

РАБОЧИЕ ЖУРНАЛЫ — ПОРЯДОК И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Приобретая рабочий журнал, вы получаете:

- Всю обязательную педагогическую документацию для работы и проверок
- Рабочие таблицы: циклограммы, карты контроля, анализа и многое другое
- Структуру планов работы с их образцами
- Эффективность использования своего рабочего времени
- Красивые, хорошо оформленные пособия на качественной бумаге



Ваш помощник —

РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Позволит планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
- Поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести коррективы.
- Предлагает последовательность совместной методической работы с воспитателями групп и родителями по развитию движений детей.



**БОЛЬШЕ
РАБОЧИХ
ЖУРНАЛОВ**

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№2/2024

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ
СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ
«ШАГАЙ-КА»

ЭЛЕМЕНТЫ АЙКИДО В СИСТЕМЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ГЕОКЕШИНГ «ПОЙДИ ТУДА,
НЕ ЗНАЮ КУДА...»

ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО
В ДЕТСКОМ САДУ



ТЕМА НОМЕРА:

**РАЗНЫЕ ФОРМЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

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

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

№ 2/2024



ТЕМА НОМЕРА

РАЗНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Оказание первой помощи — знания ценю в жизнь! 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Соколова И.С.

Программа дополнительного образования по обучению скандинавской ходьбе «Шагай-ка» 6

Кукина А.С., Кукин М.А.

Сухое плавание: значение, планирование, проведение 15

Туркина И.Г.

Сухое плавание как обязательный элемент подготовки дошкольников к занятиям в бассейне 21

Психофизическое развитие ребенка

Петрова О.А.

Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие физических качеств дошкольников 30

Добреля Ю.А.

Использование элементов айкидо при формировании физических качеств дошкольников в системе дополнительного образования 39

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Лебедева М.В.

Образовательный геокешинг «Пойди туда, не знаю куда...» 44

Якимова Е.П.

Конспект занятия с элементами фитбол-аэробики
в подготовительной к школе группе «Спорт любите с малых лет»... 54

Физкультурно-оздоровительная работа

Еремеева А.Г., Иванова Е.В.

Сценарий спортивного праздника «Даем старт
Олимпийским играм!» 59

Лисина Н.А.

Сценарий спортивного праздника ко Дню защитника Отечества... 64

Кравец О.Г.

Сценарий смотра строя и песни «Аты-баты, шли солдаты!»,
посвященного Дню защитника Отечества 68

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Арсеньева Л.Ю.

Семейный клуб «Территория здоровья» как форма
взаимодействия с родителями в ДОО 72

Взаимодействие со специалистами

Очнева Е.И., Лохматова Л.В.

Досуг «Сказку мы читаем, в городки играем» (по мотивам
русской народной сказки «Жихарка») 78

Здоровьесберегающая среда

Кулакова И.Е.

Лэпбук по туризму «Идем в поход» как средство приобщения
детей к экологической деятельности и здоровому образу жизни 84

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Данилова Е.А., Казанкова Т.Н.

Спортивно-интеллектуальные игры как эффективная
форма взаимодействия 90

Сорокина А.В.

Первые шаги к ГТО в детском саду 97

Татевосян Т.Ю., Калачева Е.С., Воронова Н.А.

Использование игрового развивающего тренажера Vay Toy
в обогащении спонтанной игры 102

Книжная полка 63, 77, 89

Повышаем квалификацию 109

Вести из Сети 110

Как подписаться 111

Анонс 112

Редакционный совет

Зимонина Валентина Николаевна, ст. преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВО «Московский институт открытого образования».

Криволапчук Игорь Альерович, д-р биол. наук, заведующий лабораторией физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии».

Маханева Майя Давыдовна, канд. пед. наук, заслуженный учитель Российской Федерации, директор МОУ «Прогимназия № 117», г. Нижний Новгород.

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-кор. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Правдов Михаил Александрович, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, заведующий научно-исследовательской лабораторией факультета физической культуры ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет».

Чумичева Раиса Михайловна, д-р пед. наук, профессор, декан факультета педагогики и практической психологии ГОУ ВО «Педагогический институт ЮФУ».

Шебеко Валентина Николаевна, д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования ОУ «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка».

Редакционная коллегия

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-кор. МАНПО, член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Танцюра Снежана Юрьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры медико-социальной реабилитации ГАУ ИПО ДТСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

Цветкова Татьяна Владиславовна, канд. пед. наук, чл.-кор. МАНПО, член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

