

всех этапов развития ребенка, то есть крайне серьезной подготовки. В такой группе собраны вместе дети трех, а иногда и четырех возрастных ступеней. При этом очень важно, чтобы в каждой возрастной подгруппе было достаточное количество детей (особенно это важно для старших). Поэтому разновозрастная группа не должна быть малочисленной - не менее двенадцати человек.

Таким образом, мы видим, что в разновозрастной группе без каких-либо специальных разъяснений воспитателей, только путем творческого подражания младших детей старшим у ребенка формируется действительно правильное социальное поведение.

Каширская Наталья Алексеевна
ГБОУ Школа № 113

Использование здоровьесберегающих технологий в совместной деятельности педагога с детьми младшего дошкольного возраста

Дошкольное детство - важный этап в формировании здоровья ребенка и развития его физических качеств. Поэтому основными задачами дошкольного воспитания являются: охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

В ФГОС прописано: «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Эти задачи решают физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

Важных компонентов двигательного режима является утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 5-10 мин. на воздухе или в помещении. Существуют разные типы и варианты утренней гимнастики. Например, комплекс музыкально-ритмических упражнений; утренняя гимнастика игрового характера; утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки; комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа. Комплекс утренней гимнастики обычно повторяется в течение двух недель. Утренняя гимнастика проводится под руководством воспитателя. Во время организации комплекса утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение.

Непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников и является обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

Обязательной частью НОД являются физкультминутки. Любая образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм ребенка, особенно младшего дошкольного возраста. В момент, когда у дошкольников появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку. Физкультминутка - набор общеразвивающих упражнений с текстовым сопровождением; или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

Так же необходимы подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и физических качеств. Подвижные игры подразделяются на подвижные игры с правилами и игры с элементами спортивной

игры; по признаку преобладающего вида движений и по степени мышечного напряжения. Проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

Зарядка после дневного сна позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 3-7 минут. После проведения общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

Закаливание - важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы с дошкольниками, закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Виды закаливания: ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе; водные процедуры: местные (умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или комнатной температуры, ножные ванны, обливание или обливания до пояса) и общие (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне); воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна; ходьба босиком.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется воспитателем в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности дошкольника важно позаботиться о создании достаточного пространства для активного движения, иметь разнообразные физкультурные пособия.

Музыкально-ритмическая деятельность так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья. Она тесно связана с физической культурой,

из которой выбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках. Используются также гимнастические упражнения для верхнего плечевого пояса, ног, корпуса. Эти движения с детьми среднего и старшего возраста. Применяются некоторые перестроения, необходимые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский коллектив, облегчают проведение игр, хороводов.

Проводя работу, направленную на развитие укрепления здоровья и развитие физических качеств дошкольников воспитатели и специалисты образовательного учреждения должны проводить работу с родителями, направленную на приобретение и расширение знаний о физическом воспитании ребенка и приобщении его к здоровому образу жизни. Для этого организуются уголки и стенды для родителей, проводятся совместные досуги и праздники, формируются клубы здоровья, проводятся беседы, консультации, рекомендуется специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка. Систематическая работа с родителями позволяет повысить их педагогическую компетентность в вопросах психофизического развития ребенка.

Иванов Роман Владимирович
тренер-преподаватель по баскетболу
МУ ДО "ДЮСШ" п.Шексна, Вологодской обл.

Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса

Современный баскетбол за последние годы кардинально изменился. Увеличился уровень баскетбола, с точки зрения техники, но особенно по отношению к физической подготовке. В