УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№7/2021

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ «ПУТЕШЕСТВИЕ НА РОДИНУ ДЕДА МОРОЗА»

ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ «В ГОСТИ К ЗИМУЮЩИМ ПТИЦАМ»

ФЕСТИВАЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР НАРОДОВ МИРА СРЕДИ ДОШКОЛЬНИКОВ

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»



ТЕМА НОМЕРА:

ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ И УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ

SFERA-PODPISKA.RU

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-пресс» — 48607; 36804 (в комплекте)
«Пресса России» — 42122; 41230 (в комплекте)
«Почта России» — П3423; П8641 (в комплекте)

№ 7/2021

Тема номера

ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ И УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет 3
Индекс 4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.
Физическое воспитание детей в ряду первоочередных задач государства 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике!

Чугайнова О.Г., Митина А.М.
Специфика организации занятий фитнесом в дошкольном возрасте 6

Повышение квалификации

Антонов Ю.Е., Пронина Е.И.
Новый опыт эффективного сопровождения конкурсной деятельности 11

Куликова И.В., Ахмедова Д.К., Бундакова Л.А., Мифтахова Г.М., Некрасова Е.С.
Актуальные формы организации физкультурно-оздоровительной работы 19

Психофизическое развитие ребенка

Митина А.М.
Развитие координационных способностей у детей 6—7 лет на основе интегрированного подхода 29

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Данилова И.Н., Давыдова Я.В., Соловьева И.А.
Занятие по физическому развитию «В гостях у Ивана-простака» 40

Физкультурно-оздоровительная работа

Андреева Г.С., Колесова В.В., Мухутдинова Д.О.
Физкультурно-оздоровительный досуг «Путешествие на родину Деда Мороза» 44

Зимина С.Н.
Спортивное мероприятие к Дню защитника Отечества..... 50

Коробова М.В.
Условия организации физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО 57

Попова Г.А., Ковалева Е.Н., Корнилова Г.Н.
Спортивный праздник «Арктическая застава» 62

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Золотых И.Н., Волобуева Д.А., Косухина Л.Н.
Спортивный семейный фестиваль «LEGO собирает друзей!» 68

Взаимодействие со специалистами

Корнева Л.В., Ноздрина Н.Ю., Баянова И.А.
«Спортивный батл ГТО» для старших дошкольников 73

Леонова Е.В., Моргунова Т.В., Никифорова О.А.
Интегрированное физкультурное занятие «В гости к зимующим птицам» 76

Краснова Л.А.
Мастер-класс для педагогов «Будьте здоровы!»..... 82

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Шевелева С.А.
Инновационные формы физического воспитания и оздоровления дошкольников с нарушениями зрения..... 86

Солдатова В.В.
Занятия по физической культуре с элементами хатха-йоги..... 90

Варфоломеева Т.А.
Занятие с использованием фитнес-технологий «Морская прогулка»..... 97

Народная педагогика

Елманбетова М.Ш.
Фестиваль подвижных игр народов мира «Играют все дети на всей планете» 103

Это интересно 28, 67, 85

Книжная полка 39, 56, 106

Профобразование 108

Вести из Сети 109

Как подписаться 111

Анонс 112

Физическое воспитание детей в ряду первоочередных задач государства

Внимание государства к вопросам физической культуры и спорта в нашей стране велико и постоянно усиливается. Так, в октябре 2021 г. состоялось заседание Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта, по итогам которого В.В. Путин утвердил «Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта». В поручениях обозначены наиболее важные направления работы. Отрадно, что сделан акцент на физическое развитие детей дошкольного возраста. Отдельным пунктом выделено поручение Правительству РФ совместно с органами исполнительной власти субъектов РФ с учетом ранее данных поручений: обеспечить правовое регулирование статуса и деятельности центров раннего физического развития детей, обратив особое внимание на организацию деятельности таких центров в системах общего образования и дополнительного образования детей. И уже в конце мая 2022 г. чиновники должны будут доложить о выполнении поручения.

Важно отметить поручение о разработке и утверждении межведомственной программы, направленной на всеобщее обучение детей плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку. Правительству РФ поручено разработать данную программу совместно с органами исполнительной власти субъектов РФ при участии общественной организации «Всероссийская федерация плавания». При разработке и реализации межведомственной программы поручено обратить особое внимание на необходимость осуществления обучения плаванию в дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования, организациях отдыха детей и их оздоровления. Должно быть предусмотрено включение в соответствующие государственные программы РФ дополнительных мероприятий.

