытянуть руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

Руки в локтях стараться не сгибать. Выполнять под счет.



Фото 1

3. «Качели»

И.п.: широкая стойка, стоя лицом в круг, взявшись за поролоновую змейку верхним хватом, руки вытянуты вперед.

1 — наклонить туловище вперед, опустить руки; 2—3 — выполнять покачивающие движения поролоновой змейкой; 4 — вернуться в и.п.

Ноги и руки не сгибать, вперед сильно не наклоняться. Выполнять под счет.

4. «Гимнасты»

И.п.: сидя лицом в круг, взявшись за поролоновую змейку верхним хватом.

1 — сед ноги врозь, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.;

3 — сед ноги врозь, руки вперед; 4 — вернуться в и.п.

Вперед сильно не наклоняться. Руки не сгибать. Ноги прямые, носки натянуты от себя. Выполнять под счет.

5. «Стрелочки»

И.п.: лежа на спине в круг, взявшись за поролоновую змейку верхним хватом, руки согнуты в локтях.

1 — мах вверх правой ногой; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах вверх левой ногой; 4 — вернуться в и.п.

При выполнении махов ногами ноги в коленях не сгибать, носки натянуты от себя. Выполнять под счет.

б. «Попрыгунчики»

И.п.: о.с., стоя лицом в круг, взявшись за поролоновую змейку верхним хватом.

1 — сделать прыжок, выставить левую ногу вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — сделать прыжок, выставить правую ногу вперед; 4 — вернуться в и.п.

При выполнении прыжка одновременно отталкиваться двумя ногами и ставить ногу на всю стопу. Выполнять под счет.

Инструктор. Ребята, вы отлично справились с упражнениями. Продолжаем наше путешествие. Подойдем ко второму ярмарочному домику и познакомимся с другим нетрадиционным физкультурным оборудованием —

белыми палочками-считалочками, летающими тарелками и деревянным мостиком. Постройтесь, пожалуйста, в одну колонну.

Дети выполняют задание.

Инструктор показывает упражнения и напоминает о технике безопасности при их выполнении, рассказывает, как правильно держать руки при группировке в прыжках через палочки, как метать, держать равновесие, ловить и бросать мяч.

ОВД

1. Прыжки.
2. Метание.
3. Упражнения на равновесие.
4. Бросание и ловля мяча.

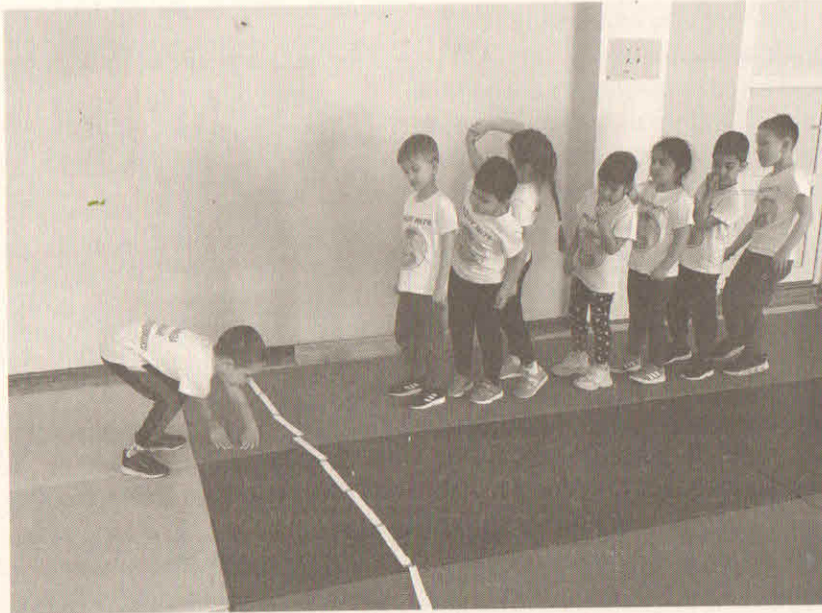


Фото 2

Упражнение «Прыжки через палочки-считалочки»

Дети, сгруппировавшись, продвигаясь вперед, прыгают вправо-влево через палочки-считалочки (из белого плотного картона), разложенные на полу в линию (фото 2).

Метание «летающих тарелок»

Дети выполняют замах правой рукой с «летающей тарелкой» из пластмассы и бросают ее вперед как можно дальше (фото 3).

Упражнение на равновесие «Пройди по деревянному мостику»

Мы по мостику шагаем,
Из рук мяч не выпускаем.

Дети выполняют ходьбу вперед по мостику, держа мяч над головой.

Бросание и ловля мяча в движении

Инструктор

Мяч бросаю,
Вперед шагаю.
Раз, два, три —
Движение повтори.

Дети приставным шагом левым боком по деревянному мостику выполняют бросок мяча и ловят его на каждый шаг (фото 4).

Ребята, а теперь подойдем к третьему ярмарочному домику и познакомимся с пособиями «Цветные ленточки» и «Картошка подвижных игр».



Фото 3



Фото 4

Игра «Карусель подвижных игр»

Дети берут цветные ленточки и становятся в круг, в центре которого лежат карточки с изображением схем подвижных игр и кружок из картона определенного цвета (фото 5). Участники идут по кругу и произносят:

Карусель, карусель начинает
разбег.

Раз, два, три — карточку
возьми.

Ребенок, у которого ленточка того же цвета, что и кружок, выбирает карточку и становится

ведущим. На карточке — изображение подвижной игры «Ловля обезьян».

