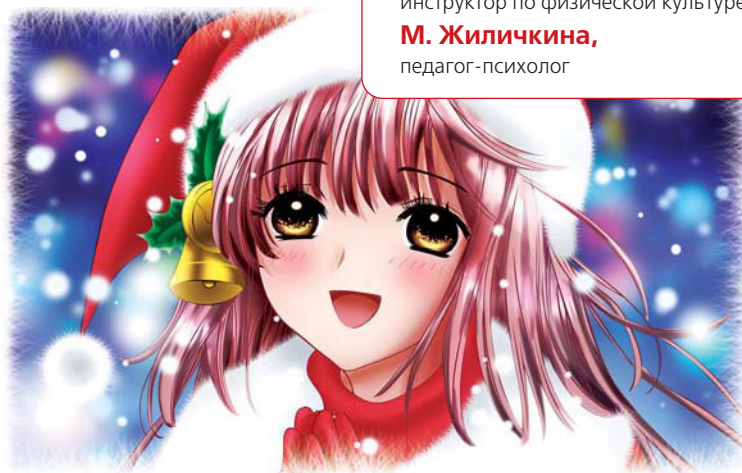


● ● ● В ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЮ

В МДОУ № 66 «Яблонька» города Щёлково Московской области внедрён проект интеграционного взаимодействия инструктора по физической культуре и педагога-психолога с целью развития произвольности детей.

С. Шмакова,
инструктор по физической культуре
М. Жиличкина,
педагог-психолог



В царстве Снежной королевы

Через развитие движений ребёнка мы опосредованно оказываем влияние на развитие психических свойств и процессов, в том числе высшей нервной деятельности. Проект осуществляется в виде физкультурно-психологических досугов с детьми 5-6 лет, во второй половине дня один раз в месяц продолжительностью 25-30 минут.

Эмоции во время физкультурных занятий возникают спонтанно, а присутствие психологических заданий помогает осмысливать их проявление. Непринуждённость обстановки, свобода импровизаций, бесконечность вариаций психологических заданий помогают скомпенсировать наличие дискомфортного состояния проигравших в эстафетах и подвижных играх. В физкультурно-психологических досугах присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

Эмоции во время физкультурных занятий возникают спонтанно, а присутствие психологических заданий помогает осмысливать их проявление. Непринуждённость обстановки, свобода импровизаций, бесконечность вариаций психологических заданий помогают скомпенсировать наличие дискомфортного состояния проигравших в эстафетах и подвижных играх. В физкультурно-психологических досугах присутствует рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

Сценарий интегрированного физкультурно-психологического досуга «В царстве Снежной королевы»

— Сегодня к нам почтальон принёс письмо от Герды. Вы помните, из какой она сказки? Она пишет, что её друга Кая забрала

Снежная королева и просит нас помочь его спасти. Надо проделать долгий и трудный путь, чтобы добраться до царства Снежной королевы и освободить Кая. Поможем Герде спасти Кая? Мудрый ворон сказал мне, что он будет оставлять конверты с подсказками как добраться до ледяного дворца Снежной королевы.

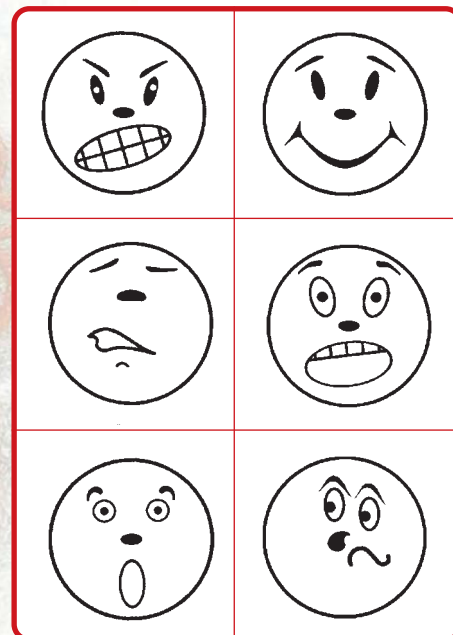
Чтобы защитить себя от злых сил, мы должны быть очень дружными. Садитесь в круг. Давайте поприветствуем друг друга. Сначала посмотрим на свечу. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Почувствуйте тепло, которое от неё исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который находится справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть».