Чугайнова Оксана Геннадьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

«Бэби-сад в Нахабино», Москва	39	МБДОУ д/с № 3, пгт. Тымовское Сахалинской обл.	68
ГБОУ «Школа № 656 им. А.С. Макаренко», Москва	15	МБДОУ д/с № 87, г. Мурманск	64
ДО № 1 ГБОУ «Школа № 597 «Новое поколение»», Москва	15	МБДОУ д/с комбинированного вида № 25 «Аленушка», с. Осиново, Республика Татарстан	54
ДО № 3 ГБОУ «Школа № 1155», Москва	30	МДОУ д/с № 3, г. Ярославль	97
ДО д/с № 7 МБОУ «Кубинская СОШ № 1 им. Героя РФ И.В. Ткаченко», г. Кубинка Московской обл.	21	МДОУ д/с № 13, г. Ростов Ярославская обл.	84
ДО «Родничок» МБОУ СОШ «Наследие», г. Химки Московской обл.	78	МДОУ д/с № 29, г. Рыбинск Ярославской обл.	72
МАДОУ д/с № 7 «Созвездие», г. Чебоксары, Чувашская Республика	59	МДОУ д/с № 36 «Золотой Петушок», п. Дубки Ярославской обл.	90
МБДОУ д/с № 1 «Солнышко», п. Некрасовское Ярославской обл.	102	МДОУ д/с «Рябинка», г. Переславль-Залесский Ярославской обл.	44
<hr/>		МОУ «Отрадновская СОШ (дошкольные группы)», п. Отрадный Ярославской обл.	6
Арсеньева Любовь Юрьевна	72	Кулакова Ирина Евгеньевна	84
Воронова Наталья Алексеевна ...	102	Лебедева Мария Владимировна ...	44
Данилова Екатерина Алексеевна	90	Лисина Наталья Адольфовна	64
Добреля Юлия Александровна	39	Лохматова Любовь Владимировна	78
Еремеева Анна Геннадьевна	59	Очнева Елена Ивановна	78
Иванова Елена Васильевна	59	Петрова Ольга Алексеевна	30
Казанкова Татьяна Николаевна	90	Соколова Ирина Сергеевна	6
Калачева Елена Сергеевна	102	Сорокина Анна Валерьевна	97
Кравец Оксана Геннадьевна	68	Татевосян Татьяна Юрьевна	102
Кукин Михаил Анатольевич	15	Туркина Ирина Геннадьевна	21
Кукина Анна Сергеевна	15	Якимова Елена Павловна	54

Оказание первой помощи — знания ценою в жизнь!

Первая помощь — это особый вид помощи, оказываемой лицами без медицинского образования до прибытия медицинского персонала при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью человека. Именно от грамотных действий при оказании первой помощи пострадавшим порой зависит жизнь и здоровье человека. При этом законодательство предусматривает как право на оказание первой помощи, так и обязанность ее оказания гражданами, имеющими соответствующую подготовку — сотрудниками ОВД, военнослужащими, спасателями и т.д. Согласно Закону № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» каждый гражданин имеет право оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и/или навыков. В настоящее время в организациях, в том числе образовательных, повсеместно проводятся специальные инструктажи и обучение оказанию первой помощи.

Следует подчеркнуть, что в рамках Международной выставки-форума «Россия» на ВДНХ на стенде «Оказание первой помощи» экспозиции «На службе здоровья!» Минздрава России инструкторы по первой помощи Российского Красного Креста МО Академический проводят мастер-классы для всех желающих. Участники могут освоить базовый алгоритм оказания первой помощи и способы ее оказания при отсутствии сознания, дыхания, непроходимости верхних дыхательных путей, сильных наружных кровотечениях. На стенде можно ознакомиться с необходимой теорией и на специальных манекенах отработать полученные знания с опытными инструкторами. Организаторы предлагают провести время интересно и с пользой и получить знания ценою в жизнь!

Друзья! Ждем статьи! Наши контакты: dou@tc-sfera.ru, www.tc-sfera.ru.

*М.Ю. Парамонова,
главный редактор журнала «Инструктор по физкультуре»*

Программа дополнительного образования по обучению скандинавской ходьбе «Шагай-ка»

Для детей старшего дошкольного возраста

Соколова И.С.,

*инструктор по физической культуре
МОУ «Отрадновская СОШ» (дошкольные группы),
п. Отрадный Ярославской обл.*

Аннотация. В статье содержится краткое обоснование актуальности заявленной темы, указываются особенности построения программы. Тематическое планирование составлено с учетом согласованных маршрутов движения, учитывает рельеф и расположение природных объектов и территорий, прилегающих к детскому саду.

Ключевые слова. Скандинавская ходьба, темляк, маршруты движения, работа с родителями, спортивно-оздоровительная деятельность.

Организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Нашим первобытным предкам ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились пять основных жизненно важных движений: ходьба и бег — для перемещения в пространстве; прыжки и лазанье — для преодоления препятствий, метание — для защиты.

Очень долгое время эти движения были главнейшим условием существования человека: выживал тот, кто лучше владел ими. Измерять движение не было необходимости — человек двигался на пределе своих возможностей. Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье, поэтому появилась необходимость компенсировать отсутствие движения специально придуманными физическими упражнениями. Постепенно встала проблема определения норм двигательной активности взрослых и детей.

