

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№2/2023

ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ФЛЕШМОБ
«СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!»
В ПОДДЕРЖКУ НАШИХ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

ПРОЕКТ
«ЗДОРОВЬЕ УКРЕПИМ
— В КОСМОС ПОЛЕТИМ!»

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ
«МЫ СИЛЬНЫЕ, МЫ ДРУЖНЫЕ!»

ЛЮБИМЫЕ МУЛЬТФИЛЬМЫ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ



ТЕМА НОМЕРА:

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ВОСПИТАНИЕ
ОСНОВ ПАТРИОТИЗМА СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



SFERA-PODPISKA.RU

Безопасность ребенка – в ваших руках!

Пособия издательства «ТЦ Сфера» помогут в игровой форме научить ребенка безопасному поведению на улице и дома



Больше пособий по безопасности

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

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

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

№ 2/2023



ТЕМА НОМЕРА

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ВОСПИТАНИЕ ОСНОВ ПАТРИОТИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю. Забота о здоровье дошкольников и патриотическое воспитание на занятиях физкультурой	5
--	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Антонова С.Г., Мурзина Е.М. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями	6
Мустафина Т.В., Рываева Н.А. Любимые мультфильмы в формировании здорового образа жизни дошкольников	11

Психофизическое развитие ребенка

Иванова А.И. Физкультурные занятия серии «Знакомство с человеком»	19
Иванова А.И. Физкультурно-игровое занятие с элементами экспериментирования «Что лучше: руки или ноги?»	25
Кадочникова Ю.В. 9 эффективных физических упражнений для укрепления здоровья	30
Малютин К.И., Василенко Е.Б. Физкультурно-игровой досуг «Опора и двигатели нашего тела»	33

Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями

Антонова С.Г.,
старший воспитатель;

Мурзина Е.М.,
инструктор по физической культуре МАДОУ д/с № 11
«Умка», г. Павлово Нижегородской обл.

Аннотация. В статье раскрыты основные направления работы по физическому развитию детей с ОНР с особыми образовательными потребностями, так как между речью и физическим развитием детей существует доказанная тесная взаимосвязь. Учитывая специфику развития таких детей, в организации педагогического процесса достигается положительная динамика.

Ключевые слова. Ограниченные возможности здоровья, физическое и речевое развитие, дети дошкольного возраста, общее недоразвитие речи, интерактивное оборудование, современные технологии, общая и мелкая моторика.

Главный ориентир жизнеспособности и цивилизованности государства — здоровье граждан. В решении данной проблемы ведущая роль принадлежит системе образования. Во ФГОС ДО приоритетными задачами являются «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей», а также «Обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от психофизических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья)» [6].

В условиях современного темпа и образа жизни с каждым годом отмечается увеличение количества детей с отклонениями в развитии, и более обширной, чем все остальные, становится группа детей с речевой патологией. Под термином «общее недоразвитие речи» (ОНР) понимаются различные сложные речевые расстройства, при которых нарушается формирование всех компонентов речевой системы, относящихся к ее звуковой и смысловой стороне, при нормальном слухе и интеллекте [1].

На базе нашего детского сада функционируют группы комбинированной направленности, где организуется совместное воспитание и образование детей здоровых и имеющих ОНР. Первостепенная цель воспитателя — создать детям с ОВЗ оптимальные психолого-педагогические условия для коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии, оказать им помощь в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, социально адаптировать таких детей на основе специальных педагогических подходов [6].

Между движением и речью прослеживается тесная взаимосвязь. Двигательная активность имеет огромное значение в речевом развитии дошколь-

ника. У детей с недоразвитием речи нередко наблюдаются различные отклонения и в двигательной сфере: скованность и дискоординация движений, несобранность, неуклюжесть, различные двигательные уловки [5]. Именно движение — системообразующий фактор, запускающий в действие механизмы жизнеобеспечения ребенка, в том числе и речь. Поэтому занятия физкультурой с детьми с ОНР не менее важны, чем занятия с логопедом.

Современные дети, в том числе и дети с отклонениями в развитии, испытывают «двигательный дефицит», поскольку проводят большую часть времени в статическом положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп и, как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство — лучшее время для формирования привычки «быть в форме», и взрослые должны выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников.

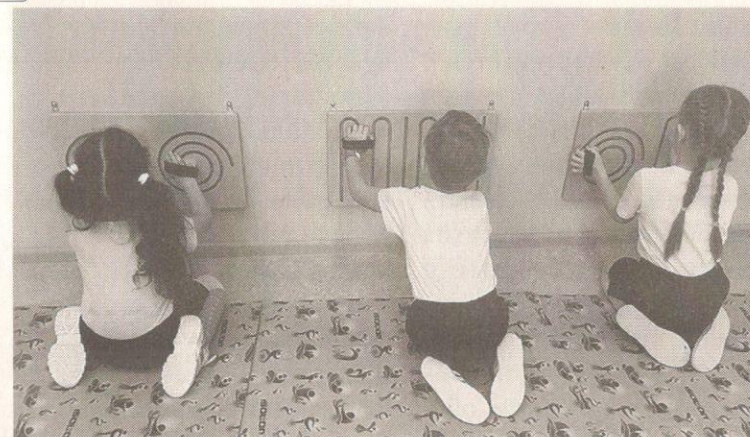
Один из путей исправления недостаточной сформированности моторных функций у детей с ОНР — целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников современных технологий, адаптированных к их возрастным особенностям.