Герда нас предупредила, что путь будет трудным, поэтому мы должны подготовиться к путешествию.

Отличие физкультурных досугов от интегрированных

● В содержание досуга включены психо-физические упражнения (психогимнастика, психомышечная тренировка и т.д.).

● Основой досуга является не только сюжет, но и работа над психоэмоциональным состоянием детей.



Массаж спины «Белый снег»

Белый снег пушистый
В облаке кружится

И на землю тихо
Падает, ложится.
Налепили мы снежков,
Дружно поиграли.
Покататься, захотев,
Мы на лыжи встали.
Мы размялись, поиграли,
И нисколько не устали.
Закрываем дружно глазки.
Открываем – мы уж в сказке.

*(Поглаживание по спинке ребёнка.)
(Круговые, волнообразные движения
пальцами рук.)
(Растираем мышцы спины ладонями.)*

(Лёгкие пощипывания.)

(Растирание спины рёбрами ладоней.)

*(Поглаживаем спину движением снизу вверх
и к плечам.)*



А вот и конверт от Ворона, значит, мы на правильном пути. Но куда же нам идти дальше? Ворон пишет, что нам предстоит долго идти до царства Снежной королевы, впереди у нас будет гора, дорога будет не простой. В путь!



Вот мы и пришли в царство Снежной королевы. Смотрите, какие сказочные здесь снежки из колючих льдинок. Давайте поиграем с ними.

Комплекс упражнений на мячах

1. В сказке мы сейчас с тобой,
Как красиво здесь зимой!

2. Посмотри по сторонам
Всюду снег и тут и там.

3. Ветер дерево качает,
Вправо, влево наклоняет.

4. В путь сейчас с тобой
пойдём.

Кая дружно мы спасём.
Не боимся мы идти,
Кая надо нам спасти.

5. Вот гора на пути,
Гору нужно обойти.
Не легко идти ребята,
Но поможет нам отвага.

6. Чтоб не замёрзнуть – все
за дело,
Будем прыгать мы умело!

7. «Расслабление».

*(И. п. – сидя на мяче, руки на коленях.
Вдох – развести руки в стороны,
выдох – руки опустить (4 раза.)*

(И. п. – то же.)

*(Поворот головы – вдох,
голова прямо – выдох (3-4 раза
в каждую сторону.)*

(И. п. – сидя на мяче, руки на поясе.)

*(Вдох – наклон вправо (влево),
выдох – в и.п. (4 раза в каждую
сторону.)*

*(И.п. – лежа на спине, согнутые в
коленях ноги на мяче.)*

*Вдох, подтянуть колено к лицу,
выдох – вернуться в и. п. (4 раза каж-
дой ногой.)*

(И. п. – лежа на мяче, на животе.)

*(Откатится на мяче назад – вдох,
прокатится вперёд – выдох (по 4 раза
вперёд и назад.)*

(И.п. Стоя, ноги вместе, руки на поясе.)

(Прыжки на двух ногах вокруг мяча.)

*(Восстановление дыхания, свободно
покачиваясь на мяче.)*

Массаж ладоней массажёром «Су-Джок»

«Колючий снежок из льдинок».
Снежок ты наш колючий,
Катайся между ручек.
Снежок наш катается,
Ладонка улыбается.
Детки все стараются,
Он медленно катается.
Вдруг снежок остановился,
К ладонке прислонился.
Посмотри-ка, ямки стали,
А ладонки не устали.
Снежок наш не сучает,
Ладонки разминает.

*(Воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы,
вызвать ощущения радости.)*

*(Катаем мячик вверх – и вниз сначала по одной ладони,
затем по другой, слегка надавливая на мяч.)*

(Круговые движения мячом на ладони.)

(Сжимаем мяч между ладонями.)

(Покатать мячик по всем пальчикам.)