В каких единицах можно измерить движения ребенка? Прежде всего в условных шагах. Для этого используется специальный прибор — шагомер. Например, для детей 3 лет ежедневная норма — 6,3–6,8 тысячи шагов, а с возрастом этот показатель должен увеличиваться. Дети должны не менее 60 % всего периода бодрствования проводить в движении. В нем

прежде всего выражается деятельность ребенка дошкольного возраста. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг и тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится его любить и целенаправленно действовать в нем. Кроме того, двигательная активность — один из важных признаков здоровья, а задача его сохранения и укрепления занимает ведущее место в образовательном пространстве и регламентируется ФОП ДО.

С учетом сказанного выше перед педагогами встает задача обеспечить разнообразную деятельность детей и создать условия для формирования разных движений. Осуществляя поиск средств и методов для оздоровления, совершенствования двигательной деятельности детей дошкольного возраста путем формирования у них потребности в движении, мы остановились на разработке и реализации программы «Шагай-ка», в основу которой положили обучение скандинавской ходьбе.

Ходьба с палками, северная ходьба, скандинавская ходьба, финская ходьба — это вид

ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок. Она имеет ряд преимуществ:

- улучшает сердечную деятельность и кровообращение, работу легких;
- способствует формированию правильной походки, выправлению осанки;
- активизирует процессы обмена веществ;
- укрепляет мышцы туловища;
- уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;
- оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;
- повышает выносливость и стрессоустойчивость организма.

Скандинавская ходьба вобрала в себя технику различных направлений спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекаат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился адаптированный для детей дошкольного возраста с рядовой физической подготовкой набор полезных техник и упражнений из разных видов

спорта. Такая ходьба действительно подходит всем детям, она позволяет поддерживать организм в хорошей физической форме.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность (базовый уровень). Она предполагает обучение ходьбе с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, формирование правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование привычки к ЗОЖ, а также развитие познавательных способностей старших дошкольников, умения наблюдать, самостоятельно выявлять изменения в природе, делать выводы.

Занятия по скандинавской ходьбе позволяют интегрировать двигательную активность и познавательную деятельность. Особую значимость программа имеет для малоподвижных и необщительных детей — совместные занятия помогут им найти единомышленников, дадут больше возможностей для неформального общения.

Занятия скандинавской ходьбой не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся на свежем воздухе на терри-

тории ДОО, спортивной площадке поселка, тротуарной дорожке для школьников. Программа позволяет подобрать инвентарь, в сравнительно короткие сроки освоить технику ходьбы. Прогулки в разных местах, постановка цели для наблюдений делают занятия немонотонными, постоянно поддерживают интерес к прохождению программы. Сочетание дозированной нагрузки, общение с природой, чистый воздух, психоэмоциональный комфорт — все в совокупности будет способствовать оздоровлению дошкольников.

Цель: формирование привычки к здоровому образу жизни через освоение техники скандинавской ходьбы.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;
- научить правильной технике скандинавской ходьбы;
- научить приемам самоконтроля во время физических нагрузок;

Развивающие:

- повышать уровень развития силы мышц верхних и

нижних конечностей, спины и туловища;

- развивать координацию движений, гибкость, равновесие;
- развивать наблюдательность, активность, самостоятельность.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- формировать коммуникативные навыки при работе в малых группах.

Принципы построения программы:

- сознательность: воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья, совершенствовании своего организма;
- постепенность и последовательность: постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
- повторяемость: повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование их с отдыхом;
- индивидуализация: соответствие физических нагрузок ходьбы с палками

- возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, уровень физической подготовки);
- систематичность и регулярность.

Возраст детей: 5–7 лет.

Срок реализации: два года.

Режим занятий: один раз в неделю по одному учебному часу (возможно проведение дополнительных занятий во время прогулки).

Условия реализации программы

Учебные базы для программы — прилегающая территория детского сада (грунтовое и асфальтовое покрытие), спортивная площадка п. Оградного, прилегающая территория дома культуры, парк отдыха, тротуарная дорожка для школьников.

Необходимый спортивный инвентарь и оборудование:

- палки для скандинавской ходьбы;
- видеоматериалы по технике скандинавской ходьбы;
- обучающий видеокурс по скандинавской ходьбе;
- аудиозаписи.

Ожидаемые результаты:

- дети знают историю возникновения скандинавской ходьбы, осведомлены о ее

положительном влиянии на организм человека;

- демонстрируют правильную технику ходьбы;
- знают правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий;
- растет уровень познавательной активности, самостоятельности и инициативности (стремятся организовывать самостоятельные занятия).

Работа инструктора перед реализацией программы

1. Подготовка материально-технической базы:

- подбор палок нужной высоты для каждого ребенка;
- оценка состояния необходимого спортивного инвентаря и оборудования.

Очень важно подобрать палки нужной высоты. Сделать это можно двумя способами:

- по формуле x (рост) \times 0,68 (допускается расхождение в 5 см);
- ребенок держится за ручку, острое касается земли, при этом локоть находится под прямым углом к палке.

2. Инструктор составляет комплекс упражнений для занятий по физической культуре в подготовительный период:

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;