Благодаря занятиям физической культурой решаются традиционные задачи, направленные на укрепление здоровья, развитие двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций, а также специальные коррекционно-развивающие задачи: развитие моторной памяти, способности к восприятию и передаче движений по пространственно-времен-

ным характеристикам, совершенствование ориентировки в пространстве [3].

В процессе организации занятий по физкультуре мы помогаем детям овладеть не только общей, но и мелкой моторикой, отвечающей за умственное развитие и речь, с помощью пальчиковых, дыхательных, нейродинамических гимнастик, различных массажей и самомассажа (с использованием бигудей, шестигранных карандашей, мячей и т.д.); с 2022 г. активно практикуем суджок-терапию.

Подвижные и малоподвижные игры подбираем со словами, с учетом изучаемой темы, создавая тем самым условия для освоения лексико-грамма-



тических средств языка, развития подражательной стороны, объема, понимания речи и словарного запаса. Игра способствует овладению правильным произношением звуков, ребенок должен часто повторять их в словах и фразовой речи, так как в игру включены литературные тексты, стихи, те или иные предписывающие действия [4].

В физкультурно-оздоровительной работе используем тренажеры, позволяющие решать широкий спектр задач: от развития двигательных качеств до развития анализаторных систем, и в том числе речи. Не забываем и о применении рефлексии и динамических пауз, физкультминуток для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических нагрузок.

В физкультурном зале имеется стационарное оборудование для кинезотерапии, основанной на сочетании физических упражнений с психико-эмоциональным воздействием. Применение данной методики развивает тело, позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, зрительно-моторную координацию, формирует пространственную ориентировку, развивает мелкую и крупную моторику, позволяет снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Важная составляющая работы с детьми с ОНР — применение современного интерактивного оборудования.

- Интерактивный комплекс «Играй и развивайся» с бесконтактным сенсорным игровым контроллером Kinect включает в себя обучающие и развиваю-

щие игры. Причем управление интерфейсом осуществляется с помощью движений тела, рук и ног. Мы на своем опыте убедились, что использование данного комплекса позволяет сделать процесс обучения и развития ребенка достаточно простым и эффективным, мобильным, эмоционально привлекательным, доступным и многофункциональным, что в процессе обучения ведет к положительной динамике речевого развития. После проведенной работы с использованием данного интерактивного комплекса, апробировав игры на индивидуальных логопедических занятиях, мы можем сказать, что игры помогли проявить малоактивным детям свою индивидуальность, повысить их познавательный интерес, так как игра создавала для ребенка «ситуацию успеха», что в особенности важно для детей с ОВЗ.

• Стабилометрический тренажер — напольная платформа, подключаемая к компьютеру, который измеряет вес тела человека и с помощью специализированного программного обеспечения рассчитывает координаты его центра давления на платформу для формирования канала биологической обратной связи. В ходе работы дети учатся управлять своим телом, развива-

ют координацию и равновесие, чувствительность стоп, терпение и внимание.

Использование разнообразных инновационных технологий, развивающих двигательную сферу детей с ОНР, позволяет нам не только укрепить здоровье дошкольника, но и скорректировать имеющиеся нарушения, стимулировать развитие речевого центра, способствовать развитию полноценной личности, которая сможет успешно продолжить обучение в школе.

Литература

1. Волкова Л.С. Логопедия: Учебник для студ. М., 1998.
2. Зажигина О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. СПб., 2012.
3. Нищева Н.В. Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4—7 лет. СПб., 2018.
4. Нищева Н.В. Игра в жизни дошкольника. СПб., 2014.
5. Нищева Н.В. Современная система коррекционной работы в группе компенсирующей направленности для детей с нарушением речи. СПб., 2017.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 // Российская газета

Любимые мультфильмы в формировании здорового образа жизни дошкольников

Мустафина Т.В.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 384;

Рываева Н.А.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 290, г. Самара

Аннотация. Тематическая гимнастика никогда не будет скучной, если на занятия пригласить героев любимых мультфильмов. Если упражнения для разных групп мышц сопровождается тот или иной образ, то дети с удовольствием и качественно выполняют заданные движения. Благодаря игровым тематическим упражнениям у дошкольников повышается эмоциональный тонус, активизируются и расширяются знания об окружающем мире, развиваются воображение, память, речь. В статье представлены различные виды оздоровительных занятий: гимнастики-побудки, физкультминутки, пальчиковые, для здоровья глаз и др.

Ключевые слова. Гимнастика в радость, ЗОЖ, игровые тематические упражнения, герои любимых мультфильмов.

Цель игровой гимнастики — развитие всех групп мышц, улучшение работы внутренних органов и систем, формирование крепкого иммунитета. В процессе решения основной задачи реализуются важные для здоровья и физического развития ребенка компоненты:

• дети приобщаются к здоровому образу жизни;

- приучаются к физическим упражнениям;
- улучшается осанка, совершенствуется координация;
- повышаются гибкость и выносливость;
- развиваются опорно-двигательный аппарат, память, внимание.

Дополнительными бонусами игровой гимнастики являются: