

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 «Светлячок»
города Галича Костромской области

ОПЫТ РАБОТЫ

ПО ТЕМЕ:

«Развитие двигательной активности посредством
физических досугов и праздников»
(Сроки реализации 2021-2024 гг)



Инструктор по физической культуре:
Дмитриева Надежда Павловна

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение

II. Основная часть

1. Педагогические принципы, необходимые в работе.
2. Условия для формирования интереса дошкольников к двигательной активности посредством физкультурных досугов, развлечений, праздников.
3. Формы работы с детьми и взаимодействия с родителями.
4. Средства физического воспитания.

III. Заключение (результат).

Список используемой литературы

IV. Приложения

№1 Спортивное развлечение «Полет в космос»

№2 Сценарий спортивного праздника в детском саду «Папа, мама, я – спортивная семья» для детей средних групп, конспект совместного физкультурного досуга детей младшей группы с родителями «Вместе с мамой»

№3 Конспект образовательной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий «Будь здоров!»

№4 Картотеки дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики

№5 Презентации: «Зимние виды спорта», «История возникновения мяча», «Правила дорожного движения»

№6 Проект «Неделя здоровья в старшей группе»

№7 Физкультурный досуг «Ах и Ох в гостях у ребят» средняя группа

№8 Спортивное развлечение «День защитников Отечества»

№9 Сценарий спортивного оздоровительного праздника между двумя детскими садами « Осенние старты»

№10 Консультация для родителей «Массажный мяч»

№11 Консультация для педагогов «Индивидуальная работа по развитию основных видов движений на прогулке»

№12 Открытое занятие по степ-аэробике в старшей группе «Вместе весело шагать»

Аннотация
на опыт работы воспитателя МДОУ детского сада №12 «Светлячок»
Дмитриевой Надежды Павловны
по теме: «Развитие двигательной активности посредством
физкультурных досугов и праздников»

Позиция педагога:

1. Владеть необходимыми знаниями для обучения детей двигательным навыкам.
2. Строить образовательный процесс с учётом диагностики и перспективы развития ребенка.
3. Сотрудничество педагога и ребёнка.
4. Взаимодействие с родителями.
5. Изучать опыт коллег.

Цель:

- создание оптимальных условий для формирования интереса дошкольников к двигательной активности посредством физкультурных досугов, развлечений, праздников.

Задачи:

- Создавать условия для различных видов двигательной деятельности в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями.
- Развивать творческий, личностный потенциал посредством самовыражения детей.
- Использовать разнообразные формы и методов организации двигательной активности детей.
- Обеспечивать эмоциональный комфорт и благополучие каждого ребенка.
- Формировать у детей и родителей положительное отношение к здоровому образу жизни средствами физкультурных праздников, досугов.
- Повышение компетентности родителей в вопросах оздоровления

детей.

- Способствовать ощущению родителями радости, удовольствия от совместной с детьми двигательной деятельности.

Формы, методы, способы, средства:

Формы:

- физкультурные праздники, досуги и развлечения.

Методы:

- наглядный, словесный, игровой, практический, метод упражнений.

Способы:

- фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный

Средства:

- физические упражнения, движения, рабочая программа, картотека комплексов утренней гимнастики, картотека дыхательной гимнастики, картотека гимнастики для глаз, картотека пальчиковой гимнастики, наличие необходимого спортивного стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря, опыт педагогов-новаторов, методическая литература.

Результат:

- созданы все условия для различных видов деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;

- развит творческий, личностный потенциал детей посредством самовыражения при проведении физкультурных мероприятий;

- использованы разнообразные формы и методы при организации двигательной активности детей; обеспечиваю эмоциональный комфорт и благополучие каждого ребёнка;

- повысилась компетентность родителей в вопросах оздоровления детей;

- сформировано положительное отношение у детей и родителей к здоровому образу жизни посредством физкультурных праздников и досугов, что способствует ощущению радости и удовольствия от совместной двигательной активности совместно с детьми.

I. Введение.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье детей – будущее нашей страны, основа ее национальной безопасности. И когда, как не в дошкольном детстве необходимо закладывать потребность быть здоровым, стать полезным членом общества.

Главной целью физического воспитания в дошкольном возрасте является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья, привитие интереса к физической культуре и спорту.

Здоровый дошкольник – это веселый, активный, жизнерадостный, устойчивый к неблагоприятным условиям внешней среды, сильный и выносливый, с высоким уровнем физического и умственного развития ребёнка.

Изучая работы Ю.Ф. Змановского, Н.А. Ноткиной, Е.Н. Вавиловой, Т.И. Осокиной, М.А. Руновой особое внимание уделяется составлению оптимального двигательного режима дошкольников, так как именно в эти годы у детей происходит становление двигательной деятельности, совершенствуются функции организма ребёнка, развивается нервная система.

Но в современном мире выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Гипокинезия - недостаточная двигательная активность детей, как следствие повышения образовательной нагрузки и отсутствие в должной мере двигательной нагрузки, пристрастия детей к играм статического характера, а также возрастающим познавательным интересом (просмотром телепередач, социальных сетей, компьютерным играм). В результате всего выше изложенного, у детей нарушается мышечный тонус, снижается тренированность мышц, происходит задержка физических

качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, гибкости и силы.

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без интересных игр, веселых досугов и развлечений, соревнований и праздников. Все это развивает двигательную активность. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и принимать его таким, какой он есть, и целенаправленно действовать в нем, совершенствуя физические качества.

II. Основная часть

Важность и актуальность рассматриваемой проблемы определили выбор темы моего опыта работы: «Развитие двигательной активности посредством физических досугов и праздников».

Изучив эту тему, я поставила перед собой **цель**:

- создание оптимальных условий для формирования интереса дошкольников к двигательной активности посредством физкультурных досугов, развлечений, праздников.

Для реализации цели и достижения положительных результатов в работе с воспитанниками я выделила следующие **задачи**:

1. Создавать условия для различных видов двигательной деятельности в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями.

2. Развивать творческий, личностный потенциал посредством самовыражения детей.

3. Использовать разнообразные формы организации двигательной активности детей.

4. Обеспечивать эмоциональный комфорт и благополучие каждого ребенка.

5. Формировать у детей и родителей положительное отношение к здоровому образу жизни средствами физкультурных праздников, досугов.

6. Повышение компетентности родителей в вопросах развития двигательной активности детей.

7. Способствовать ощущению родителями радости, удовольствия от совместной с детьми двигательной деятельности.

2.1. В своей работе я основывалась на следующих принципах:

сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности, систематичности, научности, прогрессирования, достигнутого успеха.

Принцип сознательности и активности.

Успех формирования двигательных навыков и умения, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. Принцип сознательности предусматривает развитие у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи. Так, приобретая полезные знания, овладевая умением анализировать выполняемые упражнения, дети еще в дошкольном возрасте приучаются выполнять их самостоятельно. Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Свои занятия, спортивные мероприятия я организую так, чтобы дети активно воспринимали, осмысливали и выполняли предлагаемые упражнения. Активность во многом зависит от заинтересованности детей: чем интереснее мероприятие для детей, тем активнее они будут себя вести.

Принцип наглядности.

У детей дошкольного возраста мышление конкретно. Поэтому обучение должно строиться на принципе наглядности. Это и показ упражнений, и демонстрация пособий, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь руководителя или партнера, которые постоянно использую при проведении физкультурных досугов.

Широкое использование разных методов наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение задания, формирует более прочные двигательные навыки и умения.

Принцип доступности и индивидуальности.

Этот принцип предусматривает обучение с учетом особенностей

возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей. Соблюдение этого принципа связано с тем, что превышение физических нагрузок может оказать неблагоприятное воздействие на организм. Мера доступности означает полное соответствие между возможностями и трудностями. Доступными можно считать такие нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья. Следует последовательно изменять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. Каждый ребенок индивидуален в скорости освоения движений и в характере реакции организма на физическую нагрузку. Индивидуальный подход необходим при решении любой задачи обучения и воспитания.

Все это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

Принцип систематичности.

Успех в физическом воспитании во многом зависит от того, насколько строго и точно выполняется система, принятая в учебно-воспитательной работе. Одно из требований – регулярность занятий. Даже небольшой перерыв ведет к угасанию возникших условно рефлекторных связей, снижению достигнутого уровня возможностей. Без многократных повторений невозможно сформировать и закрепить двигательный стереотип и развивать физические качества.

Принцип прогрессирования.

Принцип заключается в том, что в процессе физического воспитания даются все более трудные задания, постепенно нарастает объем и интенсивность нагрузок. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Это необходимо для развития силы, выносливости, воли. Воспитание воли невозможно без преодоления постепенно возрастающих трудностей, но задания не должны превышать возможности детей, быть посильными.

Принцип научности.

Предполагает включать в содержание работы по физическому воспитанию материал точно установленным наукам, в частности элементы инновационных программ (Приложение № 1).

Принцип достигнутого успеха.

Когда ребенок радуется своему успеху, необходимо его поддержать, вызвать желание и дальше добиваться высоких результатов, вселить веру в свои силы.

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

Взаимодействие детского сада и семьи.

Работа по воспитанию здорового ребенка проводится в тесном контакте с родителями (Приложение № 2).

Данные принципы я использую в своей работе, и они отражаются в проведенных мною физкультурных досугах и праздниках.

Также в своей работе я использую современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии

В процессе образовательной деятельности планирую и использую Здоровьесберегающие технологии, направленные не только на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития, но и активное формирование здорового образа жизни воспитанников. Эта система мер прослеживается в различных формах формирования двигательного опыта: в ООД, в совместной и самостоятельной двигательной деятельности. Здоровьесберегающие технологии, используемые мною, направлены на стимулирование и сохранение здоровья, обучение здоровому и правильному образу жизни, коррекцию состояния детей с учётом возрастных особенностей, состояния здоровья (Приложение № 3).

Одними из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДООУ относится (Приложение № 4):

Дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему

дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка. Дыхательную гимнастику я использую при смене видов деятельности, чтобы дети могли восстановить свое дыхание, также при завершении физкультурного досуга.

Гимнастика для глаз подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. В своей работе использую зрительные ориентиры, упражнения и игра для коррекции и профилактики нарушения зрения.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Информационно – коммуникационные технологии (ИКТ)

ИКТ применяю для обеспечения наглядности, которая способствует восприятию и лучшему запоминанию материала воспитанниками, моделирует жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни, повышает интерес и желание заниматься физической культурой и спортом. ИКТ помогают мне повышать компетентность родителей в вопросах физического развития воспитанников, вовлекать их в образовательную деятельность посредством активного участия в подготовке и проведении спортивных мероприятий. ИКТ дают большую возможность распространение моего опыта для воспитателей и специалистов через консультации, презентации на выступлениях, сайте образовательной организации.

1. Презентация «Зимние виды спорта».
2. Презентация «История возникновения мяча».
4. Презентация «Правила дорожного движения»
5. Презентация «Проект «Неделя здоровья» (Приложение №5).

Метод проектной деятельности

Проектная технология в моей деятельности является средством

обеспечения сотрудничества детей и взрослых, способом реализации личностно-ориентированного подхода к образованию. Проектная деятельность помогает мне связать процесс обучения и воспитания с реальными событиями из жизни ребёнка, заинтересовать его, увлечь в эту деятельность. Она позволяет объединить педагогов, детей, родителей, научить работать в коллективе, сотрудничать, планировать свою работу. Каждый ребёнок сможет проявить себя, почувствовать себя нужным, а значит, появится уверенность в своих силах. Итогом проекта является итоговое мероприятие – физкультурный праздник.

Проект: «Неделя здоровья в старшей группе»

Цель: Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка (Приложение №6).

Итоговое мероприятие: «Вместе весело шагать»

Проект: « Народные подвижные игры»

Цель проекта: развитие физических качеств и познавательных процессов дошкольников посредством русских народных подвижных игр.

Итоговое мероприятие: «Вечер народных игр»

Проект: «Необыкновенный мяч»

Цель проекта: информирование детей и родителей об истории возникновения мяча, его возникновении, многообразии игр с мячом.

Итоговое мероприятие: «Мой веселый звонкий мяч»

В ходе проектной деятельности дошкольник исследует различные варианты решения поставленной задачи, по определенным критериям выбирает оптимальный способ решения. Проектная деятельность имеет адресный характер. Поскольку в ходе проектной деятельности ребенок выражает свое отношение, он всегда ищет адресата – человека, к которому обращено его высказывание, оформленное в виде продукта. Именно поэтому проектная деятельность имеет ярко выраженную социальную окраску и в конечном итоге является одним из немногих социально значимых действий, доступных дошкольнику.

Игровая технология

В своей работе я активно применяю игровую технологию, т.к. игра является ведущей деятельностью в период дошкольного детства. Игра это самая свободная, естественная форма погружения ребёнка в реальную (или воображаемую) действительность с целью её изучения, проявления собственного «Я», творчества, активности, самостоятельности, самореализации. Игра снимает напряжение, способствует эмоциональной разрядке, помогает ребёнку изменить отношение к себе и другим, изменить способы общения, психическое самочувствие. Игровые технологии широко применяются в дошкольном возрасте, так как в этот период игра является ведущей деятельностью. Игровая форма, использованная при проведении физкультурных досугов и праздников, создается игровой мотивацией, которая выступает как средство побуждения, стимулирования детей это система деятельности, основанная на определенной идее, принципах организации и взаимосвязи целей, содержания и методов образования. Образовательная технология это система деятельности, основанная на определенной идее, принципах организации и взаимосвязи целей, содержания и методов образования. Игровая технология включает в себя достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных игр: Подвижные и спортивные игры, танцевально - ритмическая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игровой стретчинг.

