

# ИНСТРУКТОР

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№3/2020

СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ  
ПРАЗДНИК К ДНЮ ПОБЕДЫ  
«ОДИН ДЕНЬ СОЛДАТСКОЙ  
ЖИЗНИ»

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК  
«МЫ ПОМНИМ, МЫ ГОРДИМСЯ!»

СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ  
ПРАЗДНИК «ШКОЛА МЯЧА»



ТЕМА НОМЕРА:

**СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ  
В ДЕТСКОМ САДУ**

# ПООЩРИТЕ ДЕТЕЙ

грамотой, дипломом, благодарностью



Закажите на [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# ИНСТРУКТОР

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)

«Пресса России» — 42122; 39757 (в комплекте)

«Почта России» — ПЗ423; П8641 (в комплекте)

№ 3/2020



### ТЕМА НОМЕРА

## СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

### СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет .....	3
Индекс .....	4

### Колонка редактора

*Парамонова М.Ю.*

Спортивные праздники для здоровья и развития личности детей.....	5
--	---

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

### Повышение квалификации

*Масленникова Н.Г.*

Фитбол-гимнастика как здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками .....	6
---	---

*Бажеева В.В., Базина Н.А., Шабалина О.В.*

Мастер-класс для педагогов «Организация прогулок с использованием малоподвижных игр» .....	12
--	----

### Психофизическое развитие ребенка

*Шутилова С.А., Зумбадзе Э.А.*

Комплекс подвижных игр «Алфавит телодвижений» в коррекции нарушений речевого и физического развития.....	17
--	----

*Ильина Н.В.*

Познавательное занятие «Строение тела человека» .....	26
---	----

## ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

### Образовательная работа

*Оралова И.В.*

Физкультурное занятие «Юные спасатели» .....	32
--	----

*Петухова Т.В.*

Физкультурно-оздоровительное занятие «Мой веселый звонкий мяч» ...	36
--	----

*Чекарина Е.С.*

Физкультурное занятие «В зоопарке» .....	42
--	----

## Физкультурно-оздоровительная работа

*Крутикова Н.И., Храмова Е.С.*

Спортивно-музыкальный праздник «Один день солдатской жизни» ... 45

*Ершова С.А.*

Спортивный праздник «Мы помним, мы гордимся!» ..... 53

*Крутикова Н.И., Храмова Е.С.*

Спортивно-музыкальный праздник «Школа мяча» ..... 56

*Псарева И.М.*

Физкультурное развлечение «На лесной полянке» ..... 63

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

*Кузьмина Е.Н.*

Физкультурное занятие с родителями «Мой друг тренажер» ..... 66

*Давыдова Е.Н.*

Творческая встреча с родителями старших дошкольников

«В шахматном клубе» ..... 72

### Взаимодействие со специалистами

*Иванова Ю.В., Маслова Н.Л.*

Физкультурно-математическое занятие «Гуси-лебеди» ..... 75

*Семина И.А.*

Занятие по обеспечению безопасности жизнедеятельности

«Правила поведения на водоемах» ..... 80

*Николаева В.И., Лысенко Л.А.*

Физкультурное занятие «Мы любим играть» с использованием

музыкально-ритмических подвижных игр ..... 83

*Дергунова И.И., Ариффулина А.Н.*

Взаимодействие воспитателя с инструктором по плаванию

в детском саду ..... 86

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

*Кузнецова С.В.*

Танцевальный флешмоб как инновационная

оздоровительная технология ..... 90

*Калинина Е.В.*

Физкультурное занятие с элементами степ-аэробики

«Школа клоунов» ..... 95

*Духина Д.С.*

Спортивный праздник по командообразованию

«Тимбилдинг с Бабой Ягой» ..... 98

*Войцеховская Н.В.*

Квест-игра «Форт Боярд» ..... 102

**А знаете ли Вы?** ..... 31, 88

**Книжная полка** ..... 30, 74, 106

**Повышаем квалификацию** ..... 108

**Вести из Сети** ..... 109

**Как подписаться** ..... 111

**Анонс** ..... 112

### Редакционный совет

**Зимонина Валентина Николаевна**, ст. преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВО «Московский институт открытого образования».

