

# ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



Ожившие  
герои сказок  
С. 12

Полезные вкусности  
С. 60

Югорские истоки  
сибирского здоровья  
С. 72



3/2015

# СОДЕРЖАНИЕ

## УЧЕНИЕ С УВЛЕЧЕНИЕМ

Н.Ю. Богаткина, В.Р. Сайфутдинова. <b>Создание условий для развития одарённых детей дошкольного возраста</b>	3
Н.Ю. Богаткина, В.Р. Сайфутдинова. <b>Путешествие Знайки</b>	7
В.Х. Гайнулина. <b>Волшебные цветочки</b>	9
Т.П. Мартиросян, Е.А. Лебедева. <b>Ожившие герои сказок</b>	12
Т.П. Мартиросян, Н.А. Попова. <b>Цветок здоровья</b>	16
А.Б. Сучкова, П.А. Шурова. <b>Организация учебных исследований с детьми старшего дошкольного возраста</b>	21
Ж.В. Воденицкая. <b>Путь хлеба от зерна до магазина</b>	26

## ИГРАЕМ И УЧИМСЯ

Т.В. Орлова. <b>Как заботиться о своём сердце</b>	31
А.А. Заслонкина. <b>Путешествие по Санкт-Петербургу</b>	34
Е.М. Гаранина. <b>Путешествие в Здравгород</b>	39

## ДЕТСТВО, ОТКРЫТОЕ МИРУ

Т.Ю. Кошелева. <b>Формирование культуры здоровья дошкольников</b>	44
В.Ф. Воробьёв, Т.П. Мартиросян, О.В. Серова. <b>Использование типоспецифического подхода в оптимизации двигательной активности дошкольников</b>	48

## МЕТОД ПРОЕКТОВ

И.Н. Мамина. <b>Полезные вкусности</b>	60
Г.И. Кривощекова. <b>Мы здоровью скажем: «Да!»</b>	64
Я.Н. Белик, И.Н. Завьялова. <b>Югорские истоки сибирского здоровья</b>	72

## ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ

Г.И. Кривощекова. <b>Весёлая физкультура</b>	85
Т.Ю. Кошелева. <b>Папа, мама и я — олимпийская семья!</b>	89
Н.А. Бодрова. <b>Олимпийские звёздочки</b>	93

# Учение с увлечением

**Создание условий  
для развития  
одарённости детей  
дошкольного возраста.  
С. 3**

**Путешествие Знайки.  
С. 7**

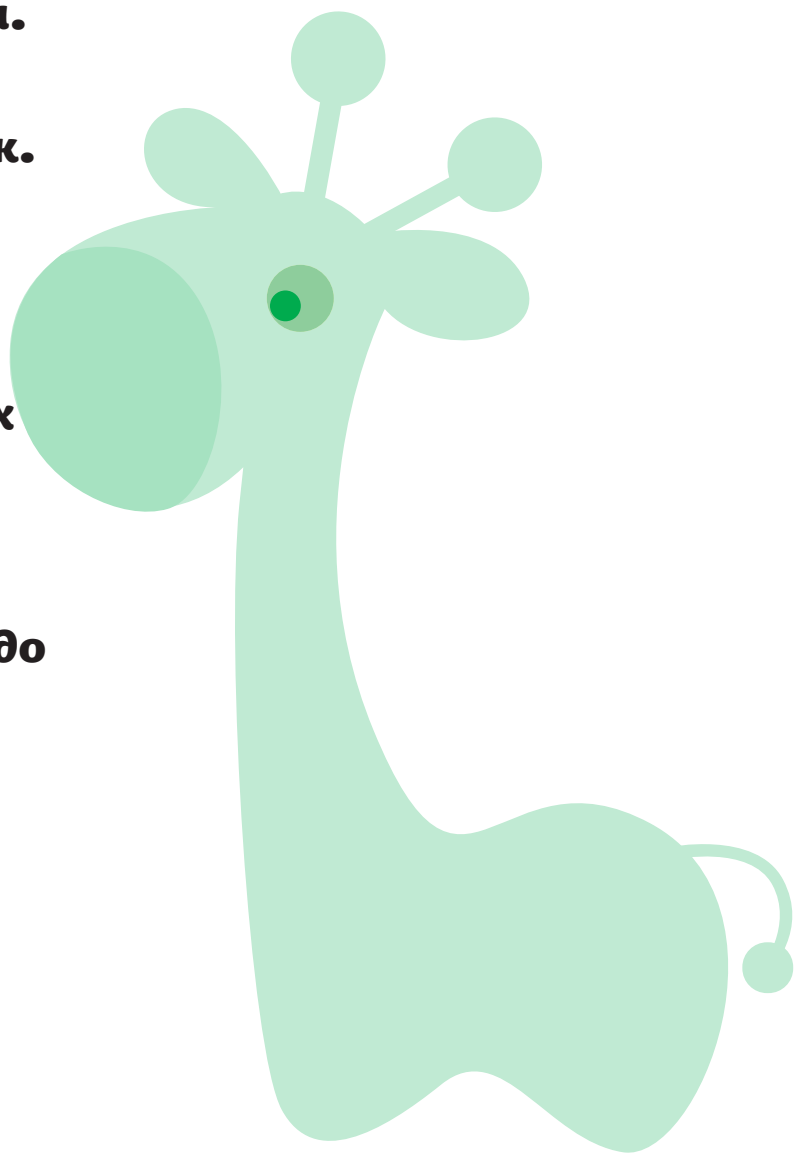
**Волшебные цветочки.  
С. 9**

**Ожившие герои сказок.  
С. 12**

**Цветок здоровья.  
С. 16**

**Организация учебных  
исследований  
с детьми старшего  
возраста.  
С. 21**

**Путь хлеба от зерна до  
магазина.  
С. 26**



# Создание условий для развития одарённости детей дошкольного возраста

**Наталья Юрьевна Богаткина,**  
учитель-логопед высшей категории, МБДОУ № 350,  
Республика Татарстан, г. Казань

**Венера Рауфовна Сайфутдинова,**  
педагог-психолог МБДОУ № 350,  
Республика Татарстан, г. Казань

**П**роблема одарённости в настоящее время становится всё более актуальной. Социально-экономические преобразования в обществе диктуют необходимость формирования творчески активной личности, обладающей способностью эффективно и нестандартно решать новые жизненные проблемы.

Одарённый ребёнок требует к себе особого отношения со стороны окружающих его взрослых. Поэтому перед родителями таких детей, перед педагогами и психологами стоит непростая задача: распознать явные и скрытые таланты детей и помочь реализовать их, не причинив при этом ущерба здоровью ребёнка.

Следует помнить, что как бы не был одарён ребёнок, его нужно учить. Важно приучить к усидчивости, приучить трудиться, самостоятельно принимать решения.

Одарённый ребёнок не терпит давления, притеснений, окриков, что может вылиться в проблему.

У такого ребёнка трудно воспитывать терпение и ненавязчивость. Не-

обходима огромная нагрузка ребёнка. С дошкольного возраста его следует приобщать к творческому труду, создавать обстановку для творчества.

Для развития своих талантов одарённые дети должны свободно распоряжаться временем и пространством, обучаться по расширенному учебному плану и чувствовать индивидуальную заботу и внимание со стороны своего педагога.

Широкие временные рамки способствуют развитию проблемно-поискового аспекта. Акцент делается не на то, что изучать, а на то, как изучать.

Если одарённому ребёнку предоставлена возможность не спешить с выполнением задачи и не перескакивать с одного на другое, он наилучшим образом постигнет тайну связи между явлениями и научиться применять свои открытия на практике. Неограниченные возможности анализировать высказанные идеи и предположения, глубоко вникать в существо проблем способствуют проявлению природной любознательности и пытливости, развитию аналитического и критического мышления.

**Качества, необходимые педагогу при работе с одарёнными детьми:** стремление к совершенству, склонность к самостоятельности и углублённой работе одарённых детей определяют требования к психологической атмосфере занятий и к методам обучения.

*Одарённый ребёнок не терпит давления, притеснений, окриков*

По силам ли задачи изменений в содержании, процессе, результатах и атмосфере обучения неподготовленному к этому педагогу? Чаще всего нет.

Данные исследований подтверждают ответ, подсказанный здравым смыслом:

- неподготовленные педагоги часто не могут выявить одарённых детей, не знают их особенностей;

- неподготовленные к работе с высокоинтеллектуальными детьми педагоги равнодушны к их проблемам (они не могут их понять);

- иногда неподготовленные педагоги враждебно настроены по отношению к выдающимся детям: ведь они создают определённую угрозу их авторитету;

- такие педагоги часто используют для одарённых детей тактику количественного увеличения заданий, а не качественного их изменения.

Таким образом, необходимо ставить и решать задачу подготовки педагогов специально для одарённых дошкольников. Как показали исследования, именно дети с высоким интеллектом больше всего нуждаются в «своём» педагоге.

Сочетание в одном человеке особенностей, обеспечивающих развитие в одарённом ребёнке всех этих сторон, чрезвычайно редко.

Исследования говорят, что подготовленные педагоги значимо отличаются

от тех, кто не прошёл соответствующего обучения. Они используют методы, более подходящие для одарённых; они больше способствуют самостоятельной работе детей и стимулируют сложные познавательные процессы (обобщение, оценку информации и т.д.). Подготовленные педагоги больше ориентируются на творчество.

Замечают ли дети отличия между прошедшими и не прошедшими специальными подготовками педагогами? Да, однозначно одарённые дети оценивают атмосферу в группе у подготовленных педагогов, как более благоприятную.

Межличностное общение, способствующее оптимальному развитию детей с выдающимся интеллектом, должно носить характер помощи, поддержки, недирективности. Это определяется такими особенностями представлений и взглядов педагога как:

- представления о других: окружающие способны самостоятельно решать свои проблемы — они дружелюбны имеют хорошие намерения; им присуще чувство собственного достоинства, которое следует ценить, уважать и оберегать; окружающим присуще стремление к творчеству; они являются источником скорее положительных эмоций, чем отрицательных;

- представления о себе: я верю, что связан с другими, а не отделён и отчуждён от них, я компетентен в решении стоящих проблем; я несу ответственность за свои действия и заслуживаю доверия; меня любят, я привлекателен как человек.

*Цель педагога:* помочь проявлению и развитию способностей ребёнка, оказать ему поддержку и помощь.

По мнению исследователей, поведение педагога для одарённых детей в детском саду, в процессе обучения и построения своей деятельности должно отвечать следующим характеристикам:





- он разрабатывает гибкие, индивидуальные планы в работе с одарёнными детьми;

- создаёт тёплую, эмоционально безопасную атмосферу в микрогруппе;

- предоставляет дошкольникам обратную связь;

- использует различные стратегии обучения;

- уважает личность, способствует формированию положительной самооценки ребёнка;

- уважает его ценности;

- поощряет творчество и работу воображения;

- стимулирует развитие умственных процессов;

- проявляет уважение к индивидуальности ребёнка.

---

### *Подготовленные педагоги больше ориентируются на творчество*

---

Неизбежно возникает вопрос: «Существует ли такой педагог — «образец образцов» — в природе и можно ли такие качества, умения развить».

Педагогам можно помочь развить указанные профессионально-личностные качества по меньшей мере тремя путями:

1. С помощью тренингов — в достижении понимания самих себя и других;

2. Предоставлением знаний о процессах обучения;

3. Развитие особенностей разных видов одарённостей; тренировкой умений, необходимых для того, чтобы обучать эффективно и создавать индивидуальные программы.

Одной из форм работы с одарёнными детьми является индивидуальное руководство.

Спонтанно могут возникать более тесные личные связи между наставником и ребёнком, что чрезвычайно важно. Потребность в таких взаимоотношениях особенно велика у ребёнка с высоким интеллектом, с необычными запросами, которые трудно удовлетворить в условиях дошкольного образования. Пока у нас при всех переменах в системе образования, эта форма работы не используется целенаправленно.

---

### *Одарённые дети оценивают атмосферу в группе у подготовленных педагогов, как более благоприятную*

---

Для успешного проведения обучения детей исследовательской деятельности педагог должен обладать рядом специфических личностных качеств:

- обладать сверхчувствительностью к проблемам, быть способным видеть «удивительное в обыденном»;

- уметь находить и ставить перед детьми реальные исследовательские задачи в понятной для них форме;

- уметь увлечь детей дидактически ценной проблемой, сделав её проблемой самих детей;

- быть способным к выполнению функций координатора и партнёра в исследовательском поиске;

- уметь быть терпимым к ошибкам детей, предлагать свою помощь только в случае, если направленность детей к нужным другим источникам информации не привела к успеху;

- уметь организовывать наблюдения и экспериментальную деятельность детей;

- организовывать мероприятия для обмена информацией и обсуждения результатов;

- поощрять и развивать критическое отношение к исследовательским процедурам;

- внимательно следить за динамикой детских интересов;

- быть гибким и при сохранении высокой мотивации разрешать отдельным

детям продолжать заниматься над интересующей их проблемой, пока другие дети ищут пути подхода к новой проблеме.

Только заинтересованный педагог способен создать условия для гармоничного развития личности ребёнка, с учётом возрастных особенностей и комфортного психологического климата в процессе развития.

# Путешествие Знайки

**Наталья Юрьевна Богаткина,**  
учитель-логопед высшей категории МБДОУ № 350,  
Республика Татарстан, г. Казань

**Венера Рауфовна Сайфутдинова,**  
педагог-психолог МБДОУ № 350,  
Республика Татарстан, г. Казань

**Ц**ели:

- чёткое произношение звука [Ш];
- выделение начального согласного перед гласными;
- закрепление согласования количественных численных 1, 2, 5, 9 и существительных;
- деление слов на слоги;
- звуко-буквенный анализ слов: «шок», «кошка», «мишка»;
- обучение понимать поставленную задачу и выполнять её самостоятельно.

## Ход занятия

### 1. Организационный момент

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами отправимся в гости, а к кому вы сейчас отгадаете, прочитав слово.

Н Й А  
З А К

**Воспитатель:** Правильно, мы поедем в гости к Знайке, а на чём мы к нему поедем, тоже надо отгадать.

*Логоритмическое упражнение  
«Маршрутное такси»*

**О+Т+А — О+К+У+С+И — У**

### 2. Введение в тему

**Воспитатель:** Ну вот, мы приехали к Знайке. Ребята, посмотрите, здесь какое-то задание. Давайте узнаем, для кого оно, что нам надо сделать.

*Записка:* «Для того чтобы вызвать Знайку, вы должны повторить слоговые ряды».

**ША — ШО — ШУ — ШИ**

**ШО — ШУ — ШИ — ША**

**ШУ — ШИ — ША — ШО**

**ШИ — ША — ШО — ШУ**

*Выходит Знайка, в руке буква «Ш».*

**Знайка:** Здравствуйте, ребята, очень рад вас видеть. Вчера я ходил в Буквоград к королеве букв и звуков. Она



меня предупредила о том, что вы придёте ко мне в гости. А ещё она сказала, что вчера на занятии вы познакомились со звуком [Ш]. Это очень хорошо. Королева дала для вас несколько заданий. Я думаю, что вы с ними справитесь. Но сначала она попросила меня познакомить вас с буквой [Ш]. Вот буква [Ш]. Ребята, на что похожа буква [Ш]? (*Ответы детей.*) Ну, а теперь переходим к заданиям.

### 3. Игра «Раздели на слоги»

**Знайка:** Ребята, вы должны разделить слова на слоги.

*Предлагаются слова: «шуба», «шапка», «шины». Дети делят слова на слоги, используя предлагаемые карточки со словами.*

### 4. Игра «1, 2, 3, 5, 8, 9»

**Знайка:** В этом задании королева просит вас посчитать предметы.

*Дети считают: одна шуба, две шубы, три шубы и т.д.*

### 5. Пальчиковая и дыхательная гимнастики

**6. Подбор слов со звуком [Ш] (в начале, в середине, в конце слова) детьми самостоятельно.**

### 7. Найди и подчеркни букву [Ш] в таблице

М И Ш К О Д Э Ы Ш З  
Р У Ж Ш Х Ъ Ч Ш Ц Д  
Ш К К М В Ы Д Ъ Ш А  
С П В Ш Ш Т А В Ф К  
Д А К Е Ш Т Т Р В У С  
Ж Ю Л Ъ Р Ш Г О Н Н  
Д Ю Х Э Л Р А Н Е Т Р  
Л Ш О Н П И Б Д О Х  
Р В А К Е Ш Д Ы Ч К  
К У Ы Я Ч П Ш Ш З Ж

### 8. Игра «Разноцветные кружочки»

**Воспитатель:** Ребята, в этом задании вы должны сделать анализ слов. Помните, каким кружочком мы отмечаем твёрдый согласный? Мягкий согласный? Гласный?

*Слова: «Шок», «Кошка», «Мишка».*

# Волшебные цветочки

**Валентина Хасыфовна Гайнулина,**  
воспитатель первой квалификационной  
категории МБДОУ «Детский сад № 1»,  
г. Череповец

**П**рограммное содержание:  
формировать у детей умение прыгать в длину с места, ходить по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под дугу, реагировать на сигнал воспитателя, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.

*Материалы и оборудование:* 2 листочка на каждого ребёнка, 2–3 дуги (или 2 стойки и рейка), гимнастическая скамейка, цветы (колокольчик, ромашка, лилия и ландыш).

## Ход деятельности

**Воспитатель:** Добрый день, дети! Сегодня будем гулять в лесу, где много высоких красивых деревьев, много кустарников, цветов, где птицы поют песни, где живут весёлые жучки и паучки. И у нас будет не простая задача: нам нужно отыскать в этом лесу волшебные цветочки (ландыши), вот такие, посмотрите на рисунок.

Кто найдёт волшебные цветочки, кому повезёт, тот у нас будет самый счастливый. Я думаю, что это у всех получится, потому что вы очень внимательные и обязательно увидите эти волшебные цветочки. Итак, в путь!

## I часть

*Дети передвигаются парами. Воспитатель поощряет, направляет, говорит, чтобы дети помогли друг другу.*

**Воспитатель:** Скоро покажутся большие деревья, кусты. Пробежим «змейкой» между деревьями и кустами.

## II часть. Общеразвивающие упражнения (с листочками)

**Воспитатель:** А вот и наш лес! Дети, ко мне поближе подойдите, и будем изображать деревья, которые растут в лесу. Посмотрите, на пеньке стоит корзинка, а в ней лежат листочки, возьмите по два листочка.

### «Дуб»

Вот дуб растёт, высокий дуб

*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками внизу.*

И красивый. И смотрит он на нас игриво. Дуб качается на ветру.

*Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону.*

Опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение 3–4 раза.

### «Ёлочка»

Принагнулась ёлочка, ёлочка

*И.п: сидя, ноги вместе, держать листочки.*

Ёлочка-иглочка. Тяжело

*Наклониться вперёд, положить листочки на носки ног.*

Пушистые веточки держать.

*Выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них, наклониться вперёд, взять листочки. (3–4 раза.)*

### «Сухие ветки»

Сухие ветки спилили, сухие ветки на землю положили.

*И.п: лёжа на спине, руки с листочками вдоль туловища.*

Ветер задувает

*Поднять руки вверх над головой по полу.*

Ветки по земле катает.

*Перекатится со спины на живот и обратно. (3–4 раза.)*

### «Осинка»

А вот осинка тонкая смеётся, осинка

*Покружиться с листьями.*

Словно речка, звонкая.

*Листочки обратно положить в корзину.*

### Основные виды движения

**Воспитатель:** Сделаем небольшую остановку. Присядем на травку, отдохнём. Посмотрите вокруг, как красиво! Деревья стоят высокие, шелестят зелё-

ными листочками. Цветут цветы душистые, поют птицы лесные. Отдохнули и опять за волшебными цветочками пойдём. Скоро, скоро найдём.

*Воспитатель предлагает детям рассмотреть рисунок (изображение ландыша), запомнить и отправиться дальше искать волшебные цветочки.*

**Воспитатель:** Наклоняемся, смотрим, ой, кто-то уже нашёл. Дети, посмотрите какой цветок нашли - это синий колокольчик. А мы с вами какой ищем? Волшебные беленькие цветочки. Продолжаем искать, а колокольчик положим в корзинку.

### «Ищем волшебные цветочки»

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют все одновременно — подгрупповым способом.

Воспитатель подмечает, что цветочки очень мелкие, их можно не заметить, надо проползти под кустом. Дуги расставлены на расстоянии 2–3-х метров. Ползание на расстояние не менее 2–3-х м.

**Воспитатель:** Опять нашли цветок. Белый с жёлтой серединкой и белыми лепестками. Как этот цветок называется? Правильно! Это ромашка. Ой, а на ромашке букашки, маленькие. А мы продолжаем искать. Среди больших деревьев и кустов его нет.

Подойдём к ручейку. Ручеек журчит. Послушайте, что он говорит! Он хочет нам сказать, что скоро цветочки мимо нас проплывут. Давайте через ручеек перепрыгнем. *(Прыжки в глину с места на двух ногах.)*

Чуть-чуть подождём и в ручеек руки окунём. *(Задание выполняют все одновременно 4-6 раз.)*

И правда, плывут цветочки. Но ошибся ручеек — это не волшебные цветки. Это белая лилия с большими ле-



пестками, красивая, и плывёт как лебедь белая.

Помашем ей и дальше отправимся искать волшебные цветочки.

*Обратить внимание, чтобы дети заняли правильное исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком, прыжок выполнять по сигналу воспитателя, прыгать как можно дальше.*

**Воспитатель:** Через мостик мы пройдем, а потом на полянку попадем.

*Ходьба по гимнастической скамейке. Высота скамейки 10 см. Повторить упражнение 2–3 раза. Торопиться не надо, руки держать в стороны.*

*Воспитатель поддерживает детей во время спуска со скамейки.*

**Воспитатель:** Посмотрите, сколько здесь волшебных цветочков, давайте рассмотрим их, а срывать не будем, пусть растут и всем приносят радость. Волшебные цветочки называются ландыши. Они похожи на маленькие белые колокольчики. Все дети нашли цветочки и все будут счастливыми, красивыми и здоровыми, а сейчас мы с вами поиграем.

### **Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

Цели: развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

### *Описание игры*

Дети садятся на стулья или на гимнастическую скамейку. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т.д. По сигналу «дождик» быстро возвращаются на свои места. В игре можно использовать зонт, воспитатель раскрывает его на втором сигнале «дождик». Дети бегут к воспитателю и прячутся под зонт. Игра повторяется.

### **Дыхательное упражнение «Похвали себя»**

Положить правую руку на голову, левую — на грудь, правой поглаживать по голове круговыми движениями, левой — поглаживать по груди (4–5 раз).

**Воспитатель:** Все очень старались, хорошо искали. Молодцы! А теперь отправляемся в обратный путь.

### **III часть. Ходьба врассыпную и парами**

**Воспитатель:** Вот и наш детский сад! Большой путь проделали малыши! Не вижу, чтобы вы устали, а вижу, что вы много узнали. А сейчас мы будем пить витаминный коктейль.

# Ожившие герои сказок

**Татьяна Петровна Мартиросян,**  
Почётный работник общего образования РФ,  
заместитель заведующего по воспитательной  
и методической работе высшей квалификационной  
категории МБДОУ «Детский сад № 1», г. Череповец

**Елена Александровна Лебедева,**  
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 1»,  
г. Череповец

**Д**анная методическая разработка посвящена проблеме профилактики и преодоления негативного поведения старших дошкольников через проявление заносчивости, хвастовства, осмеяния, дискриминации, изгнания и направлена на формирование у детей основных механизмов толерантности — качеств социального индивида: терпеливость, миролюбие, чувство собственного достоинства, уважение к другим, осторожность в конфликтной ситуации, взаимовыручка.

**Цель:** формирование у детей основ социокультурного поведения в обществе, способности взаимодействовать и принимать окружающих людей независимо от внешнего вида, взглядов, стилей, поведения, осознавать достоинства и недостатки, выбирать социально одобряемые способы взаимодействия на основе творчества художника-иллюстратора Е. Рачева.

## **Задачи:**

1. Создать благоприятную психологическую атмосферу сотворчества, партнёрского взаимодействия, основанную

на взаимном доверии, понимании, позитивном общении между участниками мероприятия;

2. Продолжать развивать у детей умение понимать эмоциональное состояние и настроение персонажей, выделять их достоинства и недостатки (по сказкам «Чей нос лучше?», «Заяц-хвоста», «Колобок») в зависимости от поведения окружающих и переносить в реальную жизнь, на реальных людей;

3. Активизировать интерес детей к профессии и творчеству художников, развивать эстетический вкус;

4. Совершенствовать умения строить диалог через обыгрывание проблемных ситуаций, развивать способность к самовыражению через ролевую позицию;

5. Способствовать развитию умений идентифицировать себя с образами других, персонажами произведений, развивать способности к оцениванию;

6. Продолжать совершенствовать умения выделять, использовать и комбинировать разнообразные цветовые оттенки, изобразительные средства;



7. Развивать умение строить диалог на позитиве, способствовать воспитанию у детей миролюбия, умения понимать людей, позитивно с ними общаться.

### **Здоровьесберегающие задачи:**

1. Формировать у детей основы культуры здоровья социального индивида: представления о моральных ценностях: чувство собственного достоинства, уважение к другим, осторожность в конфликтной ситуации, взаимовыручка, эмоциональная отзывчивость посредством обращения к книжной иллюстрации;

2. Способствовать пониманию различий в понятиях «хвастаться - похвастаться»;

3. Способствовать созданию положительного эмоционального настроения, оптимизации психоэмоционального состояния детей.

В организации совместной досуговой деятельности реализуется принцип интеграции основных образовательных областей: «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

### **Организация условий для проведения досуговой деятельности:**

в музыкальном зале организована выставка иллюстраций, на стойках в декорации «русской избы» размещены элементы русских народных костюмов, атрибутов, дополнений к одежде, «ряжение» для мальчиков и девочек; на ковре расположены различные атрибуты: театральные куклы, игрушки; на столе и скамьях: иллюстрации, объёмные книжки, рисунки, листы ватмана, элементы костюмов для персонажей-животных, изобразительные средства.

**Перечень методических приёмов, средств:** создание проблемной ситуации;

мотивация-«сказкотерапия», игры-имитации; приём «вхождения в картину», «фантазирование».

Игровые задания, игровое моделирование ситуации: «Найди верное решение», метод анализа и сопоставления образов, приём контраста, упражнение: «А что бы ты почувствовал на месте..?», «Похвались и ты!». Словесные игры: «Скажи по-другому». Творческое задание: «Узнай животное по силуэту»; двигательные упражнения (пластические этюды) на образы животных.

### **Алгоритм организации досуговой деятельности**

В музыкальном зале развёрнута импровизированная «Картинная галерея» — выставка, посвящённая творчеству художника-иллюстратора Е. Рачева. Дети с воспитателем свободно перемещаются по залу, рассматривая иллюстрации, обсуждают, отмечают понравившиеся.

*Мотивация:* дети замечают прячущуюся Бабу-Ягу и несколько репродукций с исчезнувшими персонажами, вместо которых остались разноцветные пятна. Дети выясняют, что Баба-Яга обиделась на художника за то, что он не написал её портрет, и со злости заколдовала других персонажей. Дети решают спасти героев, только не знают, как. Баба-Яга уходит, появляется Фея Художественная Кисть и предлагает свою помощь. В руках у неё «цветок милосердия», который поможет детям. Она предлагает выполнить задания на цветных лепестках, и тогда «колдовство развеется».

#### **1-е задание «Изобрази медведя»**

Дети находятся у первой «испорченной» репродукции по мотивам русской народной сказки «Мужик и медведь». Силуэт медведя красного цвета. Дети находят лепесток с заданием соответствующего цвета. Воспитатель задаёт детям вопросы: «Как вы думаете, кто



здесь был изображён? Из какого произведения персонаж? Каким медведь изображён в сказках?». Игровое задание с элементами костюмирования «Найди костюм и изобрази медведя». Дети по желанию, используют элементы русского народного костюма для образов «мужика» и «медведя». (С обязательным учётом гендерных различий, особенностей мальчиков и девочек.)

Совместно с Феей Художественной Кистью дети выполняют игровые имитационные упражнения по желанию на создание образа медведя из различных сказок с передачей эмоционального состояния в различных ситуациях по сюжету; с пояснениями детей.

### **2-е задание «Подбери костюм лягушке»**

Дети подходят ко второй «испорченной» репродукции по мотивам русской народной сказки «Царевна-лягушка». Силуэт лягушки зелёного цвета. Дети находят лепесток с заданием соответствующего цвета.

Вопросы к детям: узнали ли дети картину? Кто изображён на картине? Рассказ воспитателя о том, что лягушки - холоднокровные животные. Предлагает детям назвать ещё представителей этого вида.

Спрашивает, что значит «теплокровное» животное? Каких представителей вы знаете? Так и цвета есть — тёплые и холодные. Словесная игра с мячом «Цвета и оттенки». Классификация по тонам и степени их насыщенности: тёплый — холодный; светлый — тёмный; бледный — насыщенный. Усложнение: зелёный цвет может иметь холодный оттенок — изумрудный и тёплый оттенок — салатный. По цветовой гамме: однотонный — разноцветный. Контрасты: белый — чёрный, синий — жёлтый, фиолетовый — оранжевый.

Задание «Подбери костюм лягушке». Дети используют «ряжение».

Появляется Баба-Яга, которая заявляет, что она тоже красавица, ничуть не хуже лягушки. Танцует задорный русский народный танец вместе с детьми. Уходит грустить дальше.

### **3-е задание «Вхождение в картину»**

Дети подходят к третьей «испорченной» репродукции по мотивам русской народной сказки «Лиса и волк». Силуэт волка синего цвета. Дети находят лепесток с заданием соответствующего цвета. Воспитатель задаёт детям аналогичные вопросы, что и в предыдущих заданиях. Приём «вхождение в картину». Обсуждение ощущений, полученных впечатлений.

### **4-е задание «А как бы поступил ты?»**

Дети подходят к иллюстрациям сказок «Колобок» и «Заяц-хвоста». Силуэты героев жёлтого цвета. Дети находят жёлтый лепесток. Вопросы к детям аналогичные. В ходе рассуждения дети выясняют, какими, по их мнению, были Колобок и Заяц-хвоста. Предложить описать, в чём проявилась их храбрость? Кто из персонажей хвастался, а кто похвалялся, почему? В чём различие? (Дети высказывают свои мнения, обсуждают.) Игровое упражнение «А как бы поступил ты?», «А что почувствовал ты на месте?», «Похвались и ты!», «Что есть хорошего у друга».

### **5-е задание «Эмоции»**

Иллюстрация по произведению В. Бианки «Чей нос лучше?». Герои изображены в виде цветového пятна белого цвета. Дети находят лепесток белого цвета. Игровое задание с элементами психогимнастики с зеркалом по произведению. Обсуждение эмоций: зависть, радость, обида, любопытство, страх, удивление; поведение персонажей: хвастовство, сотрудничество, соперничество, взаимовыручка.

**6-е задание «Картина-загадка»**

Дети радуются, что все персонажи на своих местах, но на «цветке милосердия» остался один лепесток золотого цвета с последним заданием. Детям предлагается найти главную картину-загадку. Дидактическая игра «Найди картину по схеме и расскажи о ней». Провести параллель: «персонаж — фон — эмоции — цвет — поза». Это портрет художника.

В финале дети рассматривают восстановленные репродукции. *Приём «рассуждение»:* возможно ли персонажей, изображённых на иллюстрациях, объединить общими чертами характера или качествами? Какими чертами схожи, в какие группы объединить? (Выслушиваются все предложения и рассуждения детей.)

Знакомство с характерной чертой изображения животных художником Е. Рачевым — «приёмом очеловечивания животных». Педагог предлагает детям представить, что было бы, если бы злая Баба-Яга превратила людей в животных. У детей есть возможность расколдовать их с одним условием, отгадать, определить качества тех людей, которых Баба-Яга превратила в данных персонажей. (Например: ворона из сказки «Заяц-хва-

ста» напоминает справедливую бабушку, живущую в деревне и др.).

*Приём «преобразования»:* предлагается детям добавить или изменить что-то в иллюстрации, что помогло бы изменить характер персонажа; например: место, мимика, фон, поза персонажа и др. Дети рассматривают изображение, педагог предлагает представить, что ребёнок «вошёл в картину» и оказался на лугу, в лесу и т.д.

Предполагаемые вопросы: «Что ты чувствуешь? Какие у тебя ощущения? Что бы ты изменил: убрал, добавил? Почему?».

**Итог мероприятия: арт-терапия**

Появляется грустная, озлобленная Баба-Яга, которая задумала что-то недоброе. Воспитатель вместе с детьми выясняет, что поможет Бабе-Яге стать добрее, предлагают нарисовать ей в подарок портрет, показав, какая она привлекательная, приветливая и совсем не злая, а также иллюстрации к знакомым сказкам с её участием. Самодеятельное детское творчество.

# Цветок здоровья

---

**Татьяна Петровна Мартиросян,**  
Почётный работник общего образования РФ,  
заместитель заведующего по воспитательной  
и методической работе высшей квалификационной  
категории МБДОУ «Детский сад № 1», г. Череповец

**Наталья Анатольевна Попова,**  
инструктор по физической культуре первой  
квалификационной категории МБДОУ «Детский  
сад № 1», г. Череповец

## **О**бразовательные задачи:

1. Способствовать оптимизации и развитию двигательной активности дошкольников (скорость, выносливость, координация);

2. Продолжать развивать координационные способности с учётом индивидуально-типологического подхода к детям различных типологических групп по темповым характеристикам и типу телосложения;

3. Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений, развивать скоростно-силовые способности;

4. Развивать специфические координационные способности (статокинетической устойчивости, равновесия, развитие произвольного мышечного напряжения);

5. Продолжать развивать речевую коммуникацию, закреплять социальные представления, способствовать познавательной активности на основе реше-

ния жизненных ситуаций из окружающей действительности, способствовать развитию умений в установлении причинно-следственных связей.

## **Здоровьесберегающие задачи:**

1. Содействовать дальнейшему закреплению представлений о здоровом образе жизни, способствовать развитию самоконтроля;

2. Продолжать развивать умения выполнять разнообразные дыхательные упражнения, укреплять мышечную систему дыхательного аппарата;

3. Способствовать формированию у детей основ культуры здоровья, используя здоровьесберегающие педагогические технологии через все аспекты воздействия на здоровье на разных уровнях: информационном, психологическом, биоэнергетическом;

4. Способствовать формированию основ культуры тела, на основе индивидуализации и учёта типологических особенностей, развивать социально одобряемые способы взаимодействия и умение оценивать результаты;



5. Развивать качества личности, благоприятствующие оздоровлению в образовательных ситуациях: инициативность, внимательность, терпеливость, находчивость, умение ставить близкие и отдалённые цели, самоконтроль, умение выбирать социально одобряемые способы взаимодействия, умения преодолевать затруднения;

6. Создавать условия для формирования положительного отношения к миру, другим людям и самому себе.

**Пособия и инвентарь:** макет «Цветка здоровья» с элементами цветка (лепестки), эмблемы пчёл, спортивная форма, гимнастические скамейки (2 шт.); канаты, воздушные шары, искусственные цветы, «снежки», гантели, мешочек (200 грамм), диск с песней «Цветок», дуги разной высоты, бросовый и природный материал, керамзит; песочные часы, пособия из нетрадиционных материалов: «цветы из пластиковых баночек» с лепестками из самоклеящейся бумаги для подвижной игры.

**Вид занятия:** тренировочное, сюжетное.

**Доминирующие виды деятельности:** двигательная, игровая.

**Интеграция образовательных областей:** физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

### Ход деятельности

*Построение в зале в колонну по одному, перестроение в шеренгу.*

#### 1. Введение в ситуацию.

##### Приветствие

**Воспитатель:** Ребята, а что самое ценное есть у человека? А кто помогает нам быть здоровыми?

*(Ответы детей.)*

**Инструктор:** Какого человека можно назвать здоровым?

*Проводится игра «Мяч по кругу», в ходе которой детьми формулируются краткие ответы — качества личности, благоприятствующие оздоровлению.*

**Инструктор:** Дети, я недавно побывала на «Лыжне России» и там видела загадочный цветок, который пробивался из-под снега. А верно ли, что растения не могут жить и развиваться под снежным покровом? *(Опровержения, утверждения детей.)* Да, вы молодцы, даже знаете растения-первоцветы.

Мне же цветок показался волшебным! Как будто это волшебный Цветок здоровья!

Вы можете себе представить такой! Опишите, как, по-вашему, он выглядит.

Но, вот проблема, я не смогла его вам принести, так как пока я несла его до нашего детского сада, подул сильный ветер и разметал все лепестки. Что мне теперь делать? Кто найти лепестки и собрать Цветок? *(Ответы детей, варианты помощи.)*

Давайте вместе найдём эти волшебные лепестки. А во время поиска продолжим тренироваться в силе, ловкости, координации, равновесии. И тогда обязательно станем здоровее. Согласны? Ну, тогда в путь!

#### Вводно-подготовительная двигательная часть

##### Разминка «Цветок»

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, руки на поясе; круговые вращения головой, рывки руками, на каждый шаг наклон вперёд, на два шага колено к груди, ходьба в полуприседе, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захле-

стыванием голени, приставным шагом правым и левым боком. Обычный бег, ходьба с восстановлением дыхания.

### Основная часть с выполнением ОВД

Построение в шеренгу; свободное передвижение по залу при выполнении ОВД.

Распределение детей на две подгруппы: большинство детей с воспитателем; вторая подгруппа — дети с максимальным проявлением типологических особенностей (быстрые и медлительные) по темповым характеристикам.

## 2. Актуализация знаний.

**Воспитатель:** Куда можно отправиться на поиски лепестков? Куда могли улететь лепестки? (*В город, в лес, в поле.*) Почему? Куда быстрее добраться от лыжни: до улицы Краснодонцев или до улицы Олимпийской? Почему?

*Дети выполняют ОВД с воспитателем.*

**Воспитатель:** А теперь отправляемся на поиски недостающих лепестков - качеств здоровья в лес, который рядом с «Лыжнёй «Здоровья».

*Работа с воспитателем*

*Воспитатель поясняет детям задания, способ выполнения поточный.*

1. Ходьба по гимнастической скамейке (имитация мостика через лесной ручей, лёд на котором уже подтаял). Девочки и мальчики продвигаются по скамейке с приседаниями, используя различные знакомые способы передвижения: ходьба приставным шагом, ходьба боком.

2. Перепрыгивание, перелезание через сугробы (модули разной высоты).

3. Подлезание под ветвями заснеженных деревьев (дуги различной высоты).

В конце выполнения упражнений воспитатель вместе с детьми подводит итоги, вместе «находят» лепестки (качества здорового человека: ловкий, организованный и др.).

*Работа с инструктором*

*Инструктор по физической культуре работает индивидуально с детьми различных типологических групп по темповым характеристикам: быстрыми и медлительными.*

Предлагаются различные маршруты поиска лепестков, например, дети выбирают маршрут в городе по улице Краснодонцев.

**Инструктор:** Какая улица длиннее — ул. Краснодонцев или проспект Победы? Почему так думаете?

*Задания для быстрых:*

- переключивание из руки в руки цветок (руки вытянуты вперёд), проходя по шнуру, выложенному зигзагообразно;

- дуть перед собой воздушный шарик, проходя по шнуру.

*Задания для медлительных:*

- из положения сидя достать игрушку из киндер-сюрприза пальцами ног и положить себе в руки;

- идти по ограниченной поверхности «дорожки», расчищенной от снега со «снежком» на голове.

*Инструктор вместе с детьми находит лепестки с качествами.*

*Распределение детей на подгруппы: большинство детей с воспитателем; вторая подгруппа — дети с максимальным проявлением типологических особенностей по типу телосложения: «лептосомные» и «эурисомные».*



*Воспитатель с детьми снова продолжают поиски недостающих лепестков.*

### **3. Затруднение в ситуации.**

Вместе с детьми ищут пути выхода из проблемной ситуации: «Не все лепестки найдены. Не знаем, где искать». Предлагаются варианты мест для поиска.

**Воспитатель:** Давайте, представим, куда могли ещё улететь лепестки и где они могут лежать? (Варианты: под снегом в поле, ведь недавно шёл снег и пр.)

Предложение отправиться на поле. Воспитатель поясняет задания.

### **4. Открытие нового знания, способа действий.**

1. Передача мяча друг другу, стоя в кругу. Дети, у кого в руке оказался мяч, называют признаки объекта-растения: по размеру, цвету, по запаху, по месту нахождения (комната, сад, поле, лес).

2. Дети разбиваются на пары для выполнения силовых упражнений: подъём из положения лёжа.

3. Упражнение на дыхание: сдуть цветочную пыльцу с ладошек.

Текст: «Вырос высокий цветок на поляне, утром раскрыл он свои лепестки, всем лепесткам красоту и питание, дружно дают под землёй корешки».

В конце выполнения упражнений воспитатель вместе с детьми подводит итоги, вместе «находят» лепестки (качества здорового человека: сильный, надёжный, заботливый, дисциплинированный и др.)

### **5. Включение нового знания (способа действий) в систему знаний ребёнка.**

Инструктор по физической культуре работает индивидуально с деть-

ми. Обсуждается новый маршрут, предлагается двигаться в поисках лепестков по улице проспект Победы. Обсуждение особенности продвижения по проспекту. Проектирование цели по способу передвижения: как пойдём: группами или шеренгой? Почему легче искать предмет, если идти шеренгой? Постановка цели детьми и выбор способа движения в поисках лепестков.

Новый способ действий-движений: дети двигаются в шеренге, не обгоняя друг друга, с наклонами, собирая с тротуара мелкие «камни», оставшиеся после подсыпки тротуаров зимой.

*Индивидуальная работа с детьми эурисомного типа телосложения:*

- стоя на одной ноге, согнув в колене другую ногу, удерживать на колене мешочек (вес 200 грамм);
- приседания с гантелями (используются песочные часы);

*Индивидуальная работа с детьми лептосомного типа телосложения:*

Дети выполняют упражнения с «цветком»:

- стоя на одной ноге, удерживать «цветок» на вытянутой другой ноге;
- пронести по ограниченной поверхности «цветок» на плечах.

Инструктор вместе с детьми находит недостающие «лепестки», подводит итоги, поощряет находчивость, успешность, ловкость, приводит примеры сообразительности детей.

### **6. Осмысление.**

**Заключительная часть**

Дети собирают «Цветок здоровья», прикрепляя недостающие лепестки.



Повторение качеств, включая физические качества, которые сегодня были необходимы и тренировались во время поиска лепестков.

*Итоги деятельности совместно с воспитателем*

**Воспитатель:** Где сегодня были? Чем занимались? Сколько лепестков нашли? Какие трудности встретились на пути поиска лепестков? Как преодолели их? Почему смогли преодолеть? Какие качества тренировали, чтобы достичь цели?

**Инструктор:** А вы знаете, кто помогает цветущим растениям расти красивыми, здоровыми и крепкими? (*Ответы детей.*)

Пчёлы собирают с растений нектар, который перерабатывается и получается лечебный мёд.

А кто из животных любит мёд? Правильно, медведь.

*Предлагается игра «Медведь и пчёлы».*

Мальчики превращаются в «медведей», а девочки в «пчёл». Пчёлы подлетают к медведям и жалят их (приклеивают на футболку лепесток из самоклеящейся бумаги). Кто из медведей будет меньше всех ужален, тот и победил.

Подведение итогов. Каждый ребёнок получает эмблему с пчёлкой на память.

# Организация учебных исследований с детьми старшего дошкольного возраста

---

**Алла Борисовна Сучкова,**  
воспитатель первой квалификационной категории  
НДОУ «Детский сад № 25 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»,  
Республика Карелия, г.Петрозаводск

**Полина Александровна Шурова,**  
старший воспитатель НДОУ «Детский сад  
№ 25 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»,  
Республика Карелия, г.Петрозаводск

**С**тремление наблюдать и экспериментировать, самостоятельно искать новые сведения о мире — важнейшие черты детского поведения. Исследовательское поведение — естественное состояние ребёнка. Актуальной проблемой современного дошкольного образования в логике федерального государственного стандарта дошкольного образования является поиск эффективных путей воспитания и развития личности, способной к реализации своего потенциала и исследовательской активности в разных видах деятельности.

Занятия познавательно-исследовательского цикла проводятся в старшей группе детского сада один раз в неделю в рамках реализации образовательной области «Познавательное развитие», в ходе которых предусматриваются решение образовательных, воспитательных и речевых задач.

Тематика занятий соответствует календарно-тематическому планированию данной возрастной группы.

В течение года дети участвуют в исследовательской деятельности разного характера в группе, на участке детского сада, теплице. По итогам исследований проводятся детские научно-практические конференции, где дети рассказывают о своих открытиях сверстникам из других групп детского сада.

Педагогический процесс на таких занятиях ориентирован на освоение детьми способов исследования свойств и качеств предметов, явлений в разных видах деятельности (игра, труд, общение). Занятие построено с учётом социо-игровых подходов. Данная форма проведения очень интересна детям. На занятии создана особая творческая среда, способствующая развитию не только конкретных представлений о свойствах и качествах предметов, но развитию коммуникативных навыков, умению взаимодействовать со сверстниками.

Образовательная деятельность построена с постепенным усложнением предлагаемого материала и заданий,

в ходе выполнения которых у детей не наступает утомление, так как специально продуманное и творчески организованное образовательное пространство предполагает поддержание интереса на протяжении всего занятия.

Включение социо-игровой технологии в занятие позволяет реализовать личностно-ориентированный подход, в котором ребёнок выступает как субъект деятельности. Снятие лидерской позиции взрослого способствует проявлению активной позиции, самостоятельности, инициативности детей. Всё это стимулирует интерес к поисковым действиям и достижению поставленной задачи.

Форма работы: групповая, подгрупповая.

Условия применения социо-игровой технологии на данном занятии:

- соблюдение вариантов деления на микрогруппы;

- сочетание обучения с двигательной активностью и сменой мизансцен, что способствует снятию эмоционального напряжения;

- смена темпа и ритма;

- использование игр разнообразного характера, которые развивают внимание, фонематический слух, мышление, умение взаимодействовать друг с другом.

- правильно подобранные игры-задания способствуют повышению мотивации детей к занятиям, получению новых знаний, познанию неизвестного.

Продолжительность занятия: до 25 минут.

Значимыми условиями для успешного проведения занятия являются:

- развивающая среда;

- уровень общения со сверстниками, способность к сотрудничеству;

- профессионализм педагога, его готовность к реализации данной программы;

- опора на собственный опыт ребёнка;

- обучение действиям в микрогруппе.

## Лаборатория

### Конспект занятия познавательно-исследовательской деятельности

**Возрастная группа:** старшая группа (5 – 6 лет).

**Цель:** развитие познавательного интереса детей в процессе опытно-экспериментальной деятельности.

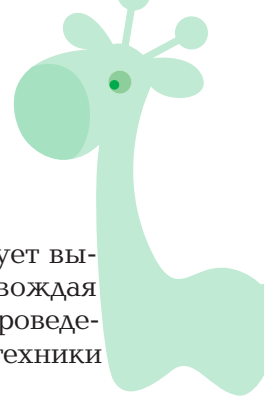
#### Программное содержание:

*Образовательные задачи:* поддерживать интерес дошкольников к окружающему миру, удовлетворять детскую любознательность; развивать познавательные способности (анализ, синтез, обобщение).

*Речевые задачи:* развивать связную речь; учить рассуждать, выдвигать предположения, делать выводы; активизировать в речи слова: «лаборатория», «опыты», «эксперимент», «лаборант», «учёный», «исследователь», «ёмкость», «кислота», «сода» и др.

*Воспитательные задачи:* обучать координации совместных действий и поиску способов коллективного (подгруппой сверстников) достижения результата. Формировать опыт выполнения правил техники безопасности при проведении опытов и экспериментов.

**Материалы к занятию:** столы, фарфур (по количеству детей с бейджи-



ками, на которых нарисованы капля воды, порошок, воздушный шарик), доска, модели-схемы проведения опытов, крахмал, вода, пена для бритья, крупа (гречка, фасоль, горох) в небольших прозрачных баночках по количеству детей, ёмкости для экспериментирования, пищевой краситель, бутылка пластиковая 1,5 литра (прозрачная), лимонная кислота, сода, воздушный шарик.

## Ход занятия

### I часть. Вводная

*В группе (зале) оборудована лаборатория, где стоят три стола для опытов, стульчики по количеству детей (9–12), оборудование для экспериментов.*

**Воспитатель:** Ребята, я сегодня вас приглашаю в лабораторию.

Как вы думаете, что такое лаборатория? Как называют людей, которые там работают? Сколько у нас сегодня будет лабораторий? Как вы догадались?

*Ответы детей:* В лаборатории проводят опыты, эксперименты, узнают что-нибудь новое. Людей, которые работают в лаборатории, называют лаборантами. Три лаборатории, потому что три стола с оборудованием.

**Воспитатель:** Совершенно верно, три лаборатории. В любой лаборатории необходимо соблюдать определённые правила. Какие правила вы знаете?

Дети называют знакомые правила при экспериментировании:

- не мешать друг другу, работать аккуратно;
- после опыта убирать рабочее место, мыть руки или вытирать салфеткой.

Воспитатель комментирует высказывания детей, сопровождая показом моделей правил проведения опыта и соблюдения техники безопасности.

Обобщает и называет правила:

Коль с водой имеем дело,  
Рукава засучим смело.  
Фартук — друг: он нам помог,  
И никто здесь не промок.

Если сыплешь ты песок —  
Рядом веник и совок.  
По окончании работы:

Ты работу завершил?  
Всё на место положил?  
А ещё всё записывать и зарисовывать.

**Педагог:** Прежде чем начать работу, вам надо надеть волшебные фартуки. (*Педагог обращает внимание на бейджики (значки-модели).*) Как выдумаете, что они обозначают? Объединитесь, у кого одинаковые бейджики (капля, порошок, воздушный шарик).

Дети самостоятельно делятся на три подгруппы и проходят в лаборатории. Группы занимают свои места по условному обозначению (вода, порошок, воздушный шарик).

**Воспитатель:** Догадайтесь, с чем вы сегодня будете работать?

Схема для работы в подгруппах: 1-я группа — шарик; 2-я группа — капелька; 3-я группа — порошок.

Воспитатель предлагает детям договориться, кто пойдёт за заданием. Дети самостоятельно выбирают считалкой, стрелочкой или просто договариваются, кто пойдёт за заданием к воспитателю.

Педагог даёт заданием детям, которых выбрала команда выбрать схему-модель последовательности проведения опыта, те в свою очередь приходят в ко-

манды и рассказывают, что нужно сделать.

*Задание № 1: внести план проведения опыта в свою группу и обсудить в подгруппе, что надо делать и в какой последовательности.*

Дети в группах рассматривают и обсуждают алгоритм, договариваются, кто будет рассказывать. Если группа готова, всё говорят: «Мы готовы!».

## II часть. Практическая

Три подгруппы детей проводят каждый свой опыт, предварительно обсудив схему-модель, что они будут делать в какой последовательности. *Последовательность проведения опытов может быть разной, в зависимости, какая команда будет быстрее готова.*

**1-я подгруппа проводит опыт № 1 «Комнатный дождь».**

**Педагог:** Выберите в своей лаборатории того, кто расскажет, как нужно выполнять эксперимент.

Участник объясняет алгоритм проведения опыта.

Примерные рассуждения детей: в ёмкость с водой налить пены для бритья, затем, взять краситель и капнуть его поверх пены.

Дети все вместе проводят опыт. Демонстрация сопровождается словесным отчётом. После проведения результат фиксируется в пустом квадрате алгоритма (дождь).

Рассуждения детей: На поверхность воды выдавить небольшое количество пены для бритья, затем капнуть красителя. Капельки красителя опускаются через пену (облака) вниз — получается дождь.

**Педагог:** Как можно назвать опыт?

**Дети:** Комнатный дождь.

### Динамическая пауза

Педагог предлагает провести **опыт № 2 «Разбери два мешка фасоли и познай самого себя»** всем детям.

**Педагог:** Возьмите баночку, рассмотрите, что в ней. Как выдумаете, как можно отделить фасоль от гороха и гречки?

Рассуждения детей: Можно перебрать: сначала снять фасоль, горох, потом гречку.

Педагог предлагает подвигаться под музыку. Давайте потрясём баночки с крупой в такт движений. Дети выполняют предложенные действия и движения под музыку.

**Педагог:** Что произошло? (*Фасоль оказалась наверху.*)

Вывод: крупинки гречки более мелкие и проваливаются между крупными плодами фасоли и гороха и плотно прилегают друг к другу.

**Педагог:** Обратите внимание, что мы, танцуя, сделали открытие.

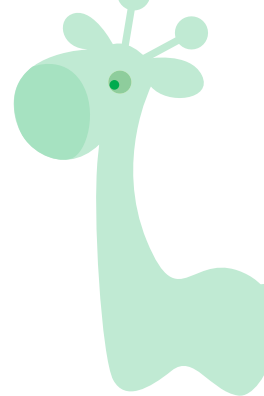
### Опыт № 3. Опыт с шариком

**Воспитатель:** Выберите, кто будет рассказывать о том, как вы будете проводить опыт (по схеме).

Ребёнок рассказывает детям, о последовательности проведения опыта.

Далее дети проводят опыт, который сопровождается комментариями взрослого и детей.

**Дети:** Сначала мы насыпаем лимонной кислоты в бутылку, нальём воды, встряхнём хорошо, чтобы кислота растаяла. Потом надо насыпать соду в ша-



рик и одеть его на бутылку. Пересыпать из шарика соду в бутылку. Что получится, мы не знаем.

После проведения результат фиксируется в пустом квадрате алгоритма.

Итог опыта: шарик надулся, потому что образовался газ, который надул шарик. Дети находят схему «шарик» и выставляют на модели опыта.

#### Опыт № 4. Опыт с крахмалом

**Воспитатель:** Договоритесь, кто будет рассказывать о проведении вашего опыта с крахмалом по схеме. Кто-то из команды рассказывает другим командам, о последовательности проведения опыта.

Далее дети проводят опыт, который сопровождается комментариями взрослого и детей.

**Дети:** Берём воду, три стакана, наливаем в таз, высыпая туда порошок (крахмал) (стакан и ещё полстакана). Перемешиваем. Если медленно опустить в неё пальцы, она будет жидкой, стекающей с рук, а если со всей силы ударите по ней кулаком, то поверхность жидкости достойно выдержит удар, превратившись в упругую массу.

После проведения результат фиксируется в пустом квадрате алгоритма (камень и жидкое состояние).

Воспитатель называет жидкость и делает вывод.

Дети из других команд подходят к контейнеру с волшебной жидкостью и имеют возможность детям определить её свойства (твёрдая, жидкая).

Итог опыта: получилась масса, пока её мешаешь, она мягкая, стекает с рук. Перестаёшь мешать — твёрдая, можно постучать кулачком.

### III часть. Итог

#### Игра с мячом в кругу

Воспитатель бросает мяч по кругу, задавая вопросы:

- Кто может проводить опыты?
- Где можно увидеть дождь?
- Как можно надуть шарик без помощи насоса?
- Почему расслоилась крупа?
- Почему вещество, сделанное из крахмала и воды называют «чужидкостью»?

— Почему надулся шарик?

Примерные ответы детей:

— Опыт могут проводить не только взрослые, но и дети.

— Опыт получились, потому что мы друг другу помогали.

— Можно увидеть дождь не только на улице, но и дома.

— Танцуя, можно перебрать гречу, горох и фасоль

— Можно сделать жидкость, которая может быть и твёрдой и жидкой.

— Шарик надулся, потому что выделился газ.

**Воспитатель:** Спасибо! Лаборатория закрыта.



# Путь хлеба от зерна до магазина

**Жанна Викторовна Воденицкая,**  
воспитатель высшей квалификационной категории  
МБДОУ «Детский сад №56 "Теремок"»,  
пос. Краснобродского, Кемеровская область

## 3 задачи:

1. Уточнить и расширить знания детей об уборке урожая, кто делает хлеб, где и из чего; кто делает муку и где; познакомить с сельскохозяйственными машинами;

2. Воспитывать бережное отношение к хлебу, ценить хлеб, как основное богатство;

3. Развивать память, речь, творческое и пространственное воображение, логическое мышление детей. Упражнять детей в умении «читать» кодовое обозначение блоков;

4. Дать детям возможность оценить свои качества как будущих мужчин или женщин, повысить самооценку и настроение;

*Обогащение словаря:* «пшеница», «колосья», «сеялка», «трактор», «тракторист», «комбайн», «комбайнер», «мельница», «мельник», «пекарня», «пекарь».

*Активизация словаря:* «хлеборобы», «сельскохозяйственные машины», «хлебозавод».

*Методические приёмы:* словесные — вопросы, объяснение, напоминание, повтор, поощрение, художественное слово; *наглядные* — показ; *игровые* — сюрпризный момент, физминутка, проблемно-практическая ситуация, «Сложи картинку».

*Материал:* посылка, хлеб, иллюстрации, разрезные картинки, геометрические фигуры, коды блоков Дженеша, ватман, клей-карандаш.

### *Предварительная работа:*

1. Чтение Белорусской сказки «Лёгкий хлеб», заучивание стихотворения В. Пальчинской «Хлеб», рассматривание иллюстраций «Хлеб — всему голова»;

2. Беседа о нелёгком труде хлебороба;

3. Проводилась игра «Комплимент» по формированию положительного «образа Я» мальчика / девочки;

4. Игры с блоками Дженеша, «чтение» кодовых обозначений.



## Ход занятия

### 1. Организационный момент

#### Упражнение «Кто и какой Я»

Воспитатель предлагает детям называть *качества мальчиков и девочек* (девочка: скромная, вежливая, нежная, аккуратная, заботливая и т.д.; мальчик: энергичный, смелый, ловкий, сильный, решительный и т.д.).

### 2. Сюрпризный момент

*Стук в дверь.*

**Воспитатель:** Посмотрите, нам посылка. Как вы думаете, что в ней? Давайте потрясём её. Она тяжёлая. Давайте понюхаем. Чем-то таким знакомым пахнет. Догадались, что лежит в посылке, давайте посмотрим. Это же **хлеб**. А где мы с вами берём хлеб? Ой, посмотрите, в посылке ещё что-то есть.

*Рассматривание иллюстраций «Путь хлеба от зерна до магазина».*

**Воспитатель:** Распахали поле тракторами, сеялками посеяли зерно пшеницы. Когда пшеница выросла, налились колосья, в поле выезжают комбайны и убирают урожай. Зерно засыпают в машины и везут на элеватор сушить. После сушки зерно везут на мельницу, где его мелют, превращают в муку. Дальше муку везут на хлебозавод (пекарню), там замешивают тесто, раскладывают в специальные формы и выпекают хлеб в печи. Готовый хлеб везут в магазин, где мы с вами его покупаем (*показ иллюстраций с сопровождением художественного слова*).

Получается, что более десяти рук держали буханку нашего хлеба, пока он дошёл до нас. Хлеборобы согревали хлеб своими руками, отдавали ему своё тепло, свою доброту и энергию. Хлеборобы — люди, которые растили и убирали хлеб. Как вы думаете тяжёлая работа

у них? Почему? А что ещё из муки пекут?

### 3. Физминутка

**Воспитатель:** Давайте с вами обратимся в зёрнышки, которые посеяли в землю и появились ростки.

Подрастает зёрнышко — *Присели*

Потянулось к солнышку. *Потянулись,  
руки вверх*

С ветерком оно играет, *Прогнулись*

Ветерок его качает, *Наклоны  
туловища*

К земле низко прижимает — *Присели*

Вот как весело играет!

**Воспитатель:** Мы снова стали людьми.

Ой, посмотрите, в посылке ещё какие-то конвертики.

### 4. Дидактическая игра «Сложи картинку»

Назовите место, профессию, кто там может работать (мужчины или женщины).

### 5. Ситуация «Хорошо или плохо?»

**Воспитатель:** Послушайте стихотворение С. Михалкова «Булка».

Три паренька по переулку,  
Играя будто бы в футбол,  
Туда — сюда, гоняли булку  
И забивали ею гол.  
Шёл мимо незнакомый дядя,  
Остановился и вздохнул  
И, на ребят почти не глядя,  
К той булке руку протянул...

**Воспитатель:** Дети, скажите, что делали мальчишки? Почему прохожий

дяденька вздохнул? Что он сделал? Дяденька знает, что труд пекаря тяжёлый, что хлеб надо беречь, не разбрасывать.

**6. Аппликация «Откуда пришёл хлеб?»**

Дети должны «прочитать» кодовые блоки по Дьенешу и под своим номером сложить фигуру и приклеить.

«Трактор»

6	3	1	2	4
1	2	3	4	5

1			
2			
3			
4			
5			
6			

«Машина-1»

1	2	3
4		5

1			
2			
3			
4			
5			

«Машина-2»

1	2	3
4		5

1			
2			
3			
4			
5			

«Ёлочка»

5
4
3
2
1

1			
2			
3			
4			
5			

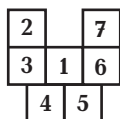
«Мельница»

	3	
5	2	6
4	1	4

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

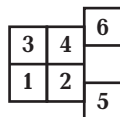


«Солнышко»



1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

«Дом»



1			
2			
3			
4			
5			
6			

### 7. Анализ занятия

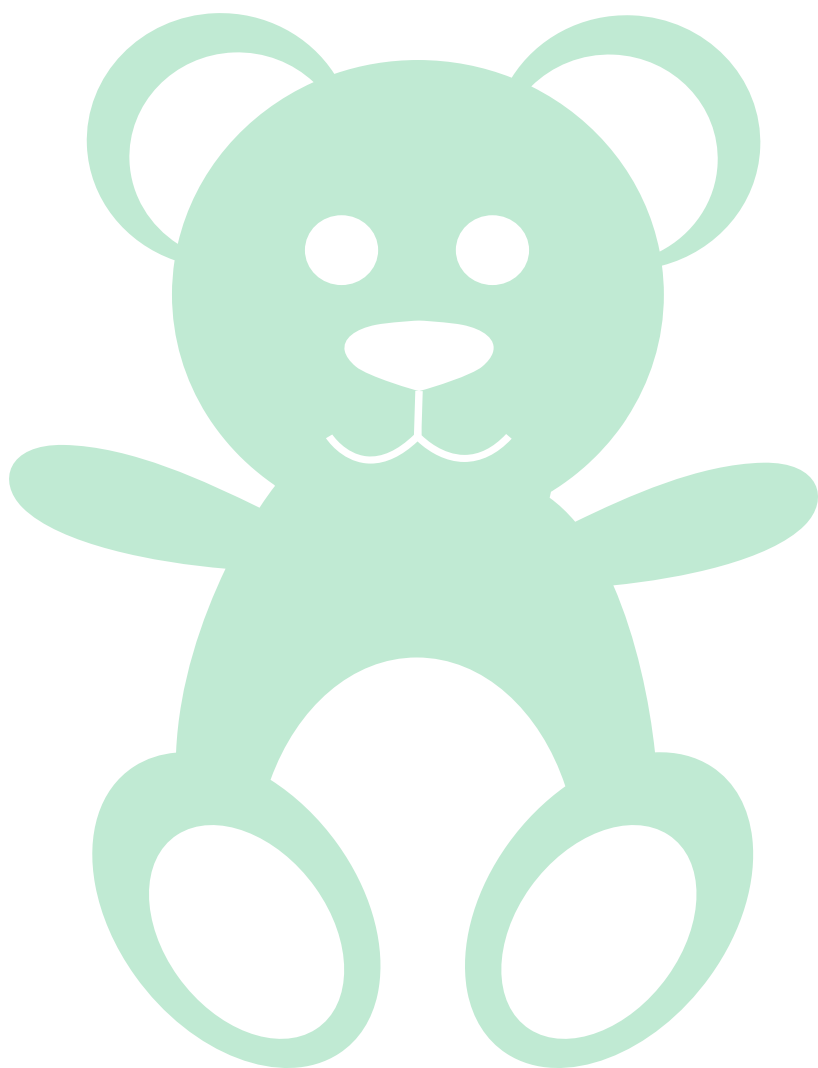
**Воспитатель:** Что вам больше всего понравилось? Сегодня вы мне понравились, хорошо работали на занятии: быстро сложили картинки, правильно прочитали кодовые блоки, аккуратно сделали аппликацию. Молодцы, всем вам фишку за хорошую работу.

# Играем и учимся

**Как заботиться  
о своём сердце.  
С. 31**

**Путешествие  
по Санкт-Петербургу.  
С. 34**

**Путешествие  
в Здравгород.  
С. 39**



# Как заботиться о своём сердце

**Татьяна Викторовна Орлова,**  
воспитатель высшей квалификационной  
категории МБДОУ ЦРР — детского сада  
№ 179 «Алиса», г. Ульяновск

## Задачи:

- сформировать элементарное представление о сердце;
- познакомить с правилами поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым;
- помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от степени физической нагрузки;
- развивать умение логически мыслить, чётко и ясно отвечать на поставленные вопросы, устанавливать логические связи;
- вырабатывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** иллюстрации «соблюдай правила гигиены», иллюстрация «Сердце», аудиозапись биения сердца, музыка для игры «Ловишки» и для релаксации, 2 прозрачных фартука, 2 бумажных сердца.

## Ход занятия

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята, здравствуйте!

Здоровья всем и радости.

Для каждого у меня здесь есть уютное местечко.

И для каждого найдётся доброе словечко. От чего радостнее у всех зайдёт сердечко.

*Звучит аудиозапись биения сердца.*

**Воспитатель:** Как вы думаете, что это такое? (*Ответы детей.*) Мне кажется, что это стучат в дверь. А вы как думаете? (*Ответы детей.*)

Ребята, так стучит сердце. Хотите услышать, как стучит ваше сердце? С помощью чего слушают сердце врачи? (*Дети слушают биение сердца через фонендоскоп.*)

А вы знаете, как выглядит наше сердце? Я покажу вам изображение настоящего сердца и немного расскажу о нём.

*Демонстрируется иллюстрация сердца.*

**Воспитатель:** Сердце даёт толчки, которые гоняют кровь по сосудам, благодаря чему она «развозит» по всему телу питание и кислород, забирает всё ненужное. Сердце размером примерно с кулак своего хозяина. Давайте посмотрим на свой кулак. Какого размера ваши сердца? Наше сердце — как мотор



в машине: пока мотор работает, машина двигается.

Где расположено сердце?

Сердце расположено между лёгкими, в середине грудной клетки, и надёжно защищено ею.

Мы можем видеть сердце? Сердце — внутренний орган, поэтому мы его не видим.

### **Игра «Расположи правильно сердце»**

**Воспитатель:** Представим, что Ксюша и Данил стали прозрачными. (*Надеваем фартуки из полиэтилена.*) Теперь мы с вами можем увидеть сердце. Где оно находится? Попробуйте сами определить и наклеить сердечко из бумаги.

Сердце даёт толчки, которые гоняют кровь по сосудам и заставляют её бегать по всему телу. Если кровь перестанет бегать, то все клетки останутся без пищи и начнут погибать.

Как вы думаете, ночью сердце работает или нет? Почему? (*Ответы детей.*)

Сердце работает без перерыва, и днём, и ночью, без него человек не может жить. Услышать песенку сердца вы можете в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или на висок.

*Воспитатель демонстрирует, как это делается.*

**Воспитатель:** Давайте попробуем услышать песенку сердца. (*Дети слушают пульс на запястье и висках.*)

Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар и послало очередную порцию крови по сосудам. Когда человек волнуется или выполняет физические упражнения — его сердце стучит чаще, чем в спокойном состоянии.

Давайте это проверим и поиграем в игру «Ловишки с хвостиками».

### **«Ловишки»**

**Воспитатель:** Как стало стучать ваше сердце? Покажите кулачком, как работает у вас сердце. После физической нагрузки нужно обязательно восстановить дыхание и расслабиться.

*Дети восстанавливают дыхание (глубокий вдох — потянулись вверх; резкий выдох — руки опустили вниз).*

### **Релаксация**

*Звучит спокойная музыка. Дети ложатся на ковёр, закрывают глаза, расслабляя все мышцы.*

**Воспитатель:**

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко. Шея не напряжена и расслаблена. Дышится легко...ровно...глубоко...

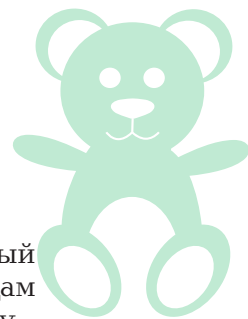
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Потянулись! Улыбнулись!  
И совсем уже проснулись!

Как сейчас работает ваше сердце? Почему? Покажите кулачком.

### **Знакомство с правилами «заботы о сердце»**

**Воспитатель:** Когда мы в спокойном состоянии, наше сердце тоже работает спокойно. Когда человек выполняет лёгкую работу, сердце бьётся нормально. Чем труднее работа, тем чаще бьётся сердце. Но к такой работе оно должно готовиться, чтобы быть сильным.

Что помогает сердцу быть сильным? Может, больше отдыхать, не бегать,



не прыгать, не лазать? Что же делать, чтобы сердце привыкло к такой тяжёлой работе?

Правильно, нужно тренировать сердце: спортом заниматься, гимнастику по утрам делать, больше гулять на свежем воздухе (*показ картинок*).

Как вы думаете, в каком настроении у человека сердце работает лучше?

Конечно, когда он весёлый, добрый.

А когда человек сердится, что с ним происходит?

Он дрожит, напрягается, и сердце его тоже напрягается. Поэтому лучше не ссориться, не обижать друг друга, и тогда сердце будет работать лучше.

Ещё раз пощупаем пульс.

Что делает сердце? Гоняет кровь, пульсирует. Наше сердце работает, кровь течёт по сосудам и венам, они похожи на ручейки и речки. Посмотрите на свои руки и найдите эти «ручейки».

### Опыт с медицинской грушей

*Цель:* дать представление о функции сердца перекачивать кровь по сосудам.

*Оборудование:* медицинская груша, прозрачные трубки от капельницы, соединённые с грушей в кольцо, подкрашенная вода.

**Воспитатель:** Ребята, представьте, что медицинская груша в моих руках — это сердце, а трубочки, отходящие от неё, — сосуды, по которым сердце гоняет кровь.

Сердце — «груша» — сжимается, кровь бежит по сосудам, снабжая питательными веществами все органы, разжимается — кровь возвращается в сердце.

Итак, сердце — важный орган, гоняющий по сосудам кровь, несущую клеткам пищу.

Вот так, не переставая, течёт кровь по сосудам. Оказывается, они бывают толстые (видимые) и тонкие (невидимые). Толстые сосуды можно увидеть на руке, повернув ладонку вверх. Синие полосы — это толстые сосуды, которые называются вены. Переверните руку ладонкой вниз и сильно надавите на ноготь. Что вы заметили? Да, он побелел. Отпустите. Ноготь стал розовым. Это происходит потому, что внутри находятся мелкие невидимые кровеносные сосуды — капилляры, которые при нагрузке сильно сужаются, и кровь перестаёт двигаться и не поступает к ногтю. Поэтому, чтобы наше сердечко хорошо работало, не носите штанишки с тугой резинкой, ничего не должно мешать движению крови.

Для того чтобы сердце было здоровым, о нём нужно заботиться: нужно заниматься физкультурой, играть в подвижные игры, обязательно спать ночью, нельзя сильно уставать или переутомляться, плохо влияют на сердце плохое настроение, злость.

Теперь вы знаете, что сердце нужно беречь. Давайте ещё раз повторим, какие же правила надо выполнять, чтобы сохранить здоровое сердце.

1. Занимайся физкультурой;
2. Выполняй дыхательные упражнения;
3. Больше двигайся на свежем воздухе;
4. Хорошо питайся;
5. Заботься о зубах;
6. Носи удобную одежду;
7. Будь в хорошем настроении.

Если вы будете соблюдать эти правила, то сердце у вас будет хорошо работать и не будет болеть.

# Путешествие по Санкт-Петербургу

**Анна Анатольевна Заслонкина,**  
воспитатель ГБДОУ №44, Пушкинский район, г. Санкт-Петербург

## Цель:

- воспитание юного Петербуржца;
  - формирование знания об истории строительства Санкт-Петербурга, о наиболее интересных архитектурных памятниках;
  - оказание помощи в понимании детьми того, как работать с алгоритмом (схемой);
  - развитие слухового внимания, элементарных математических представлений;
  - формирование умения детей грамотно отвечать на вопросы, размышлять;
  - развитие речи детей за счёт введения в активный словарь новых слов: «верфь», «флюгер»;
  - пробуждение чувства любви к родному городу, уважение к его создателям.
- Технологии:* ИКТ, личностно-ориентированное взаимодействие, игровая, критического мышления.

*Материал:* Макет «Петропавловская крепость», иллюстрации с видами Санкт-Петербурга, ребусы, загадки, стихи, рифмовки, разрезные картинки.

## Ход занятия

### Воспитатель:

Есть удивительный город, а в нём  
Жители ходят ночами, как днём.  
Белые ночи! Светлые ночи.  
Кто пропустить это чудо захочет?  
Если ты знаешь тот город, мой друг,  
Мне подсажи. Это...

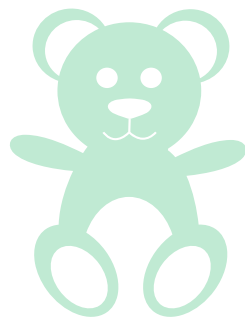
**Дети:** Санкт-Петербург.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, это Санкт-Петербург. Один из красивейших городов мира. Ребята, а вы хотите попутешествовать?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** А кто мне подскажет, на каком транспорте можно доехать до нашего города?

**Дети:** Электричка, автобус, машина.



**Воспитатель:** Какой транспорт я выбрала для нашего с вами путешествия, вы узнаете, разгадав вот этот ребус.

*Воспитатель показывает схему (задание №1). Слово «Автобус» или слово «Электричка».*



Зелёные огонёчки в каждом слове обозначают гласный звук.

**Воспитатель:** Ребята, сколько слогов в слове «Автобус».

**Дети:** Три слога.

**Воспитатель:** Ребята, а сколько слогов в слове «Электричка».

**Дети:** Четыре слога.

**Воспитатель:** А на нашей схеме сколько огонёчков.

**Дети:** Три.

**Воспитатель:** Как вы думаете, какое слово здесь зашифровано?

**Дети:** Слово «Автобус».

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, правильно угадали.

Теперь мы сядем в наш автобус и отправимся в путешествие. А чтобы нам было нескучно, давайте поиграем в игру «Закончи предложение».

Мы вместе с бабушкой вчера  
Ходили во дворец *(Петра)*.

Не могу найти слова,  
Как люблю тебя река... *(Нева)*.

Самсон был храбрый великан —  
Из пасти льва достал... *(фонтан)*.

Над красавицей Невой  
Липы шелестят... *(листвой)*.

Мой Петер-гоф, ты город родной,  
Как же прекрасен ты летней *(порой)*.

**Воспитатель:** Вот мы и доехали до Санкт-Петербурга. Выходите из автобуса и проходите, вставляйте вокруг стола поудобнее.

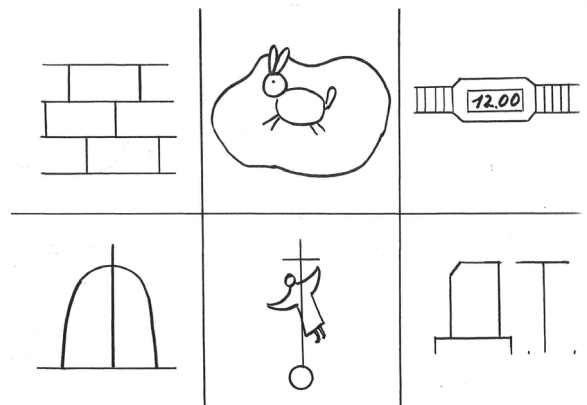
*Дети подходят к столу, и видят макет «Петропавловского собора», остров в виде зайца и мнемотаблицу.*

**Воспитатель:** Ребята, а вы узнали, куда мы с вами приехали?

**Дети:** Да. В Петропавловскую крепость.

**Воспитатель:** Ребята, я хочу, чтобы экскурсоводами были вы.

*Дети рассказывают по мнемотаблице.*



Эта крепость находится на Заячьем острове.

В 12 часов дня в крепости всегда стреляет пушка.

В Петропавловской крепости есть собор.

На шпиле собора шар-яблоко, а на нём ангел с крестом.

Ангел — это флюгер.

Построил собор архитектор Доменико Трезини.

**Воспитатель:** Ребята, а кто знает, какие здания есть на территории Петропавловской крепости?

**Дети:** Монетный двор и ботный домик.

**Воспитатель:** Петропавловская крепость — первая постройка, с которой начинался строиться наш город. Дата закладки крепости — 16 мая 1703 г. - считается днём рождения нашего города. Крепость получила своё название в честь святых Петра и Павла.

Молодцы, ребята, много всего знаете. А сейчас я проверю, знаете ли вы другие достопримечательности Санкт-Петербурга.

Садитесь, пожалуйста, на свои места. И попробуйте собрать картинки и назвать, что здесь изображено.

*Дети работают.*

**Воспитатель:** А сейчас мы отправимся к одной из достопримечательностей, которую вы мне сейчас назвали. Но для этого вам надо разгадать ребус (задание №3)



*Дети отгадывают и называют зашифрованное слово (адмиралтейство).*

**Воспитатель:** А чтобы отправиться в Адмиралтейство, нам надо перебраться на другой берег. И мы поплывём на катере. А пока мы будем плыть, послушайте, какой случай произошёл в Петербурге.

Отряд улан взошёл на мост,  
То было в воскресенье.

Но, раскачавшись, рухнул мост,  
Упал от сотрясения!

Никто из них не утонул:

Один поплыл, другой нырнул,  
Шестёрка крепких остальных  
Повисла на цепях стальных.

...Дополни нам картину ту:

Так сколько шло их по мосту?

**Дети:** Восемь.

**Воспитатель:** Правильно, ребята. Вот мы с вами и добрались до Адмиралтейства.

*Воспитатель показывает картину с изображением Адмиралтейства и задаёт вопросы.*

**Воспитатель:** А по каким признакам вы определили?

**Дети:** Башня с аркой, шпиль с корабликом, скульптуры на башне.

**Воспитатель:** Ребята, а кто знает, что находится на его шпиле?

**Дети:** Кораблик.

**Воспитатель:** А как вы думаете, для чего было построено Адмиралтейство?

**Дети:** Для строительства и ремонта кораблей.

**Воспитатель:** А кто знает, что сейчас находится в Адмиралтействе?

**Дети:** Военно-морское училище, там учат будущих моряков.

**Воспитатель:** Золотой кораблик Адмиралтейства является одним из символов нашего города. Но это ещё и флюгер (прибор, указывающий направление ветра). А теперь я предлагаю прогуляться по Адмиралтейской набережной (используя логоритмику).

Люблю по городу гулять,

Люблю смотреть, люблю читать.

Невский — раз, Зимний — два,



Три — красавица Нева,  
А четыре — мост Дворцовый,  
Пять — гуляю по Садовой,  
Шесть — к Исаакию схожу  
И на купол погляжу.  
Семь — конечно, Летний сад,  
Как красив его наряд!  
Восемь — крепость у Невы,  
Были там, наверно, вы.  
Девять — повстречался мне  
Медный всадник на коне.

*Н. Нищева.*

*Воспитатель посылает иллюстрацию памятника Медный всадник.*

**Воспитатель:** Ребята, а вы когда гуляли со своими родителями по нашему замечательному городу, памятник Медный всадник видели?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Ребята, а что вы знаете о памятнике Медный всадник?

*Дети отвечают.*

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, кто создает памятники?

**Дети:** Скульптор.

**Воспитатель:** А кто знает, кто автор этого памятника?

**Дети:** Э.М.Фальконе.

**Воспитатель:** А кто назвал этот памятник — Медный всадник?

**Дети:** Поэт А.С.Пушкин.

**Воспитатель:** Ребята, памятник находится на площади Декабристов, а раньше эта площадь называлась Сенатская.

Этьен Фальконе целых 10 лет работал над этим памятником. Ему помогала его ученица Мари Калло. Она выполнила голову Петра I.

Это очень красивый замечательный памятник и многие художники рисовали «Медного всадника».

*Проводится дидактическая игра «Найди ошибку».*

**Воспитатель:** У меня есть картины разных художников, они рисовали один и тот же памятник, но почему-то картины у них разные. Давайте посмотрим на них.

*Воспитатель выставляет картины и называет художников: Ленивый, Торопливый. Боякин, Авоськин, Кисточкин.*

*Дети рассматривают картины и комментируют.*



Ленивый не стал рисовать всадника, очень уж ему стало лень.

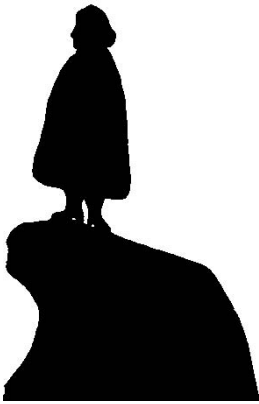
Торопливый так торопился, что не обратил внимание на форму камня.



Боякин увидел тучу, испугался дождя и убежал домой.







Авоськин забыл нарисовать коня и подумал: «Авось не заметят».

Кисточкин всё изобразил правильно. Его работа больше всего похожа на настоящий памятник.



**Воспитатель:** Ребята, а что вы посоветуете другим художникам?

**Дети:** Ленивому — не лениться; Торопливому — не торопиться; Авоськину — быть старательным и внимательным; Боякину — не бояться ни дождя, ни града.

**Воспитатель:** А теперь давайте отдохнём перед обратной дорогой.

*Подвижная игра «По болоту Пётр пошёл».*

1. По болоту Пётр пошёл.  
Остров Заячий нашёл.  
Он собрал рабочий люд  
И построил крепость тут.

*Хоровод. Дети идут по кругу в одну сторону, «Пётр» с барабаном в середине круга — в другую.*

2. Крепость новая стоит,  
Пушками врагу грозит:  
Бам-бам, бам-бам,  
Не осталось зайцев там.

*Дети показывают «лесенку» руками. «Пётр» бьёт в барабан. Все приседают.*

Зайцы пушек испугались,  
За кусточки разбежались... Ой!

*Дети, изображая зайцев, прыгают вприсядку, удаляясь от середины.*

*С последним словом «зайцы» замирают без движения. «Пётр» идёт на охоту. Кто пошевелится — тот «убит».*

**Воспитатель:** Вот мы и приехали в наш детский сад. Меня очень порадовали ребята своими ответами и поведением на экскурсии. Занятие окончено, спасибо!

# Путешествие в Здравгород

**Елена Михайловна Гаранина,**  
воспитатель первой квалификационной  
категории МБДОУ ЦРР — детского сада  
№ 179 «Алиса», г. Ульяновск

**Ц**ель: формировать представление детей о здоровом образе жизни; об основных составляющих здоровья. Вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены, правильно питаться.

## Ход развлечения

**Ведущий:** Ребята, сегодня необычайно хорошая погода и, я думаю, у всех хорошее настроение. Я приветствую вас! А давайте вспомним, как можно приветствовать друг друга не словами, а песенкой.

### 1. Песенка с оздоровительным массажем «Доброе утро» в кругу

Доброе утро! *Разводят руки  
в стороны и слегка*

Улыбнись скорее! *Кланяются друг  
другу*

И сегодня весь день *«Пружинка»*

Будет веселее *Поднимают ручки  
вверх*

Мы погладим лобик, *Выполняют*  
Носик, щечки *по тексту*

Будем мы красивыми,

*Наклоны  
головы  
к правому  
и левому  
плечу*

Как в саду цветочки!

*По тексту*

Разотрём ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём

И здоровье сбережём.

Улыбнёмся снова,

Будьте все здоровы!

*Разводят  
руками*

**Ведущий:** Кто-то к нам сюда спешит, слышите: мотор жужжит.

*Слышен звук мотора.*

*Появляется Карлсон.*

**Карлсон:** А вот и я! Я самый упитанный, я самый воспитанный!

**Ведущий:** Здравствуй, Карлсон, дорогой, рады встрече мы с тобой.

**Карлсон:** Я всегда вернуться рад в свой любимый детский сад. Ап-чхи!  
*(Чихает, кашляет, на шее у него шарф.)*

**Ведущий:** Что такое? Ты постужен?

**Карлсон:** Я целый день скакал по лужам и теперь простыл, охрип, у меня, наверно, грипп.

**Ведущий:** Как же думаешь лечиться? Пить таблетки — не годится. Ребята, как можно помочь Карлсону стать здоровым? *(Ответы детей.)*

Я предлагаю отправиться в удивительный город. В этом городе никто никогда не болеет, поэтому только там мы сможем узнать секреты здоровья и помочь Карлсону. В этом городе каждое утро все жители делают утреннюю...

**Дети:** Зарядку!

**Ведущий:** Вы правы. **Утренняя зарядка — первый секрет здоровья.**

*Дети встают в круг, берут султанчики, делают зарядку под музыку.*

## **II. Музыкально-ритмическая разминка с султанчиками**

**Ведущий:** Символ утренней зарядки — «султанчик» мы возьмём с собой *(кладёт в корзинку)*.

А на чём же мы доберёмся в этот загадочный город?

**Карлсон:** Я предлагаю долететь туда на смехолёте...

Мы летим на смехолёте —  
Ха-ха-ха, ха-ха-ха!  
И смеёмся мы в полёте —  
Ха-ха-ха, ха-ха-ха!  
Полетели, покружились  
И на землю приземлились.

*На ширме появляются Бодрик и Охонька.*

**Ведущий:** Вот мы с вами прилетели в Здравгород, давайте с вами познакомимся с его жителями, которые помогут нам открыть секреты здоровья. А вот нас встречают первые жители этого города. Ребята, посмотрите на этих человечков

и скажите кто из них весёлый Бодрик, а кто грустный Охонька? А вы знаете, что грустные, унылые люди чаще болеют!

Чтобы нам не унывать, будем весело играть.

## **III. Подвижная игра на эмоции «В мире животных»**

**Ведущий:** Ребята мы с вами открыли **второй секрет здоровья — это быть всегда бодрым, в весёлом настроении.** Весёлое настроение — залог хорошего здоровья!

Ведущий снимает с картинки Бодрика символ хорошего настроения — улыбающийся цветок, показывает детям и кладёт в корзинку.

*Из-за ширмы вылетают мыльные пузыри, звучит музыка. На ширме появляется фигурка Мылкина-Пузыркина.*

**Ведущий:** Ребята, это же Мылкин-Пузыркин. Он очень любит мыться. Полотенце новое взял — с этикеткой. Да это же загадки! *(Читает.)*

Утром, вымыв глазки, губы,  
Очень важно чистить... *(зубы)*.

Для красивой для причёски  
Детям всем нужна... *(расчёска)*.

Чтобы тело чисто было,  
Нужно взять кусочек... *(мыла)*.

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, почему у него такая странная фамилия? *(Ответы детей.)* А вы знаете, какая у Мылкина-Пузыркина любимая игра? Давайте развеселим Карлсона и надуем тысячу пузырей!

Ваша задача — сделать глубокий вдох и подуть на пузырь так, чтоб он лопнул. Давайте потренируемся. *(Дети пробуют сделать глубокий вдох и резкий выдох.)* А взрослые нам помогут.



#### IV. Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри»

**Ведущий:** Ребята, какой же секрет помог нам открыть Мыликин Пузыркин? *(Ответ детей.)*

**Третий секрет здоровья — содержать в чистоте тело.**

*Ведущий снимает с картинки Мыликина-Пузыркина символ чистоты — мыло, показывает детям и кладёт в корзинку. Звучит запись грохота и шума.*

**Ведущий** (обращает внимание детей на появившиеся на ширме фигурки Витаминкина и Вкусняшкина): Что за шум? Что за гром? Ах, это Витаминкин и Вкусняшкин. Они всегда о чём-то спорят. Послушайте.

**Витаминкин** (звучит запись голоса):

Ешьте больше витаминов:  
Яблок, груш и мандаринов.  
Для здоровья малышей  
Нужно много овощей!

**Вкусняшкин** (звучит запись голоса):

Нет! Еда должна быть вкусной,  
Лучше торт, чем лист капустный!  
Детям нужен шоколад,  
Карамель и мармелад.

**Ведущий:** Витаминкин, Вкусняшкин, не ссорьтесь!

Ребята, помогите разрешить спор: какой должна быть еда для здоровых детей?

#### V. Беседа о полезной и вредной пище

**Ведущий:** Как вы думаете, кто же из них прав? Конечно, шоколадку можно съесть, но в умеренных количествах.

Я предлагаю поиграть в игру «Полезные покупки». Нужно разделить на две команды. Напротив каждой ко-

манды на столах находятся разные продукты. Ваша задача добежать с корзинкой до стола, выбрать полезный продукт, положить его в корзинку и вернуться к своей команде. То же самое делают следующие игроки. А мы потом посмотрим, правильные ли вы выбрали продукты.

#### VI. Игра «Полезные покупки»

**Итак, четвёртый секрет здоровья — это здоровое питание.**

*Ведущий снимает с картинки Витаминкина символ здорового питания — фрукт, показывает детям и кладёт в корзинку.*

**Ведущий:** Давайте вспомним, какие же секреты здоровья мы с вами открыли.

*Достаёт из корзинки предметы-символы по одному. Дети называют:*

- 1) делать утреннюю зарядку;
- 2) быть в хорошем настроении;
- 3) умываться и содержать в чистоте своё тело;
- 4) правильно питаться.

**Ведущий:** Но почему же Карлсон так и не выздоровел?

*Звучит загадочная музыка, ведущий обращает внимание детей на ширму. На ширме появляется фигурка Прыгалкин.*

**Ведущий:** Ребята, это же Прыгалкин. Он хочет, чтобы вы сами догадались, что ещё нужно для здоровья.

Правильно! Нужно как можно больше двигаться! **Это — пятый секрет здоровья.**

*Ведущий снимает с картинки Прыгалкина символ движения — мячик-*

*прыгунки, показывает детям и кладёт в корзинку.*

**Ведущий:** Прыгалкин предлагает нам подвигаться.

### **VIII. «Игры-эстафеты»**

#### **Эстафета «Весёлая змейка»**

Участвуют две команды. Первые участники бегут до ориентира, оббегают его, возвращаются к своей команде, берут за руку следующего игрока и уже вдвоём бегут до ориентира. И так игра повторяется до тех пор, пока не пробегут все участники весёлой змейкой.

#### **Эстафета «Непроливайка!»**

Участвуют две команды. Рядом с каждой командой стоит ведро с водой и стаканчик. Воды в ведрах одинаковое количество. Напротив каждой команды стоит прозрачный сосуд. Задача игроков: зачерпнуть в стакан как можно больше воды, донести до сосуда, не проливая и вылить. Выигрывает та команда, в чьём сосуде окажется больше воды.

**Ведущий:** Ребята, посмотрите наш друг Карлсон выздоровел (*снимает с него шарфик*).

**Карлсон:** Спасибо вам, ребята, мне помогли секреты здоровья. Я понял: нужно делать утреннюю зарядку, быть всегда в хорошем настроении, умываться и содержать в чистоте своё тело, правильно питаться и больше двигаться.

**Ведущий:** Давайте поблагодарим жителей Здравгорода и попрощаемся с ними. (*Дети прощаются.*) А теперь вновь садимся на ковёр-самолёт и возвращаемся в детский сад.

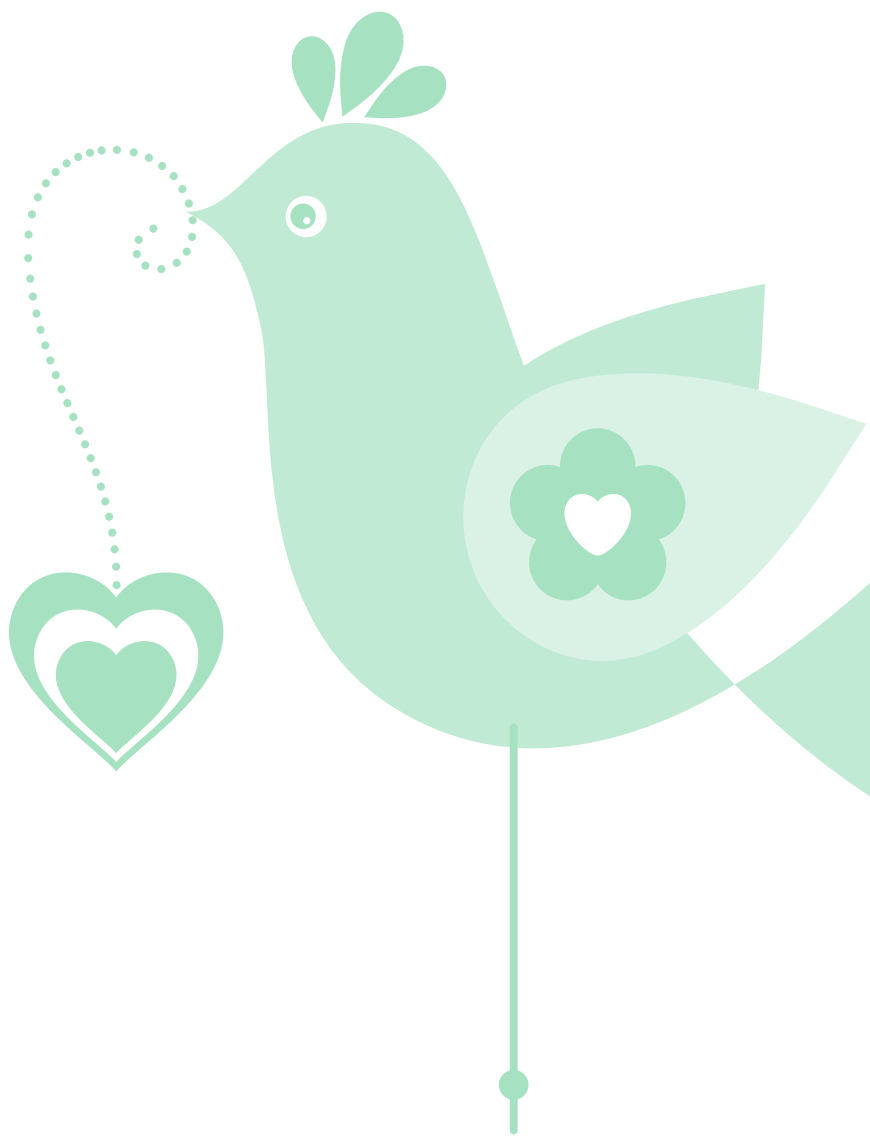
Мы летим на смехолёте —  
Ха-ха-ха, ха-ха-ха!  
И смеёмся мы в полёте —  
Ха-ха-ха, ха-ха-ха!  
Полетели, покружились  
И на землю приземлились.

Вот мы и снова очутились в детском саду.

# Детство, открытое миру

**Формирование культуры  
здоровья дошкольников.  
С. 44**

**Использование  
типоспецифического  
подхода в оптимизации  
двигательной активности  
дошкольников.  
С. 48**





# Формирование культуры здоровья дошкольников

**Татьяна Юрьевна Кошелева,**  
заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе МБДОУ ЦРР — детского сада № 179 «Алиса», г. Ульяновск

**О**дна из приоритетных задач нашего детского сада - сохранение *составляющих здоровья* в образовательном и воспитательном процессе (физический, психо-эмоциональный, социальный, нравственный аспекты).

Под *культурой здоровья* понимается совокупность компонентов:

— осознанное отношение к здоровью и жизни;

— знания о здоровье и умение его оберегать, поддерживать и сохранять;

— валеологическая компетентность, позволяющая дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения.

Работа по формированию культуры здоровья реализуется в трёх направлениях: с детьми, педагогами и родителями.

## Работа с детьми

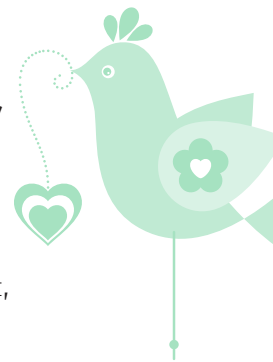
Работа с детьми по сохранению и укреплению здоровья начинается в первую очередь с обеспечения здорового ритма жизни. Значение имеют гигиенические процедуры, чистота по-

мещений, проветривание, правильная организация прогулки и её длительности, рациональное питание, оптимальная двигательная активность и систематические занятия физической культурой. Инструктором по физической культуре и воспитателями проводятся как традиционные, так и нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, самомассаж, познавательная-экспериментальная деятельность.

Большое внимание уделяется ознакомлению с организмом человека: дети в игровой форме изучают строение тела человека, узнают о роли позвоночника, о работе сердца, а также о значении режима дня и правильного питания. Кроме того, детям даются знания о безопасном поведении и об оказании помощи при травмах. Всё это формирует **осознанное** отношение к своему здоровью.

Немаловажную роль играет музыкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление занятий и т.д.

На протяжении нескольких лет в детском саду работает детский клуб «Неболейка», где в игровой форме у детей также формируются знания о ЗОЖ и его составляющих; закрепляются эти



знания через различные виды гимнастик и массажей. Работу клуба осуществляет воспитатель Орлова Татьяна Викторовна по авторской программе, базируясь на программе А.И. Ивановой «Что могут знать дошкольники о человеке»; разделе «Что я знаю о себе», включённого в программу доктора педагогических наук С.А. Козловой «Я — человек», методических рекомендациях «Формирование здоровьесберегающего поведения детей» Н.В. Полтавцевой, «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни» И.А. Анохиной, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Т.Г. Кареповой, «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушиной, «Клуб неболеек» Е.Ю. Ковалёвой.

***Проблему формирования культуры здоровья мы должны решать «всем миром»: семья, детский сад, социум***

Таким образом, здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по **следующим направлениям:**

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;

— обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

— вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;

— развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

**Работа с педагогами**

Работа с сотрудниками — одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. В нашем детском саду организуются методические мероприятия, такие как: семинары-практикумы, педагогические советы, посвящённые теме оздоровления детей, педагог-психолог проводит тренинги с воспитателями на сплочение коллектива, на профилактику стрессовых состояний и др.

В нашем детском саду работают два педагогических клуба, их работу можно отнести к одной из форм обучения педагогов:

- **клуб «Молодой педагог»** предназначен для обучения молодых специалистов и педагогов, которые недавно пришли в дошкольное учреждение;
- **клуб «Изыюминки»** объединяет педагогов, которые имеют разносторонние интересы и делятся своими творческими находками с коллегами.

**Работа с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является рабо-

та с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья, детский сад, социум.

Мы выделяем четыре направления в работе с родителями.

**1. Диагностическое направление** — это анкеты, опросы, которые проводятся в течение учебного года с целью выявления интересов, потребностей семьи и ребёнка в детском саду, особенностей и проблем семейного воспитания.

## **2. Образовательное направление.**

Цель: вовлечь родителей в оздоровительный процесс, воспитывать в своих детях привычку к здоровому образу жизни, довести до родителей рекомендации специалистов.

С большим успехом в детском саду проходят «Дни открытых дверей». Родители активно посещают образовательную деятельность и другие мероприятия с участием детей. Знакомятся с проведением комплекса оздоровительных мероприятий в детском саду.

Интересно проходят *семинары для родителей с элементами тренинга*, в которых принимает участие педагог-психолог. Одной из целей семинаров является знакомство родителей с формами и методами оздоровительной работы в семье.

В нетрадиционной обстановке проходят *«Круглые столы»*, в ходе которых в занимательной форме педагоги, специалисты и родители моделируют жизненные ситуации, проигрывают их, обсуждают актуальные проблемы воспитания. В детском саду предоставляются бесплатные дополнительные услуги семьям микрорайона.

С успехом работает *«Центр игровой поддержки ребёнка»* для родителей и детей раннего возраста. Для этих встреч разработана специальная про-

грамма, в которую входят тренинги, беседы, игры, цель которых — улучшить социализацию детей и научить родителей игровому взаимодействию с ребёнком.

Кроме этого на базе нашего детского сада работает *«Консультативный пункт»* для семей, не посещающих дошкольные учреждения. Все желающие родители могут получить квалифицированную педагогическую помощь специалистов, касающуюся вопросов воспитания, обучения и оздоровления детей.

**3. Информационное направление** представлено в виде «Уголков здоровья», имеющихся в каждой группе. Кроме этого полезная информация по формированию культуры здоровья семьи размещается на сайте детского сада. Также готовятся фотовыставки, плакаты, в которых ведётся пропаганда здорового образа жизни.

## **4. Интерактивное направление.**

Очень интересно проходят спортивные праздники с участием родителей: «Мама, папа, я — спортивная семья», «Весёлые старты», «Мяч — любимая игрушка» и другие. Стали традиционными: «Дни здоровья и спорта», «Зимние забавы», «Малые олимпийские игры», спортивные праздники, посвящённые дню защитника Отечества.

Отдельно хочется уделить внимание такой высокоэффективной форме работы с родителями, как **«Родительский клуб»**. Целью деятельности клуба являются следующие параметры: создание условий для формирования доверительных и ответственных отношений между семьёй и педагогами, гармонизация детско-родительских отношений, комплексное психолого-педагогическое сопровождение семьи, творческое развитие самих педагогов, а также создание условий для организации досуговой деятельности.



В нашем детском саду работают четыре родительских клуба по всем направлениям (по ФГОС ДО):

— клуб «**Молодая семья**» имеет свою направленность — это социально-коммуникативное развитие детей младшего возраста;

— клуб «**Домашний очаг**» — это клуб художественно-эстетического направления;

— клуб «**Готовимся к школе**» — имеет познавательное и речевое направление и предназначен для родителей детей старшего дошкольного возраста;

— клуб «**Будь здоров**» — направлен на физическое развитие и оздоровление детей старшего дошкольного возраста.

Темы для родительских клубов выбираются с учётом запроса родителей и стоящих перед нами психолого-педагогических задач. За чашкой чая или в интерактивной форме родители получают квалифицированную помощь специалистов детского сада. Занятия во всех клубах проходят исключительно на добровольной основе. Количество участников колеблется от 5 до 20 человек.

Работа клубов по интересам на сегодняшний день остаётся одной из эффективных форм работы с родителями, педагогами и воспитанниками. Но необходимо учитывать и недостатки такой формы работы:

— не стопроцентный охват участников педагогического процесса;

— нестабильный состав участников заседаний клуба;

— участие в работе клубов бабушек и дедушек, а не родителей;

— замена досуговой деятельностью психолого-педагогического обучения.

Средством преодоления этих недостатков могут являться другие формы взаимодействия педагогов с родителями.

