

И ПРОВЕДЕНИЯ БЕСЕД С ДЕТЬМИ 3-8 ЛЕТ

- Пособия соответствуют ФГОС дошкольного образования
- Конспекты бесед, занятий с детьми сопровождаются иллюстрациями, вопросами и заданиями
- Рекомендованы воспитателям ДОО, учителям, гувернерам, родителям
- Могут быть использованы при коллективной и индивидуальной работе с детьми

*Одущайтесь с детьми! Рассказывайте или
об окружающем мире.*



Закажите на www.sfera-book.ru

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05. E-mail: sfera@tc-sfera.ru

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

№ 2/2018

«Печать» — 48607; 36804 (в комплекте)

«Почта России» — 42122; 39757 (в комплекте)

«Почта России» — 10399 (в комплекте)



ТЕМА НОМЕРА

СПОРТИВНЫЕ СТАРТЫ В ДЕТСКОМ САДУ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Игры и движения дошкольников на прогулке весной	5
---	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Анашкина И.А.

Использование ИКТ для повышения интереса детей к физкультуре и здоровому образу жизни	6
---	---

Осипова В.Д.

Развитие глагольного словаря в играх и упражнениях с элементами баскетбола	15
--	----

Тулаева Н.В.

Подвижные игры как средство воспитания выразительности движений у младших дошкольников	21
--	----

Психофизическое развитие ребенка

Соломкина А.К.

Простые правила для сохранения здоровых суставов	26
--	----

Микрюкова Н.М.

Технология и практика оздоровительного бега	20
---	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Денисова О.А.

Занятие «Путешествие на детскую спортивно-игровую площадку»	32
---	----

Черепанова А.С.

Викторина о здоровом образе жизни «Что? Где? Когда?»	38
--	----

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

Указаны страницы, на которых начинаются статьи с упоминанием названий учреждений и фамилий авторов

ГБОУ «Школа № 1034», Москва 60	Краснодарского края..... 21
ДО ГБОУ «Школа № 1394», Москва 21	МБДОУ д/с № 20 с. Николо-Павловское Пригородного р-на Свердловской обл. 21
МАДОУ д/с № 81, г. Новосибирск ... 42	МБДОУ д/с № 22, г. Усолье-Сибирское Иркутской обл. 21
МАДОУ д/с № 117, г. Сыктывкар, Республика Коми 108	МБДОУ д/с № 34, пос. Самусь Томской обл. 21
МАДОУ д/с № 119, г. Мурманск 98	МБДОУ д/с № 43, пос. Покровский Городок Одинцовского р-на Московской обл. 21
МАДОУ д/с № 196, г. Хабаровск 93	МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск 21
МАДОУ д/с «Сказка», г. Когалым ХМАО — Югра 26	МБДОУ д/с № 62 «Почемучка», г. Норильск Красноярского края 21
МАДОУ ЦРП — д/с № 41, пос. Тучково Рузского р-на Московской обл. 32	МДОУ д/с № 78 «Василек», г. Норильск Красноярского края 21
МБДОУ д/с № 1 им. Ю.А. Гагарина, г. Анива Сахалинской обл. 64, 101	МБДОУ д/с № 93 «Капитошка», г. Норильск Красноярского края 21
МБДОУ д/с № 6, г. Строитель Яковлевского р-на Белгородской обл. 45	МБДОУ д/с № 98 «Загадка», г. Норильск Красноярского края ... 11
МБДОУ д/с № 7, станция Старощербиновская, Щербиновского р-на	МКДОУ д/с № 79, г. Киров 21
<hr/>	
Анашкина Ирина Александровна ... 6	Попова Марина Владимировна ... 4
Гончарова Людмила Владимировна 112	Пышненко Маргарита Владимировна 9
Горожанкина Ангелина Максимовна 82	Рябиничева Елена Николаевна 7
Денисова Ольга Александровна ... 32	Рябова Ольга Викторовна 4
Дмитриева Валентина Владимировна 51	Сгадова Юлия Сергеевна 9
Духина Диана Сергеевна 89	Солодова Марина Дмитриевна 64, 101
Козлова Марина Викторовна 60	Соломкина Алия Константиновна 26
Котоманова Наталья Геннадьевна .. 72	Тулаева Наталия Вадимовна 21
Микрюкова Наталья Михайловна .. 29	Черепанова Антонина Сергеевна 38
Миляева Жанна Владимировна 60	Шевелева Лариса Владимировна 108
Немова Ирина Николаевна 60	Яковлева Лилия Маликовна 58
Осипова Виктория Денисовна 15	

Игры и движения дошкольников на прогулке весной

Как известно, «у природы нет плохой погоды», но ежегодно мы с большим нетерпением ждем, когда, наконец, после длинной зимы вступит в свои права весна. И от души радуемся хорошей весенней погоде, солнцу и теплому солнышку, ощущаем приятное, порой необъяснимое легкое волнение, испытываем эмоциональный подъем.

С наступлением весны особое значение для педагогов и родителей приобретает организация разнообразных подвижных и спортивных игр детей во время прогулок. В последние годы исключительное внимание уделяется игре как средству и методу воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. От выбора подвижных и спортивных игр, а также игровых методов, наиболее адекватных возрасту и индивидуальным особенностям детей, во многом зависит, насколько успешным будет развитие ребенка.

Как только весной сходит снег, становятся сухими дорожки и участки детского сада, дошкольники с огромным удовольствием включаются в предлагаемые им игры с элементами спорта. Они любят играть в футбол, баскетбол, бадминтон, городки, активно катаются на велосипедах, самокатах и др. Такие игры и упражнения не только имеют большое оздоровительное и образовательное влияние, но и помогают организовать длительное, интересное и продуктивное пребывание детей на свежем воздухе. При этом на прогулку обязательно следует выносить физкультурный инвентарь.

Многие педагоги детского сада, помнят, что долгие годы существовало неписаное правило, согласно которому не разрешалось выходить на прогулку без мяча и скакалки. Также в весенний период важно продумывать одежду детей, которая должна надежно защищать от холода, ветра и осадков, но не затруднять движений. Надо помнить также об индивидуальном подходе при организации двигательной деятельности на улице, необходимости максимально ее разнообразить и соблюдать инструкцию по охране жизни и здоровья детей, чтобы игры весной были на здоровье и в радость!

Друзья! Продолжается прием материалов на конкурс «Безопасность детей на дорогах: как ее обеспечить?». Информацию о нем вы найдете на сайте «ТЦ Сфера»: www.tc-sfera.ru. Мы ждем статьи в новую рубрику «Следим за фигурой», которая может заинтересовать педагогов, ведь весной особенно хочется быть красивыми!

Материалы присылайте по адресу: dou@tc-sfera.ru. Рассматриваются только статьи с анкетами автора, аннотациями, ключевыми словами.

Главный редактор журнала «Инструктор по физкультуре»
М.Ю. Парамонова

Ну что, ребята, сделаем зарядку, чтобы быть бодрыми весь день.

М а ш а. Ой, а что такое зарядка? А зачем она?

И н с т р у к т о р. Маша, Маша, подожди... подожди, какая ты неугомонная. Зарядка нужна, чтобы мы были здоровыми. Вот наши дети зарядку делают каждый день.

Нам лениться не годится,
Помните, ребятки:
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

Ребята, давайте покажем Маше, как мы делаем зарядку.

Дети делают зарядку под музыкальное сопровождение.

Молодцы, ребята. Надеюсь, Машенька болеть не будет и каждое утро станет делать зарядку.

М а ш а. Ну, подумаешь — заболеть, в больнице меня вылечат, и все. А давайте поиграем в больницу, у меня есть шприц, сейчас я сделаю вам укол.

И н с т р у к т о р. Стой, Машенька, нет, в больницу мы играть не будем, наши ребята не болеют.

М а ш а (*обращает внимание на мячи*). Смотрите, сколько здесь мячиков.

И н с т р у к т о р. Машенька, а ты любишь играть с мячом?

М а ш а. Конечно, в какую игру будем играть?

И н с т р у к т о р. С мячами давайте поиграем. Наши ребята любят с ними играть, а мамы им в этом помогут.

Дети перекатывают мяч в паре родителем.

М а ш а. Как здорово мы поиграли, а я еще хочу поиграть. Еще, еще, еще! (*Капризничает*).

И н с т р у к т о р. Ребята, поиграем с Машей?