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей в нашей стране традиционно считаются одними из самых важных. А успешное их решение зависит от наших общих усилий на всех уровнях. В этом номере профессионалы-практики поделились своим опытом физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, в том числе с учетом сезонных особенностей.

Друзья! Ждем ваши новые статьи по адресу: 123@tc-sfera.ru.

Наш сайт: www.tc-sfera.ru.

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

Специфика организации занятий фитнесом в дошкольном возрасте

Чугайнова О.Г.,
доцент кафедры теории и методики дошкольного образования факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО, «Московский педагогический государственный университет», Москва;

Митина А.М.,
инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 33 «Ромашка», го Воскресенск Московской обл.

Аннотация. В статье раскрываются значение, задачи и специфика занятий фитнесом с дошкольниками, основные ошибки при организации занятий с детьми и перечисляются рекомендованные виды фитнеса.

Ключевые слова. Детский фитнес, аэробика, физкультурные занятия, фитнес-программа, развитие двигательных навыков.

Фитнес — система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес — это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разного возраста, в том числе и детей.

Современные дошкольники активно увлекаются спортивными упражнениями, все больше приобретает популярность катание на коньках, велосипеде, самокате, что развивает силу мышц ног и корпуса, устойчивость, способность удерживать равновесие, способствует

развитию ориентировки в пространстве, но недостаточно для полноценного физического развития. Сегодня дети практически не играют в подвижные игры во дворе со сверстниками, а только в детском саду и школе на уроках физкультуры. Все это приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственного и физического состояния. В дошкольном возрасте ребенок должен овладевать разнообразными движениями. Практика показывает, что у современных дошкольников хорошо развиты такие качества, как сила, скорость, способность удерживать равновесие, но при этом недостаточно развиты быстрота реакции, некоторые виды ловкости, в частности ручная, координация, слабо развиты гибкость, пластика, меткость, мелкая моторика. Стремясь развить интеллектуальные и творческие способности ребенка, многие родители, к сожалению, забывают, насколько важна физическая активность для малыша.

Средством обеспечения потребности ребенка в движении может являться детский фитнес, существенно отличающий от взрослого. В отличие от организованных физкультурных занятий, он не имеет жесткой регламентации по возрасту и выбору содержания, предполагает более разнообразные направления и широкий арсенал средств, в большей степени направлен на общее укрепление организма, нормализацию двигательной активности, поддержание тонуса. Благодаря комплексности и вариативности фитнес-занятия лучше развивают способность ориентироваться в пространстве, координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, регулируют психоэмоциональный баланс. Поэтому детский фитнес — не столько средство физического развития, сколько средство мотивации к оздоровлению и обеспечению потребности в движении.

Значение детского фитнеса заключается в том, что он способствует:

— повышению сопротивляемости организма;
— правильному развитию опорно-двигательного аппарата, психофизических качеств, закреплению формирующихся основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
— повышению интереса к физкультурным занятиям и формированию представлений о здоровом образе жизни.

Детский фитнес имеет ряд особенностей, которые отличают его от спортивных занятий в секции. В частности, дети крайне

редко получают травмы и переутомляются, в группе отсутствует конкуренция, нет погони за результатами, нет перенапряжения как физического, так и нервно-психического, поскольку нагрузка весьма умеренная. Методика детского фитнеса основана на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В детском фитнес-клубе и детском саду занятия проводятся в игровой форме, предполагают коммуникацию детей и взрослых, что способствует не только физическому развитию, но и учит общаться со сверстниками и взрослыми.

Поскольку на занятиях, организованных как «фитнес-тренировка», рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, наблюдается и значительное повышение интереса к физкультурным занятиям. Занятия, на которые дети приходят по своему желанию, становятся не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности. В этой связи *задачи детского фитнеса следующие*:

— оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия);
— развивать физические качества и способности: мышечную силу, подвижность различных суставов (гибкость), выносливость, скоростные, силовые качества, координационные способности, психические процессы;
— функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
— создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
— способствовать развитию двигательного творчества и повышать интерес к физической культуре и спорту.