**Криволапчук Игорь Альерович**, д-р биол. наук, заведующий лабораторией физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии».

**Маханева Майя Давыдовна**, канд. пед. наук, заслуженный учитель Российской Федерации, директор МОУ «Прогимназия № 117», г. Нижний Новгород.

**Парамонова Маргарита Юрьевна**, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-кор. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

**Правдов Михаил Александрович**, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, заведующий научно-исследовательской лабораторией факультета физической культуры ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет».

**Чумичева Раиса Михайловна**, д-р пед. наук, профессор, декан факультета педагогики и практической психологии ГОУ ВО «Педагогический институт ЮФУ».

**Шебеко Валентина Николаевна**, д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования ОУ «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка».

### Редакционная коллегия

**Дружиловская Ольга Викторовна**, канд. пед. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и клинических основ дефектологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

**Парамонова Маргарита Юрьевна**, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-кор. МАНПО, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

**Танцюра Снежана Юрьевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАУ ИП ДСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

**Цветкова Татьяна Владиславовна**, канд. пед. наук, чл.-кор. МАНПО, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

**Чугайнова Оксана Геннадьевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».



# ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

Указаны страницы, на которых начинаются статьи с упоминанием названий учреждений и фамилий авторов

ГБДОУ д/с № 34 Выборгского р-на, Санкт-Петербург .....	12, 36	МБДОУ «Июльский детский сад», с. Июльское, Удмуртская Республика.....	32
ГБОУ «Школа № 1467», Москва .....	75	МБДОУ ЦРР — д/с № 134, г. Чебоксары Чувашская Республика.....	83
МАДОУ д/с № 201 «Островок детства», г. Чебоксары, Чувашская Республика.....	86	МДОУ д/с № 6 «Колокольчик», г. Нея Костромской обл. ....	53
МБДОУ д/с № 1, г. Болхов Орловской обл. ....	95	МДОУ д/с № 14, г. Рыбинск Ярославской обл. ....	42
МБДОУ д/с № 4 «Крепыш», г. Волгореченск Костромской обл. ....	66	МДОУ д/с № 18, с. Тарбагатай Забайкальского края.....	80
МБДОУ д/с № 7, станция Старошербиновская Краснодарского края .....	98	МДОУ д/с № 57 «Ладушки», г. Подольск Московской обл. ....	26
МБДОУ д/с № 26 «Петушок», г. Туапсе Краснодарского края.....	72	МДОУ д/с № 76, г. Сочи Краснодарского края .....	45, 56
МБДОУ д/с № 101, г. Барнаул Алтайского края.....	102	МДОУ ЦРР — д/с № 16 «Ладушки», г. Подольск Московской обл. ....	90
МБДОУ д/с № 107, г. Барнаул Алтайского края.....	102	СП д/с «Вишенка» ГБОУ «СОШ № 16», г. Жигулевск Самарской обл. ....	17
МБДОУ д/с «Дюймовочка», пос. Приобье Тюменской обл., ХМАО — Югра.....	6	ЧДОУ д/с № 136 ОАО «РЖД», г. Пермь .....	63
Арифудина Анна Николаевна.....	86	Кузьмина Елена Николаевна.....	66
Бажеева Вероника Валерьевна ....	12	Лысенко Лия Андреевна .....	83
Базина Наталья Александровна....	12	Масленникова Наталья Геннадьевна.....	6
Войцеховская Наталья Владимировна .....	102	Маслова Наталья Леонидовна .....	75
Давыдова Елена Николаевна.....	72	Николаева Валентина Ивановна ...	83
Дергунова Ирина Ильинична .....	86	Оралова Ирина Владимировна.....	32
Духина Диана Сергеевна.....	98	Петухова Татьяна Владимировна .....	36
Ершова Светлана Александровна ...	53	Псарева Ирина Михайловна .....	63
Зумбадзе Этери Амирановна .....	17	Семина Ирина Александровна ....	80
Иванова Юлия Викторовна .....	75	Храмова Елена Сергеевна.....	45, 56
Ильина Наталья Владимировна ....	26	Чекарина Елена Сергеевна .....	42
Калинина Екатерина Викторовна ...	95	Шабалина Ольга Валерьевна .....	12
Крутикова Наталья Игоревна...45, 56		Шутилова Светлана Александровна .....	17
Кузнецова Светлана Владимировна .....	90		