Созданная коллективом педагогов система работы по формированию культуры здоровья даёт свои результаты. По результатам статистических данных детский сад № 179 периодически оказывается в числе детских садов города Ульяновска, у которых самый низкий процент заболеваемости. Также отмечается положительная динамика психического здоровья воспитанников. Благодаря кружковой работе по всем направлениям, наши воспитанники участвуют и занимают призовые места в конкурсах различного уровня, как городского, так и всероссийского. Опыт работы нашего дошкольного учреждения пользуется спросом среди педагогов города и области. Мы являемся базовым учреждением для обучения слушателей курсов Ульяновского института повышения квалификации и площадкой для стажировки руководителей дошкольных учреждений и студентов Ульяновского социально-педагогического колледжа № 1. Кроме этого наш детский сад участвовал во всероссийском конкурсе проектов по здоровому образу жизни, и опыт работы нашего детского сада вошёл в библиотеку лучшего российского опыта по формированию здорового образа жизни. В 2014 году опыт работы нашего детского сада был представлен на всероссийском конкурсе «Восемь жемчужин дошкольного образования России — 2014», мы стали лауреатами в номинации «Здоровый дошкольник!».

Наш опыт работы представлен в сборниках Ульяновского института повышения квалификации «Дошкольник-образование-интеграция», «Дошкольник-образование-здоровье», «Дошкольник-образование-личность» и «Интегрированный подход в работе с семьёй по формированию у дошкольников основ культуры здоровья».

Мы продолжаем искать новые пути в развитии.

# Использование типоспецифического подхода в оптимизации двигательной активности дошкольников

**Владислав Фёдорович Воробьёв,**

кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»

**Татьяна Петровна Мартиросян,**

заместитель заведующего МБДОУ «Детский сад № 1», г. Череповец

**Ольга Валентиновна Серова,**

заведующий МБДОУ «Детский сад № 1», г. Череповец

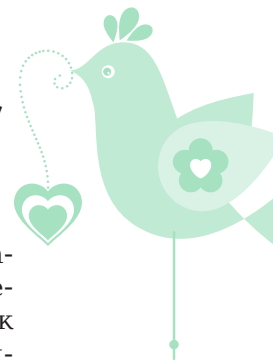
**Ф**едеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» предусматривает возможность освоения учащимся, воспитанником основной образовательной программы на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, что особенно важно для ребёнка с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение индивидуальных и типических особенностей нервной системы, охватывающих физиологические и психологические свойства людей, проводилось в лаборатории дифференциальной психофизиологии НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР на протяжении многих десятилетий. Установлено, что в различных видах образовательной деятельности индивидуальные различия перекрывают возрастные. Э.А. Голубева отмечала, что «это остро ставит проблему организации обучения детей шестилетнего возрас-

та с учётом их индивидуально-типических и возрастных особенностей». Она заключила, что необходимость группировки с учётом особенностей ВНД детей этого возраста противоречит, в какой-то мере, учебным требованиям, предъявляемым им взрослыми. Следовательно, необходимо помнить, что индивидуальные особенности нервной системы влияют на умственную и физическую работоспособность детей, поэтому такие особенности необходимо учитывать при реализации конкретных педагогических технологий.

Несмотря на разнообразие проявлений различных морфологических и функциональных признаков, детей определённого возраста можно разделить на небольшое число групп. Такие группы носят название типологических, потому что отнесение детей к конкретной группе (группировке) происходит с помощью обобщённой модели или типа. Учёные отмечают, что популяционное разнообразие ограничено небольшим количеством типов. Это значит, что





количество типов намного меньше количества индивидов. В Институте возрастной физиологии и школьной гигиены АПН СССР под руководством И.А. Корниенко группировка осуществлялась на основе схемы Штефко — Островского. И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, в Смоленске разработали и апробировали оригинальную схему соматотипирования на основе ранжирования основных соматометрических показателей в центильных шкалах. Для нас важно, что и в наше время научные и методические разработки в русле этих школ с успехом используются, как в оздоровительной физической культуре, так и в спортивной практике.

### *Индивидуальные особенности нервной системы влияют на умственную и физическую работоспособность детей*

В исследованиях, проведённых под руководством В.Д. Сонькина и В.В. Зайцевой, показаны типологические особенности роста, физического развития и физической подготовленности детей астеноидного, торакального, мышечного и дигестивного телосложения. Ярко особенности нервной системы проявляются в темповых особенностях и предпочтениях детей дошкольного возраста.

С современных позиций М.М. Безруких показала, что игнорирование темповых особенностей детей является существенным препятствием в их успешной учебной деятельности. Она отмечала, что ухудшение состояния здоровья может приводить к большей медлительности ребёнка. Причём становление произвольной регуляции движений проявляется как на уровне общей, так и мелкой моторики.

Специалисты в области дошкольного воспитания убеждены, что малая подвижность — фактор риска для ребёнка. Она объясняется, как правило, его нездоровьем, отсутствием условий для движений, неблагоприятным психо-

логическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребёнок уже приучен к малоподвижному образу жизни. У малоподвижных детей более спокойное поведение на занятиях и уроках, однако, это не следует расценивать положительно.

Большая двигательная активность, как и малая, имеет отрицательные последствия. Большой объём движений создаёт высокую физическую нагрузку на организм ребёнка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Поэтому при разработке авторской программы для детей с ранними проявлениями туберкулёзной инфекции нами была запланирована работа по оценке темповых характеристик детей, и на протяжении двенадцати лет выделялись быстрые и медлительные дети. У них отмечены недостатки не только в физической и двигательной подготовленности, но и ряд психологических проблем.

По нашему мнению, наряду с медлительными детьми, к группе риска также могут быть отнесены дошкольники с лептосомным и эурисомным типом телосложения, также дети с недостатками в моторном развитии. Нами установлено, что дети группы риска имеют худшую двигательную подготовленность. Но просто повышать объём двигательной активности без учёта типологических особенностей нельзя, тем больше, что хорошо известна не линейная зависимость между объёмом нагрузки и тренировочным эффектом. Избыточные объёмы движений вызывают срыв адаптации и ухудшение результатов.

Традиционно цель деятельности педагога в физическом воспитании — достижение некоего общего для всех детей определённой поло-возрастной группы уровня показателей двигательной и физической подготовленности. Педагоги-



ческие воздействия направлены на достижение ребёнком некоего стандарта, чаще всего среднестатистического. Но в этом случае, индивидуальные особенности нервной системы, темповые и двигательные предпочтения у детей с различным телосложением не учитываются.

В диссертационном исследовании В.В. Зайцева убедительно показала, что тренировка с учётом конституциональных возможностей человека на занятиях по физической культуре является наиболее эффективной.

Учёт типовых особенностей и вариантов развития является рациональной основой для оздоровления детей и формирования двигательных качеств в сенситивные периоды. С.П. Лёвушкин убедительно показал, что в большинстве случаев наиболее эффективными являются двигательные режимы, преимущественно развивающие ведущее для определённого соматотипа двигательное качество. Если мы соглашаемся с требованием С.В. Дмитриева о необходимости выявлять и совершенствовать двигательные способности ребёнка, а не «формировать» и не «лепить», то необходимо в основу дифференциации положить врождённые, неотъемлемые качества ребёнка, базирующиеся на его биологической сущности.

*Для индивидуализации обучения и физического совершенствования необходимо возможно более точно идентифицировать типологическую принадлежность человека*

В рамках нового направления оздоровительной тренировки «Движение навстречу Природе» В.В. Зайцевой и В.Д. Сонькиным сформулировано важное теоретическое положение. Для индивидуализации обучения и физического совершенствования необходимо возможно более точно идентифицировать типологическую принадлежность человека и все дальнейшие воздействия

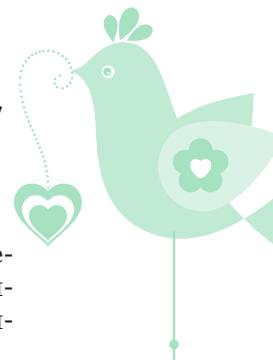
проводить с учётом его конституционально-типологических возможностей. Опора на ведущие физические способности позволяет легко достигать ситуации успеха. По мнению Н.Н. Поддъякова, несмотря на то, что дети со слабым типом нервной системы образовательную программу дошкольного образования усваивают посредственно, некоторые стороны психической деятельности таких детей несравненно превосходят психические особенности их сверстников.

Но без специальной работы дети, отличающиеся от условной нормы менее успешны в совместной образовательной деятельности, особенно это относится к детям с отклонениями в состоянии здоровья. И.А. Криволапчук доказал, что комплексное применение физических упражнений и некоторых приёмов регуляции функционального состояния в занятиях с тревожными детьми 6–8 лет в долговременном аспекте обладает большей эффективностью, чем раздельное их использование.

При организации разных видов деятельности зачастую большее внимание уделяется частным технологиям оздоровительной работы, когда дети выступают в роли лишь объектов оздоровительно-педагогических воздействий.

Отсутствует системное видение воспитания ребёнка в качестве субъекта оздоровительной деятельности. По нашему мнению, успешно взаимодействовать с ребёнком в игровой, двигательной деятельности, как с субъектом, приобщать к сознательной регуляции двигательной активности можно только в процессе воспитания основ культуры здоровья.

Так, педагогический эксперимент в нашем дошкольном учреждении показал эффективность формирования основ здоровьесберегающего мышления у детей дошкольного возраста с отклонениями в состоянии здоровья. Осознанное выполнение упражнений происходит



благодаря созданию у детей ярких запоминающихся образов четырёх абиотических факторов.

В каждой общей серии двигательных и дыхательных упражнений ставятся общие задачи: изобразить свойства конкретного образа абиотического фактора, на основе представлений формировать эмоциональное отношение и образные представления при выполнении конкретных упражнений. Понимание особенностей воздуха, воды, земли и огня помогает дошкольникам осознать, что в группе все дети разные.

Воспитатели сообщали медлительным детям о психодинамических особенностях в позитивном ключе, выделяя их положительные характеристики после выполнения заданий, что движения дети выполняют медленно, но качественно.

Говоря об индивидуальных особенностях детей, педагоги предлагали выполнять упражнения медлительным детям не спеша, не ограничивая их во временном интервале, что воспринималось их сверстниками без предубеждений.

Тактическая цель в процессе двигательной подготовки быстрых детей — обучение их разнообразным способам выполнения движений, преимущественное обогащение двигательного репертуара при освоении умений на среднем уровне.

Тактическая цель при двигательной подготовке медлительных детей — отработка базовых движений на более качественном уровне. Таким детям предлагалось осваивать меньшее количество разнообразных способов движений. Мы также придерживаемся мнения, что нормативные ориентиры относительно изменений в развитии ребёнка в образовательной области «Физическое развитие» при реализации индивидуального подхода на основе врождённых конституционально обусловленных признаков

не должны быть строго регламентированы и ограничены в количественном выражении.

*Понимание особенностей воздуха, воды, земли и огня помогает дошкольникам осознать, что в группе все дети разные*

В МБДОУ «Детский сад № 1» апробируются и внедряются вариативные формы двигательной активности для детей 4–7 лет различных типологических групп с учётом приоритетного развития координационных и аэробных способностей через интеграцию данных задач в различных образовательных областях.

- В рамках продолжения инновационной деятельности в ДОУ осуществляется экспериментальная деятельность по теме: «Развитие двигательной системы детей группы риска».

- Осуществляется проектирование, конструирование и реализация вариативных педагогических исследований, направленных на развитие двигательной сферы детей, сравнение эффективности нескольких вариантов предлагаемых изменений.

- Осуществляется развитие физической сферы детей старшего дошкольного возраста на основе опережающего развития координационных способностей.

- Реализуется типоспецифический подход в индивидуальном сопровождении воспитанников в организации двигательного режима.

Для достижения своих целей мы:

1. Используем типоспецифический подход в оптимизации двигательной активности дошкольников 4–7 лет в модели здоровьесбережения ДОУ:

- Приказом Департамента образования Вологодской области, АОУ ВО

ДПО «Вологодский институт развития образования» № 292 от 08.08.2013 г. на базе дошкольного образовательного учреждения утверждена региональная экспериментальная площадка по теме «Апробация и внедрение примерной общеобразовательной программы «Мир открытий» в практику дошкольного образования»;

- в рамках продолжения инновационной деятельности в ДОУ продолжают научные исследования по теме «Учёт индивидуальных типологических особенностей детей 4 – 7 лет в процессе оздоровления в ДОУ»;

- работает экспериментальная рабочая группа педагогов по теме «Развитие двигательной системы детей группы риска», под руководством научного руководителя, к.б.н., доцента кафедры «теория и методика физической культуры и спорта» Федерального Государственного Бюджетного Образовательного Учреждения Высшего Профессионального Образования «Череповецкий государственный университет» Воробьева Владислава Фёдоровича.

*2. Реализация коллективом дошкольного учреждения программы «Оздоровление» в части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений в соответствии с требованиями федеральный государственных образовательных стандартов дошкольного образования.*

Авторская программа «Оздоровление» утверждена на заседании совета по инновациям при Департаменте образования Вологодской области от 14.06.2002 г., Протокол № 2.

*Цель авторской программы «Оздоровление»:* обеспечение всемерного укрепления здоровья, формирование основ культуры здоровья дошкольников, как базового фундамента здорового образа жизни в соответствии с его инди-

видуальными типологическими особенностями.

#### *Основные задачи программы:*

- оптимизация двигательной активности;

- приоритетное развитие координационных и аэробных способностей дошкольников;

- развитие интереса к вопросам сохранения и укрепления здоровья, изменение у детей отношения к собственному здоровью;

- формирование основ здоровьесберегающего мышления и проектирование на этой основе здоровьесберегающего поведения;

- формирование основ научной картины мира;

- развитие основ культуросообразной деятельности.

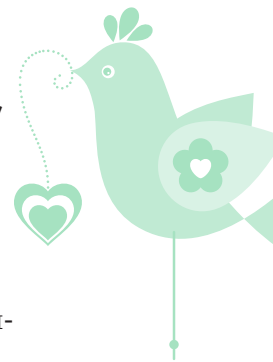
#### *3. Реализация модели здоровьесбережения.*

Приоритетные задачи педагогической деятельности и исследований в рамках реализации модели здоровьесбережения воспитанников в ДОУ:

- внедрять новые подходы в совершенствовании двигательного режима детей разных типологических групп. (ООД, совместной деятельности в режимных процессах, самостоятельной детской деятельности);

- продолжать активное развитие аэробных и координационных способностей детей дошкольного возраста путём широкой интеграции данных задач в различные образовательные области в свете требований ФГОС дошкольного образования;

- апробировать новые эффективные формы взаимодействия с детьми



3–7 лет в совместных видах деятельности, в частности, при проведении режимных процессов;

— осуществлять проектирование, конструирование и реализацию вариативных педагогических исследований, направленных на развитие двигательной сферы детей, сравнение эффективности нескольких вариантов предлагаемых изменений;

— разрабатывать основы комплексного взаимодействия педагогов и специалистов службы ППМС сопровождения в реализации модели индивидуализации развития и двигательной подготовленности ребёнка;

— продолжать работу по формированию культуры здоровья у педагогов и воспитанников на различных уровнях в соответствии с выявленными межгрупповыми различиями;

— совершенствовать профессиональную компетентность педагогов в вопросах воспитания основ культуры здоровья в совместной деятельности через поиск новых форм и видов педагогического взаимодействия с детьми дошкольного возраста.

*4. Формы взаимодействия с детьми различных типологических групп в физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня:*

— утренняя оздоровительная гимнастика;

— музыкально-ритмическая гимнастика;

— гимнастика пробуждения после сна: музыкотерапия, разминка, дыхательные упражнения, корригирующая гимнастика, упражнения бодрящей гимнастики, самомассаж, босохождение, упражнения с простейшими тренажёрами-массажёрами, закаливание, аэрофитотерапия;

— «Минуты здоровья»;

— психогимнастика, гидротерапия;

— оздоровительные паузы в непосредственной образовательной деятельности: области «Познание», «Здоровье»;

— сказкотерапия, музыкотерапия;

— физминутки в непосредственной образовательной деятельности;

— система оздоровительно-дыхательных упражнений «Секреты воздуха»;

— кинезиологические упражнения;

— аэрофитотерапия;

— самомассаж;

— суставная, пальчиковая гимнастика;

— закаливающие процедуры: контрастное обливание ног, босохождение, ходьба по «мокрым дорожкам»;

— дневная оздоровительная прогулка с проведением оздоровительной двигательной перемены;

— психотерапевтическая прогулка;

— двигательная перемена на прогулке продолжительностью 10–15 минут;

— самостоятельная двигательная деятельность - «двигательное творчество детей» в течение дня;

— дозированная ходьба на прогулке не менее 4-х минут;

— оздоровительный медленный бег на разные дистанции и ходьба;

— спортивные игры и упражнения на прогулке;

— подвижные игры разной степени интенсивности;

— секционная работа с детьми - развивающая, спортивная, с двигательными одарёнными детьми;

— вариативные формы работы с детьми различных типологических групп;

— индивидуальные упражнения с тренажёрами;

— работа «Группы здоровья» - коррекционно-оздоровительная с часто болеющими детьми;

— работа группы ОФП;

— индивидуальная работа по освоению основных видов движения.

*5. Развитие аэробных и координационных способностей детей дошкольного возраста с различными темповыми характеристиками.*

*6. Развитие физической сферы ребёнка на основе опережающего развития координационных способностей.*

*7. Специальное развитие аэробной работоспособности, проведение мониторинга развития координационных способностей.*

*8. Построение своеобразной модели режима двигательной активности на основе оптимизации оздоровительного и двигательного режима в ДОУ.*

*9. Насыщение режима разнообразными и доступными элементами здоровьесберегающих технологий не только в ООД, но и совместной деятельности в режимных процессах.*

Основные направления опытно-экспериментальной и особенности здоровьесберегающей деятельности при оптимизации двигательного режима

дошкольников, используемых в нашем дошкольном учреждении:

I. Выявление и учёт следующих категорий детей группы риска:

- по уровню моторного развития;
- по индивидуальным типологическим особенностям;

— на основе темповых характеристик - *быстрые, медлительные;*

— по типу телосложения — *лептосомные, зурисомные.*

• по состоянию здоровья, функциональному состоянию организма;

• по уровню развития ритмических способностей;

• по уровню развития мелкой моторики;

• по уровню развития внешнего дыхания.

После выявления детей, указанных групп были разработаны двигательные режимы детей с использованием здоровьесберегающих технологий и план-структура двигательной разминки для детей различных групп.

II. Реализация типоспецифического подхода в индивидуальном сопровождении воспитанников в организации двигательного режима:

• внедрение и реализация вариативных, рекреационных форм двигательной активности для детей разных типологических групп;

• оценка и учёт объёма и продолжительности физической нагрузки в непосредственной образовательной деятельности и совместной деятельности в режимных процессах с детьми различных типологических групп в течение дня;





- вариативность подбора упражнений, основных движений и подвижных игр разной степени интенсивности с целью оптимизации двигательной активности детей различных типологических групп, имеющих разный уровень физического развития и состояния здоровья;

- разработка и реализация индивидуальных коррекционных маршрутов с учётом типологии детей;

- дифференцированный подход в определении видов двигательной деятельности, её специфики, объёма с учётом индивидуальных типоспецифических особенностей детей на основе типологических групп.

III. Развитие аэробных возможностей и координационных способностей детей (особенно детей группы риска):

- специальное развитие аэробного источника на основе комплексного использования элементов здоровьесберегающих технологий;

- организация постоянного мониторинга развития координационных способностей.

### **Примерная структура проведения двигательной разминки для детей с различным типом телосложения**

#### **Лептосомный тип телосложения**

*Задачи:* развитие координационных способностей, выносливости.

Общая продолжительность: 10–12 минут.

Разминка. Передача мяча в парах друг другу одной и двумя руками в разном темпе (с ускорением и замедлением) на разном расстоянии от 1 до 3-х метров.

Упражнения с музыкальным сопровождением подбираются по образам 4-х абиотических факторов. Продолжительность: 3–4 минуты.

Индивидуальные игровые упражнения с мячом на развитие КС (динамического, статического равновесия): подбрасывание мяча вверх двумя руками, стоя на середине узкой дорожки с уложением (5–6 минут).

Расслабление — оздоровительно-развивающая система движений:

— суставная гимнастика;

— дыхательные упражнения на расслабление дыхательных мышц (из серии упражнений «Секреты воздуха»);

— упражнения на релаксацию (2 минуты).

#### **Эурисомный тип телосложения**

*Задачи:* развитие координационных способностей; скоростно-силовых качеств, качества выполняемых упражнений.

Общая продолжительность: 10–12 минут.

Разминка.

Бег, прыжки с различными игровыми заданиями.

Упражнения с музыкальным сопровождением подбираются по образам 4-х абиотических факторов (3–4 минуты).

Индивидуальные игровые упражнения.

Разнообразные приседания с силовой нагрузкой.

Качание прессы в парах.

Упражнения на развитие КС-статического равновесия (5–6 минут).

Расслабление — оздоровительно-развивающая система движений:

— суставная гимнастика;

— дыхательные упражнения на расслабление дыхательных мышц (из серии упражнений «Секреты воздуха»);

— упражнения на релаксацию (2 минуты).

### **План проведения двигательной разминки для детей с лептосомным типом телосложения**

Срок проведения: ноябрь — декабрь.

#### *1. Разминка вводная.*

1. Построение, ходьба обычным шагом. Бег: с ускорением, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, боковой галоп.

2. Передача мяча в парах друг другу с расстояния от 1 до 2-х метров (различная степень усложнения для детей разного возраста).

#### *2. Основная часть разминки. Индивидуальные упражнения.*

1. Упражнения на равновесие и КС на корригирующих дорожках.

И.п. — стоя на одной ноге, переключать мяч из одной руки в другую.

2. И.п. — стоя двумя ногами на узкой дорожке, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (различная дозировка для детей разного возраста).

3. Упражнение «Цапля на охоте»

И.п. — стоя на одной ноге на узкой дорожке удерживать на голове кубик как можно дольше.

#### *3. Заключительная часть — расслабление.*

1. Дыхательные упражнения на расслабление дыхательных мышц из серии упражнений «Секреты воздуха»: упражнение «Шарик сдулся».

2. Упражнение суставной гимнастики «Вертушечка»

#### *4. Итог разминки.*

Отмечаем успешность детей в «Экране успехов».

### **План проведения двигательной разминки для детей с эуризомным типом телосложения**

Срок проведения: ноябрь — декабрь.

#### *1. Разминка вводная.*

1. Построение, ходьба на носках, обычным шагом; ходьба на пятках, в полуприседе.

2. Прыжки с продвижением вперёд, прыжки на месте со смещением ног вправо — влево.

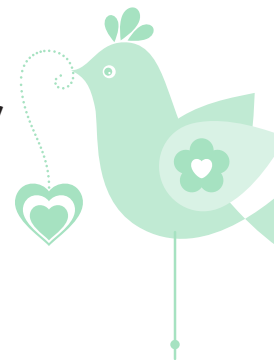
3. Бег обычный, бег с выполнением заданий (приседание 10 раз) на сигнал.

#### *2. Основная часть разминки. Индивидуальные упражнения.*

1. Приседания с гантелями в вытянутых вперёд руках (10 раз).

2. Качание прессы в парах с мячом в руках.





3. Метание набивного мяча назад на дальность из положения лёжа на спине; мяч зажат между ног.

4. Передача резинового мяча, зажатого между ног друг другу из положения — лёжа на спине.

### *III. Заключительная часть — расслабление*

1. Дыхательные упражнения на расслабление дыхательных мышц из серии Упражнений «Секреты воздуха»: упражнение «Шарик сдулся» (восстанавливающее дыхание).

2. Упражнения на расслабление: сидя в кругу, и.п. — руки в упоре сзади, ноги прямые. Карандаш зажат между пальцами ноги, рисование мяча.

### *IV. Итог разминки.*

Отмечаем успешность детей в «Экране успехов».

### **Примерная структура проведения встреч для детей с различными темповыми характеристиками с использованием элементов здоровьесберегающих технологий**

#### **Быстрые (мощностные показатели)**

Продолжительность: 20 — 25 минут.

Периодичность проведения: 1 — 2 р. в неделю.

#### **Структура**

*I часть. Разминка (8 — 10 минут)*

1. «Сюжетная гимнастика» — игровые комплексы имитационных упражнений, используемые на прогулках и дыхательными упражнениями по образам 4-х абиотических факторов.

2. Подвижные игры высокой степени интенсивности (1 — 2 игры).

3. Упражнения на релаксацию (статические) из системы оздоровительно-развивающих упражнений по образам абиотических факторов.

*II часть. Основная — обучение сложно-координируемым движениям (8—10 минут)*

Методы организации: поточный, фронтальный (отработка толчка, отгалкивания, приземления).

*III часть. Заключительная — игры на переключение внимания, направленные на совершенствование быстроты реакции с ускоряющимся темпом выполнения движений (4 — 5 минут)*

#### **Медлительные (ёмкостные показатели)**

Продолжительность: 15 минут.

Периодичность проведения: 1 — 2 р. в неделю.

#### **Структура**

*I часть. Разминка (4 — 5 минут)*

1. Самомассаж:

— «Тёплые ладошки» - разогревание ладоней, лёгкое растирание;

— «Погладим уши» — поглаживающие ушных раковин и др.

2. Пальчиковая, суставная гимнастика.

3. Упражнения игрового стрейчинга (2—3) в комплексе с дыхательными упражнениями.

*II часть. Основная — разучивание элементов сложно-координируемых движений (5 минут)*

Игры-эстафеты на развитие запястьевых торможения.

Методы организации: фронтальный, поточный, индивидуальный.

III часть. Заключительная — игры на тренировку мышц глаз, на внимание.

Оздоровительная психогимнастика (4 — 5 минут). Методы: выполнение по образцу, повторы.

*10. Комплекс элементов современных здоровьесберегающих технологий и форм взаимодействия, используемых в оздоровительно-двигательном режиме:*

— фитонцидотерапия (чесночная терапия, использование аэрофитомодулей);

— фитотерапия (витаминный коктейль «Здоровье», целебные отвары);

— оксигенотерапия (кислородный коктейль);

— ароматерапия (аромалампы, травяные подушечки — выборочно, индивидуально);

— элементы психотерапии: сказкотерапия, музыкотерапия, релаксация;

— гидротерапия;

— песочная терапия;

— звукотерапия;

— элементы арттерапии;

— психогимнастика, игротренинги на здоровье личности;

— система дыхательных упражнений по программе «Секреты воздуха» по образам 4-х абиотических факторов (воздух, вода, огонь, земля);

— оздоровительный самомассаж: пальчиковая и суставная гимнастики;

— кинезиологические упражнения;

— офтальмогимнастика, офтальмотренажеры;

— организованная образовательная деятельность в реализации различных образовательных областей в режиме двигательной активности до 60–70% от общего времени проведения;

— ежедневная дозированная ходьба продолжительностью не менее 5 минут;

— игровые комплексы на развитие аэробных возможностей организма в режимных процессах;

— ежедневный оздоровительный медленный бег продолжительностью не менее 4-х минут.