Практически каждый крупный фитнес-клуб или детский сад предлагает занятия для малышей. Среди имеющихся программ можно выбрать подходящую именно для конкретного ребенка. Занятия проводятся в малых группах, можно посещать одну группу с друзьями, родственниками и родителями. Однако инструктор или тренер, традиционно работающий с младшими школьниками, подростками, взрослыми и не имеющий специально педагогической и методической подготовки, часто совершает ошибки, препятствующие эффективности занятий, а именно:

— не учитывает закономерности формирования двигательного навыка и этапы обучения;

— при отборе содержания и средств обучения не ориентируется на возрастные, анатомо-физиологические и психологические особенности детей (перегружает их, либо дает слабую нагрузку);
— применяет не вполне адекватные возрасту методы и приемы, забывая о ведущем виде детской деятельности, недостаточной произвольности, особенностях внимания, памяти, требующих активного применения наглядных способов обучения;
— не соблюдает регламент занятий и технику безопасности при выполнении упражнений (есть ряд упражнений, запрещенных и ограниченных в дошкольном возрасте, о которых недостаточно подготовленные специалисты могут не знать);
— переносит методы спортивной тренировки в практику работы с дошкольниками.

Следует учитывать, что в период дошкольного детства каждый год ребенка существенно отличается от предыдущего и по возможностям, и по особенностям. В этой связи важно определить, какие из направлений фитнеса можно использовать в работе с детьми от 3 до 7 лет, и каковы содержание и методические подходы к структурированию занятий.

В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия — это и аэробика, и ритмика, и спортивные танцы. Все больше появляется детских садов с бассейнами. Тем не менее основная нагрузка в плане физического развития ложится на физкультурные занятия, которые также могут включать элементы фитнеса и должны быть направлены не на подготовку спортсменов, не на спортивные достижения или соревнования, а на то, чтобы:
— удовлетворять естественную потребность ребенка в движении;
— обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех детей данного возраста и для каждого ребенка в отдельности физическую нагрузку;
— давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Содержание фитнес-занятий подбирается исходя из степени физической подготовленности и двигательной активности, которые определяются:
— индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития;

— степенью самостоятельности;
— устойчивостью интересов к определенным играм;
— педагогическим воздействиям.

Важно также акцентировать внимание на особенностях нервной системы, типах телосложения детей, степени подвижности, двигательного опыта, координации.

Определение того или иного вида фитнеса для детей продиктовано доступностью упражнений для конкретной возрастной категории. Детский фитнес традиционно содержит в себе элементы спортивной и художественной гимнастики, хореографии, аэробики и даже йоги. Занятия часто проводятся с разнообразным оборудованием. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста детский фитнес не имеет столь большого арсенала в разных видах движений, как для старших дошкольников или младших школьников. Детский фитнес для малышей 3—5 лет очень простой, но не менее эффективный. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста разработаны специальные виды детской аэробики, основанной на простых шагах, поворотах, имитационных движениях, а также лого-аэробика (выполнение упражнений с произношением звуков и четверостиший), аэробика в воде с мячами, игрушками. Для детей 5—7 лет могут быть предложены аэробика со скакалкой, упражнения со степами. Учитывая возрастные особенности дошкольников, упражнений со степ-платформами должно быть органичное количество.

В комплексе не более 2—3 упражнений с использованием платформы (и необязательно это шаги), которые даются с уменьшенной дозировкой в чередовании с обычными традиционными общеразвивающими упражнениями на разные группы мышц, предлагаются упражнения партерной гимнастики, ритмики. В дошкольном возрасте мы можем говорить только об элементах фитнеса.

Таким образом, фитнес-программы, разрабатываемые для детей, должны отвечать следующим требованиям:
— учитывать возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста;
— быть доступными и разнообразными по двигательному содержанию;
— основываться на теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста;
— учитывать закономерности и этапы формирования двигательных навыков.

Новый опыт эффективного сопровождения конкурсной деятельности

Антонов Ю.Е.,
президент «Ассоциации лучших дошкольных образовательных организаций и педагогов», заслуженный деятель Российского общества социологов (РОС), го Люберцы Московской обл.;
Пронина Е.И.,
руководитель группы изучения формирования личности в сфере образования, старший научный сотрудник Института социологии Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН, Москва

Аннотация. В статье представлены ретроспектива подготовки, проведения и итоги федерального научно-общественного конкурса на основе качественных социологических исследований и проектирования в творческих лабораториях. Отмечено важное значение конкурса в совершенствовании проектов по патриотическому воспитанию и оздоровлению дошкольников.
Ключевые слова. Конкурс, дошкольные образовательные организации, интервью, патриотическое воспитание, экспертное сообщество.

Завершился VIII Федеральный научно-общественный конкурс «Восемь жемчужин дошкольного образования — 2021» (далее — Конкурс), который проводился как социальная акция по реализации Плана «Десятилетия Детства» на 2018—2027 гг. (Указ Президента РФ от 27.05.2017) в целях выявления и распространения опыта развития образовательных организаций.