М а ш а. Посмотрим, а смогут ли ребята быстро найти свою маму? Ребята, вы будете гулять, а как только мой колокольчик зазвенит, вы должны быстро найти свою маму, готовы?

Подвижная игра «Найди свою маму»

На площадке лежат обручи (домики), в них стоят родители. Под музыкальное сопровождение дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают в разных направлениях. По звонку колокольчика дети возвращаются к своим мамам.

М а ш а. Ребята, спасибо вам, мне так было с вами хорошо, весело, но мне пора бежать, до свидания!

Дети прощаются, получают угощение и уходят из зала.

Литература

1. Гурьев С.В., Прокопенко В.И. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников:

метод. пособие. Екатеринбург, 2011.

2. Завьялова Т.П. Проблемы и перспективы использования новых информационных технологий в физкультурном образовании дошкольников // Интеграция инновационных процессов в системе российского образования: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Тюмень, 2007. С. 39—43.

3. Комарова Т.С., Комарова И.И., Лушков А.В. Информационно-ком-

муникационные технологии в дошкольном образовании. М., 2011.

4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

5. Ушинский К.Д. Проект учительской семинарии. М., 1996.

6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Развитие глагольного словаря в играх и упражнениях с элементами баскетбола

Осипова В.Д.,

воспитатель МБДОУ д/с № 43, пос. Покровский Городок
Одинцовского р-на Московской обл.

Аннотация. В статье рассказывается о развитии речи и социализации дошкольников в ходе обучения элементам игры в баскетбол. Приводятся игры и упражнения с элементами баскетбола на формирование глагольного словаря.

Ключевые слова. Развитие речи, баскетбол, социализация.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО), вступившем в силу с 1 января 2014 г., указано, что занятия в ДОО по физической культуре должны проводиться в каждой группе и занимать определенный временной отрезок.

Общие задачи ФГОС ДО по физическому воспитанию включают развитие координации движений, формирование опорно-двигательного аппарата, гибкости, силы, общей и мелкой моторики, целенаправленности, саморегуляции, ценностей здорового образа жизни, а также овладение

его элементарными нормами и правилами (питания, двигательного режима, закаливания и др.).

Мониторинг состояния здоровья детей свидетельствует о том, что у 13,5% воспитанников ДОО выявляются отклонения в физическом развитии (дефицит массы тела или ее избыточность), у 70% имеются множественные функциональные нарушения. Первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы. На втором месте находятся нарушения органов пищеварения, которые диагностируются более чем у половины дошкольников.

Это связано с социально-экономическими трудностями, ухудшением экологии. По мнению медиков и педагогов, одна из главных причин ухудшения состояния здоровья дошкольников — неполноценное физическое развитие. В поисках путей повышения динамической активности детей мы обратили внимание на игры с мячом, поскольку игра служит их ведущей деятельностью, а мяч — один из самых интересных спортивных снарядов, привлекающих детей к занятиям физической культурой.

Э.И. Адашкявичене утверждает, что упражнения в бросании и катании мячей развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений, формируют умения схватить, удержать, бро-

сить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, выразительность движений, пространственную ориентировку. При ловле и бросании мяч ребенок действует двумя руками, что способствует развитию центральной нервной системы. Эти упражнения активизируют работу легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Баскетбол отличается от других игр эмоциональностью и подвижностью, а в силу своего коллективного характера способствует развитию и совершенствованию навыков социализации.

Размеры площадки для баскетбола — 13×7 м. Она должна быть оборудована твердым покрытием (боковые ицевые линии, считающиеся границей площадки, выделяются специальной белой краской). В центре площадки расположен круг диаметром 1,8 м, предназначенный для розыгрыша спорных мячей. Отмечать штрафную линию не нужно, потому что с детьми не следует проводить штрафные броски, поскольку они могут снизить интерес к игре.

Корзина также должна соответствовать стандартным размерам. Ее внутренний диаметр составляет 45 см, а длина сетки — 40 см. Эти параметры увеличивают шансы на попадание мяча в корзину, которая должна

располагаться на высоте 180—200 см. Размеры щита: 90 см в длину и 120 см в ширину. Он изготавливается из прочного дерева, его поверхность окрашивается ярким цветом, а края обводятся белой линией шириной 3 см. Квадрат, расположенный на щите, предназначен для более точного попадания мячом в корзину. Он должен быть 59 см в ширину и также выделен белым цветом. Стойку, к которой крепится щит, в целях безопасности следует выносить на 1—1,5 м от лицевой линии.