В заключение отметим, что диагностика уровня двигательной активности, психодинамических качеств и особенностей телосложения необходима не для проектирования работы по «переделке западающих» способностей ребёнка, не для подгонки его под общий стандарт, а для развития его индивидуальности. Нами предложен «спиральный» алгоритм реализации индивидуального подхода:

1. Оценка состояния здоровья с учётом всей имеющейся информации;

2. Подбор доступных упражнений с учётом состояния здоровья;

3. Использование различных типологических критериев в качестве группирующих признаков для дифференцировки изучаемой совокупности на типологические группы;

4. Учёт при проектировании двигательного режима индивидуальных особенностей детей с крайней выраженностью признака (минимальные и максимальные значения) и их объединение на основе принципа дополненности;

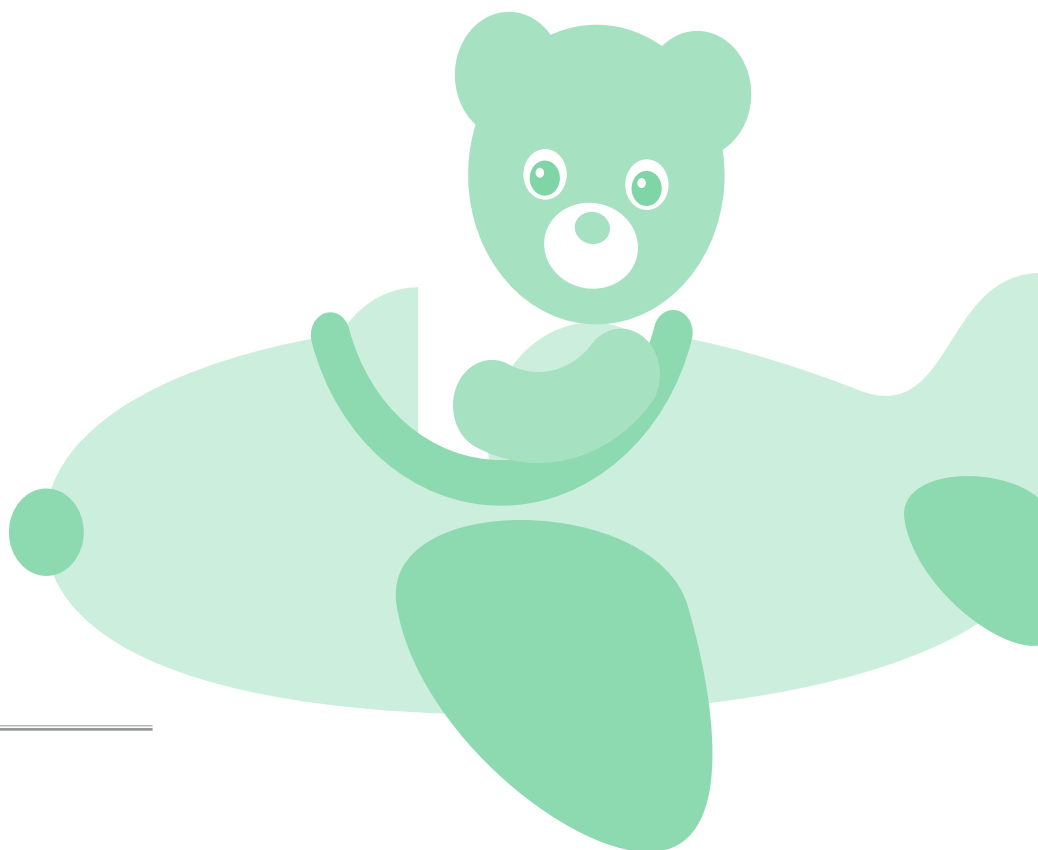
5. Оценка результатов за определённый срок практической работы и проектирование нового этапа индивидуальной работы с детьми группы риска.

# Метод проектов

**Полезные вкусности.  
С. 60**

**Мы здоровью скажем:  
«Да!».  
С. 64**

**Югорские истоки  
сибирского здоровья.  
С. 72**



# Полезные вкусы

**Ирина Николаевна Мамина,**  
воспитатель ГБДОУ № 44,  
Пушкинский район, г. Санкт-Петербург

*Спелое лето  
В ягоды огето,  
В яблоки и сливы.  
Стали дни красивы.  
Сколько цвета!  
Сколько света!  
Солнце на макушке лета!  
Сколько вкусных сладких ягод  
На поляночке в лесу!  
Вот наемся я и на год  
Витаминов запасу!*

В. Ланцетти

**В**от и настало лето! Лето жаркое, лето яркое. Солнышком ярким согрето, щедрое вкусное лето. Сколько же вкусов летом! И мы обязательно все попробуем. Возьмём ягодку, полюбуемся ею, какая же красавица! Потихонечку, не спеша, откусываем и наслаждаемся волшебным вкусом.

Вдохнём в себя пьянящий аромат мёда и тёплого парного молока. Спасибо тебе, лето! Зимой мы, конечно же, будем кушать овощи и фрукты, но этот вкус неповторимый. Сладкий вкус лета.

**Цель:** формировать у детей интерес к окружающим радостям лета, а также к условиям сохранения и укрепления здоровья посредством организации здорового питания.

## **Задачи:**

— уточнить представления о разновидностях, внешнем виде, свойствах и значении овощей, фруктов, ягод, молока и мёда для здоровья человека; о способах их использования в пищу; вызвать интерес к здоровому образу жизни;

— уточнить знания о пользе овощей, фруктов, ягод для здоровья;

— создать условия для развития познавательных умений детей при овладении исследовательскими методами познания природы;

— создать условия для проявления творческих способностей детей в процессе различных видов деятельности;

— способствовать побуждению детей и родителей к активному участию в проекте.

## **Паспорт проекта**

*Тип проекта:* информационно-творческий.

*Вид проекта:* краткосрочный.

*Сроки реализации проекта:* 1 неделя.



*Участники проекта:* воспитанники подготовительной группы, педагоги группы, родители воспитанников.

### Предварительная работа:

— подбор художественной литературы, загадок, иллюстративного материала, аудиозаписей по данной теме, презентаций «Что на грядке растёт?», «Что на ветке растёт?», «Ягоды. Какие они?», «Пчела - друг или враг?», «Пейте, дети, молоко! Для чего же нам оно?»;

— подбор настольно-печатных игр, дидактических игр, игрушек, атрибутов для игровой и театрализованной деятельности;

— подбор материала для изобразительной и продуктивной деятельности;

— составление перспективного плана мероприятий на заданную тему;

— сообщение родителям о проведении проекта, вовлечение родителей к участию в нём.

## Реализация проекта

### Понедельник. День молока

• Беседа «Чем полезно молоко?», просмотр презентации «Пейте дети молоко! Для чего же нам оно?».

• Сюжетно-ролевая игра «Принеси покупки из магазина».

• Дидактическая игра «Что лишнее?».

• Слушание и исполнение песен: «Далеко, далеко, на лугу пасутся ко...», «Тридцать три коровы».

• Совместная исследовательская деятельность «Мы готовим молочный коктейль».

• Чтение худ. литературы: Э. Мошковская «Пенки», сказка «О молоке», отгадывание загадок о молочных продуктах.

• Драматизация сценки для кукольного театра — «Вкусное молоко».

• Заучивание считалки «Ежедневно, непременно».

• *Работа с родителями:* организация создания книги «Вкусно и легко» (рецепты от родителей — блюда, с использованием молока).

### Вторник. День фруктов

• Просмотр презентации «Что на ветке растёт?».

• Отгадывание загадок о фруктах.

• Чтение худ. литературы: стихотворения А.Г. Тесленко «Вишня», «Фруктовый сад», И. Токмакова «Яблонька», Я. Аким «Яблоко».

• Продуктивная деятельность: аппликация «Эти вкусные плоды».

• Подвижная игра «Корзина с фруктами».

• Дидактическая игра «Формы», «Узнай по запаху».

• Настольно-печатная игра «Фрукты».

• Артикуляционная гимнастика «Яблочко».

• *Работа с родителями:* продолжение пополнения книги «Вкусно и легко» (рецепты от родителей — блюда, с использованием фруктов).

• Мастер-класс (проводят родители) — «Экспериментируем вместе. Радуга вкусов» — приготовление натурального сока.

### Среда. День овощей

- Просмотр презентации «Что на грядке растёт?».
- Беседа «Почему нужно мыть овощи перед едой?».
- Продуктивная деятельность: лепка «Наш весёлый огород».
- Дидактические игры: «Суп и компот», «Узнай по описанию».
- Настольно-печатные игры: «Во саду ли, в огороде», лото «Мы играем в магазин».
- Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим».
- Подвижная игра «Огород у нас в порядке».
- Чтение худ. литературы: сказка Д. Родари «Большая морковка», стихотворения А.Г. Тесленко «Морковка», «Огород», Я. Бжехова «Помидор», В. Коркин «Что растёт на нашей грядке?».
- Драматизация стихотворения Ю. Тувим «Овощи».
- Театрализованные игры с фигурками настольного театра по сказке «Пых».
- Разучивание песни «Урожайная», муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной.
- *Работа с родителями*: продолжение пополнения книги «Вкусно и легко» (рецепты от родителей — блюда, с использованием овощей).

### Четверг. День ягод

- Просмотр презентации «Ягоды. Какие они?».
- Беседа «Ягоды съедобные и ядовитые» (ОБЖ).

- Продуктивная деятельность (апликация и рисование): коллективная работа «На лесной полянке» — нетрадиционное использование одноразовых ложек.

- Составление описательных рассказов: «Расскажи про ягоду (арбуз, виноград, клубника и др.).»

- Познавательная-исследовательская деятельность: рассматривание и обследование огорода-грядки с клубникой.

- Чтение худ. литературы: «Сказка про красивые ягоды и сердитую пчелу», «Сказка про малиновую принцессу», Е. Неменко «Я знаю, бывает смородина разной», Н. Губская «Я малинку собирала», Е. Жуковская «Ай-да скромница-клубника», Е. Груданов «Вишни».

- Викторина «Что ты знаешь о ягодах?».

- Игровое упражнение «Играем со сказкой» — изменение окончания «Сказки про малиновую принцессу».

- Подвижная игра «Соберём урожай».

- Дидактические игры: «Узнай по вкусу», «Найди по описанию».

- *Работа с родителями*: продолжение пополнения книги «Вкусно и легко» (рецепты от родителей — блюда, с использованием ягод).

- Мастер-класс (проводят родители): приготовление салата «Ягодное лукошко».

### Пятница. День мёда

- Просмотр презентации «Пчела — друг или враг?».

- Беседа «Пчёлкин труд».

- Продуктивная деятельность (ручной труд): «Весёлые пчёлки» — изготов-



ление и вывешивание пчёлки из капсул от Kinder-сюрпризов на участке.

- Составление рассказа «Чем полезна пчела» (по мнемотаблице).
- Рассматривание иллюстраций на тему «Летом в деревне».
- Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Пчелы и сторожа».
- Дидактические игры: «Пчелы и цветы», «Насекомые».
- Пальчиковая игра «Пчела» (заучивание).
- Чтение худ. литературы: Н. Абрамцева «Сказка о веселой пчеле»; стихи о пчелах, улье и пасеке.
- Слушание детских песен: «Врач по имени Пчела» — исп. Лариса Голуб-

кина, «Песни Винни-Пуха о мёде» — сл. Б. Заходера.

- Информационный лист для родителей «Мёд: в медицине, в косметологии, в кулинарии».
- *Работа с родителями:* продолжение пополнения книги «Вкусно и легко» (рецепты от родителей — блюда, с использованием мёда).

### **Завершение проекта**

- Презентация проекта «Полезные вкусы».
- Презентация книги-самоделки «Вкусно и легко».
- Награждение участников проекта призами.
- Развлечение «Вкусное лето».



# Мы здоровью скажем: «Да!»

**Кривощекова Галина Ивановна,**  
МКДОУ «Детский сад № 33 комбинированного  
вида», г. Новосибирск

**Т**ип проекта: долгосрочный, групповой, информационно — практико-ориентированный.

*Цель:* организовать физическое воспитание в группе таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребёнку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщать детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

### *Задачи:*

- совершенствовать и развивать двигательные умения и навыки детей через все виды деятельности;
- повышать эмоциональный тонус детей;
- обеспечить условия для реализации естественной потребности детей в движении;
- развивать физические качества;
- обеспечить развитие всех систем и функций организма ребёнка, повышать уровень его защитных средств;
- обеспечить рост физической подготовленности в соответствии с физи-

ческими возможностями и состоянием здоровья;

- комплексно использовать все средства физического воспитания и решать физкультурно-оздоровительные задачи;
- сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье детей;
- формировать представления о здоровом образе жизни;
- приобщать к спорту, воспитывать эстетические чувства;
- расширять рамки взаимодействия с родителями по приобщению детей к здоровому образу жизни.

## **Ресурсы**

- диагностика физического развития детей;
- опрос родителей;
- информация из педагогической и научной литературы;
- методическая работа с педагогами, родителями;



- наглядные и дидактические пособия;

- цифровой проектор;

- ноутбук;

- аудио и видео произведения.

*Участники проекта:* воспитатели, дети 6-7 лет, родители, учитель-логопед, музыкальный руководитель, педагог-психолог, медицинский персонал.

### Условия для реализации проекта

- интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием образовательной программы «Истоки» с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного образования;

- наличие теоретических и практических знаний у педагогов;

- накопление, систематизация материалов по физкультурно-оздоровительной работе;

- активное сотрудничество с педагогами, медицинским персоналом и семьей.

*Развивающая среда:* спортивное оборудование; наглядные и дидактические пособия; проектор, компьютер, Интернет; эрудиция и компетентность педагогов; спортивный зал и спортивная площадка.

### Педагогические условия

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении созданы следующие условия:

1. Музыкально-спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого:

- обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия;

- способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений;

- повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;

- положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Набор оборудования позволяет включить в работу всю группу, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделяю размещению оборудования, чтобы оно не загромождало полезную площадь помещения и дети могли свободно пользоваться любыми спортивными снарядами.

2. На участке детского сада оборудована спортивная площадка для физкультурных занятий и свободной деятельности детей: подвижных и спортивных игр, с беговой дорожкой, футбольным полем и другим оборудованием.

3. В группе есть центр двигательной активности в соответствии с возрастными и поло-ролевыми особенностями детей для самостоятельной деятельности детей.

4. На участке группы также есть спортивное оборудование: для координации движения, лазанья, меткости, прыжков.

**Системная деятельность с детьми:** занятия познавательного цикла; физкультурные занятия; праздники и развлечения; игры: дидактические, ролевые, творческие, подвижные, спортивные.

## Практическая значимость проекта

Валеологические знания, приучают ребёнка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя гимнастика, физкультурные занятия, дыхательные упражнения — к ежедневным занятиям физической культурой, народные подвижные игры способствуют развитию речи, физических качеств, формированию патриотических чувств; просмотр презентаций знакомит дошкольника с разнообразием мира информационных технологий.

### Ожидаемые результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья детей через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями

природной и социальной среды, а также ведёт к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

### *Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья детей*

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Забота о здоровом образе жизни — это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируются интерес к физической культуре и спорту, личностные, морально — волевые и поведенческие качества.

**Проблемный вопрос:** Как сохранить своё здоровье?



## **Этапы реализации проекта**

### **I этап. Организационный**

1. Анкетирование родителей
2. Составление перспективного плана
3. Выявление группы здоровья
4. Выявление нарушений двигательной активности
5. Диагностика общей физической подготовленности
6. Обследование речевого развития
7. Диагностика психоэмоционального развития
8. Регулярный осмотр педиатром и старшей медсестрой

В процессе работы над проектом, дети искали ответ на вопрос: «Для чего необходимо заниматься спортом?». Были разные предположения: чтобы накачать мышцы, чтобы научиться быстро бегать, чтобы быть красивым... Но всё это для того, чтобы быть здоровым.

Детям было предложено рассказать, что означает выражение: «В здоровом теле — здоровый дух». Чтобы найти ответ, детям нужно было узнать о строении человека, о настроениях, свойственных людям и отношении к болезням, вредной и полезной еде, значении режима дня и закаливания, о пользе занятий физкультурой и спортом.

Всю работу по физическому воспитанию строим с учётом физической подготовленности детей и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. Уровень физической подготовленности определяем в начале учебного года (сентябрь) и в конце (мае). На каждого ребёнка

оформляем паспорт здоровья, куда заносим данные о ребёнке и результаты диагностики. Обработка данных позволяет выделить три группы здоровья для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений. Физкультурно-оздоровительную работу планируем с учётом имеющихся отклонений и состояния здоровья ребёнка:

1. Физическую нагрузку даём в соответствии с возрастом, уровнем физического развития, группой здоровья;

2. Двигательную активность сочетаем с закалывающими процедурами;

3. В комплекс физического воспитания включаем классические оздоровительные техники в игровой форме (релаксацию, дыхательную и пальчиковую гимнастику, игровой массаж, гимнастику для глаз);

4. Для повышения выносливости проводим циклические движения (медленный бег, продолжительная ходьба).

Вся работа проходит под систематическим, регулярным контролем педиатра и старшей медсестры.

### **Перспективный план реализации проекта**

Составленный перспективный план включает в себя цикл занятий, которые помогают расширить представления детей о собственном теле, узнать свой организм, научить беречь своё здоровье и заботиться о нём, совершенствовать речь: познавательные занятия и беседы; ОБЖ; встречи с интересными людьми; тематические физкультурные занятия; спортивные досуги и праздники, спартакиады; экскурсии; экспериментирование; сюжетно-ролевые игры; чтение художественной литературы, заучивание; рассматривание иллюстраций, фотографий; музыкотерапию; консультации для родителей; мини-проекты, выполненные ребёнком с родителями; тематическую неделю здоровья.

## II этап. Практический

### Направления работы:

- рациональная организация двигательной деятельности детей;
- познавательная деятельность детей;
- система закаливания;
- оздоровительно-профилактическое направление;
- комплекс психологических мероприятий;
- работа с родителями;
- работа с педагогическим коллективом.

### Формы работы

#### Комплексная система физического развития:

- утренняя и корригирующая гимнастика;
- закаливающие мероприятия;
- самостоятельная двигательная активность;
- логоритмика;
- пальчиковые игры и артикуляционная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице;
- музыкальные занятия;
- динамические паузы;
- физминутки;

— праздники, развлечения, досуги;

— бег, ходьба и подвижные игры на улице.

### Гигиена, режим, питание:

- прогулка на воздухе;
- закаливающие мероприятия;
- соблюдение теплового режима;
- гигиенические и водные процедуры;
- проветривание помещения, кварцевание;
- щадящий режим после болезни;
- разработанное меню старшей медсестрой;
- ежедневный медицинский и административный контроль над качеством приготовления пищи.

### Медико-психологические услуги:

- кислородный коктейль, бифилин;
- диспансеризация специалистов детской поликлиники на базе МКДОУ;
- диагностическая, консультативная, просветительская, профилактическая, коррекционная работа педагога-психолога;
- обследование и коррекция недостатков речевого развития;
- занятия с учителем-логопедом, педагогом-психологом.

### Взаимодействие с семьёй:

- открытые показы физкультурных занятий;
- дни открытых дверей;



- конкурсы с участием родителей;
- проведение досугов, спортивных праздников, спартакиад;
- создание аудио-, фото-, медиатеки по физическому воспитанию;
- родительские собрания, круглые столы;
- анкетирование родителей;
- совместное изготовление атрибутов, эмблем к спортивным праздникам;
- консультации, семинары-практикумы.

Для того чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими особенно актуальными задачами являются привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.

Поэтому при проведении с детьми всех форм работы по физическому воспитанию добиваемся того, чтобы занятия физической культурой, подвижные игры, элементы спортивных игр и различные физические упражнения приносили детям радость, чтобы у них появилось желание самостоятельно организовывать различные игры, выполнять движение лучше, красивее.

Развивая детей физически, в группе регулярно проводим: утреннюю гимнастику (ритмику), физкультурные занятия, индивидуальные занятия с небольшой группой, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, а также физкультурные досуги.

Для творческой активности детей проводим игровые физкультурные занятия. Такие занятия строим на простых жизненных ситуациях, сюжетных народных сказках, детских литературных произведениях, подвижных

играх, в форме бесед, рассказа, игродраматизаций, соревнований, эстафет.

Дети стали относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Они не только стали передавать знакомый образ в движении, но и создавать новое движение, изменять и преобразовывать его структуру. В игровом занятии используем творческие комбинации: посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки; показывают действия, изображённые на картинке «оживляют» их; знакомое упражнение «обновляют» новыми структурными частями и т.д.

### *В процессе двигательного творчества дети получают возможность личностного самовыражения*

В физкультурные занятия на прогулке включаем подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, различные виды бега, упражнений в основных видах движений, так как это способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма. Чередование более интенсивных упражнений с менее интенсивными позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия.

При выполнении основных движений, спортивных упражнений или элементов спортивных игр требуем чёткости и законченности движений.

Основные движения закрепляем на прогулке сначала во время игр и упражнений, а затем во время эстафеты. И после того как упражнение в основном движении повторено 3–4 раза, проводим подвижную игру.

Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при их проведении придерживаемся следующих условий:



- занятие строим в соответствии с задачами на данный период, уровне подготовленности детей;

- используем различные способы организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;

- нагрузку на организм распределяем на протяжении всего занятия;

- используем разнообразный спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение для повышения эмоционального состояния и активности детей.

При планировании работы по совершенствованию двигательных умений и навыков важно выявить особенности физического развития детей, отношение родителей к физической культуре.

С этой целью проводим анкетирование родителей.

Анкетирование показало, что родители достаточно внимания уделяют физическому воспитанию детей, хотя, чтобы дети были здоровыми, физически развитыми. Это послужило большим подспорьем в планировании работы и подбора консультаций для родителей.

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики.

Систему физкультурно-оздоровительных мероприятий строим на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности принимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития и физической подготовленности и осуществляется медицинскими работниками.

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья,

поэтому особое внимание в режиме дня уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия содействуют созданию привычек здорового образа жизни.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляем по следующим направлениям:

- гигиеническая культура;

- полноценное и правильное питание;

- оптимальные условия для развития движений;

- разумное закаливание;

- оптимальная двигательная активность.

В своей работе используем презентации по теме «Спорт», «ОБЖ», «ЗОЖ», созданные педагогами, которые вместе с детьми просматриваем через проектор. Начата работа по использованию электронных презентаций (в электронном и печатном варианте), созданных родителями совместно с детьми.

В процессе реализации проекта педагоги и дети принимали участие в курсах по теме проекта.

### **III этап. Итоговый**

#### **Результативность реализации проекта**

У детей сформировался двигательный опыт, дети освоили подражательные движения, появился интерес к двигательной деятельности, научились реализовывать двигательное творчество и импровизацию в играх, что позволяет говорить о развитии фантазии. Играя и наслаждаясь движением, дети приобрели привычку к здоровому образу жизни.





Дети умеют выполнять основные валеологические, культурно-гигиенические правила; понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе.

В группе снизилась заболеваемость детей, повысилась посещаемость, повысился уровень физической подготовленности. Кроме того, у детей повысились физические качества: быстрота, ловкость, глазомер, равновесие, выносливость; появилось желание самостоятельно организовывать различные упражнения и игры, выполнять движения лучше и красивее; появилась уверенность в себе и в свои силы, повысился интерес к активному отдыху и к физической культуре в целом.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения, мы заложили прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка, одновременно помогаем совершенствованию компонентов речи, успешному формированию речи, способствуем развитию чувства ритма, положительно влияем на психическое состояние детей.

Родители стали активными участниками всех мероприятий по формированию у детей потребности в ЗОЖ.

Таким образом, в результате реализации проекта, у детей существенным образом повысился уровень физического здоровья и психологической готовности к школе, что будет способствовать быстрой адаптации и успешному обучению детей в школе.

## Литература

1. *Агавелян М.Г., Данилова Е.Ю., Чечулина О.Г.* Взаимодействие педагогов дошкольных образовательных учреждений с семьями воспитанников. Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2005.
2. *Голицина Н.С., Шумова И.М.* Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М., Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
3. *Головин О.В.* Организация двигательного режима детей 4–7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения, Методические рекомендации. Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2000.
4. *Гурин Ю.В., Жакова О.В.* Большая книга игр и развлечений. СПб., Кристалл, 2000.
5. *Гарнышева Т.П.* ОБЖ для дошкольников. Планирование работы, конспекты занятий, игры. СПб., ООО Издательство «Детство — ПРЕСС», 2010.
6. *Джим Уиз.* Занимательная химия, физика, биология. М., Астрель, 2007.
7. *Иванова А.И.* Человек. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. М., ТЦ Сфера, 2010.
8. *Картушина М.Ю.* Праздники для детей 6–7 лет. Сценарии для ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2009.
9. *Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жигкова Н.Ю.* Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4–7 лет: Методическое пособие. СПб.: «Детство — ПРЕСС», 2005.
10. *Крылова Н.И.* Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. Волгоград: Учитель, 2009.
11. *Мельчук В.М.* Я и моё здоровье. Методическое пособие для учителей начальных классов по валеологии первый класс. Новосибирск, 1997.
12. *Рунова М.А.* Движение день за днём. Двигательная активность- источник здоровья детей. Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и руководителей. М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.