Активными организаторами конкурса выступили Ассоциация лучших дошкольных образовательных организаций и педагогов (далее — Ассоциация), Российское общество социологов (РОС), «Союз развития наукоградов», «Творческий центр Сфера», редакция журнала «Вестник образования России» при содействии Комитета по образованию и науке

Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации, факультета педагогики и психологии (дошкольной) ФГБ ФГБОУ «МПГУ», семейного детского телевизионного канала «Радость моя».

В конкурсе приняли участие 134 проекта, свыше 600 авторов и экспертов из 38 регионов Российской Федерации. По рекомендации Ю.И. Глазкова, главного редактора журнала «Вестник образования России», конкурсанты в летний период опубликовали свыше 70 статей в муниципальных СМИ, научных журналах и методических сборниках. Следует отметить, что свыше 60% представленных проектов оказались посвящены патриотической тематике. Традиционные дискуссии вызвали проекты в номинации «Здоровый дошкольник» по оздоровительно-воспитательной работе в контуре программы профессора, доктора медицинских наук Ю.Ф. Змановского. Поздравляем всех 109 победителей и лауреатов, прошедших через горнило творческих лабораторий, консультирование и публикации в СМИ. Состоялось 25 онлайн-конференций, и важно отметить, что операторы из гг. Екатеринбурга, Люберец, Москвы, Одинцова, Подольска, Рыбное, пгт Вырица эффективно сопровождали Конкурс. Важно отметить, что большинство конкурсантов стали пользоваться социологическим инструментарием при сопровождении своих проектов.

Вместо составления заявки конкурсанты отвечали на вопросы интервью, которое проводилось с целью прогнозирования развития дошкольного образования в России, оптимизации конкурсной деятельности, совершенствования проектирования образовательной деятельности и оздоровительной воспитательной работы.

Вопросы интервью

1. Почему или чем Вас заинтересовал Конкурс? Какая номинация совпадает с приоритетными направлениями деятельности Вашей организации? В какие муниципальные и региональные конкурсы, гранты, экспертные советы Вы предоставляли проект или его блоки? Уточните тематику и дату участия.

2. Какие проблемы, на Ваш взгляд, актуальны сейчас и будут актуальны в дальнейшем в сфере дошкольного образования? Насколько Ваш проект будет эффективен при решении проблем семейного воспитания?

3. Уточните, в чем заключается новизна проекта и возможность трансляции для других дошкольных образовательных организаций? Кто Вам оказывает научную поддержку? Укажите все заинтересованные инстанции.

4. Назовите тему и цель проекта. Какой методологический блок проекта Вы готовы представить на первой встрече весной в онлайн-режиме? Что Вам необходимо согласовать для Вашего проекта в ходе работы научно-общественных лабораторий?

Большинство экспертов и участников высоко оценили опыт качественного социологического исследования и уделили ему должное внимание.

В 2020 г. на основе программы и инструментария IV этапа мониторинга «Что я знаю о Великой Отечественной войне?» авторами было проведено исследование, в котором приняли участие 7217 дошкольных педагогов и специалистов дошкольных организаций из 65 регионов Российской Федерации. Многие методические службы и коллективы конкурсантов принимали участие в данном исследовании. Цель предпринятого исследования — выяснить, насколько «воспитан» воспитатель, стоящий у истоков патриотизма. Абсолютное большинство респондентов-педагогов считают себя патриотами и скорее патриотами — 90,3%, чем не патриотами, и скорее не патриотами — 4,1%, 71,2% воспитателей отметили религиозные позиции в своем мировоззрении. Такая самооценка наших сограждан определенной профессиональной группы — группы педагогов как патриотов, позволяет предположить, что если у истоков формирования гражданственности у детей стоят такие люди, они неизбежно несут детям ценности любви к Родине, гордости за страну и знание ее истории. Это происходит через разные программы патриотического воспитания, через множество методик, которые объединили в себе знания, умения и навыки профессионального педагогического сообщества для воспитания будущих граждан нашей страны. Выявлению таких методов патриотического воспитания была посвящена номинация конкурса «Система работы по патриотическому и духовно-нравственному воспитанию с семьями дошкольников», которая предполагала разработки проектов по формированию маленького гражданина в сотрудничестве с родителями воспитанников.

Решением оргкомитета и экспертно-консультативного совета были организованы научно-общественные лаборатории, активно работавшие в режиме онлайн-консультирования. Развитие творческого взаимодействия экспертного сообщества и конкурсантов показало необходимость расширения списка победителей и лауреатов Конкурса. Оргкомитет счел необходимым изменить