На занятиях можно использовать мячи для мини-баскетбола и детские резиновые мячи диаметром 18—20 см. При обучении ведению применяют мячи, хорошо отскакивающие от пола. Старые мячи лучше не использовать, ведь баскетбол — травмоопасная игра. Поэтому педагог всегда должен следить за соблюдением детьми правил безопасности:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;
- по свистку прекращать игровые действия;
- не стоять под кольцом во время броска мяча в корзину;
- не выполнять удары по мячу ногой.

Таким образом, баскетбол — игра, требующая наличия специального оборудования и строжайшего соблюдения техники безопасности.

В играх и упражнениях с элементами баскетбола при соответствующей организации можно не только осуществлять физическое развитие, но и формировать речь (закреплять общедоступно-бытовую и обогащать предикативный / глагольный словарь).

На базе МБДОУ д/с № 43 пос. Покровское Одинцовского р-на Московской обл. мы провели работу по расширению у детей 5—6 лет предикативного словаря в процессе обучения игре в баскетбол. Для этого были внесены некоторые изменения в план каждого занятия.

Во вводную часть занятия в ОРУ мы добавили дыхательную гимнастику, необходимую не только для укрепления здоровья, но и для того, чтобы речь детей была плавной и красивой, поскольку от правильного дыхания зависит расстановка пауз в предложениях.

Также во вводную часть мы включили упражнения с мячом су-джок, цель которых — воздействие на биологически активные точки кистей, отвечающие за развитие речи и мелкой моторики.

В основной части было отведено время на изучение баскетбольной терминологии (в игровой форме), что значительно обогатило словарь детей и способствовало развитию мышления. Например, объяснялся термин

«пас» и демонстрировалось правильное выполнение этого приема. Последний дает детям возможность запомнить термин при активной помощи двух анализаторов: слухового и зрительного. После объяснения каждый ребенок должен был не только выполнить действие, но и постараться правильно произнести термин.

Занятие с использованием игр и упражнений с элементами баскетбола

Оборудование: мячи и суджок мячики (по количеству детей), обручи.

Содержание	Организационно-методические указания
1	2
<i>Вводная часть</i>	
<p>Построение в шеренгу. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей. Бег обычный, со сменой направления, «змейкой» между предметами</p>	<p>Спину держать ровно, смотреть вперед, не наталкиваясь друг на друга. На первый удар в бубен дети идут на носках, на второй — высоко поднимая колени. При беге «змейкой» кубики не задевать. Бежать легко, помогать себе руками. По удару в бубен бежать в обратную сторону, затем перейти на ходьбу, стараясь не наталкиваться друг на друга</p>
<p>Комплекс ОРУ с мячом Упражнение «Подними высоко мяч» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — голову и руки поднять вверх; 2 — вернуться в и.п. (Повторить 5—6 раз.) Упражнение «Передай мяч» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — перекладывать мяч из одной руки в другую. (Повторить 5—6 раз.)</p>	

В заключительной части занятия ребенок, лучше всех справившийся с заданиями основной части, выбирает одну из игр и закрепление обиходно-бытовых слов.

Ниже представлен сценарий занятия с использованием игр и упражнений с элементами баскетбола.