# Югорские истоки сибирского здоровья

**Яна Николаевна Белик,**  
к.п.н., заведующий МБОУ «Детский сад № 40  
"Снегурочка"», г. Сургут

**Ирина Николаевна Завьялова,**  
инструктор по физической культуре МБОУ  
«Детский сад № 40 "Снегурочка"», г. Сургут

**Н**еобходимость обеспечения качественной реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования активизировала поиск организационно-педагогических условий повышения эффективности физического развития детей дошкольного возраста как важнейшей линии развития дошкольника.

Проведённый анализ<sup>1</sup> деятельности муниципального бюджетного образовательного учреждения детского сада № 40 «Снегурочка» города Сургута показал имеющиеся серьёзные проблемы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, а также отсутствие у них высоких достижений в городских спортивных соревнованиях.

Настоящий проект «Югорские истоки сибирского здоровья» направлен на оптимизацию средств и методов физкультурно-оздоровительной работы в системе деятельности Центра здоровья дошкольной организации.

*Цель:* к 2016 г. войти в тройку лидеров среди дошкольных образователь-

ных учреждений города по сохранению, укреплению здоровья и спортивным достижениям воспитанников за счёт создания целостной технологии, обеспечивающей оптимальные здоровьесформирующие условия.

Достижение этой цели возможно при решении следующих *задач*:

- выбор средств физкультурно-оздоровительной работы, наиболее эффективно влияющих на укрепление здоровья дошкольников;

- интегрирование новых средств здоровьесбережения в систему физкультурно-оздоровительной работы дошкольной организации;

- создание диагностического пакета для выявления и оценки эффективности реализации здоровьесберегающей технологии;

- отработка взаимодействия специалистов Центра здоровья, педагогов и медицинского персонала;

- повышение профессиональной компетентности педагогов с целью по-

<sup>1</sup> SWOT — анализ, контент-анализ.



вышения эффективности внедряемых средств здоровьесбережения;

активизация взаимодействия с родителями в физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада.

Данный проект является неотъемлемой составляющей реализуемой в детском саду программы развития и деятельности «Центра Здоровья». Подробно описанный механизм внедрения проекта даёт возможность использования его другими образовательными организациями и органами управления как в оригинальном, так и в компилятивном виде. А реалистичность прогнозируемых преобразований подтверждается результатами городского мониторинга деятельности дошкольных образовательных организаций, проведённого департаментом образования Администрации города Сургута.

Уже после первого года работы по проекту дошкольная организация вышла на второе место по сохранению и укреплению здоровья воспитанников среди дошкольных образовательных организаций. Несмотря на то, что 98% воспитанников при поступлении в образовательную организацию были отнесены к II и III группам здоровья, что означает наличие у них хронических заболеваний.

*Суть нововведений заключается в:*

— восполнении объективной недостаточности двигательной активности дошкольников через разумное увеличение физической нагрузки для развития костно-мышечной системы ребёнка;

— предупредительном воздействии оздоровительных мероприятий на возможные факторы увеличения заболеваемости всех участников образовательного процесса.

Увеличение нагрузки для укрепления и развития костно-мышечной си-

стемы предполагается путём использования в занятиях физической культурой степ-платформ, фитболов, силовых упражнений и подвижные игры северных народов Югры. Второе направление предполагает распределение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих способов в комплексы оздоровительных сессий.

Эти комплексы объединяют как традиционные, уже используемые в детском саду средства здоровьесбережения, так и вновь вводимые: элементы виброгимнастики, «весёлые пробежки», профилактические комплексы упражнений для сохранения зрения, фитотерапевтическую систему с использованием фитосборов Югорского края. Предполагается три оздоровительные сессии, которые представлены в таблице 1.

Комплекс каждой оздоровительной сессии имеет свою направленность:

### **I сессия «Адаптационная»**

Время проведения: сентябрь — ноябрь. Её профилактическая направленность определяется такими факторами, как: адаптация вновь поступающих детей, адаптация после отпуска (воспитанники и педагоги), неустойчивость климата осеннего периода. Поэтому комплекс включает средства психологической поддержки, профилактики простудных заболеваний.

### **II сессия «Осторожно! Грипп»**

Время проведения: декабрь — февраль. Направленность сессии — повышение сопротивляемости организма к эпидемиологическим факторам.

### **III сессия «Внимание! Авитаминоз»**

Время проведения: март - май. Направлена на восстановление ухудшенного за учебный год функционального состояния организма.

## Организация оздоровительно-профилактических сессий в детском саду

Мероприятия	Время проведения	Группы	Ответственные
<b>I оздоровительная сессия «Адаптация» (сентябрь, октябрь, ноябрь)</b>			
Полоскание горла минеральной водой	1 раз в день; после завтрака	Все группы	Воспитатели
Самомассаж стоп	1 раз в день, после сна	Все группы	Инструктор по физкультуре
Оксолиновая мазь	1 раз в день	Младшие группы, дети «группы риска»	Воспитатели
Психопрофилактика	1курс 10 дней (по подгруппам)	Все группы	Педагог-психолог
Спелеотерапия		Все группы	Медицинский персонал
Фитонцидотерапия (чеснок, лук)	Ноябрь Ежедневно	Все группы	Воспитатели
Фитосбор «Иммуномоделирующий»	Ежедневно перед обедом	Со средней группы	Воспитатели
Виброгимнастика	Октябрь		
<b>II оздоровительная сессия «Профилактика гриппа» (декабрь, январь, февраль)</b> Цель: профилактика острых вирусных респираторных заболеваний			
Витаминизация блюд	1 раз в день	Все группы	Медицинские работники
Общее кварцевание	курс 10 дней	Все группы по графику	Медицинские работники
Полоскание горла солёной водой	1 раз в день; после завтрака	Все группы	Воспитатели
Гимнастика для горла по И.В. Васильевой	1 раз в день, после сна	Все группы	Воспитатели
Спелеотерапия	1курс 10 дней (по подгруппам)	Старшие группы	Медицинский персонал.
Вакцинация против гриппа	1курс 10 дней (по подгруппам)	Все группы	Медицинский персонал.
Фитосбор «Противовирусный»	однократно	Со средних групп	Медицинский персонал.
«Весёлые пробежки»	Ежедневно перед завтраком	Со средних групп	Воспитатели
Виброгимнастика	Активированные дни Январь	Со средних групп	Воспитатели
<b>III оздоровительная сессия «Профилактика авитаминоза» (март, апрель, май)</b> Цель: профилактика авитаминоза			
Самомассаж ушных раковин	Март, 1 раз в день, после сна	Все группы	Воспитатели
Общеукрепляющий самомассаж	Апрель 1 раз в день, после сна	Все группы	Инструктор по физкультуре
Витамины «Ревит»	1 раз в день	Со средних групп	Медицинский персонал
Оздоровительные напитки (брусника, клюква)	1 раз в день	Все группы	Медицинский персонал
Фитосбор «Витаминный»	Ежедневно перед завтраком	Со средних групп	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно		Воспитатели



Проект реализуется в рамках образовательного процесса. При этом ставится задача не увеличить общий объём организованной деятельности детей дополнительными мероприятиями, а изменением содержания деятельности достичь оптимальной развивающей нагрузки, не нарушая режима дня, ввести новые элементы здоровьесбережения.

### **Предполагаемый результат**

В результате целенаправленного педагогического воздействия:

1. Укрепится здоровье детей, произойдёт тренировка физиологических функций организма, интенсивное развитие получают движения, двигательные навыки и физические качества;

2. Будет создана система физического развития, ориентированная на работу с соматически ослабленными детьми;

3. Будет выработан алгоритм организации физкультурно-оздоровительной работы в рамках Центра здоровья на основе активного взаимодействия всех его участников;

Всё это способствует снижению заболеваемости воспитанников, достижению в спорте.

### **Этапы реализации проекта**

I. Этап 2013–2014 гг. Апробация способов повышения физической нагрузки, изучение эффективности их использования; разработка и апробация содержания комплексов оздоровительных сессий; отработка алгоритма взаимодействия специалистов Центра здоровья с педагогами и родителями.

II. Этап 2014–2015 гг. Совершенствование здоровьесберегающей технологии, её организационная и содержательная коррекция; системный анализ полученных результатов.

III. Этап 2015–2016 гг. Обобщение опыта. Распространение опыта — ведение страницы «Здоровье» на сайте детского сада.

В результате реализации проекта «Югорские истоки сибирского здоровья» предполагаются качественные изменения в сфере управления образовательной дошкольной организацией, так как произойдёт переход от линейной модели управления к линейно-матричной. При этом расширятся границы как функциональных возможностей сотрудников, так и их ответственность. Данные преобразования отразятся на уровне удовлетворённости сотрудников от выполняемой работы, а самое главное — на качестве результата.

Научная концепция проекта базируется на теории функциональных систем П.К. Анохина (1968), учении о здоровье и здоровом образе жизни (Ю.П. Лисицын, 1998; Л.Г. Апанасенко, 1988) и современной теории оздоровительной физической культуры (В.К. Бальсевич, 2000).

Нормативно-правовая основа проекта включает:

— Федеральный Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ (ред. от 13.07.2015) статьи 1, 28;

— Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан от 22.07.1993г. № 5487–1 (ред. от 07.12.2011) Раздел IV, статья 17. Право граждан на охрану здоровья;

— Закон от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» Глава 1, статья 10 «Об обеспечении прав детей на охрану здоровья» (ред. от 29.06.2015), статья 12 «Защита прав детей на отдых и оздоровление»;

— Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН

2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

— Приказ Минздрава России от 04.04. 2003г № 139 «Об утверждении инструкций по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» (вместе с «Рекомендательным перечнем оборудования и методик по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»);

— Рекомендации Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа — Югры по созданию Центров здоровья в образовательных учреждениях.

## **Механизм внедрения**

### **Вводный этап. Подготовительный**

Ознакомление с теоретическими основами внедряемых средств:

— определение оздоровительной направленности;

— педагогико-психолого-медицинская оценка эффективности;

— прогнозирование результативности;

— изучение мнения родителей и получение семейной поддержки.

Форма ознакомления с теоретическими основами внедряемых элементов здоровьесбережения - создание дайджестов. Дайджест включает психолого-педагогические и медицинские характеристики самого метода или средства, список литературы по изучаемому вопросу как теоретической, так и практической направленности, тематические

сообщения, подготовленные педагогами. Таким образом, созданы дайджесты «Психология здоровья», «Профилактика психо-эмоционального напряжения средствами физической культуры».

Проведение для ознакомления педагогов с новым средством здоровьесбережения:

— консультативный цикл по организации и методике проведения виброгимнастики с практическим освоением упражнений;

— проблемно-ориентированный семинар «Осторожно! Стресс» с определением в педагогическом процессе факторов негативного влияния на здоровье детей и взрослых.

Определение путём опроса и анкетирования родителей не только уровня их компетентности и заинтересованности в укреплении здоровья детей, но степень готовности к активному взаимодействию с детским садом.

### **Основной этап. Практический**

— Создание условий и оформление необходимого методического и дидактического материала;

— включение здоровьесберегающего элемента в педагогический процесс;

— мониторинг для выявления влияния используемого средства.

Реализация второго этапа предполагает приобретение детским садом в нужном количестве степ-платформ, фитболов, создание комплекта разнообразных утяжелителей.

Разработка инструктором физической культуры комплексов утренней гимнастики, перспективного плана тренировочных занятий, методических рекомендаций по проведению виброгимнастики.





Определение воспитателями групп времени в режиме дня для проведения профилактических упражнений.

Составление и апробация комплексов оздоровительных сессий.

Ведение мониторинга состояния здоровья детей — проведение анализа заболеваемости детей в адаптационный период, определение уровня физической подготовленности и овладения детьми основными видами движения.

Введение новых здоровьесберегающих средств в педагогический процесс регулируется с помощью разнообразных видов контроля. Это оперативный (качество выполнения режимных моментов, методика проведения закалывающих и культурно-гигиенических процедур) и тематический (комплексность организации физкультурно-оздоровительной работы, использование профилактических упражнений на учебных занятиях) контроль, взаимоконтроль, самоконтроль и др.

### **Заключительный этап. Аналитический**

— Проведение диагностических мероприятий;

— скрининговый опрос педагогов и родителей;

— выводы и прогноз дальнейшего использования нововведения;

— обобщение опыта и представление его педагогической общественности.

### **Способы оценки эффективности физкультурно- оздоровительной работы**

Физическое здоровье оценивается с помощью двух взаимодополняющих

комплексов показателей, характеризующих уровни физического развития и физической подготовленности. В группах изучается динамика изменения показателей здоровья и физического развития как обязательных (уровень и структура заболеваемости), так и дополнительных, включающих антропометрический и физиометрический компоненты. Для этого используются критерии оценки состояния здоровья, установленные Министерством здравоохранения и Министерством образования РФ (приказ № 186/272 от 30.06.1992г).

Эффективность образовательной работы с дошкольниками определяется по результатам педагогической диагностики с использованием критериев программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Все виды диагностики осуществляются с помощью апробированных методов психологического и педагогического изучения развития ребёнка таких, как метод наблюдения, опроса, тестирования, изучение продуктов детской деятельности, социометрии.

### **Показателями эффективности оздоровительных сессий являются:**

- снижение заболеваемости детей:

— количество дней, пропущенных по болезни;

— количество случаев простудных заболеваний;

— количество острых или обострений хронических заболеваний органов дыхания;

- улучшение показателей развития костно-мышечной системы детей:

— изменение количества детей с плоскостопием и сколиозом;

— уровень развития мышц стопы и позвоночника;



- повышение физической подготовленности детей:

- показатели силы, гибкости, выносливости.

### **Система мониторинга эффективности оздоровительных сессий**

**Получение данных об изменении выделенных показателей**

1. Снижения заболеваемости:

- анализ посещаемости и заболеваемости детей — месяц, квартал, год;

- анализ заболеваемости адаптирующихся детей (ноябрь);

- анализ структуры заболеваний — сравнение с показателями предыдущего года.

2. Развития мышечного корсета:

- атропоскопия — визуальная оценка физического развития детей (осанка, грудная клетка, живот, форма ног, стопа) — два раза в год в процессе врачебного осмотра.

3. Физическая подготовленность — тесты на определение её качеств:

- координационных — бег 30 м, челночный бег;

- силовых — поднимание туловища из положения лёжа на спине, удержание вытянутых вперёд рук в течение 1,5 минут, прыжок в длину с места;

- гибкости — наклоны туловища вперёд из положения сидя на полу.

Тестирование проводится 2 раза в год по плану инструктора по физической культуре.

**Контроль интегрирования оздоровительных сессий в образовательном процессе:**

- режимные моменты;

- организация оздоровительных мероприятий;

- качество проведения оздоровительных мероприятий.

Обеспечение обратной связи:

- анкетирование родителей;

- результаты наблюдений воспитателей за изменениями состояния здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная работа в системе деятельности Центра здоровья**

Центр здоровья дошкольной образовательной организации — это организационная форма взаимодействия специалистов организации по обеспечению условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса, развития культуры здоровья и на её основе формирования здорового образа жизни.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в рамках деятельности Центра здоровья предусматривает как системный уровень (оздоровительные сессии проводятся для всего контингента детей и педагогов), так и индивидуальный уровень сопровождения (когда физические нагрузки необходимы для психопрофилактической работы, например, в сопровождении агрессивного ребёнка).

Деятельность Центра здоровья ориентирована:

- на работу со всеми детьми, направленную на всестороннюю диагностику



каждого воспитанника, с целью индивидуализации образовательного процесса;

- на разработку (с учётом диагностических данных и запросов педагогов и родителей) и реализацию схем и программ сопровождения;

- на обеспечение преемственности и последовательности в работе с ребёнком;

- на обеспечение должного медико-социального и психолого-педагогического наблюдения;

- сопровождение детей в кризисные периоды адаптации (при поступлении его в ДОУ, при смене воспитателей, во время конфликтных ситуаций как в детском коллективе, так и в семье);

- на профилактику физических, интеллектуальных и психологических перегрузок, эмоциональных срывов ребёнка;

- на оказание квалифицированной помощи педагогам и родителям в решении проблем детей, относящихся к «группе риска».

Центр здоровья объединяет следующих специалистов: педагог-психолог, социальный педагог, врач-педиатр, учитель-логопед, старшая медсестра, инструкторы по физической культуре и ЛФК. Возглавляет Центр и координирует деятельность специалистов инструктор по физической культуре.

В системе индивидуального сопровождения взаимодействие специалистов в рамках деятельности Центра и функциональных обязанностей направлено на оказание специализированной помощи участникам педагогического процесса.

Системное сопровождение образовательного процесса осуществляется посредством взаимодействия Центра

здоровья с педагогами дополнительного образования и медицинским персоналом.

**Медицинское сопровождение** осуществляется врачом-педиатром, старшей медсестрой, инструкторами по физической культуре и ЛФК. Медицинский персонал собирает и анализирует данные о состоянии здоровья ребёнка, врачебную информацию, вносит предложения по коррекции, проводит лечебно-профилактическую работу как в общепрофилактических целях, так и по медицинским назначениям врача, осуществляет контроль выполнения санитарно-гигиенических норм организации жизнедеятельности дошкольников, разрабатывает систему мероприятий по закаливанию. Инструкторы по физической культуре проводят развивающие мероприятия, изучает показатели физического развития и физической подготовленности детей, разрабатывают двигательный режим дошкольников в течение дня, составляют комплексы упражнений для профилактики функциональных нарушений (дыхание, осанка). В таблице 2 представлено индивидуально ориентированное сопровождение, которое ведётся совместно с медицинскими работниками.

Общую цель физического воспитания мы понимаем как сохранение и укрепление здоровья ребёнка, развитие его физических качеств. Средствами реализации этих задач нами были определены создание гигиенических и социально-бытовых условий, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения. Сохранение и укрепление здоровья невозможно без формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни.

В системе физического воспитания образовательные задачи мы рассматриваем как комплекс методов, направленных на формирование у детей осоз-

## Индивидуально ориентированное сопровождение

Содержание деятельности	Способы организации	Специалисты
<b>Данные медосмотра</b> Определение группы здоровья Установление основного диагноза по направлению сопровождения Сопутствующие заболевания	Изучение индивидуальных медицинских карт, осмотр врача	Врач-педиатр, медицинский персонал
<b>Анамнез</b> Выявление неблагоприятных факторов развития: искусственное вскармливание, хронические заболевания матери, осложнения во время беременности и родов, частые простудные заболевания ребёнком на 1-ом году жизни	Собеседование с родителями	Специалисты Центра здоровья
Формирование групп «риска» по направлению коррекции физического развития — объединение в группы детей с общей проблемой	Психолого-медико-педагогический консилиум	Педагог-психолог, социальный педагог, врач-педиатр, инструктор по физкультуре
Определение маршрута сопровождения — направления взаимодействия специалистов Центра здоровья и педагогов ДОУ	Психолого-медико-педагогический консилиум	Инструктор по физкультуре, музыкальные руководители
Разработка содержания коррекционной работы привлекаемых педагогов и специалистов, составление графика лечебно-профилактических мероприятий	Планирование работы	Все привлекаемые специалисты
Проведение физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в соответствии с маршрутом сопровождения	Индивидуальные и подгрупповые занятия	Инструктор по физкультуре, медицинский персонал, воспитатели
Мониторинг с целью определения эффективности проводимых мероприятий. Коррекция маршрутов сопровождения	Диагностические мероприятия, контрольные срезы, данные о заболеваемости	Специалисты Центра, медицинский персонал, педагоги



нанного отношения к своему здоровью и обучение их основным движениям.

В детском саду отработан обширный комплекс закаляющих мероприятий: утренняя и корректирующая гимнастика с использованием дыхательных упражнений, воздушные ванны, «тропа здоровья», обливание рук и умывание прохладной водой, полоскание рта, массаж десен, сон при свободном доступе свежего воздуха, самомассаж, соблюдение температурного режима в течение дня.

Эта система закаливания оказалась эффективной. Проблематичным её звеном стала прогулка и её длительность. Преобладание низких температур — объективная причина не только сокращения пребывания детей на свежем воздухе, но и невозможности регулирования нагрузки во время прогулки (температура ниже 15°C требует активного движения, а обеспечить его на протяжении ходя бы двух часов невозможно без ущерба для здоровья детей). Отсюда снижение и оздоравливающего эффекта прогулки, и двигательной активности дошкольников.

Системный анализ результативности работы по сохранению и укреплению здоровья помог выявить следующие противоречия:

— при всём разнообразии оздоровительных мероприятий, проводимых в детском саду, не произошло желаемого снижения заболеваемости (нам удалось только стабилизировать этот показатель на уровне 18 дней на одного ребёнка)

— уровень двигательной активности по-прежнему нельзя назвать достаточным.

Кроме этого анализ состояния здоровья детей показал, что в структуре хронических заболеваний во всех возрастных группах детского сада на первом месте находятся заболевания костно-мышечной системы.

Сниженный уровень здоровья контингента воспитанников детского сада характеризуется недостаточными показателями мышечной силы, выносливости. Используемые в течение года различные утяжелители (традиционные мешочки с песком, набивные мячи и не традиционные пластиковые бутылочки, наполненные различными наполнителями, пластмассовые игрушечные гантели, наполненные песком, браслеты-утяжелители) обеспечили увеличение показателей физической подготовленности таких, как сила, количество приседаний, челночный бег. Увеличение показателей составило от 15 до 20%.

Именно поэтому предметом особого внимания мы определили развитие и укрепление костно-мышечной системы дошкольников.

Оптимальными условиями развития мышц являются тренировки. Придать физкультурным занятиям тренировочный эффект можно, используя дополнительное оборудование. Мы выбрали степ-платформы, фитболы и различные утяжелители. По нашему мнению, их использование не только обеспечит необходимое физическое воздействие на нужные группы мышц и разумную нагрузку, но и значительно повысит интерес детей к физическим упражнениям. В основу разработки занятий положен ряд принципов:

- естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности детей с учётом преемственности и разнообразия педагогических воздействий;

- оздоровительный характер (подбор упражнений направлен на всестороннее оздоровление и укрепление организма ребёнка);

- адекватность физической нагрузки возрастным, индивидуальным особенностям ребёнка, его функциональным возможностям;

- индивидуализация (особенности состояния здоровья и психического развития детей, учёт их поведения в двигательной деятельности).

Характерные черты круговой тренировки как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия:

- последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;

- использование хорошо освоенных упражнений;

- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;

- последовательное включение в работу различных мышечных групп;

- индивидуализация тренировочной нагрузки;

- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Разработку содержания работы по физическому воспитанию ведёт инструктор по физической культуре. Направленность её профессиональных задач определена темой «Комплекс тренировочных занятий как средство развития и укрепления костно-мышечной системы детей старшего дошкольного возраста».

В последнее время в педагогической практике предлагается огромное количество здоровьесберегающих методик и технологий. Включение даже элемента новой оздоравливающей методики требует большой организационной, содержательной и практической подготовки. К тому же неоправданное увеличение количества таких мероприятий может привести к «размыванию» оздоровительного эффекта. Решение этой проблемы мы видим в разработке таких

комплексов оздоровительных мероприятий, которые бы дополняли друг друга, имели общую направленность и были адекватны текущим природно-климатическим и санитарно-эпидемиологическим условиям. Новыми элементами в комплексе выступают виброгимнастика и «Весёлые пробежки».

### **Виброгимнастика**

Виброгимнастика относится к профилактическим мерам физкультуры. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика может использоваться и как физкультурная минутка во время или после напряжённой умственной деятельности. Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А.А. Микулиным. Время для проведения виброгимнастики определено перерывом между занятиями. Длительность гимнастики 2 – 3 минуты.

Обучив детей этому виду гимнастики, мы обеспечим им достаточный арсенал усвоенных упражнений для самостоятельных занятий.

### **Весёлые пробежки**

«Весёлые пробежки» направлены на восполнение двигательной активности детей в активированные дни. Их выполнение предусматривается в первую половину дня между учебной и самостоятельной игровой деятельностью детей. Пробежки предполагают спуск и подъём по лестнице (1 этаж) шагом и лёгкий бег по коридору (25 метров) в среднем темпе. Длительность процедуры — 15 минут. Организуют и проводят её воспитатели групп. Облегчённая одежда обеспечит эффект закаливания.

Экспериментальной частью оздоровительных комплексов является фитопрофилактика. Фитосборы подобраны по рекомендации врача-педиатра.



## Взаимодействие с родителями

Реализация проекта невозможна без взаимодействия с родителями. Внедрение оздоровительных сессий требует не только их согласия, но и активного участия, в таблице 3 представлен алгоритм взаимодействия детского сада с родителями в процессе внедрения оздоровительных сессий.

Таблица 3

**Алгоритм взаимодействия детского сада с родителями в процессе внедрения оздоровительных сессий**

Детский сад	Родители
Информирование родителей о системе оздоровления детей в детском саду — общее родительское собрание	Определение своего отношения к вопросам оздоровления — анкетирование
Информирование о предполагаемых нововведениях в систему оздоровления: — выступление администрации на групповых родительских собраниях; — встречи со специалистами	Обсуждение предлагаемых нововведений, определение своей позиции Принятие и выполнение требований по обеспечению условий для проведения оздоровительной работы
Организация и проведение оздоровительно-профилактических мероприятий	Строгое соблюдение режима дня ребёнка, наблюдение за состоянием его здоровья
Повышение родительской компетентности в вопросах оздоровления ребёнка: — оформление памяток, — обучение упражнениям оздоровительных гимнастик, самомассажа	Использование средств здоровьесбережения в семейной практике
Отчёт об обеспечении профилактическими препаратами	
Информирование родителей о результатах мониторинга	Оценка деятельности детского сада по оздоровлению детей и своего участия в этом процесс. Внесение предложений и замечаний

# Физкультура по-другому

**Весёлая физкультура.**  
С. 85

**Папа, мама и я –  
олимпийская семья!**  
С. 89

**Олимпийские звёздочки.**  
С. 93





# Весёлая физкультура

**Кривощекова Галина Ивановна,**  
воспитатель МКДОУ «Детский сад  
№ 33 комбинированного вида», г. Новосибирск

**Ц**ели физкультурного досуга:

— доставить детям удовольствие, создать радостное, бодрое настроение;

— закреплять двигательные умения и навыки, полученные на занятиях: отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; упражнять в беге;

— развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту; воображение;

— воспитывать чувство взаимопомощи, выдержку, внимание, целеустремлённость, организованность.