Игровая технология имеет чёткую последовательность действий:

- отбор материала;
- разработка и подготовка игры;
- включение детей в игровую деятельность;
- осуществление самой игры;
- подведение итогов;

Игровые технологии используются:

- для развития физических качеств,

- обучения двигательным действиям,
- формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений
- активизации и совершенствования основных психических процессов
- для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой - повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

2.2. Реализация поставленных задач и принципов обучения, наиболее эффективна при соблюдении следующих **условий:**

1. Построение физкультурных досугов и праздников в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.
2. Использование разнообразных методических приемов и способов организации детей при проведении физкультурных досугов и праздников с целью увеличения их двигательной активности.
3. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего мероприятия.
4. Развитие у детей физических и нравственно – волевых качеств личности.
5. Использование разнообразного спортивного инвентаря, в том числе нестандартного, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при проведении физкультурных досугов и праздников.

Проблема физического развития детей решается в процессе внедрения в образовательный процесс детского сада различных физкультурных досугов и праздников, нацеленных на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста.

Проделанная мною работа над опытом охватывает период с 2021 по 2024 год. В начале каждого учебного года я составляю план проведения

физкультурных досугов и праздников в соответствии с годовым планом нашего дошкольного учреждения. В плане прописывается тематика физкультурных досугов и праздников, место проведения, сроки, участники и ответственные.

При планировании физкультурных досугов и праздников я учитываю:

- возрастные индивидуальные особенности детей;
- подготовленность детей к проведению конкретного мероприятия;
- место проведения: в музыкально-физкультурном зале или на спортивной площадке, на территории детского сада;
- учет сезонных изменений погоды;
- календарные праздники в учебном году.

2.3. Из всего из этого физкультурные досуги и праздники я разделяю на несколько групп (направлений):

1. Физкультурные досуги и праздники - направленные на оздоровление детей (Приложение № 6).
2. Физкультурно - музыкальные досуги и праздники (Приложение № 8)
3. Физкультурные досуги и праздники соревновательного характера (Приложение №7 Осенние старты между детскими садами).
4. Физкультурно – познавательные досуги .

Каждое направление я реализую через поставленные мною задачи:

Физкультурные досуги и праздники - направленные на оздоровление детей.

Задачи:

- всесторонне развивать организм и совершенствовать функциональные системы;
- создать благоприятные условия для закаливания организма, использовать естественные силы природы для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста;
- способствовать положительному влиянию на эмоциональное состояние

детей;

- обучать способам охраны жизни и укрепления собственного здоровья детей.

Темы: «В поисках книги «Золотые рецепты здорового образа жизни», «В гостях у Солнышка», «Доктор Айболит спешит на помощь», «Ах и Ох в гостях у ребят», «Будь здоров», «Зимние виды спорта», «Осенние старты», «вместе весело шагать» и другие.

Физкультурно - музыкальные досуги и праздники.

Задачи:

- способствовать всестороннему физическому развитию и совершенствованию функций организма;
- привлечь родителей к участию в совместных физкультурных мероприятиях;
- разнообразить взаимодействие детей и родителей;
- повысить интерес родителей к двигательной активности детей.

Темы: «Масленичные гуляния», «День защитников Отечества», «Супер – папа», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Рождественские колядки», «Полёт в космос» и другие.

Физкультурные досуги и праздники соревновательного характера.

Задачи:

- способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков;
- создать условия для положительного эмоционального комфорта детей;
- обеспечить условия для демонстрации и поощрения двигательных успехов детей;
- продолжить формировать интерес детей к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, дисциплинированность, организованность, целеустремленность, коллективизм).

Темы: «Осенние старты», «Зимняя спартакиада», «Весёлые старты», «В

гостях у Снеговика», «Валенки», «Зарница» (Приложение №) и другие.

Физкультурно – познавательные досуги.

Задачи:

- развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость);
- формировать интерес к системным занятиям физическими упражнениями, привлекать к занятиям спортом;
- повышать активность и общую работоспособность.

Темы: «Магазин игрушек», «Весёлый зоопарк», «Путешествие в зимний лес», «Прогулка в весенний лес», «В гости к ёжику», «По сказкам К.И. Чуковского» и другие.

При организации физкультурных досугов и развлечений я учитываю:

1. Виды проведения:

- ЗОЖ
- развлекательные
- сюжетные
- интегрированные
- игры - эстафеты
- квест - игра и д.р.

2. Место проведения (в зависимости от погодных условий):

- в помещении
- на спортивной площадке

3. Включение персонажей знакомых детям.

4. Необходимый спортивный инвентарь.

5. Поощрение детей (угощение, открытки, подарки и т.д.).

При организации физкультурных праздников я провожу большую предварительную работу с:

- детьми;
- родителями;
- педагогами.

При проведении физкультурных праздников я составляю следующий план:

1. Выбор темы праздника.

Тема праздника, соревнования или олимпиады посвящается знаменательным датам, календарным праздникам или выдающимся событиям.

2. Определение цели и задач праздника

- образовательные;
- воспитательные;
- оздоровительные.

3. Разработка программы и сценария праздника

Программа праздника составляется с учетом программных задач, возраста детей, уровня подготовленности, соблюдения режима дня и правил гигиены. При составлении сценария физкультурного праздника я включаю стихи детей, показательные и музыкальные номера, хоровые игры, аттракционы и игры для зрителей. Такое чередование различных видов деятельности дает возможность отдыха между эстафетами, и конкурсами и удерживает интерес и внимание всех участников данного мероприятия. При введении в сценарии мероприятия различных персонажей у детей повышается эмоциональный настрой

4. Место проведения праздника.

При выборе места проведения праздника я учитываю возрастные особенности детей и погодные условия. В соответствии с тематикой праздника подбираю оформление: шары, цветы, атрибуты для проведения праздника, оформление презентации и д.р.

5. Оборудование

При проведении физкультурных досугов и праздников я использую разнообразное спортивное оборудование, в том числе нестандартное.

Организация физкультурных праздников и соревнований - зрелищное массовое мероприятие, которое привлекает многочисленное количества

зрителей и служит мощным средством пропаганды здорового образа жизни среди детей, их родителей и всех взрослых, которые принимали участие в конкретном мероприятии.

2.4. Так же в своей работе я использую разнообразные средства физического воспитания:

1. Методическая и научно-популярная литература, что дает совершенствовать знания при организации двигательной активности детей.

2. Занимательный материал: загадки, викторины, пословицы, поговорки.

3. Предметы театральной деятельности: при проведении физкультурных досугов и праздников использую разнообразные маски (животных, насекомых, птиц) для создания более яркого образа, использую мягкие игрушки, детские музыкальные инструменты, элементы одежды для ряжения.

4. Произведения детской художественной литературы: стихи, музыкальные произведения, сценки.

5. Разнообразные иллюстрации и схемы для проведения игр и эстафет.

6. Оборудование:

- стандартный физкультурный инвентарь (мячи, обручи, кегли, гимнастические скамейки, конусы, массажные дорожки, шведская стенка, ребристая доска, кольцоброс, гимнастические палки, флажки и др.);

- нестандартное физкультурное оборудование (мягкие гимнастические палки, парашют, пособие «Солнышко», цветные ленты, степы, стена для метания в цель, косички, напольная лесенка для перешагивания, самодельные массажные коврики и др.).

Применение стандартного и нестандартного спортивного оборудования вносит разнообразие в физические досуги и праздники и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания, объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

7. Массаж с помощью массажных мячей использую соответствующее

пояснение как индивидуально, так и друг другу.

8. Релаксация: обычно использую в конце физкультурного досуга, чтобы подавить возбудимость детей после физической нагрузки и восстановить дыхание с помощью дыхательной гимнастики.

Проделанная мною работа показывает, что для результативной двигательной активности детей, необходим тесный контакт с семьей. Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дня дошкольного учреждения ежедневно предусматривалась двигательная активность детей. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и их родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные праздники, досуги, развлечения, соревнования и аттракционы в дошкольном учреждении. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, укладу семьи. Поэтому стараемся вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс.

Для приобщения взрослым к двигательной активности детей необходимы теоретические и практические знания. Я разрабатываю консультации, памятки, рекомендации, анкеты:

- Консультация «Возрастные особенности двигательной активности»;
- Консультация «Массажный мяч» (Приложение №10);
- Консультации на информационном стенде «Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта. Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!»;
- Консультация «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» .

Знакомство родителей с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить

приемы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные ребенком двигательные навыки.

Организуются совместные физкультурные праздники для детей и их родителей: «Папа, мама, я - спортивная семья» (Приложение № 1), «Мой папа самый, самый...» (Приложение № 8). На праздниках родители и дети могут проявить себя в разных видах спорта, осваивать различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности. Кроме того, совместные праздники позволяют и взрослым, и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, сплачивают семью.

Педагогическим опытом по повышению двигательной активности детей делюсь с воспитателями ДООУ. Для педагогов я подготовила консультации и провела сообщения на педагогических советах:

- Консультация «Зарядка как один из важных компонентов режима двигательной активности детей дошкольного возраста»;
- Консультация «Развитие у детей физических качеств в играх и игровых упражнениях»;
- Консультация «Индивидуальная работа по развитию основных видов движений на прогулке» (Приложение № 11);
- Сообщение «Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя в процессе физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ»;
- консультация «Способы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста»;
- разработаны картотеки утренних гимнастик на каждую возрастную группу, сценарии спортивных праздников и развлечений.

III. Заключение.

Транслировала свой опыт работы на Методическом объединении ДООУ «Неделя здоровья в старшей группе», «Вместе весело шагать» (Приложение № 12).

Подводя итоги своего опыта работы, я могу с уверенностью сказать, что:

-мною созданы все условия для различных видов деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;

- у детей развит творческий, личностный потенциал посредством самовыражения при проведении физкультурных мероприятий;

- при организации двигательной активности детей я использую разнообразные формы и методы;

- при проведении досугов и праздников обеспечиваю эмоциональный комфорт и благополучие каждого ребёнка;

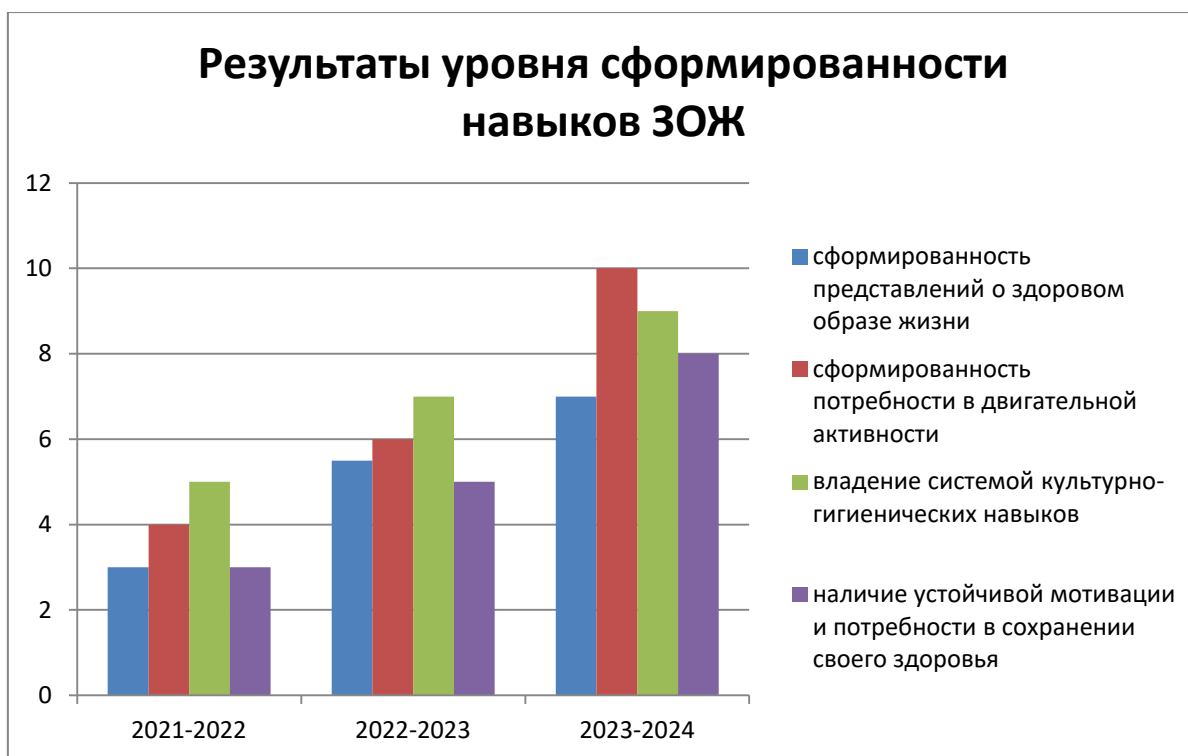
- повысилась компетентность родителей в вопросах оздоровления детей;

- положительное отношение у детей и родителей к здоровому образу жизни посредством физкультурных праздников и досугов сформировано, что способствует ощущению радости и удовольствия от совместной двигательной активности взрослых и детей.