Продолжение

1	2
<p>Упражнение «Наклоны с мячом» И.п.: ноги на ширине плеч. 1 — вытянуть руки с мячом вперед; 2 — наклониться вперед; 3 — потянуться; 4 — вернуться в и.п.</p>	<p>При наклоне ноги в коленях не сгибать.</p>
<p>Упражнение «Прыжки с мячом» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу, прыжки вокруг мяча. (Повторить 3 раза.)</p>	<p>Прыгать легко, мягко приземляться на полусогнутые ноги.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Мяч» И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, на выдохе произнести: «у-х-х-х». (Повторить 5—6 раз.)</p>	<p>Инструктор напоминает, как правильно дышать и выполнять бросок от груди.</p>
<p>Упражнения с мячом суджок Дети встают в круг, катают в руках мячик суджок и аккуратно передают его друг другу</p>	<p>Мячик надо прокатить по каждому пальцу</p>
<i>Основная часть</i>	
<p>Ознакомление детей с термином «пас».</p>	<p>Инструктор рассказывает о значении слова, показывает действие, которое оно обозначает. Дети произносят слово «пас» и выполняют действие.</p>
<p>Игра «Лови, бросай, падать не давай!» Дети стоят в парах, передают мяч друг другу. Выигрывает пара, у которой мяч упадет меньшее количество раз.</p>	<p>Инструктор показывает, как правильно бросать мяч.</p>
<p>Игровое упражнение «Метки стрелки» Дети становятся в шеренгу на боковой линии с мячом в руках. Перед каждым на расстоянии 6 м лежит обруч. По сигналу дети бросают мяч в него (двумя руками от груди). Побеждает тот, кто большее число раз попадет мячом в обруч.</p>	

1	2
<p><i>Игра «Ловишка»</i> Дети располагаются по площадке, «ловишка» держит в руках мяч. По сигналу «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке, увертываются от него. Тот, кого «ловишка» коснулся мячом, отходит к инструктору. Игра заканчивается, когда «ловишка» поймает 4—5 играющих. По окончании игры дети выполняют дыхательные упражнения в ходьбе</p>	<p>Инструктор напоминает, что вдыхать нужно через нос, а выдыхать — через рот</p>
<i>Заключительная часть</i>	
<p><i>Игра «Туннель с мячом»</i> Дети стоят в колонне, ноги врозь. Первый участник прокатывает мяч последнему и задает вопрос (например: «Что делает собачка?»). Последний игрок берет мяч, отвечает на вопрос («Спит»), бежит и становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Побеждает команда, которая быстрее вернется к исходному построению</p>	<p>Инструктор напоминает о том, как правильно брать мяч</p>

В результате проведенной работы наблюдался прогресс в развитии речи детей. Дошкольники стали самостоятельно использовать в речи изученные термины («пас», «дриблинг», «блок» и т.п.) во время игры в баскетбол; перестали делать грамматические ошибки в часто используемых словах (обиходно-бытовых).

Большое преимущество данного метода заключается в том,

что им могут пользоваться не только инструкторы по физической культуре ДОО, но и воспитатели, родители и педагоги специального образования. Следует также помнить, что залог успешного развития речи у детей зависит от того, насколько вы сами грамотно и красиво говорите, ведь взрослые для ребенка — образец для подражания.

Подвижные игры как средство воспитания выразительности движений у младших дошкольников

Тулаева Н.В.,
воспитатель ДО ГБОУ «Школа № 1394», Москва

Аннотация. Статья посвящена проблеме использования подвижных игр как средства воспитания выразительности движений у детей младшего дошкольного возраста. Автором предложен ряд подвижных игр, способствующих воспитанию выразительности движений.

Ключевые слова. Подвижные игры, младшие дошкольники, выразительность движений.

Подвижные игры — сознательная и активная деятельность детей, которая характеризуется обязательным выполнением игровых заданий, а также точным соблюдением правил игры [8].

Подвижные игры бывают несюжетными и сюжетными. В *несюжетных* («Салки», «Кольцеброс», «Самый меткий» и т.д.) ценятся скорость, сила, ловкость, меткость.

Такие игры-соревнования больше подходят для старших дошкольников. *Сюжетные* («Кот и мыши», «Зайцы и волк», «У медведя во бору» и др.) нравятся младшим дошкольникам.

По мнению создателя научной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта, подвижная игра — средство разностороннего развития лично-

сти ребенка [5]. В процессе игр формируются такие качества, как честность, правдивость, выдержка, самообладание, товарищество, знания и представления об окружающем мире, развиваются мышление, смекалка, ловкость, сноровка, нравственные, морально-волевые качества.

В.В. Гориневский и Е.А. Аркин — последователи и ученики П.Ф. Лесгафта, успешно претворившие в жизнь его идеи.

В.В. Гориневский [3] считал подвижную игру средством формирования личности ребенка. По его мнению, в подвижных играх обязательно должны присутствовать положительные эмоции, оказывающие оздоравливающее влияние на организм.

Он подчеркивал важность сюжета игры, а также методики