Водящий — «ловец обезьян». Дети — «обезьянки». Они разбегаются по залу в разные стороны, а водящий старается их поймать. По сигналу инструктора игра прекращается.

Дети снова берут в руки ленточки, и карусель подвижных игр продолжается.

Инструктор. Отлично! Продолжаем путешествие. Подойдем к четвертому ярмарочному домику и познакомимся с нетрадиционным физкультурным обо-

рудованием — пособием «Цветная вывернушка — квадратная игрушка».

Инструктор показывает детям пособие «Цветная вывернушка — квадратная игрушка» — квадратное полотно с кармашками, в которых лежат карточки разного цвета со схемами упражнений, нарисованными детьми.

Малоподвижные игры с пособием «Цветная вывернушка — квадратная игрушка»

• «Посмотри и движение повтори»

Участники встают в круг. Инструктор достает из кармашка

пособия карточку и показывает ее детям. Участники выполняют изображенное упражнение.

• «Дружба»

Дети стоят в кругу, по очереди достают карточки и выполняют упражнения.

Дети встают в круг.

Инструктор. Ребята, вы не устали?

Дети

Нет! Мы движение повторяли И несколько не устали!

Инструктор. Ну, вот и подошло к концу наше путешествие по ярмарке нетрадиционного физкультурного оборудования.



Фото 5

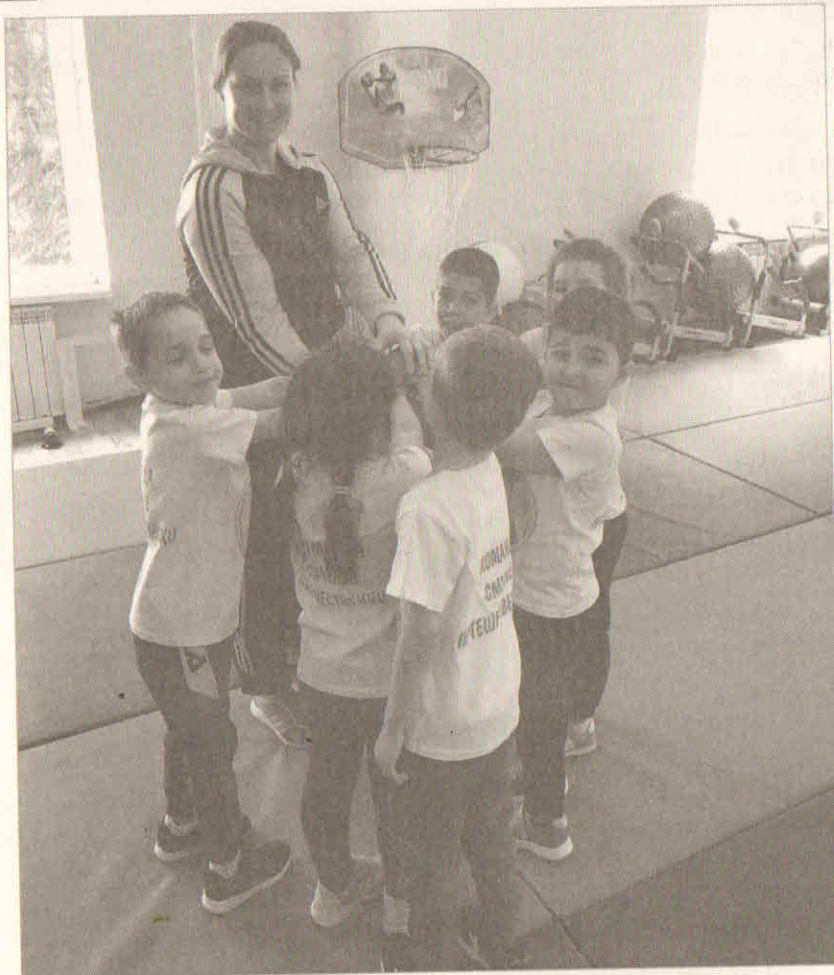


Фото 6

Ребята, где вы сегодня были? С чем познакомились? В какие игры играли? Что больше всего вам понравилось? Что показалось трудным?

Дети отвечают.

Давайте подойдем к последнему, пятому, домику и посмотрим, что находится в нем.

Дети выполняют задание.

В домике лежат фишки-жетоны разного цвета, на которые вы сможете приобрести на ярмарке одно нетрадиционное вам понравившееся физкультурное оборудование.

Дети подходят к столу с лежащими на нем пособиями, меняют жетон

на одно из них, которое понравилось больше всего.

Мне очень понравилось с вами играть и здоровье укреплять! До свидания, ребята!

Дети. До свидания!

Физкультура — это класс!

Все здоровые у нас.

Раз, два, три, четыре, пять —

Скоро встретимся опять!

Дети прощаются с инструктором и выходят из зала.

Физкультурное занятие «В поисках сказки» В подготовительной к школе группе

Андреева Г.С.,

инструктор по физкультуре;

Мухутдинова Д.О.,

старший воспитатель, д/с № 42 Пушкинского р-на, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлено физкультурное занятие для воспитанников подготовительной к школе группы, направленное на укрепление здоровья детей, совершенствование двигательных навыков и координацию движений.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, подготовительная к школе группа, старшие дошкольники.

Предлагаем вашему вниманию физкультурное занятие с использованием театрализованной деятельности для воспитанников подготовительной к школе группы, в ходе которого дети общаются к здоровому образу жизни, развивают физические качества, смекалку и учатся действовать сообща.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Задачи

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку во время ходьбы, бега, упражнений и игр;
- укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе упражнений;