Опыт моей работы теоретически доказал и экспериментально проверил эффективность внедрения спортивных праздников и развлечений для повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

Таким образом, участие в спортивных праздниках и развлечениях помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях, в достижении желаемых результатов. Пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой, посещению спортивных секций, самостоятельным занятиям физической культурой, дает им возможность реализовать естественную потребность в движении, то есть побуждает детей к двигательной активности.

Результаты уровня сформированности навыков здорового образа жизни за период 2021- 2024 гг. Данные представлены в виде диаграммы, где показано тенденция сформированности навыков здорового образа жизни, владение системой культурно-гигиенических навыков, наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья возрастает с каждым годом обучения.



По результатам диагностики на самом высоком уровне стоит сформированность потребности в двигательной активности - это показывает, что дети стали смелыми, ловкими, решительными, выдержанными, проявляя инициативу, самостоятельность, ставят перед собой цель - добиваются успеха, стараются быть первыми.

Исходя из выше перечисленного, можно сделать вывод, что физкультурные праздники и досуги – являются оптимальным условием для формирования двигательной активности детей дошкольного возраста.

Физкультурные праздники и досуги являются действенной формой организации досуга детей, эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта. Эти мероприятия требуют тщательной подготовки со стороны педагогического коллектива и родителей, самих ребят. Праздники должны стать традиционными.

Таким образом, методически правильно организованная работа в детском саду по подготовке и проведению физкультурных праздников и досугов призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными

навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей. Привлечь к активному участию детей и родителей в спортивных праздниках и досуга, сформировать у детей и родителей здоровый образ жизни.

Список используемой литературы

М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка». Издательство «АРКТИ», 2000.

Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» ООО «ТЦ Сфера», 2008

Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» Мн.: «Просвещение», 2006

Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации // Дошкольное воспитание. 2004. № 1.

Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Издательский центр «Академия», 2000.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении. – М.: Издательский центр «Академия», 1987. 197 с

Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В. Физкульт- ура! – Мн.: «Просвещение», 1997.

Шумилова В.А. Спортивно – развлекательные праздники в детском саду. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2002.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. — М.: Мозаика-Синтез, 2000;

Спортивное развлечение

«Полет в космос»

Старший дошкольный возраст.

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни, активизация двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающая: Формировать навыки здорового образа жизни. Расширять знания детей о профессии космонавт.

Развивающая: Развивать физические качества личности: ловкость, быстроту, выносливость; умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательная: Воспитывать целеустремленность, чувство товарищества и ответственности перед командой.

Предварительная работа: Знакомство с профессией космонавта, беседа о космосе, первых космонавтов, рассматривание иллюстраций, фотографий, энциклопедий посвященных Дню космонавтики.

Пособия: кубики (по кол-ву детей), конус малый (2 шт.), обручи (8 шт.), шарики, звезды (по кол-ву человек), пластиковые ящики (2 шт.), дуги (2 шт.), конусы (2 шт.), музыкальное сопровождение, презентация.

Ход

Инструктор: 12 апреля 1961 года наша страна вывела на орбиту Земли космический корабль «Восток». На борту корабля «Восток» находился первый космонавт - Юрий Алексеевич Гагарин. Он первый в мире совершил полёт вокруг Земли на космическом корабле.

После своего полета Гагарин объединил весь мир. Люди всех стран хотели познакомиться с первым космонавтом планеты. Вот так появилась на земле профессия космонавт. Все мальчики и девочки тоже хотели стать космонавтами, а вы хотите?

Инструктор: 12 апреля вся страна отмечает День космонавтики, этому событию посвящается и наше спортивное развлечение. Сегодня мы открываем Центр подготовки Космонавтов. В наших соревнованиях участвуют две команды. Чтобы отправиться в путешествие нам необходимо дать названия нашим экипажам:

1-я команда «Спутник»

2-я команда «Ракета»

Представление команд и выбор капитана:

Наш спутник всех сильней, быстреей

Мы впереди планеты всей.

Ракета движется вперед

И никогда не устает.

Инструктор: Ребята, чтобы полететь в космос, нам надо построить космическую ракету.

Эстафета 1 «Строим ракету»

Инструктор: У каждого в руках по кубику, у последнего ребёнка конус. По моему сигналу первые игроки бегут к обручу, ставят кубик и бегом возвращаются обратно. Затем второй, третий, пока не построят ракету. Выигрывает та команда, игроки которой раньше выполнят задание.

Инструктор: Молодцы! Ракеты построены. Готовы к полёту?

Дети: Готовы.

Инструктор: Вот ракеты готовы, космический экипаж готов. Теперь мы можем отправляться в космос?

Дети: Да.

Инструктор:

Космонавтом чтобы стать,

Надо очень много знать.

Быть проворным и умелым,

Очень ловким, очень смелым.

Рано утром просыпаться

И зарядкой заниматься.

Приседать и скакать,

Чтобы космонавтом стать.

Инструктор: Встанем дружно, по порядку на весёлую зарядку!

Музыкальная зарядка «Становитесь по порядку».

(Дети выполняют общеразвивающие упражнения под музыку.)

Инструктор: Молодцы! И нам пора отправляться на космодром. Для этого нужен дружный экипаж. И я объявляю следующую эстафету.

Эстафета 2 «Дружный экипаж»

Инструктор: Капитан команды садится в машину-обруч первым добегают до ракеты, возвращается, берёт второго члена команды, добегают до ракеты оставляет его там и т.д. пока не перевезёт всех членов экипажа.

Инструктор: Справились и с этим заданием. Молодцы. А сейчас проверим ваши знания о космосе.

Космическая викторина.

- 1.Что находится в центре Солнечной системы? (Солнце)
- 2.Что такое Солнце? (Звезда)
- 3.Сколько планет в Солнечной системе. Назовите их? (8 планет: Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун)
- 4.Что такое луна? (Спутник Земли)
- 5.Почему мы не можем жить на Луне? (Там нет воздуха и воды)
- 6.Как называется дорожка, по которой Земля вращается вокруг Солнца? (Орбита)
- 7.Какое животное первым побывало в космосе? (Собаки Белка и Стрелка)
- 8.Как называется человек, который изучает планеты и звезды? (Астроном)

Инструктор: Хорошо. Очень много вы знаете о космосе. И нам пора отправляться в космос. Все готово? Ключ на старт! Отправляемся в полет. Нам пора начать отсчет. Дети хором 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1...Пуск!

Инструктор: Вот мы и в космосе. Посмотрите сколько звезд. Но посмотрите, сколько здесь мусора и нам необходимо его убрать.

Эстафета 3 «Убери космический мусор»

Инструктор: Пока звучит музыка, один человек собирает в ящик мусор (шарики). Музыка останавливается и в игру вступает следующий член команды. Кто больше соберёт мусор.

Инструктор: Посмотрите, как чисто стало в космосе. Еще в древности люди замечали, что звезды располагаются в определённом порядке, и объединили их в созвездия. Какие созвездия знаете вы?

Дети: Большая медведица, Касиопея,....

Инструктор: Давайте мы с вами полетаем между звезд и соберем из них звездный хоровод.

Полоса препятствий «Хоровод звезд»

Дети проходят полосу препятствий:

- подлезть под дугой;
- прыжки из обруча в обруч;
- обежать вокруг конуса.

Инструктор: На полосе препятствий разложены звезды, вы должны проходя препятствия брать по одной звезде и в конце составить «хоровод звезд». Обратно бегом передавая эстафету следующему участнику.

Инструктор: Вот и закончилась наша игра. Программа полета выполнена! Домой возвращаться, ребята, пора! Всем экипажам занять свои места! Мы возвращаемся на Землю.

Звучит музыка.

Инструктор: Окончен путь. Приземлилась ракета. Мы в детском саду на нашей планете. Вот и закончилось космическое путешествие, мы с вами вернулись домой, на самую лучшую из всех планет, планету – Земля. Из вас получились замечательные космонавты.

**Сценарий спортивного праздника в детском саду
«Папа, мама, я – спортивная семья»
для детей средних групп.**

Цель: повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых.

Задачи: - совершенствовать уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста;

- формировать волевые качества: целеустремлённость, выдержку, силу, ловкость;

- прививать интерес к активному образу жизни всем участникам образовательного процесса;

- воспитывать морально – волевые качества (коллективизм, воля к победе, смелость, решительность и смекалка).

Спортивный инвентарь: обручи, гимнастические палки, мячи для сухого бассейна, клюшки, массажные коврики, деревянные ложки (хохлома), гимнастические скамейки.

Участники соревнований: дети среднего дошкольного возраста и их родители

Оформление зала: надпись на стене из букв: «Папа, мама, я – спортивная семья», воздушные шары, картинки с видами спорта, плакаты: «Закаливание», «Правильная осанка».

Место проведения: МДОУ детский сад № 12 «Светлячок» г.Галич

Ход праздника:

ВЕДУЩИЙ: Здравствуйте, дорогие ребята, родители и гости. 2024 год указом президента объявлен годом семьи. Сегодня мы собрались в этом зале на праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Вместе с нами участие будут принимать ваши мамы и папы.

Сейчас для приветствия в зал приглашаются команды (звучит музыка, команды входят в зал, становятся в шеренгу)

Ведущий: Теперь попрошу команды представиться (Капитан представляет название команды, а девиз произносит команда).

Ведущий: Дорогие зрители и участники соревнований, а теперь пришло время представить вам наше уважаемое жюри:

1.Главный судья – заведующий д/с Французова А.А..

2.Родители воспитанников (2 человека)

Ведущий: Нашим участникам предстоят интересные испытания. И мы уверены, что они пройдут их достойно, с радостью и улыбкой. А сейчас я приглашаю команды и ребят на весёлую разминку.

Выходят на разминку под песню «Делайте зарядку»

Ведущий: А теперь приглашаем наши команды на линию старта.

Ведущий: Соревнования будут проходить в форме конкурсов - эстафет. А жюри расскажет нам, как они будут оцениваться.

Главный судья: Команда, закончившая эстафету первой, получает 2 балла, вторая – 1 балл. Если команды закончили эстафету одновременно, обе команды получают по 1 баллу. Но, если команда нарушила правила, то она получает 1 штрафной балл.

Ведущий: Команды готовы! Мы начинаем наши соревнования.

1.Эстафета «Переправа».

Инструктор по ф/к: перебраться с помощью трех обручей на обратную сторону зала.

Содержание, правила, показ.

Главный судья: определение победителей, занесение данных в протокол после эстафеты, оглашение результатов.

2. «Меткий стрелок».

Инструктор по ф/к: Мама с ребенком по очереди бросают мячи, папа ловит.

Содержание, правила, показ.

Главный судья: определение победителей, занесение данных в протокол после эстафеты, оглашение результатов.

3. Эстафета «Ловкий папа».

Инструктор по ф/к: Мама и ребенок стоят на противоположных сторонах зала, в руках и натянутая скакалка. Папа должен переместить обручи от мамы к ребенку. Содержание, правила, показ.

Главный судья: определение победителей, занесение данных в протокол после эстафеты, оглашение результатов.

Ведущий: Теперь попросим жюри подсчитать и огласить результаты после трёх конкурсов, а пока предлагаю отгадать загадки.

Загадки о спорте

4. «Строим дом».

Инструктор по ф/к: С одной стороны зала в обруче лежит большой конструктор, ребенок с мамой должны по очереди перенести детали папе на противоположный конец зала и папа построить дом.

Содержание, правила, показ.

Главный судья: определение победителей, занесение данных в протокол после эстафеты, оглашение результатов.

5. «Веселый мяч».

Инструктор по ф/к: ребенок прокатывает мяч до конуса и обратно, родители держат мяч между животами и одновременно передвигаются до конуса и обратно.

Содержание, правила, показ.

Главный судья: определение победителей, занесение данных в протокол после эстафеты, оглашение результатов.

Ведущий: А теперь на конкурс я приглашаю капитанов команд пап.

6. «Домашние дела»

Инструктор по ф/к: Папы ловят с помощью удочек рыбу и кладет в ведро. Ребенок несет ведро с рыбой маме. Мама жарит на сковороде.

Главный судья: определение победителей, занесение данных в протокол после эстафеты, оглашение результатов.

Ведущий: Наши соревнования близятся к финалу, и я объявляю следующий конкурс.

7. «Художники».

Инструктор по ф/к: наши семьи будут сейчас художниками – надо нарисовать, чем вы любите заниматься вместе.

Содержание, правила, показ.

Главный судья: определение победителей, занесение данных в протокол после эстафеты, оглашение результатов.

Ведущий: Теперь, когда наше жюри подводит итоги спартакиады, предлагаю нашим ребятам поиграть в игру: «Раз, два, три обруч займи» (под музыку)

Игра «Раз, два, три обруч займи» - под музыку ходить вокруг обручей, музыка закончилась – занять любой обруч.

Ведущий: Приглашаю команды на заключительное построение *(под торжественную музыку команды выходят на заключительное построение)*. Слово предоставляется нашему жюри.

Жюри объявляет победителей.

Награждение (Звучат фанфары)

Инструктор по ф/к: Дорогие гости и участники, вот и закончился наш спортивный праздник. Сегодня вы показали свою силу, ловкость, смекалку. Совместные спартакиады очень полезны и интересны, как для родителей, так и для ребят. Желаю родителям и ребятам быть всегда здоровыми и активно заниматься спортом.

Звучит торжественная музыка. Команды делают круг почёта и выходят из зала.

**Конспект совместного физкультурного досуга
детей младшей группы с родителями
«Вместе с мамой»**

Цель: совершенствование двигательной активности детей.

Задачи:

1. Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательной-игровой деятельности.
2. Способствовать расширению у родителей диапазона вербального и невербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально-тактильный контакт с ним, а также искренне и открыто выражать свои чувства.
3. Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера для успешности в совместной двигательной и интеллектуальной деятельности.
4. Расширить у детей двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость.
5. Способствовать эмоциональному сближению родителей с ребенком.

Используемое оборудование: 1 гимнастическая скамейка, 2 канат, 4 обруча, мячи (по количеству детей), массажные мячи (по количеству детей).

ХОД ДОСУГА.

Водная часть

Дети вместе с родителями входят в зал и строятся парами в шеренгу.

ИНСТР.- Дорогие ребята, уважаемые мамы!

Сегодня у нас будет не обычный досуг, мы с вами отправимся в путешествие в зимний лес.

И так обнимитесь,

Дружно за руки возьмитесь,
Друг за другом парами становитесь.

(Все выстраиваются парами: ребенок- родитель.)

Ходьба.

Идем мы, идем по лесу. Пройдем по узкой дорожке (канат), пройдем по мостику и перепрыгнем через замерзшие ручейки.

Вы не замерзли, в пути? Давайте поиграем в игру! Да не потеряйтесь в лесу!

Бег.

Взрослые и дети стоят вдоль зала по сигналу педагога дети разбегаются в разные стороны.

-Раз, два, три! К родителям беги. Ребенок подбегает к маме обнимает её.(повтор 3 раза)

А мы продолжаем путешествие.

ИНСТР.- Появилось солнышко, нам стало теплее. Ребята, какое у вас настроение? Давайте улыбнемся друг другу и обнимемся.

А теперь я предлагаю выполнить интересные упражнения.

Основная часть

ОРУ

1. «Динь-дон». Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого- на плечах ребенка.

Одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо и произносят:

«Динь», а затем- влево и говорят: «Дон».(повтор 4-5 раз)

2.«Борцы». Партнеры стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются в локтях (повтор 4-5 раз).

3.«Дружные ножки» Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на его ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.

4. «Мостик». Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает на четвереньках под «мостиком». Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол и вытягивает ноги, а ребенок перешагивает их. (повтор 4раза)

5. «Елочка». Взрослый стоит, руки опущены вниз чуть в стороны. Ребенок превращается в «зайчика» и прыгает на двух ногах вокруг «елочки». Педагог предлагает сначала мальчикам-зайчикам попрыгать, а затем девочкам.

ИНСТР.- Дорогие друзья вы замечательно выполнили все упражнения и можете повторять их дома. А теперь поиграем с мячом.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ.

-Бросание мяча друг другу;

-Ползание из обруча в обруч друг за другом.

Игра «Самолёт»

Родители садятся на колени, дети садятся к ним.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

ИНСТР,- Мы много играли, а теперь пришло время отдохнуть.

Предложить детям взять массажные мячи «арахисовый мяч» и погладить спинку мячиком маме или папе, а затем поменяться местами. После родители и ребенок садятся на колени лицом друг к другу и поочередно говорят добрые слова.

ИНСТР.- Очень хорошо в зимнем лесу, но нам пора возвращаться в детский сад. Мы выходим из леса и идем до нашего сада большой, широкой дорогой. Дети и родители берутся за руки и под музыку идут по залу. Вот мы с вами и пришли в дет.сада. Я думаю, что наше сегодняшнее путешествие вам понравилось! Давайте обнимем наших детей, они сегодня были молодцы. Возьмемся за руки и пойдем в группу.

**Конспект образовательной деятельности
с использованием здоровьесберегающих технологий
Образовательная область «Физическое развитие»**

Тема: «Будь здоров!»

Старшая группа

Цель: Способствовать развитию потребности к здоровому образу жизни у детей.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку;
- Совершенствовать навыки подлезания и ползания, приземления в прыжках на двух ногах.

Воспитательные:

- Формировать представление дошкольников о зависимости **здоровья** от двигательной активности, закаливания и питания;
- Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе игровой, коммуникативной **деятельности**;
- Воспитывать у детей желание заботиться о своём **здоровье**, стремление вести **здоровый образ жизни**.

Развивающие:

- Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость, ориентировку в пространстве, творческое **воображение**.
- Расширять кругозор и развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям;
- Расширение представлений дошкольников о правилах **здорового образа жизни** и значении физических упражнений для **здоровья человека**.

Методы:

Наглядные: показ физических упражнений, непосредственная помощь воспитателя и инструктора по физической культуре.

Игровые: игровые упражнения и подвижная игра «*Витаминки*»

Словесные – объяснение, пояснение, уточнение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.

Практические – повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

Оборудование: гимнастические палки (по количеству детей, дуги (2шт., мягкий мяч, гимнастическая скамейка, мячи массажные, маска «*Микроб*», музыка, ноутбук

Предварительная работа: беседы о **здоровье**, о **здоровом образе жизни**, как сохранить **здоровье**; рассматривание альбомов, фотографий, презентаций о том, как беречь **здоровье**.

Ход.

Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение.

Инструктор. Ребята, как вы понимаете, кто такой **здоровый человек**?

Дети: **здоровый человек**, тот который по утрам делает зарядку, закаляется, правильно питается, ест фрукты, овощи, редко болеет.

Инструктор: Вы правильно сказали. Давайте вспомним пословицу о **здоровье**. Я их начну, а вы продолжите:

В **здоровом теле...**

Дети: ...**здоровый дух!**

Инструктор: Где мы с вами получаем **здоровье в детском саду?**

Дети. На занятиях физкультурой.

Инструктор: Для чего мы занимаемся физкультурой?

Дети. Чтобы быть ловкими, сильными, быстрыми, гибкими, выносливыми, а главное **здоровыми**.

Инструктор: Сегодня на нашем занятии укреплять свое **здоровье**.

2. Перестроение в одну колонну

Инструктор: Налево, за направляющим в колонне по одному шагом марш.

Корригирующие упражнения:

Ходьба и бег с заданиями:

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки за головой, локти в стороны;
- в полном приседе «*Гусиным шагом*».
- бег.

Ходьба с восстановлением дыхания

Дыхательная гимнастика «*Паровозик*»

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «*чух-чух-чух*». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «*ту-тууу*».

Перестроение в 4 колонны, одновременно взяв гимнастические палки.

Инструктор: Перестроение в 4 колонны, за направляющим, шагом марш.

Кругом.

Основная часть

Инструктор: Чтобы спина ваша была ровной и красивой, а ноги сильные и крепкие, мы выполним специальные упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с гимнастической палкой.

1. «*Подними палку*»

И. п. стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой опущены вниз.

1- поднять прямые руки с палкой вперёд, 2- вверх, 3-вперед, 4-И п. (6 раз)

2. «*Весы*»

И. п. сидя на коленях, руки с палкой сверху.

1- наклон туловища вправо, 2- И. п. 3- наклон туловища влево, 4- И. п. (6 раз).

(По 5 раз в каждую сторону).

3. «*Гимнастки*»

И. п. сидя, ноги врозь, руки с палкой на груди.

1- наклон туловища к правой ноге, 2- И. п. 3- наклон туловища к левой ноге, 4- И. п. (6 раз)

4. «Заборчик»

И. п. лежа на спине, ноги прямые, руки с палкой вытянуты за головой.

1,3- поднять прямые ноги и руки вверх, 2, 4 – И. п. (6 раз)

5. «Забавный сурок»

И. п. ноги на ширине, палка на плечах, руками хватом сверху на ширине плеч. 1, 3- приседание, улыбаясь, 2, 4- И. п. (6 раз)

6. «Резвые зайчата»

И. п. палка лежит на полу, стоя у палки боком, руки на поясе.

1-4 прыжки через палку на двух ногах (10 прыжков 2 раза, чередуя с ходьбой на месте).

7. Дыхательное упражнение «Большой – маленький»

В положении стоя дети вдыхают и тянут руки вверх, показывая, какие они большие. Замирают в таком положении на 2-3 с, выдыхая, опускают руки, приседают и произносят «ух», прячут голову в колени.

Инструктор: Ребята, как настроение? Не устали? (ответы детей).

Молодцы! Продолжаем. Кругом, в обход по залу шагом марш!

Направляющий на месте стой!

Дети выполняют инструкцию, кладут гимнастические палки на место, готовятся пособия для ОВД.

Инструктор: Сейчас мы покажем, что еще умеем делать для укрепления **здоровья**. Мы проведём круговую тренировку.

Основные виды движения

1. Подлезание под дугу (высота 40-50 см., нельзя касаться руками пола).
2. Выпрыгивание вверх с места с целью достать подвешенный предмет (25-30 см. выше поднятой руки ребёнка).
3. Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках.

По сигналу дети убирают спортивный инвентарь и строятся в круг.

Инструктор: Подумайте и скажите, что ещё очень важно для нашего организма? Моя подсказка: они живут в разных продуктах питания и растениях.

Дети: Это витамины.

Инструктор: Правильно, а какие витамины вы знаете? Где они «живут»?

Дети: Витамин А. Нужен чтобы хорошо, расти, хорошо видеть, живёт в яйцах, молоке, моркови, капусте.

Витамин В. Нужен чтобы, быть сильными, иметь хороший аппетит, живёт в яблоках, хлебе, мясе.

Витамин С. Нужен чтобы реже, простужаться, быть бодрыми, живёт в луке, апельсине, киви.

Витамин Д. Нужен чтобы наши кости и зубы были **здоровыми**, живёт в рыбе, сыре, картофеле, а ещё его нам даёт его солнце.

Инструктор: Молодцы, а какую игру мы знаем про витамины.

Дети: «Витаминки» (*дети разбирают мячики*)

Подвижная игра «Витаминки»

Инструктор. У вас в руках – витаминки (массажные мячи, положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете передвигаться бегом по кругу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать микроб, и тогда микробом будете вы.

Инструктор: Давайте вспомним правила:

1. Не толкаться.
2. Не выхватывать мяч друг у друга.
3. Не брать мяч раньше, чем закончится музыка (*3 раза*).

Инструктор. Отлично мы играли. Микробу урок преподали.

Инструктор: Пришло время отдохнуть и массаж всем сделать тут.

Самомассаж

Массаж массажными мячами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом).

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

Заключительная часть

Инструктор: Вот и закончилось наше занятие посвященное «**Здоровью**».

- Ребята, как настроение? Вот и **здорово**. Как вы думаете, удалось нам раскрыть укрепить свое **здоровье**? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет **здоровья**?

Дети:

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.
Нет рецепта в мире лучше, **будь** со спортом неразлучен.
Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!
Построение в шеренгу.

Инструктор: Занятие окончено, до свидания!

Ходьба в колонне по одному.

Проект

«Неделя здоровья в старшей группе»

Актуальность проекта.

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка.

Задачи проекта.

Оздоровительные:

1. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физкультуры.
3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

Воспитательные:

1. С помощью физических упражнений, способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Тип проекта.

Краткосрочный (9.10.2023 – 13.10. 2023 года).

Участники проекта.

Воспитатели и дети старшей группы, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

Предполагаемый результат.

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.
2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.
4. Знакомство с причинами болезней.
5. Знакомство с произведениями худ. литературы по теме.
6. Знакомство со строением тела человека.

Форма работы воспитателя с детьми.

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение художественной литературы.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.
3. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, закаливание холодной водой, хождение по массажным дорожкам, игровой самомассаж.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые, хороводные, народные игры.

Содержание проектной деятельности.

Этапы и сроки реализации:

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

I этап – подготовительный

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта;
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровью-сбережению;
3. Разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий;
4. Подготовка цикла тематических физкультурных занятий.

II этап – практический

1. Проведение цикла тематических физкультурных занятий.

2. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
3. Подготовка выставки детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим».
4. Создание коллажа «Полезные и вредные продукты на столе».

III этап – заключительный

1. Проведение физкультурного занятия «Вместе весело шагать» (с использованием степ-платформ).

Результативность:

- формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение кружков, секций оздоровительной направленности).

Продукт проектной деятельности.

1. Тематический план «Недели здоровья» (приложение 1).
2. Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей старшей группы (приложение 4).
3. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 2).
4. Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела (приложение 5).
5. Конспект физкультурного занятия для детей старшего возраста «Вместе весело шагать» (приложение 3).
6. Выставка детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим».
7. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей» (приложение 6).
8. Коллаж «Полезные продукты на столе».
9. Конспекты бесед с детьми «Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».

Тематический план «Недели здоровья».

День недели	Цель	Мероприятия
<u>Понедельник</u> <i>«Чистота залог здоровья»</i>	- Дать представление об инфекционных болезнях (микробах, которые их вызывают). - Рассказать об особых «воинах» в организме человека, которые уничтожают попавших внутрь микробов. - Формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены. - Обращать внимание детей на то, что вокруг нас много вещей и среди них есть предметы личной гигиены, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность; уточнять знания детей о необходимости умения пользоваться ими.	- Беседа с детьми "Полезные и вредные привычки". - Рассказ воспитателя "Кто такие микробы?" - Д/и: «Чистота залог здоровья». - Игра «Путешествие в город «Предметы личной гигиены». - Чтение худ. литературы Г.Остер «Петька-микроб» Рассматривание иллюстраций по теме «Микробы»
<u>Вторник</u> <i>«С физкультурой дружить – здоровыми быть!»</i>	- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. - Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. - Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.	- Анкетирование родителей «Растём здоровыми». - Беседа с детьми «Что такое здоровье». - Загадки и пословицы о спорте. - Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта». - Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)». - П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Коршун и наседка», «Кто быстрее?». - Выставка рисунков «Мы со спортом крепко дружим!» (работа с родителями).

<u>Среда</u> «Витамины на столе»	- Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. - Дать детям знания о пользе продуктов питания. - Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.	- Беседа «Полезная пища». - Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы». - П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ». - Загадки об овощах и фруктах. - С/р игра «Магазин»
<u>Четверг</u> «Я и мое тело»	- Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень). - Расширять знания детей об организме человека. - Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание. - Научить любить себя и свой организм. - Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.	- Беседа «Мое тело». - Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». - Рассматривание портретов людей разной внешности. - Загадывание загадок про части тела. - Д/и «Зеркало». - С/р игра «Больница». - Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?».
<u>Пятница</u> «В сказку за здоровьем»	- Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы. - Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов. - Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.	- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумакая». - Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». - Викторина «Загадки и отгадки». - Физкультурное занятие «Вместе весело шагать».

Анкета
«Растем здоровыми?»

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1. Фамилия, имя, отчество
ребенка _____

2. Как часто болеет Ваш ребенок?

3. Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка?

4. Закаливаете ли Вы ребенка дома?

5. Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете?

7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка?

8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка?

9. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка?

Картотека подвижных игр для старшей группы**Игры большой подвижности****Кто быстрее до флажка? (бег)**

На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флажки. Дети (4-5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам на расстоянии 1 м один от другого. По сигналу воспитателя: «Приготовилась!» - дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три, кати!» - и дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой. Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой. Игру можно проводить и всей группой: в этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4-5 человек, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков.

Не оставайся на полу (бег, прыжки, ловкость)

В различных местах площадки (комнаты), ближе к ее границам, расположены предметы высотой 25-30 см: лестницы со ступенями, доски, поставленные на возвышения, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется.

Жмурки (бег)

Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, "жмурка" ее ловит. Когда жмурка словит ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.

Перемени предмет (развитие кисти руки, ловкость)

Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По

сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет стоящим в колонне, а сами идут в её конец. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок. Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

Удочка (прыжки, ловкость)

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени необходимо делать в игре паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

Стоп (ходьба широким шагом, равновесие)

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп» все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп» и сделал добавочное движение, возвращается на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет: «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

Краски (бег, ловля)

Играющие сидят на стульчиках или скамейке. Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» - спрашивает продавец. «Вова (Валя)», - покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» - «За краской». – «За какой?» - «За красной (синей, желтой...». Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а

покупатель её догоняет. Поймав краску, он отводит её в условленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной (синей, зеленой...) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены.

Быстро возьми, быстро положи (бег)

По всему залу разбросаны (мячи, кубики, ленты). Воспитатель играет в бубен, дети врассыпную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду: «Быстро положи!». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз.

Охотник и зайцы (метание, ловля)

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

Выше ноги от земли (бег, выносливость)

Выбирают водящего. Остальные игроки разбегаются. Спасаясь от водящего, играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении водящий не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Космонавты (бег)

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету

становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение.

Белые медведи (бег, ловкость)

В зале (на площадке) обозначается «льдина», где располагаются двое водящих – Медведь и Медведица. Остальные игроки – Медвежата; они бегают по всей площадке (купаются в море). По сигналу Медведи-родители начинают ловить своих Медвежат, чтобы посадить на «льдину». Пойманным считается тот, кого удалось охватить руками. Когда на «льдине» окажется вторая пара Медвежат (один, затем другой), два Медвежонка, пойманные первыми, берутся за руки и начинают ловить своих «братьев» и «сестер» (помогать родителям). Когда на «льдину» доставят третью пару, присоединяются к водящим игроки, составившие вторую пару и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два Медвежонка. Их признают самыми ловкими и при повторной игре назначают водящими. Медвежатам не разрешается разъединять руки тех, кто их поймал, и вырываться, а тем, кто ловит, - хватать убегающих за руки и одежду. Нельзя выбегать за границу площадки (эти игроки считаются пойманными).

Совушка (бег, лазанье, равновесие)

Из числа играющих выбирается совушка. Воспитатель надевает ей шапочку с клювом. Остальные дети – птицы, жуки, бабочки. Сова влезает на дерево (на 3-4 рейки гимнастической стенки), а все остальные дети летают, помахивая крыльями. Воспитатель говорит: «Ночь». Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка слезает с дерева и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того совушка уводит к своему дому. Воспитатель говорит: «День», и совушка вновь влезает на дерево. После одного повтора выбирается другая совушка, и игра продолжается.

Перелет птиц (лазание)

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.), - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетають!» - дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» - бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

Коршун и наседка (бег, ловкость)

В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. На противоположной стороне круг –

«гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.

Ловля обезьян (лазание, находчивость)

Дети делятся на две неодинаковые группы. Группа, которая поменьше «охотники» (2-4 человека), побольше – «обезьяны». «Обезьян» размещают на одной стороне площадки, «ловцов» - на противоположной. Ловцы договариваются между собой о том, какие движения будут выполнять, выходят на середину площадки и показывают их. Обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят. Обезьяны слезают с возвышений (деревья, пеньки) и повторяют движения ловцов. По сигналу воспитателя: «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и взбираются на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2-3 повторений игры выбираются новые ловцы и игра возобновляется.

Хитрая лиса (бег)

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

Мяч водящему (метание, ловля)

Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку — команда победила. Игра повторяется.

Ловишки с мячом (метание, ловля)

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в

стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, у его ног лежат 2-3 небольших мяча (диаметр 6-8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т.п.). играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга», - и играющие разбегаются в разные стороны в пределах границ площадки. Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те, дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают. Зимой мяч заменяется снежком.

Караси и щука (бег)

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

Не попадись! (прыжки)

Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. По команде ведущего игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

Дорожка препятствий (ловкость, выносливость)

Выполнение заданий: прыгать на одной ноге (4 м), пролезть в обруч (поднять обруч с пола, пролезть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой, положить его на пол), проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг), взять мяч и бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Два Мороза (бег)

По считалке выбирают двух ловишек (Мороз-красный нос, Мороз-синий нос). Морозы стоят по обе стороны зала, остальные дети стоят в конце зала, и ведут диалог:

Морозы: Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые.
Кто из вас решится,
В путь дороженьку пуститься?
Дети: Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!
Раз, два, три-лови!

Дети разбегаются по залу, а Морозы их ловят. Пойманные дети уходят с поля. Игра продолжается с новыми Морозами.

Не намочи ноги (прыжки)

Игроки встают в одну линию на расстоянии 1м друг от друга. В руках каждого игрока по 2 кружка (дощечки). На расстоянии 3-5 м напротив каждого из игроков устанавливается флажок. Взрослый объясняет ребенку, что необходимо пройти через «топкое болото», прыгая с «кочки на кочку» (кружки или дощечки), и не замочить ноги. По команде:

Через топкое болото
Перебраться нам охота.
По кочкам дружно мы пойдем,
Через болото перейдем.
Раз-два, не зевай,
Перебираться начинай!

Игроки кладут на пол один кружок (дощечку) и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к своему флажку. Далее, продолжая те же действия, доходят до флажков. Побеждает игрок, быстрее выполнивший задание.

Горелки (бег)

Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводятся линии. Один из играющих – ловящий – становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят: «Гори-гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят, раз, два, три, беги!» После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем они успеют соединить руки. Если ловящему удастся это сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, то он остается в той же роли.

Игра заканчивается, когда все играющие пробегают по 1 разу. Игра повторяется 2-3 раза. Число участников не более 15-17 человек.

Ловишка с ленточками (бег)

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают цветную ленту, которую они закладывают сзади за пояс. Ловишка встает в центре круга, по сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги» - дети стремятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Льдинки, ветер и мороз (бег, ловкость)

Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу воспитателя: «Ветер!» все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Бегать нужно, не задевая друг - друга, использовать всю площадку.

Серсо (метание, ловля)

Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

Свободное место (бег, согласованность движений)

Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей, сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три – беги!» они бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

Паук и мухи (бег, приседания, выдержка, ловкость)

Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

Пожарные на учении (лазание)

Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

Море волнуется (ходьба, бег змейкой)

Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.

Волк во рву (прыжки, смелость, ловкость)

На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

Угадай, что делали (выдержка, инициатива, воображение)

Выбирают одного ребенка, который отходит на 8-10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое-нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т. д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

Спрячь руки за спину (бег, ловля, быстрота реакции)

Выбирают водящего – «ловишка», он стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «Начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

Лягушки и цапля (прыжки, ловкость)

Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут.

Запрещенное движение (ловкость)

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1 – 1,5 м. Взрослый читает текст:

Чтобы всем нам закаляться,
Не болеть и не хворать,
Нужно делать всем зарядку
И движения выполнять!
Кто там спит в постели сладко?
Выбегайте на зарядку!
Вы старайтесь, не зевайте,
Упражнения выполняйте!

После этого взрослый выполняет разные движения, ребенок должен повторять их вслед за ним. Одно из движений – «запрещенное», его ребенку повторять нельзя. Например, запрещено выполнять движение «руки к плечам». Взрослый делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно взрослый выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторит его – он совершил ошибку, игра останавливается. Через некоторое время (10-15 секунд) игру продолжают. По мере усвоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа упражнений. При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а, например, предложить этому игроку

сделать шаг вперед, после этого продолжить игру. «Запрещенные» движения следует менять после четырех-пяти повторений игры.

Игры малой подвижности

Тихо - громко

Водящий встает спиной к играющим, а воспитатель дает кому-либо из детей предмет, который можно спрятать. Все дети знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к тому, у кого спрятан предмет, дети начинают хлопать в ладоши, по мере удаления от него хлопки становятся тише. Если водящему долго не удастся угадать, у кого предмет, его сменяет другой игрок.

Найди и промолчи

Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательный. Ходьба в колонне по одному.

Затейники (Ровным кругом)

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на Месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Фигура

Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

Эхо

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором

три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

У кого мяч?

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Угадай, чей голосок

Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который встает в середину круга и закрывает глаза. Воспитатель указывает на одного из играющих, который должен будет произнести слова «скок – скок – скок». После этого играющие идут вправо (влево) по кругу и говорят нараспев:

Мы составили все круг,
Повернемся разом вдруг,
А как скажем «скок – скок – скок»,
Угадай, чей голосок!

По команде воспитателя: «Можно!» - водящий открывает глаза, угадывает, кто сказал «скок – скок – скок». Если не угадал, то он остается водящим. Если угадал, то меняется с ним местами.

Хоровод

Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу воспитателя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.

Летает – не летает

Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Угадай по голосу

Играющие сидят или стоят по кругу. Один из них становится (по назначению воспитателя) в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из играющих. Тот произносит имя стоящего в центре. Последний должен угадать, кто из играющих назвал его. Если стоящий в центре отгадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если же он ошибся, воспитатель предлагает ему снова закрыть глаза. Имя стоящего в центре называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя. После того как сменяется 2-3 детей, воспитатель предлагает детям разбежаться по площадке. По сигналу воспитателя «бегите в круг» дети занимают свои места в кругу. Один ребенок остается в центре круга. Дети идут по кругу, говоря:

«Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя, узнай!»

Игра повторяется 5-6 раз.

Будь внимателен!

Воспитатель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, воспитатель говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Поменяйся местами

Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п., например, говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

Тропинка, снежинка и сугроб(внимание)

Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу «тропинка» они кладут руки на плечи впереди стоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.

Что изменилось?

Дети сидят на скамейке. Выбирается водящий, который запоминает кто – как сидит. Затем он поворачивается спиной к детям. Педагог меняет детей местами и говорит: «Можно!». После этого слова водящий поворачивается и говорит, что не так.

Великаны и гномы

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носках подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Кто ушел?

Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.

Шмель

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Статуи

Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Самого себя лечить, только портить.

И собака знает, что травой лечатся.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

Болезнь и скотину не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и золотая кровать не поможет.

Больному и киселя в рот не вотрешь.

Больному и мед горько.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В здоровом теле - здоровый дух.

До свадьбы заживет.

Лук от семи недуг.

Верь не болезни, а врачу.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Врач, исцели себя самого.

Всякая болезнь идет к сердцу.
Всякая болезнь к сердцу.
Всякую болячку к себе приложи.
Вырезывать чирья да вставлять болячки.
Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.
Где больно-хватать-похватать, где мило – глядь - поглядь.
Где здоровье, там и красота.
Где кашель, там и хворь.
Где много лекарей, там много и больных (и недугов).
Где пиры да чаи, там и немочи.
Дай боли волю - уморит.
Дай боли волю - умрешь раньше смерти.
Дал бог здоровья, да денег нет.
Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял,
здоровье потерял – все потерял.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
До веку далеко: все заживет.
Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.
Других лечить беремся, а сами больны.
Дурака учить - что горбатого лечить.
Дух бодр, да плоть немощна.
Его и муха крылом убьет.
Еле-еле душа в теле.
Если хочешь быть здоров - закаляйся.
Есть болезнь - есть и лекарство.
Ешь редьку - и ломтиху, и триху.
Ешь хрен едуч и будешь живуч.
Ешь, да не жирей - будешь здоровей.
И собака знает, что травой лечатся.

Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!

Иного лекаря самого-то полечить бы.

Истома хуже смерти.

Каждому своя болезнь тяжела.

Кашель да чихота - не своя охота.

Когда б не баня, все б мы пропали.

Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.

Кожа-то елова, да сердце-то здорово.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Курить - здоровью вредить.

Лекарь свой карман лечит.

Лечит да в могилу мечет.

Лихорадка - не матка: треплет, не жалеет.

Лихорадка пуще мачехи оттреплет.

Лук да баня все правят.

Лук с чесноком родные братья.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Ничего не болит, а все стонет.

Одни кости да кожа.

От здоровья не лечатся.

От здоровья не лечатся.

Пар костей не ломит, вон души не гонит.

Пар костей не ломит.

Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Ты мне не здорово, а я тебе не челом.

Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.

Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.

Человек стареет, болезнь молодеет.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чеснок да редька - так и на животе крепко.

Чистая вода - для хвори беда.

Чистота - залог здоровья.

Картотека загадок.

Фрукты

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня
взрослые,
И маленькие детки.
(Яблоко)

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно.
(Апельсин)

Он почти как
апельсин,
С толстой кожей,
сочный,
Недостаток лишь
один -
Кислый очень, очень.
(Лимон)

Ну а это угадать
Очень даже просто:
Апельсин, ни дать, ни
взять,
Только меньше
ростом.
(Мандарин)

И еще один я знаю
Удивительнейший
фрукт,
Апельсин
напоминает,
Называется - ...
(Грейпфрут)

Ужин этот лучший
самый,
Рада я и Миша рад,
Ведь сегодня наша
мама
Нам купила ...
(Виноград)

Огурцы они как
будто,
Только связками
растут,
И на завтрак эти
фрукты
Обезьянам подают.
(Банан)

Отгадать не очень
просто -
Вот такой я фруктик
знаю -
Речь идет не о
кокосе,
Не о груше, не о
сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ...
(Киви)

Ни в полях и ни в
садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических
лесах
Вырастает ...
(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!

Семена - стекляшки на вид,
все прозрачные, все розового цвета,
потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

Овощи

Что за скрип? Что за
хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без
хруста,
Если я

(Капуста)

Семьдесят одежек,
И все без застёжек.
(Капуста)

Не шит, не кроён,
А весь в рубцах;
Без счёту одежек,
А все без застёжек.
(Кочан капусты)

И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом
.....
(Картошка)

Неказиста,
шишковата,
А придёт на стол она,
Скажут весело
ребята:
«Ну, рассыпчата,
вкусна!»
(Картошка)

Сидит дед, в шубу
одет,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.
(Лук)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(Лук)

Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а
(Лук)

Сидит красная девица
в темнице,
А коса на улице.
(Морковь)

Красный нос в землю
врос,
А зелёный хвост не
нужен,
Нужен только
красный нос.
(Морковь)

Расту в земле на
грядке я,
Красная, длинная,
сладкая.
(Морковь)

Без окон, без дверей
Полна горница людей.
(Огурец)

На грядке длинный и зелёный,
А в кадке жёлтый и солёный.
(Огурец)

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.
Что же это?
(Репка)

Откусишь – сладка,
Засела крепко
На грядке
(Репка)

Кругла да гладка,
Щёки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.
(Редиска)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла,
Сладка на вкус.
Узнали вы? Я
(Свёкла)

Как на нашей грядке
Выросли загадки –
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
(Помидоры)

Золотая голова,
Велика, тяжела.
Золотая голова
Отдохнуть прилегла.
Голова велика,
Только шея тонка.
(Тыква)

Маленький,
Горький,
Луку брат.
(Чеснок)
(Подсолнух)

Ягоды

Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мёд.
(Вишня)

На лесной поляне
Красуется Татьяна:
Алый сарафан,
Белые крапинки.
(Земляника)

Растёт в траве Алёнка
В красной
рубашонке.
Кто ни пройдёт,
Всяк поклон отдаёт.
(Земляника)

В сенокос – горька,
А в мороз – сладка,
Что за ягодка?
(Калина)

Две сестры летом
зелены,
К осени одна
краснеет,
Другая чернеет.
(Красная и чёрная
смородины)

Низок, да колюч,
Сладок, да не пахуч.
Ягоды сорвёшь –
Всю руку обдерёшь.
(Крыжовник)

Красненька
Матрёшка
Беленько сердечко.
(Малина)

На сучках висят
шары,
Посинели от жары.
(Слива)

Синий мундир,
Белая подкладка,
В середине – сладко.
(Слива)

Сидит рядом с нами,
Смотрит чёрными глазами.
Черна, сладка, мала
И ребяткам мила.

(Черника)

Спорт

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,

Мы - фигурные... (коньки)
По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (ватерполо)

Посмотрите, я пловец!
Молодец и удалец!
И в бассейне я король -
Я владею стилем... (кроль)

Я слышу с недавних пор
Очень смелым малым.
Без лыжни съезжаю с гор,
Обожаю... (слалом)

В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)

Говорит на пляже друг:
"В море мне не нужен круг!
Что мне надувной матрас?
Я владею стилем... (брасс)"

Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

Тело человека

Стоят два кола,
На колах — бочка,
На бочке — кочка,
На кочке — лес дремучий.
(Человек)

Белые силачи
Рубят калачи,
А красный говорун
Новые подкладывает.
(Зубы, язык)

Пять братьев:
Годами равные, ростом разные.
(Пальцы)

У двух матерей
По пяти сыновей,
И одно имя всем.
(Рука и пальцы)
Пять братьев, —
Годами равны,
А ростом — разные.
(Пальцы)

Когда мы едим — они работают,
Когда мы не едим — они отдыхают.
(Зубы)

Всегда во рту,
А не проглотишь.
(Язык)

У Петьки — картошкой,
У Марьюшки — уточкой.
(Нос)

Вот гора, а у горы —
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит:
То заходит, то выходит.
(Нос)

У Алешки – копной,
У Аленки – волной.
(Волосы)

Рассыпались песчинки
На щечках у Маринки.
(Веснушки)

Два близнеца — два братца,
На нос верхом садятся,
Сами верхом, а ноги — за ушами.
(Глаза)

Если б не
было его,
Не сказал бы ничего.
(Язык)

Полно корыто
Гусей-лебедей намыто.
(Зубы)

Тридцать два молотят,
А один поворачивает.
(Язык и зубы)

Один говорит, двое глядят, двое
слушают.
(Язык, глаза и уши)

Не сеют, не сажают – сами
вырастают.
(Волосы)

Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилою, ложкой, топором.
(Пальцы)

Всю жизнь друг друга догоняют,
а обогнать не могут.
(Ноги)

Консультация для родителей

Подвижный образ жизни – залог детского здоровья

Видеть своего ребёнка счастливым и здоровым хотят все родители, однако не многие из них знают, как этого добиться. Сегодня в эру компьютеризации дети всё больше времени проводят за играми и просмотрами фильмов, что негативно влияет на их физическое развитие. Как результат – ожирение и прочие заболевания, от которых довольно сложно вылечиться. Что же делать родителям, чтобы уберечь своё чадо от гиподинамии и сопутствующих ей болезнях?

Самое главное условие здорового роста детского организма – это активный образ жизни. Если вы стали замечать, что ребёнок не на шутку увлекся компьютерными играми и большую часть своего свободного времени проводит за монитором или телевизором, то срочно переориентируйте его на тот или иной вид спорта или подвижных игр. Очень полезно купить ребёнку велосипед. Современные детские велосипеды как нельзя лучше подходят для подрастающего поколения разных возрастов, учитывая эргономические и физиологические особенности каждой категории детей и подростков. Подберите правильный велосипед – и ваш ребёнок будет проводить время за полезным для здоровья занятием на свежем воздухе, а не портить глаза и осанку, часами просиживая у компьютера в душной комнате.

Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания ребёнка идти на улицу, чтобы развеяться и отвлечься от цифровых электронных благ цивилизации. Если ребёнок наотрез отказывается гулять с друзьями, кататься на велосипеде или съездить к бабушке на дачу, то не нужно пытаться заставить его делать это насильно, поскольку такой подход вызовет диаметрально противоположный эффект – ребёнок наверняка встанет в позу и из принципа не станет делать то, что велят ему родители. Лучше поступить как взрослые мудрые люди и найти нужную мотивацию для ребёнка. К примеру, пообещайте записать его на кружок по его любимому занятию или предложите купить давно ожидаемую обновку. Словом, нужно вызвать у ребёнка заинтересованность, а потом он сам почувствует вкус времяпрепровождения на свежем воздухе и мотивация больше не потребуется.

Таким образом, здоровые дети – это активные дети. Родители должны приложить максимум усилий, чтобы приобщить своё чадо к активному образу жизни. Нужно свести компьютерные игры и просмотр телевизора к минимуму, мотивируя ребёнка проводить больше времени на улице в активных играх и спорте. Полезно приобрести ребёнку велосипед, который не только станет его лучшим другом и верным товарищем, но и сделает неоценимый вклад в здоровое развитие детского организма.

Здоровый образ жизни детей

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях,

где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спец-комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Физкультурный досуг
Средняя группа
Ах и Ох в гостях у ребят



Цель: создание условия для двигательной активности детей.

Задачи:

- создать положительного эмоционального настроения, приобщение детей к здоровому образу жизни;
- формировать желание участвовать в играх и эстафетах на свежем воздухе;
- развивать внимание, смекалку, координацию движений, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу;
- воспитывать желание быть здоровыми, командный дух, сплочённость.

Оборудование: музыка, кубики красного и синего цвета, средства личной гигиены (зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек), корзины, обручи, мячи, «микробы» (сделанные из поролона)

Участники: инструктор физической культуры, дети.

Персонажи: Ах и Ох.

Ход досуга:

Звучит спортивный марш. Дети заходят в зал и встают в круг.

Инструктор: Здравствуйте ребята. Сегодня у нас пройдут соревнования.

Что такое «здравствуй»? — лучшее из слов!

Потому что «здравствуй» — значит будь здоров!

Кто скажет, что значит «быть здоровым?».

Дети: это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться

Инструктор: Да, вы правы, дети, а чтобы быть бодрым и веселым мы утро начинаем с чего?

Дети: с зарядки.

Инструктор: Для чего мы делаем зарядку?

Инструктор: Правильно. Все готовы делать зарядку? (дети встают в круг),
Звучит весёлая музыка.

Неожиданно в зал вбегают

«Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.

Ох: Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

Ах: Ах, как хорошо! Ах, кажется, мы попали на праздник! Ах, как будет весело и интересно!

Инструктор: Кто вы? Как вас зовут?

Ах: Я – Ах!

Ох: Я – О-ох! Как я устал.

Инструктор: Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф, да еще и валенки.

Ох: Ох, я боюсь простудиться и заболеть.

Инструктор: Ребята, скажите Оху, что надо делать, чтобы не болеть и быть здоровым.

Дети: заниматься спортом, кушать овощи и фрукты, закаляться.

Инструктор: У нас проходят спортивные соревнования, и мы с ребятами сейчас будем делать зарядку, вставайте с нами.

Ах: А ну, снимай шапку и шарф, становись с ребятами на весёлую зарядку!

По утрам не ленись –

На зарядку становись!

Проводится музыкальная зарядка.

Ох: Ох – ох – ох! Ни чего у меня не получается.

Ах: Ох, у тебя все получится, если ты будешь стараться.

Инструктор: Ребята, а давайте поиграем, а Ох и Ах нам помогут.

Игра «Соберись в кружок»

Детям раздаются кубики красного и синего цвета. Пока звучит музыка, дети танцуют, когда музыка прерывается дети должны собраться в круг около взрослого, у которого в руках кубик того же цвета.

Инструктор: Внимание! Внимание! Начинаем соревнование!

Ох и Ах - капитаны команд.

Ах: Ребята отгадаете загадки? Я начну, а вы кончайте. Дружно хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть

Нужно руки ... (с мылом мыть)

Мягкое, пушистое

Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой (полотенце).

В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна с щеткой часто

Мятная зубная... (зубная паста)

По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,
В стаканчике скучает (зубная щетка)
Инструмент бывалый —
Не большой, не малый.
У него полно забот:
Он и режет, и стрижёт (ножницы).
Я в кармане караулю реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез не забуду и про нос (носовой платок).
Целых двадцать пять зубков для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком. Лягут волосы рядом (расческа)
Вы меня намыльте смело, сразу я возьмусь за дело.
Руки, ноги, тело тру, грязь любую ототру (мочалка).
Чтобы волосы блестели и красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой, мною их скорей помой (шампунь).

Ох: Какие молодцы ребята.

Инструктор: Ребята для чего нам нужны все эти предметы.

Дети: Это средства личной гигиены.

1 эстафета «Собери предметы гигиены»

Дети становятся в колонны. По команде добегает до стола, на котором лежат: зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в корзину.

Инструктор: Не болеет только тот,
Кто здоров и любит спорт.