## Ход

### Воспитатель:

Состязание, ребятки,  
Мы начнём сейчас с зарядки!  
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 нипочём  
Настоящим силачом!

Самая весёлая зарядка получается  
под музыку.

### Комплекс ритмической гимнастики

#### Воспитатель:

Провели разминку ловко,  
Приступайте к тренировке!  
К ней пригласит вас загадка:

Упадёт — подскочет  
Ударишь — не плачет. *(Мяч.)*

Берите мячи, ребята, покажите, как вы уже научились отбивать мяч об пол на месте и в движении, подбрасывать и ловить, а весёлая музыка будет помогать вам!

Чур-чур! Чур-чур!  
Начинается игра!  
Кто всех рыб зубастей! Ну-ка,  
Отвечайте быстро! *(Щука.)*

### «Караси и щука»

**Воспитатель:** Играем в игру «Караси и щука». Сделаем большой круг парами: впереди камешки, сзади — караси. *(Игра повторяется 2–4 раза.)*

Сделать нас не только сильней, но и умней намного, упражнения помогут.

Сейчас, силачи и умницы, вас ждут очень интересные эстафеты. Вы знаете, что в эстафетах соревнуются две команды. У нас случайно получилось две команды — караси и камешки.

Наша первая эстафета называется **«Собери пирамидку»**. Видите, на той стороне зала стоят разобранные пирамидки. Нужно собрать пирамидки. Сами решайте, кто из вашей команды будет играть в этой эстафете. Нужно отобрать по три человека.

Приготовиться! Станьте колоннами за чертой. Напоминаю: каждый следующий бежит, когда товарищ по команде вернётся на место.

Скажем вместе: «Раз, два, три — беги!».

Похвалим победившую команду: «Молодцы!».

Вторая эстафета называется **«Закончи картинку»**. Я приготовила плакаты, на которых нарисованы полукруги, и толстые фломастеры. Надо подбежать, подрисовать к полукругу что-то, чтобы получился предмет, вернуться назад и передать фломастер товарищу по команде.

Играть будут ребята, которые не собирали пирамидки. Все остальные могут тихо подсказывать тому, кто готовится бежать, что можно нарисовать.

Сейчас такую подсказку сделаю я, слушайте:

Оглянись вокруг —  
Всюду-всюду полукруг.  
Полукруг на голове,  
Под берёзкой на траве,  
В облаках и на песке  
И у девочки в руке.

Пока крутится юла, думайте, тихо советуйтесь, кто за кем побежит и что нарисует.

Приготовиться! Скажем вместе: «Раз, два, три — беги!».

Замечательные получились картинки! Они будут украшать наш спортивный зал! Команде победителей громко похлопаем в ладошки!

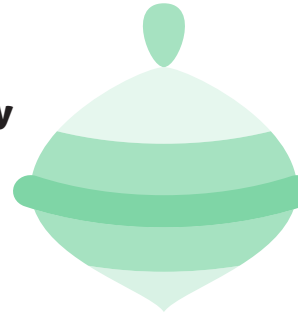
Ребята, я хочу вам подарить новую игру — **«Ловишки — ёлочки»**. В ней нельзя пятнать тех, кто встал спиной друг к другу и вытянул руки в стороны и вниз (*показать*) — получается фигура, похожая на ёлочку. Но стоять в парах долго нельзя. Ловишка может подождать до счёта «пять» и запятнать любого из пары, если он не успел убежать.

Поднимите руки те, кого не запятнал ни один Ловишка. Молодцы, ребята, вы встанете впереди колонны: мы заканчиваем наше соревнование маршем с песней «Физкульт-ура!».

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам!  
И мы уже сегодня  
Сильнее, чем вчера,  
Физкульт-ура! (3 раза.)

### **Логосказка «Куда пропал ёжик»**

**Цель:** тренировка глубокого вдоха и плавного, медленного выдоха; активизация движения органов артикуляционного аппарата (губ, языка) путём выполнения упражнений артикуляционной гимнастики; развитие мелкой моторики пальцев рук; профилактика зрительных нарушений, простудных заболеваний; активизация воображения, памяти; воспитание нравственных качеств.



**Оборудование:** для каждого ребёнка листочек из цветного картона на ниточке и пособие «Ёлочка» (палочка — зелёный карандаш, на котором из плотного картона приклеено контурное изображение ёлочки); игрушки: птичка, обезьянка, мишка, лягушка, попугай, жираф, щенок, ёжик.

### Ход занятия

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами превратимся в сыщиков. Давайте наденем на головы шляпы. Какие они большие, чувствуете? (*Педагог показывает руками, как надевает шляпу, проводит руками по воображаемым полям шляпы.*) Покрутим головой, не слетает ли с нас шляпа? Наденем пальто, застегнем пуговицы, закинем на плечо шарф, посмотрим в зеркало. Как красиво все одеты! Пуговицы у всех застегнуты? Проверьте. Уважаемые, сыщики, из зоопарка нам пришло сообщение о пропаже ёжика. Нам надо разыскать его. Сегодня нам понадобятся не только знания, но ещё и собранность, смекалка, готовность помочь друг другу. Вы согласны отправиться в зоопарк?

### Упражнение на дыхание «Подуем на листочки»

**Воспитатель:** Ребята, кажется, дождик начинается. А чтобы разогнать тучи, нужен сильный ветер. Подуем все вместе. Только дуем правильно. Глубокий вдох носом и сильный, долгий выдох ртом.

Дует лёгкий ветерок — ф — ф — ф...

И качает так листок — ф — ф — ф... (*выдох спокойный ненапряжённый*)

Дует лёгкий ветерок — ф — ф — ф...

И качает так листок — ф — ф — ф... (*активный выдох*)

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,  
Осенние листочки детям говорят:  
Осиновый — а-а-а...  
Рябиновый — и-и-и...  
Берёзовый — о-о-о...  
Дубовый — у-у-у...

*Дети хором поют: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».*

**Воспитатель:** Все тучи мы разогнали, отправляемся в зоопарк! Вот мы и пришли, но в зоопарк нас не пускает сердитый сторож. Чтобы сторож поверил, что мы никого из жителей зоопарка обижать не будем, давайте покажем ему весёлых зверей.

*Воспитатель выставляет игрушки и дети выполняют задание под речевое сопровождение.*

### Артикуляционная гимнастика «Весёлый зоопарк»

«Обезьянка»

Обезьянка — озорница, может целый день дразниться! (*Дети, улыбаясь, произносят: «пя — пя — пя», зажимая губами широкий кончик языка.*)

«Мишка-сладкоежка»

Мишка очень любит мёд, он его сейчас слизнёт. (*Дети, открыв рот, облизывают верхнюю и нижнюю губу.*)

«Лягушка»

На обед себе лягушка ловит комара и мушку. (*Дети кончиком языка, стараясь поднять его как можно выше, касаются верхней губы.*)

«Попугай»

Попугай волнистый мой вечно крутит головой! (*Дети, открыв рот, выполняют движения языком вправо — влево.*)

### «Жираф»

У жирафа голова достаёт до потолка.  
(Дети, открыв рот, достают кончиком языка до верхнего нёба.)

### «Озорной щенок»

А щенок по кличке Шарик, всё гонял воздушный шарик. Толстой лапой Шарик топнул, и воздушный шарик лопнул.  
(Дети надувают и сдувают щёки.)

**Воспитатель:** Сторож улыбнулся и пропустил нас. А жители зоопарка предложили спросить о пропавшем ёжике у птички. Она повсюду летает, всё знает.

*Воспитатель выставляет игрушку-птичку и предлагает поиграть с ней в игру «Птичка».*

### Пальчиковая гимнастика «Птичка»

Игра развивает взаимодействие между полушариями мозга. Необходимо поочерёдно соединить все пальцы руки с большим пальцем. На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим пальцем в следующем порядке: 2, 3, 4, 5, 5, 4, 3, 2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в траве,  
И на ветках, и в листве,  
И среди больших лугов  
Мух, червей, слепней, жуков.

**Воспитатель:** Птичка рассказала, что видела ёжика в еловом лесу. Давайте отправимся в еловый лес.

### Зрительная гимнастика «Ёлочка»

*Проводится с пособием «Ёлочка». Дети держат пособие на уровне глаз.*

Вот стоит большая ёлка, вот такой высоты. (Движения глазами снизу — вверх.)

У неё большие ветки, вот такой ширины. (Движения глазами слева — направо.)

Есть на ёлке даже шишки. (Посмотреть вверх.)

А внизу берлога мишки. (Движения глазами вниз.)

Зиму спит там косолапый и сосёт в берлоге лапу. (Прикрыть глаза.)

*Воспитатель выставляет игрушку ёжика.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, а вот и пропавший ёжик. Он сказал мне по секрету, что его не украли, а он сам ушёл, потому что никто не хотел с ним дружить и тогда он спрятался в еловом лесу. А чтобы ёжик не обижался, давайте покажем ему весёлую игру «Ёжик».

### Массаж лица «Ёжик» (для профилактики простудных заболеваний)

Жа — жа — жа — мы нашли в лесу ежа. (Слегка касаясь пальцами провести по лбу семь раз.)

Жу — жу — жу — подошли мы к ежу. (Слегка касаясь пальцами провести по щекам семь раз.)

Ужа — ужа — ужа — большая лужа. (Приставить ладони ко лбу, провести по лбу горизонтальными движениями.)

Жок — жок — жок — надень ёжик сапожок. (Кулачками массировать крылья носа.)

**Воспитатель:** Ребята, ёжик очень благодарен вам и решил вернуться в зоопарк. А нам пора возвращаться в детский сад. Понравилось вам путешествие в роли сыщиков? Желаю вам успехов и новых открытий.

# Папа, мама и я — олимпийская семья!

**Татьяна Юрьевна Кошелева,**  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ ЦРР — детского сада № 179  
"Алиса"», г. Ульяновск

**Д**ети и их папы выстраиваются в шеренгу по периметру площадки. Мамы в качестве зрителей.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие папы, мамы и дети. Сегодня мы собрались на спортивный праздник «Папа, мама и я — олимпийская семья».

Сегодня на наших соревнованиях так же, как на Олимпийских играх, папы и вы, ребята, сможете показать быстроту, ловкость, выносливость, а главное — дружбу.

Сегодня здесь, на спортплощадке  
Мы спорт, уменье совместим.  
Мы этот славный праздник с вами  
Прекрасным играм посвятим.  
Мы видим здесь приветливые лица,  
Спортивный дух мы чувствуем вокруг,  
У каждого здесь сердце олимпийца,  
Здесь каждый спорту и искусству друг.

## 1-й ребёнок:

Тот победит в соревнованиях,  
Кто меток, ловок и силен,  
Покажет всё своё уменье  
Кто духом, телом закалён.

## 2-й ребёнок:

Мама подвиг совершила,  
Кухню временно забыла.

Фартук бросила, ведро.  
Мне сегодня повезло.  
Папа мой — молодец —  
Мне сказал, что он «Боец»!  
Будет здесь сражаться он,  
Ведь мой папа — чемпион!

## 3-й ребёнок:

Самый лучший папа — мой!  
На спортплощадку он пришёл со мной.  
Хочет папа победить,  
Хочет маму удивить.  
Спорт смотрел он на экране,  
Лёжа на большом диване,  
А теперь он вместе с нами  
На большую радость мне и маме.

## 4-й ребёнок:

Маму я не подведу  
И к победе приведу.  
Папочка поможет мне  
В эстафете и в игре,  
Потому что мы всегда  
Очень дружная семья.

**Ведущий:** Сегодня мы проведём свои Олимпийские игры и начнём их с клятвы юных олимпийцев.

Кто с ветром проворным может  
сравниться?

**Дети:** Мы Олимпийцы!

**Ведущий:** Кто верит в победу, преград не боится?

**Дети:** Мы Олимпийцы!

**Ведущий:** Кто спортом любимой Отчизны гордится?

**Дети:** Мы Олимпийцы!

**Ведущий:**

Клянёмся быть честными, к победе стремиться,  
Рекордов высоких клянёмся добиться!

**Дети:** Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!

**Ведущий:** символом Олимпиады является флаг, на котором пять разноцветных переплетённых колец — это символизирует мир и дружбу спортсменов пяти континентов: Австралии, Европы, Африки, Азии, Америки. Флаг Олимпиады внести!

*Дети вносят Олимпийский флаг под торжественную музыку. Дети поют песню «Вперёд зовёт страна!».*

**Ведущий:** Итак, флаг внесён — Олимпийские игры объявляются открытыми. Сегодня в Олимпийских играх принимают участие две команды.

*Команды выстраиваются на своих местах у стартовой черты.*

**Ведущий:** Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и побед!

С давних времён в Олимпии зажигают факел, передают его спортсменам. Переходя из рук в руки, спешит факел через многие страны, чтобы достичь олимпийского стадиона. От него зажигают в огромной чаше огонь, который горит в течение всех Олимпийских игр. Сегодня мы с вами пронесём свои символические олимпийские факелы.

## **1-я эстафета «Передача олимпийского огня»**

Участвуют дети и родители. По сигналу первый участник бежит с «олимпийским огнём» змейкой, оббегая ориентиры, возвращается к своей команде бегом по прямой, передаёт эстафету — олимпийский огонь следующему участнику и становится в конец колонны. Первый папа, второй ребёнок и т.д. вся команда.

**Ведущий:** Зимняя олимпиада будет проходить по 15 видам спорта. Какие это виды спорта? (*Биатлон, бобслей, горнолыжный спорт, кёрлинг, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, санный спорт, скелетон, фигурное катание, хоккей, фристайл, сноуборд, шорт-трек.*)

Чтобы продолжить наши соревнования, нужно отгадать загадку:

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —  
Значит там игра — ... (*хоккей*).

## **2-я эстафета «Весёлый хоккей»**

Ребёнок бежит до фишки змейкой, толкает клюшкой мяч, обводя фишки туда и обратно, передаёт папе и т.д.

**Ведущий:** Переходим к следующему виду спорта. У меня для вас есть ещё одна загадка:

Очень трудно быть, не спорьте,  
Самым метким в этом спорте.  
Просто мчаться по лыжне,  
То под силу даже мне.  
Сам попробуй бегать день,  
А потом попасть в мишень,  
Лёжа навзничь, из винтовки.  
Тут нельзя без тренировки!  
А мишень тебе не слон.  
Спорт зовётся ... (*биатлон*.)





### 3-я эстафета «Биатлон»

Ребёнок бежит на лыжах до линии, бросает теннисный мячик в ведёрко (или метает дротики в цель) и возвращается обратно, затем папа и т.д.

**Ведущий:** У меня есть ещё загадка:

Ой, насыпало снежка!  
Вывожу коня-дружка.  
За верёвочку-узду  
Через двор коня веду.  
С горки вниз на нём лечу,  
А назад его тащу... *(сани)*.

### 4-я эстафета «Саный спорт»

Папа катит на ледянке ребёнка до фишки, оббегает её и возвращается обратно, затем следующая пара и т.д.

**Ведущий:** Следующий Олимпийский вид спорта — бобслей. Что это за спорт? *(Это скоростной спуск с гор на специально оборудованных, управляемых санях — бобах.)*

### 5-я эстафета «Бобслей»

У каждой команды по большому обручу — это «боб». Два участника команды находятся в обруче, бегут в обруче, огибают ориентиры. Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой и выполнившая правильно задание.

**Ведущий:** В следующем соревновании без помощи мам нам не обойтись. «Необычная штанга», так будет называться следующая эстафета.

### 6-я эстафета «Необычная штанга»

Участвуют папы, мамы, дети. Ребёнок держится двумя руками за гимнастическую палку, мама с папой поднимают ребёнка над полом и несут (бегом, до ориентира). От ориентира до старта

возвращаются все трое бегом, ребёнка уже не несут. Передают следующей семье гимнастическую палку.

**Ведущий:** Может быть когда-то, такой вид ходьбы, как «Ходьба на трёх ногах» станет новым видом спорта. Кто знает?

### 7-я эстафета «Ходьба на трёх ногах»

Участвуют папы и мамы, дети бобельщики. Правая нога папы и левая нога мамы связаны (связываются ноги только выше щиколотки, правая рука папы держит под руку левую руку мамы). Идут широким шагом, но не бегут.

**Ведущий:** Да, жизнь нас научила бегать не только на двух ногах, но и, когда нужно, на трёх.

Ещё один Олимпийский вид спорта — скелетон — это гонки на двухползновых санях. Мамы встают на одной стороне площадки, а папы — напротив.

### 8-я эстафета «Скелетон»

Ребёнок катит маму на санках, толкая санки сзади, до папы, обратно папа с мамой катят на санках ребёнка до финиша, передают эстафету другой семье.

**Ведущий:** На Олимпиаде есть необычная традиция: оповещать о результатах победы сигналом. Попробуем и мы с вами преодолеть препятствия и подать свой сигнал победы.

### 9-я эстафета «Сигнал победы»

Участвуют только дети. Игроки команд строятся за линией старта. На расстоянии 5 м от линии старта лежит обруч, ещё через 5 м стоят стульчики, на которых лежат дудки. По сигналу игроки добегают до обруча, пролезают через него,

одевая его на себя сверху-вниз, далее бегут до пенька, на котором лежит бубен, подают сигнал победы и возвращаются обратно. Передаёт эстафету следующему участнику. Остальные повторяют те же действия. Победившей считается команда, быстрее выполнившая задание.

**Ведущий:** Вот и подходит к завершению наша Олимпиада.

Ну как, ребята, вам понравилась Олимпиада?

**Дети:** Да.

**Ведущий:** Наш девиз простой: «Главное не победа, а участие!».

Для награждения предлагаю всем построиться.

*Все участники под музыку проходят по залу и выстраиваются по периметру зала.*

**Ведущий:**

Очень долго мы гадали  
Самых лучших выбирали.

Все вы были молодцами.  
И отважны, и честны,  
Эти смелы, те удалы,  
Эти силу показали.  
Для спортсменов в этом зале  
Кто сегодня выступал  
Олимпийские медали,  
Олимпийский пьедестал!

Я думаю, что сегодня все ребята и все родители - победители, ведь главное, что вы провели этот вечер вместе со своей семьёй. Но раз уж у нас Олимпийские игры, то без наград не обойтись. Олимпийские медали внести!

*За ловкость, быстроту и выносливость награждаются все участники команд. Награждение медалями.*

**Ведущий:**

Всем спасибо за внимание,  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнований,  
Обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощания,  
Говорим вам: «До свидания!  
До счастливых новых встреч!».

# Олимпийские звёздочки

**Наталья Аркадьевна Бодрова,**  
инструктор по физической культуре  
I квалификационной категории МБДОУ  
«Детский сад № 32 "Почемучка"», г. Обнинск

**Ц**ель: формирование у детей чувства сопричастности к борьбе спортсменов своей Родины на мировых аренах.

*Задачи:*

1. Совершенствовать умения и навыки при выполнении игровых заданий, эстафет;
2. Развивать быстроту, ловкость, внимание, выдержку;
3. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам и достижениям спортсменов;

*Оборудование:* Российский и Олимпийский флаги, магнитофон, стойки спортивные, мячи разных размеров, флажки, мишени, туннели, клюшки, ворота, шайбы, лыжи, мешки, фитбольные мячи.

## Ход праздника

*Зал празднично украшен разноцветными шарами, флажками, детскими рисунками на сюжет «Талисманы Олимпийских игр».*

*Дети выстраиваются колоннами и выполняют перестроения флажками под запись песни «Спорт» музыкальной группы «Соловушка».*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята и взрослые! Сегодня мы проводим спортивный праздник «Олимпийские звёздочки». Наш праздник посвящён Олимпийским играм.

**Ребёнок:**

Флаг России, взвейся,  
С ветром вступая в спор.  
Всех детей, как песня,  
Объединяет спорт!

**Инструктор:** На флаг равняйтесь! Смирно! Внести флаг! Вольно!

Вы сильные и смелые,  
Нет слабых среди вас,  
В весёлую Олимпию  
Отправимся сейчас!

**1-й ребёнок:**

В старину, в античном мире,  
Двадцать пять веков назад,  
Города не жили в мире,  
Шёл войной на брата брат.  
И мудрейшие решили:  
Ссоры вечные страшны,  
Можно в смелости и силе  
Состязаться без войны.

**2-й ребёнок:**

Был простой венок зелёный  
Из оливковых ветвей

Драгоценней, чем короны  
Всех воинственных царей,  
Потому что не воитель  
Получал венки такой,  
А достойный победитель  
И действительно герой.

### **3-й ребёнок:**

С Древней Греции, с Эллады,  
Взял пример и новый век,  
Возродил Олимпиады  
Современный человек.  
А для тех, кто в поле, в зале,  
Кто в бассейне первым стал,  
Олимпийские медали,  
Олимпийский пьедестал.

### **4-й ребёнок:**

Время мчится, будто птица,  
И, наверно, в добрый час  
В гордой форме олимпийца  
Выйдет кто-нибудь из нас.  
И совсем обычным тоном  
Скажут сверстники о нём:  
— С олимпийским чемпионом  
Мы в одном дворе живём!

Е. Ильин

**Инструктор:** На зимней Олимпиаде в Сочи соревнования проходили по 7 видам спорта. Нашим «олимпийским звёздочкам» предстоят интересные испытания. Чтобы узнать задания надо отгадать загадки о зимних видах спорта.

*Команды построились на старте. Дети слушают загадки, и свои отгадки сравнивают с изображениями на экране видеопроектора.*

### **1-я эстафета «Хоккей на льду» (участвуют мальчики)**

Дети бегут с клюшкой в руках, обводя стойки, и наносят один удар по воротам. Возвращаются на старт бегом по прямой, неся в руках клюшку и шайбу, передают эстафету.

### **2-я эстафета «Кёрлинг» (участвуют девочки, родители детей)**

На площадке ледяной  
Игроки метут метлой,  
А по льду гоняют камень.  
Что за спорт здесь перед нами?

Игроки должны прокатить фитбольный мяч между воротами, догнать мяч и бегом с мячом вернуться на старт.

### **3-я эстафета «Бобслей» (участвуют мальчики)**

Вопрос не лёгкий у меня,  
Как это называют,  
Когда спортсмены на санях  
По жёлобу съезжают?

Мальчики бегут до туннеля, проползают через него, добегают стойку и возвращаются обратно.

*Музыкальная пауза. Дети исполняют песню «Физкульт-ура!» (слова З. Петровой, музыка Ю. Чичкова).*

### **4-я эстафета «Биатлон» (участвуют девочки и родители)**

Долго ходом шли коньковым  
Друг за дружкой втроём,  
Было очень нелегко им  
Забираться на подъём.  
Вдруг отточенным движеньем  
Хватать винтовки и стрелять!  
Бьют прицельно по мишеням,  
Раз, другой, четыре, пять.  
И помчались под уклон.  
Что же это?

Дети бегут с мячиком до ориентира, бросают его в мишень, которую держат родители, и бегом возвращаются назад.

### **5-я эстафета «Саный спорт» (участвуют мальчики и родители)**

Посмотрите — вот герой,  
Он лежит вниз головой,  
Животом на санках лёжа,  
Страшно так, мороз по коже.



Родители на мешке перевозят детей с линии старта до финиша.

**6-я эстафета «Конькобежный спорт»**

На льду танцуют фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт,  
Потом двойной тулуп... «Ах, нет!»  
Не в шубе он легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхания. Вид спорта называется?

*Музыкальная пауза. Дети исполняют танец «Конькобежцы»*

**7-я эстафета «Лыжный спорт»  
(участвуют мальчики)**

Спорт на свете есть такой.  
Популярен он зимой,  
На полозьях ты бежишь  
За соперником спешишь?

Мальчики бегут на одной лыже до финиша и обратно.

*Команды занимают свои места. Выходят дети.*

**1-й ребёнок:**

Всем ребятам наш привет  
И такое слово:  
Спорт любите с малых лет —  
Будете здоровы!

**2-й ребёнок:**

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!

**3-й ребёнок:**

В мире нет рецепта луч-  
ше —  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживёшь сто лет —  
Вот и весь секрет!

**4-й ребёнок:**

Приучай себя к порядку —  
Делай каждый день зарядку.  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.

**5-й ребёнок:**

Спорт, ребята, очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт — помощник, спорт — здоровье,  
Спорт — игра, физкульт-ура!

Е. Курганова

**Инструктор:** Все эстафеты закончились. Мы поздравляем наших детей. наших олимпийских звёздочек, наших спортсменов с победами! Но разве соревнования могут быть без победителей, без подарков?

*Подведение итогов. Награждение команд. Звучит запись песни А. Пахмутовой «Герои спорта».*

*Дети под запись песни музыкальной группы «Домисолька» исполняют физкультурные упражнения со спортивным инвентарём.*

# РЕДАКЦИЯ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	Алексей Кушнир
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР	Елена Долматова
ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ	Светлана Лячина
ВЁРСТКА	Алёна Родина
ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР	Артём Цыганков
КОРРЕКТОР	Ирина Маслова

ИЗДАТЕЛЬ: ООО "НИИ школьных технологий"

ПАРТНЁР: АНО ИД "Народное образование"

АДРЕС: 109341, г. Москва, ул. Люблинская, д. 157, к. 2

Тел./факс: (495) 345-59-00

E-mail: obu4eni\_doshkoly@mail.ru, narob@yandex.ru

Подписано в печать 10.08.2015. Заказ № 5817.  
Формат 60x90/8. Печ.л.12,0. Усл.п.л. 12,0.  
Печать офсетная, бумага офсетная.  
Отпечатано в типографии НИИ школьных технологий.