● ● ● В ПОМОЩЬ ВОСПИТАТЕЛЮ

Царство Снежной королевы охраняют грозные моржи, но мы им покажем, как можно весело проводить время, научим их играть, и они не станут нам препятствовать. Давайте соберём снежки для игры, но собирать мы будем их как они — «ластами-ногами».

(Дети собирают в корзину мячи, разбросанные по полу при помощи ног, сидя передвигаясь на ладонях и ступнях. Цель — профилактика плоскостопия, умение ориентироваться в пространстве.)

Трудно было? Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется отдохнуть, а надо ещё что-то сделать, люди говорят, сбросьте «гору с плеч». Как вы думаете, почему так говорят? *(Ответы детей.)*

Психомышечная тренировка «Гора с плеч»

Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5-6 раз, и вам станет легче.

Как здесь холодно! Давайте подойдём к костру погреемся.



вместе покажем это чувство. *(Дети рассматривают снежинки, вырезанные из бумаги, на них схематически изображены эмоции.)* Во дворце у Снежной королевы холодно, давайте погреемся — поиграем.

Подвижная игра «Весёлые ребята»

(Ведущий выбирается считалочкой. После слов «Мы весёлые ребята любим, бегать и играть, ну попробуй нас догнать» дети начинают убежать, а ведущий их догоняет. «Осаленные» дети замирают на месте.)

Вы как мы весело поиграли, но в царстве Снежной королевы все грустные и печальные. Давайте подскажем им, что можно сделать, чтобы повысить настроение. *(Дети перечисляют способы повышения настроения.)* Надо поторопиться, пока Кай совсем не замёрз.

Эстафета «Дружба»

(Правила: брать эстафету парами, взявшись за руки «лодочкой». Научиться взаимодействовать и согласовывать свои действия с действиями других.)

Смотрите, вот ещё один конверт. Чтобы расколдовать Кая, надо собрать из кусочков льда самую страшную для королевы эмоцию — радость *(разрезанный лист бумаги с изображением эмоции — радости).*

(Дети собирают разрезанную картинку. Звучит голос Снежной королевы: «Я не могу видеть радость. Вьюга и метель, перенесите Кая домой. Он расколдован. Я таю...таю...таю».)

Кай расколдован! Давайте потанцуем, ведь у нас хорошее настроение.

Произвольный танец детей под весёлую музыку.

Мы можем возвращаться в детский сад. Мы на миг закроем глазки, Открываем — мы не в сказке. В детский сад к себе вернулись И друг другу улыбнулись!

Какое сегодня хорошее дело мы сделали! Какие вы молодцы! Что вам понравилось? Что вы сделали хорошего? Когда вы придёте в группу, нарисуйте своё настроение.

Жители царства Снежной королевы очень довольны, что у них теперь хорошее настроение. Они в благодарность прислали нам снежное сладкое угощение. ●

Игра на развитие внимания и сплочённости детей

Погреем мы ручки!
Погреем мы ножки!
И каждый бочок погреем
немножко!
Как устали наши ножки,
Надо посидеть немножко!

*(Трёх ладошки.)
(Прыжки на месте.)
(Повороты туловища в разные стороны.)
(Дети садятся на ковёр вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду ведущего. По команде «Руки замёрзли!» дети должны сесть ближе к «костру» и протянуть к нему руки. По команде «Жарко!» дети должны отодвинуться от «костра». По команде «Мы дружно у костра сидим!» дети кладут друг другу на плечи руки.)*

Эстафета «Трудный путь»

(Правила: главное — выдержка, не выбегать раньше, чем тебе передадут эстафету. Подлезть под дугу боком, не касаясь руками пола, пробежать по дорожке здоровья, перепрыгнуть через сугроб (мягкая кочка), обежать конус, обратно вернуться бегом и, передать эстафету касанием руки.)

Вот мы и во дворце Снежной королевы, но посмотрите, снежинки кружатся у входа во дворец и не дают нам пройти. Они хотят, чтобы мы поиграли с ними. Возьмите по одной снежинке и скажите, что чувствует ваша снежинка. Давайте