2 эстафета «Мячики в корзине»

Дети строятся в колонны. Впереди, напротив команд, на расстоянии 3 м стоят пустые широкие корзины. Рядом с последними участниками стоит по корзине с резиновыми мячиками. Команды перестраиваются в шеренги. По сигналу ведущего последние участники берут мячики и начинают передавать их по цепочке. Ох и Ах принимают мячики и забрасывают их в корзины.

3 эстафета «Сквозь игольное ушко»

Ребёнок бежит, продевает себя через обруч, добегает до ориентира, обегает его, возвращается обратно и продевает снова через себя обруч, добегает до команды и передает эстафету (Ах и Ох помогают детям продеть через себя обруч).

Инструктор: Ребята, а давайте поиграем с Ахом и Охом!

Игра «Передай мяч»

Мы ничуть не унываем,
В новую игру играем.
Мяч по кругу покатился,
А потом остановился.
Ты внимательно смотри,
Вместе с мячиком замри!
Фрукт или овощ полезный назови!

Дети встают в круг, под музыку передают мяч друг другу, как музыка останавливается, тот у кого оказался мяч называет полезный продукт, фрукт или овощ.

Ах: Ребята, молодцы, все полезные продукты назвали и наверняка знаете, что все фрукты и овощи нужно хорошенько мыть перед едой?

Ох: Зачем их мыть, потер об штанину и ешь скорей, я всегда так делаю.

Инструктор: Ребята, как вы думаете, Ох прав?

Дети: Нет, на фруктах и овощах могут быть микробы, от которых мы можем заболеть.

Инструктор: Чтоб от микробов защититься, водою с мылом нужно мыться. И каждый день перед едой мыть фрукты-овощи водой.

4 эстафета «Собери микробы»

Раскидываются «микробы», сделанные из поролона, дети собирают их в корзину, одна команда – синие, другая – красные.

Ох: Вот какие вы ребята молодцы!

Ах обращается к Оху:

Ах: Ох, а ты в своей комнате убираешься, чтобы микробы не развелись?

Ох: Ойёй, не могу, не умею, да и не знаю как. И что для этого нужно?

Ах: Что значит - не знаю, не умею? Чтобы дома было чисто и приятно, нужно вовремя делать уборку. А вы ребята знаете, что нужно для уборки?

Инструктор: Ребята наши всё знают! Давайте сыграем в игру.

Игра на внимание «Что нам нужно для уборки?»

Инструктор: Хлопните в ладоши, если я назову то, что помогает людям поддерживать чистоту в доме (пылесос, мусор, веник, тряпка, пыль, вода, мусорное ведро, фантики, швабра, кастрюля)

Инструктор: Вот такие предметы необходимы для уборки, понял Ох?

Ох: Да понял, понял. Вот сейчас побегу домой и начну уборку!

Ах: Подожди, подожди! Мы ведь ещё с ребятами не попрощались!

Ох: Ребята, вы большие молодцы, мы видели как вы дружно играете, соревнуетесь, какие вы быстрые, ловкие, находчивые. Теперь я знаю как стать сильным и закаленным. Нужно спортом заниматься, закаляться и правильно питаться.

Ах: Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молочные продукты.

Дети: Вот полезная еда.

Витаминами полна!

Ах и Ох вместе: Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех.

Инструктор: Праздник завершать пора-

Крикнем празднику: Ура! Ура! Ура!
Дети выходят из зала под музыку «Закаляйся».

Спортивное развлечение.

«День защитников Отечества»

Цель: приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни; воспитывать чувство уважения к российской армии, любви к Родине.

Задачи:

ОО «Физическая культура»

- Развивать скорость, силу, координацию движений, ловкость, внимание, меткость;
- Воспитывать у детей интерес к соревновательной деятельности;
- Развивать у детей умение действовать сообща и помогать друг другу;

ОО «Социально-коммуникативное развитие»

- Развивать положительные эмоции и дружелюбие;
- Способствовать более тесному сотрудничеству семьи и дошкольного учреждения;
- Воспитывать любовь к Родине и уважение к защитникам Отечества.

Оборудование:

- 1.Музыка: спортивный марш (И.Дунаевский), «Неразлучные друзья» (группа Непоседы).
- 2.Машина (в виде двух скрепленных между собой обручей -3шт.)
(3 шт.)
- 3.Набор кеглей (2 шт.), мячи (2 шт.)
- 4.Воздушные шары (3 шт.), хоккейные клюшки (3 шт.), деревянные ворота (3 шт.)
- 5.Гимнастические стойки (2 шт.), длинная верёвка, тазы с одеждой (3 шт.), прищепки.
6. Гимнастические лавки (2 шт.), обручи (4-6 шт.), туннель (2 шт.), мячи (по количеству участников), корзины (2 шт.).
- 7.Конверты (секретные пакеты – 2 шт.), медали (по количеству участников).

Предварительная работа:

Разучивание стихов, песни, разучивание и репетиция музыкальной зарядки («Неразлучные друзья» группа Непоседы)

Ход:

Ведущий: Уважаемые гости! Сегодня мы отмечаем замечательный праздник – День защитника Отечества. Это праздник всех защитников нашего Отечества, защитников мира, свободы и счастья. Солдаты и командиры нашей армии, стоят на службе и днем и ночью. Наверное, защитники есть в каждой семье - это и дедушки, и старшие братья, и, конечно же, ваши любимые папы! Желаем вам здоровья, успехов во всех делах и гордости за своих детей.

Выход, маршировка, перестроение под музыку «Спортивный марш»

Флешмоб «Неразлучные друзья»

1 реб.: Все наши дедушки и папы.

Когда-то в армии служили,
Учились защищать Россию,
Всегда подтянутыми были.

2 реб.: Носили форму и фуражку,
Усердно спортом занимались,
Стрелять учились очень метко,
И пистолета не боялись.

3 реб.: Отважных, сильных и весёлых
Мужчин сегодня поздравляем,
И в день защитника Отечества
Здоровья, радости желаем

Дети под спортивный марш садятся на стулья.

Инструктор ФК: Мы поздравить не только - ваших пап, братьев, дедушек с днем рождения нашей армии, но и наших мальчиков, будущих защитников нашей Родины.

Инструктор ФК: Сегодня мы проведём спортивные эстафеты, в которых будут принимать участие папы с детьми. Папам предлагаем вспомнить о военной службе, а детям поучиться у своих пап. В спортивных эстафетах примут участие две команды: первая команда...., вторая команда.....

Инструктор ФК: Сейчас вы должны будете проявить свою смекалку, ловкость и быстроту в эстафетах.

1.Эстафета «Самый ловкий»

Одеть своего ребёнка, а одежда вывернута наизнанку (тельняшка, шапка, штаны).

2. Эстафета «Лучший водитель»

Папы должны перевести ребёнка на «машине», обогнуть конус и вернуться обратно, передавая эстафету следующим участникам («машины» из обручей, конус).

Инструктор ФК: Продолжаем наши соревнования.

Ведущий: Объявляется конкурс для пап.

3.Конкурс «Самый лучший художник»

Папы должны за 5 минут нарисовать открытку маме к 8 марту (листы бумаги, карандаши или фломастеры).

Инструктор: Пока наши папы заняты очень важным делом, я загадаю вам загадки.

4.Загадки.

В самолете он летает,
Страну нашу охраняет.
Выполняет он приказ:
Защищая с неба нас.
(Летчик)

Крепкий прочный парашют
За спиной его раскрылся,

И за несколько минут
Он на землю опустился.
Он пройдет и лес, и брод,
Но противника найдет.
(Десантник)

Бескозырка и тельняшка,
Вьются ленты за спиной.
По полгода ходит в море,
Вы узнали кто такой?
(Моряк)

На границе он стоит,
Враг не лезет к нам, дрожит.
В поле, иль на берегу,
Преграждает путь врагу.
(Пограничник)
Гусеницы, башня, пушка,
Люк открытый на верхушке.
Та машина в поле чистом
Управляется...
(Танкистом)

Если ранили солдата,
Он внезапно тут как тут.
Забинтует и подлечит
Как его друзья зовут?
(Военный врач)

Инструктор: Проверим, как папы справились с заданием.

Инструктор: Для наших детей следующее задание.

5. Эстафета «Шифровка».

Каждая команда получает по конверту. В каждом конверте — разрезанная на части открытка военной тематики нужно собрать открытку. Как видите, шифровка необычная — надо собрать открытку, чтобы понять, что на ней нарисовано (конверты с разрезными картинками военной техники).

Инструктор: Пока дети выполняют это задание. Для пап и наших гостей следующее задание.

6. Интеллектуальный конкурс

Вопросы:

1. Вооружённые силы государства - (Армия)
2. Командир судна - (Капитан)
3. Мальчик-матрос - (Юнга)
4. Знак на морской бескозырке - (Якорь)
5. Торжественное обещание воина - (Присяга)
6. Повозка с пулемётом - (Тачанка)
7. Защитник Отечества - (Солдат)
8. Солдатская обувь без шнурков - (Сапоги)
9. Склад оружия боеприпасов - (Арсенал)
10. Яма от взрыва бомбы - (Воронка)
11. Торжественный смотр войск - (Парад)
12. Воздушный флот - (Авиация)
13. Сумка школьника и солдата - (Ранец)
14. Любовь к родине - (Патриотизм)
15. Металл для стойких солдатиков - (Олово)

Инструктор ФК: Следующий конкурс называется «Большая стирка». Стиркой дома всегда занимается мама. Но мамам надо помогать и сейчас папы помогут развесить выстиранные вещи (носовые платки), а дети убрать их.

7.Конкурс «Большая стирка»

На стойки прикреплена длинная веревка (по ширине зала). Около каждой команды таз с бельем. Папы вешают вещи на растянутую веревку и закрепляют их прищепками, а дети их снимают (натянута верёвка на стойках, тапки, платки).

Ведущий: Молодцы. Сейчас дети прочитают стихи.

4 реб.: Мечтают мальчишки скорей подрасти

И взрослыми стать,

И на службу пойти.

А папы, наверно, мечтают опять

Таковыми, как в детстве,

Мальчишками стать.

5 реб.: В душе каждый папа-

Ну просто мальчишка.

Бывает, ведет себя, как шалунишка.

Поэтому следует им разрешать

Пусть редко, но все же

Мальчишками стать.

Инструктор ФК: Последнее испытание должны пройти все участники – это полоса препятствий.

8. Эстафета «Полоса препятствий»

Все участники должны пройти полосу препятствий и последний участник получает секретный пакет (обручи, гимнастическая скамейка, тоннель, конус, «секретный пакет» с медалями).

Ведущий: Наш праздник подошёл к концу.

Наша армия родная

Стережет покой страны,

Чтоб, росли мы, бед не зная,

Чтобы не было войны.

Построение детей, исполнение песни.

Песня «Мой папа»

Подведение итогов, награждение участников соревнований, вручение подарков папам, приготовленных детьми.

**Сценарий спортивного оздоровительного праздника
между двумя детскими садами
« Осенние старты»**

Цель: привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях.

Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки, силы, ловкости и выносливости.
- способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

Ход мероприятия:

Инструктор ФК: Здравствуйте, дорогие ребята, болельщики, уважаемые члены жюри. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных игр – «Осенние старты!» и наш зал превращается в веселый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. Встречаем их громкими аплодисментами.

Под музыку (муз.Н. и И. Нужины. « Олимпиада») входят дети.

Ведущий: Итак, все гости собрались,

Спортсмены заждались.

Наш праздник начинается,

Команды представляются. (представление команд)

1 – я команда.

Капитан: Наша команда – «220 вольт»

Наш девиз:«Мы ребята просто класс, 220 бьёт из нас».

2 – я команда.

Капитан: Наша команда –«Радуга»

Наш девиз: «Мы как радуги цвета, неразлучны никогда».

Приветствие команд:Команде " 220 вольт" Физкульт- Ура!Команде " Радуга" Физкульт- ура!

Дети: Мы девчонки и мальчишки
Озорные ребяташки.
Каждый день здоровые,
Дружные, веселые.
Помогает в этом нам-
Физкультура по утрам.

Ведущая: Для проведения спортивных состязаний мы пригласили самое справедливое жюри. А сейчас разрешите мне представить вам наше жюри, которое сегодня будет оценивать наши весёлые **соревнования**.

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит
Кто окажется дружнее
Тот того и победит.

Инструктор: А сейчас мы переходим к самой интересной части нашего праздника – это спортивные **соревнования**!

Ведущий: перед любым соревнованием нужно как следует размяться, подготовить свое тело к физическим нагрузкам. Предлагаю всем участникам выполнить вместе со мной разминку, а болельщики и судьи посмотрят, насколько качественно, весело, дружно и согласованно команды подготовятся к дальнейшим испытаниям.

Проводится разминка.

Инструктор ФК: разминка закончена. Команды готовы?

- да!

- жюри готовы?

-да!

-болельщики, готовы?

-да!

- тогда мы переходим к эстафетам.

Ведущий: Что весной мы сажали,
Потом летом поливали.

Поспевает: вкусно, сладко!

Не зевай и собирай

Наш осенний (урожай). Правильно. Вот и сегодня мы будем собирать урожай.

1 эстафета: «Посади и собери урожай»

На расстоянии 4-5м от черты напротив каждой команды лежат по 3 обруча. В руках у детей, стоящих впереди колонн, небольшие корзины с тремя маленькими мячами или мешочками с песком. По сигналу ребята, стоящие первыми, бегут «змейкой» к «лункам» (обручам), сажают в каждую по «картофелине» и возвращаются. Подбегая к колонне, они передают корзины следующему играющему, тот бежит и собирает «картофель». «Картофель» должен лежать в лунке (обруче). Если картофелина выкатится, ребенок обязан вернуть его на место.

Инструктор ФК: Продолжаем дальше

Он похож на колобка,

На бахче отъел бока,

Круглый, гладкий,

Полосатый,

Очень нравится ребятам.

Сладок, сочен он на вкус, и зовется он (Арбуз)

2 эстафета «Собрать арбузы»

Дети стоят в колонне, у капитана мяч, он передает мяч другому. Внизу, последний с мячом бежит вперед, встает перед капитаном и передает мяч внизу и т.д. эстафета продолжается до тех пор, пока капитан команды не окажется первым в колонне.

Ведущий: Осенью часто идут дожди, и на дорогах появляется много луж. А мы так любим через них прыгать. И сейчас мы узнаем, какая команда ставится быстрее с этой эстафетой.

3 эстафета «Лужи»

Первый участник от линии старта перепрыгивает лужи с зонтом в руках, отталкиваясь двумя ногами, оббегает ориентир и передаёт эстафету следующему. Побеждает команда закончившая первой и выполнившая задание правильно.

Инструктор ФК: А сейчас музыкальная пауза.

Музыкальная пауза

Танец «Зонтики» (дет.сад №11).

Ведущий:Спасибо. А мы продолжаем наши соревнования. В огороде и саду еще очень много урожая, его надо собрать и разложить по корзинкам овощи и фрукты.

4 эстафета «Огород»

У каждого ребенка в руке овощ или фрукт. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить овощили фрукт в нужную корзину. Какая из команд быстрее справится с предложенным заданием.

Инструктор ФК: А сейчас задание для болельщиков.

5 эстафета «Не зевай и собирай наш осенний урожай»

1.Раскололся тесный домик

На две половинки

И посыпались оттуда

Бусинки – дробинки (Горох)

2.Сам алый, сахарный,

Кафтан зелёный, бархатный (Арбуз)

3. Золотое решето чёрных домиков полно (Подсолнух)

4.Это кто такой зелёный?

Вкусный, свежей и солёный?

Очень крепкий молодец. Догадались? (Огурец)

5. Красный, сочный. Вкусный, прочный.

Он растёт, не тужит. С огурцами дружит. (Помидор)

6. Её тянет бабка с внучкой,

Кошка, дед и мышка с Жучкой? (Репка).

Инструктор ФК:Правильно репка. А сейчас полоса препятствий. Надо быть внимательным и ловким.

5 эстафета «Полоса препятствий»

1. Проползти по скамейке.
2. Продеть через себя обруч.
3. Обежать конус.

Ведущая: Но вот и закончились наши «осенние» эстафеты, слово предоставляется жюри....

Инструктор:

Праздник веселый удался на славу.

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте,

Все счастливы будьте, здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Спасибо всем за участие.

Консультация для родителей

«Массажный мяч»



Упражнения с массажными мячиками для детей – хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с раннего возраста.

Массажный мячик — эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

Пока ребенок маленький (от 0 и до 7-9 месяцев) все эти действия выполняет мама малышу, затем рука в руке, к году малыш чаще всего сам может выполнять большую часть движений.

— Катаем вверх — вниз; вправо — влево; по кругу по ладошке; по каждому пальчику;

— Крутим пальчиками придерживая (по часовой и против часовой стрелки);

- Мнем в ладошках; мнем подушечками пальчиков;
- Подкидываем (несильно) и ловим;
- Перекидываем — перекатываем из одной руки в другую;
- Катаем ладошкой шарик по столу либо другой твердой поверхности.

Выполняем 1-3 раза в день. Желательно чередовать более мягкий и твердый мячики, большой и маленький, с разными колючками.

Игры на развитие общей (крупной) моторики:

Тоже самое — пока маленький, делает мама, затем сам малыш:

- Рукой водим по стопе ребенка (либо он сам) — упражнения такие же, как и при выполнении игр для мелкой моторики.

Комплекс «Разминка» с малыми мячами:

Мячик сильно посжимаю и ладошку поменяю.

«Здравствуй, мой любимый мячик!» —

Скажет утром каждый пальчик.

Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает.

Только брату отдает, брат у брата мяч берет!

Два козленка мяч бодали и другим козлятам дали.

По столу круги катаю, из-под рук не выпускаю.

Взад — вперед его качу, вправо-влево — как хочу.

Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю, вдоль по пальцам мяч гоняю.

Мячик мой не отдыхает — между пальцами гуляет!

Поиграю я в футбол и забью в ладошку гол.

Сверху левой, снизу правой — я его катаю, браво!



Упражнения с массажным средним мячом:

«Игра с ёжиком»

Ёжик выбился из сил — яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока — надо их размять слегка.

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка.

Ёж в лесочек убежал, нам спасибо пропищал.

(жалеем ёжика — гладим, трем бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом)

«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник

Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладошками движениями вверх — вниз сначала медленно, затем увеличиваем темп)

«Шарик»

Этот шарик не простой: весь колючий вот какой!

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, свои руки развиваем!

Можно шар катать по кругу, перекатывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять

Нам пора и отдыхать! (движения соответствуют тексту)

«Колючий ёж»

Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить, я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между ладошками, гладим, дотрагиваемся пальчиками до отдельных «колючек»)

«Мячик»

Я мячом круги катаю, назад- вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку, а потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну.

А теперь последний трюк- мяч летает между рук!

(движения соответствуют тексту)

«Орех»

Прокачу я свой орех по ладони снизу вверх,



А потом обратно, чтоб стало мне приятно.
Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

(движения соответствуют тексту)

«Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем мяч)
Есть в печи место (перекладываем в другую руку)
Испечем мы каравай! (Сжимаем обеими руками)
Перекладывай, валяй! (катаем между ладошками)

«Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш, сделаем ему массаж.
Посильнее разотрём и к другому перейдём.
(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке)

«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю.
Ловкость пальцев проверяю.
Ты колючий шарик мой.
Подружись сейчас со мной!
(Шарик на ладони катать каждым пальчиком)



«Ёжик»

Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки? (крутим мяч между ладонями)
Нужно нам бельчонку, сшить распашонку (крутим мяч ладошкой на груди)
Починить штанишки шалуну зайчишки (крутим мяч на ножке)
Фыркнул ёжик, отойдите (крутим мяч ладошкой по столу)
Не спишите, не просите,
Если дам иголки, съедят меня волки.

«Прогулка»

(На листе бумаги нарисовать тропинку, вдоль тропинки по разные стороны нарисовать ягоды и грибы, передвигаем пальчиками мяч по тропинке)
По сухой лесной дорожке

Топ-топ-топ топочут ножки.
Ходит бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ёжик.
Ищет ягодки, грибочки
Для сыночка и для дочки.
Если подкрадётся волк,
Превратится ёж в клубок.
Мячик-ёжик мы возьмём,
Покатаем и потрём.
Вверх подбросим и поймаем,
И иголки посчитаем.
Пустим ёжика на стол,
Ручкой ёжика прижмём
И немножко покатаем,
Потом ручку поменяем.
Ёжик в ручки надо взять,
Чтоб иголки посчитать.
Раз, два, три, четыре, пять...
Начинаем счёт опять.
Мы возьмём в ладошки ёжик
И потрём его слегка,
Разглядим его иголки,
Помассируем бока.
(движения выполняем в соответствии с текстом)



Консультация для педагогов

**«Индивидуальная работа по развитию
основных видов движений на прогулке»**

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование основных движений - бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Основной формой обучения детей движениям признана непосредственно-образовательная деятельность.

Воспитателю необходимо знать основную технику движений, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Большие возможности для гармонического развития ребёнка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь, как нигде ребёнок удовлетворяет свои потребности в активных движениях дети: бегают, лазают по лестницам, подлезают под ветки, дотягиваются до листочков и т. д.

Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми, на закрепление основных видов движений.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его навыками, более сложными движениями;

- совершенствование, имеющихся у детей, навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;

- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

В течение утренней прогулки важно привлечь всех детей к участию в организованной двигательной деятельности. На дневной и вечерней прогулке воспитатель проводит индивидуальную работу по развитию движений с подгруппой детей или с одним ребенком, которые не усвоили программный материал, предлагаемый на утренней прогулке. Индивидуальная работа по физическому воспитанию проводится в свободное время, отведенное для самостоятельной деятельности детей, индивидуально или подгруппами по двое-четверо детей.

При подборе и проведении игр и упражнений необходимо учитывать характер занятий, предшествовавших прогулке. После занятий, требующих усидчивости и внимания следует вводить подвижные игры и упражнения высокой интенсивности.

После физкультурных и музыкальных занятий на прогулке можно предложить детям менее интенсивную двигательную деятельность.

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, на основе этого задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются:

- в обучении детей, не усваивающих программный материал, в общем, со всеми темпе;

- в улучшении физического развития ослабленных детей;

- в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всей прогулки.

При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек (мячей, обручей, кубиков, скакалок), побуждающих их к различным двигательным действиям, организация двигательного внимания педагога, его помощи и участие в играх и упражнениях малышей.

При проведении упражнений, основных видов движений следует использовать разные способы организации (фронтальный, подгрупповой, индивидуальный). Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством взрослого, в то время как другие дети самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях. В связи с особенностями выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии и т. д.) используются поточный и индивидуальные способы. Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения индивидуальной работы с детьми во время прогулки. Например, упражнение в лазании выполняется детьми поочередно, а упражнение с мячами - фронтально. Упражнения детей в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам, в зависимости от степени подвижности детей. Каждая подгруппа выполняет своё задание. Проводя разные формы двигательной деятельности необходимо наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку.

**Открытое занятие по степ - аэробике в старшей группе
«Вместе весело шагать»**

Цель: Формирование культуры здоровья через занятия, включающие степ - аэробику.

Задачи:

Образовательная: продолжать обучать технике степ – аэробики.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх;
- развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
- развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;
- воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Оборудование: степ - платформы на каждого ребенка, расставленные в 2 ряда; специальная музыка для степ – аэробики, мяч, массажные мячи, игра «Цирковые лошадки».

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Методы и приемы:

Наглядные: показ;

Словесные: художественное слово, объяснение, указание, беседа, вопросы;

Практические: упражнения с использованием степ - платформ;

Игровые: подвижные игры.

Предварительная работа: проведение беседы по технике безопасности в использовании степов, разучивание комплекса степ - аэробики на зарядке, разучивание игры, с использованием степов.

Ход занятия

(Степ-платформы расставлены в два ряда. Дети входят в зал). Построение в шеренгу.

I часть.

Инструктор: Здравствуйте, ребята. Посмотрите сколько гостей сегодня собралось. Давай те поздороваемся с нашими гостями! (Здравствуйте!!!)

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Занятие со степами – это здоровье!

Занятие со степами – это успех!

Занятие со степами – это для всех!

Инструктор: Ну-ка, дети, не зевай и за мною повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

«Равняйсь», «смирно», «на право». В обход по залу шагом марш.

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

Упражнение на восстановление дыхания.

Перестроение в колонны способом расхождения. ОРУ на степах.

II часть

Инструктор: степ – платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

Комплекс степ –аэробики.

Степ –аэробика (Фиксики «Часики»)

Инструктор: молодцы! Внимание! Два шага от степов право – лево. Раз – два.

Основные виды движений.

1.Прыжки через степы.

Бодро к степам мы шагаем

Прыжки через степы начинаем.

2. Ходьба по массажной дорожке «Дорожка здоровья»

3.Ползание с опорой на выпрямленные руки согнутые в коленях ноги над степами.

А сейчас придётся постараться

Выполняем мы наклон,

Укрепляем спину, ноги

И над степами идём.

Инструктор: По кругу степы расставляем

Упражнения продолжаем

4. Равновесие – приседание на степе.

Чтобы было веселее. Мяч возьмем мы поскорее

Ты беги веселый мячик

Быстро, быстро по рукам

Передал мяч - приседай

Равновесие – сохраняй.

III часть.

Инструктор: Чтобы ловкость испытать - нужно срочно поиграть.

Игра «Цирковые лошадки».

Правила игры: круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) .

Инструктор:

Чем эти мячи отличаются от других наших мячей.

Для чего они нужны?

Дети: Колючий мячи. Можно использовать для массажа. Массажные мячи.

Логоритмическое упражнение «Ёжик»

Ёжик, ёжик – чудачек, сшил колючий пиджачок

(прокатывать мяч в ладонях вперёд-назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, чтоб друзей всех повидать,

(прокатывать мяч по правой ноге, затем по левой)

Ёжик топал по тропинке (постучать мячом по ногам)

И грибочек нёс на спинке (завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее)

Ёжик топал не спеша, тихо листья шурша (постучать мячом по ногам и ступням).

Инструктор: вы сегодня молодцы, все задания и упражнения выполняли правильно, четко.

Подведение итогов занятия.

Инструктор: ребята, скажите, какое сегодня оборудование мы использовали на занятии? (Ответы детей).

- Что больше всего вам понравилось на занятии? (Ответы детей).

Инструктор:

Степы дружно мы возьмем

Друг за другом все пойдём.

И на место уберём.

Инструктор: За направляющим в обход по залу шагом марш.

Ходьба по массажным дорожкам «Дорожка здоровья»