## Спортивные праздники для здоровья и развития личности детей

В работе дошкольной образовательной организации спортивные и физкультурные праздники — одни из самых любимых детьми мероприятий. Они пропагандируют физкультуру, спорт и здоровый образ жизни, направлены на совершенствование движений дошкольников, способствуют воспитанию таких важных физических и личностных качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, коллективизм, дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость, находчивость, смелость, уважительное отношение к соперникам и др.

При грамотном сочетании форм работы по физическому воспитанию, обеспечении оптимального двигательного режима повышаются функциональные возможности, резистентность детского организма, его работоспособность. В ходе спортивных праздников могут уточняться и закрепляться представления о явлениях общественной жизни и природы, истории, литературных произведениях. Внимание детей привлекается к спортивным, научно-техническим достижениям, актуализируются важные события, развиваются творческие способности.

Значительное и действенное влияние спортивные праздники оказывают на формирование детской личности. Во время таких праздников дети спланиваются, учатся совместно действовать для достижения хороших командных результатов, вместе преодолевать трудности, проявлять ответственность. Очень ценен опыт сопереживания как успехам других детей, так и их временным неудачам; формируется умение радоваться достижениям товарищей, поддерживать хорошие, дружеские взаимоотношения. Строить партнерские и уважительные отношения с командой соперников, стремление добиваться не только индивидуальных, но и командных успехов. Положительные эмоции во время праздника, задор и всеобщее веселье приносят дошкольникам удовлетворение, объединяют общими переживаниями, надолго остаются в памяти. У детей формируются осознанное отношение и интерес к регулярным занятиям физкультурой для достижения высоких результатов.

В настоящем номере авторы поделились своими разработками и опытом проведения спортивных праздников различной тематики; предложен сценарий праздника, направленный на формирование у детей знаний и представлений о подвиге нашего народа в годы Великой Отечественной войны, воспитание гордости за свою страну и уважения к ней.

Друзья! Ждем новых статей. Наш адрес: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru). Требования к рукописям, новости, информацию о подписке вы можете найти на сайтах: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru).

*Главный редактор журнала «Воспитатель ДОУ» М.Ю. Парамонова*

# Фитбол-гимнастика как здоровьесберегающая технология в работе с дошкольниками

**Масленникова Н.Г.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Дюймовочка»,  
пос. Приобье Тюменской обл., ХМАО — Югра*

---

**Аннотация.** В статье даются практические рекомендации для педагогов и специалистов по использованию фитболов в условиях игровой комнаты.

**Ключевые слова.** Фитбол-гимнастика, здоровьесберегающие технологии.

---

Фитбол-гимнастика относится к одному из современных инновационных средств физического воспитания. Слово «фитбол» в переводе с английского означает «мяч для опоры».

Мячи большого диаметра — фитболы — появились сравнительно недавно. Эти шары были впервые использованы британским физиотерапевтом М. Квинтон в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 г. швейцарский врач-физиотерапевт С. Кляйн-Фогельбах использовала упражнения с ортопедическим мячом в лечении нарушений ЦНС, в частности, при и реабилитации больных с церебральным параличом. В 80-е гг. XX в. ее американская коллега Дж. Позднер-Майер стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

Две ручки-рожки появились на мяче в 1968 г. благодаря сотруднику итальянской компании, производящей резиновые гимнастические шары, А. Косани, которому надоело скатываться с гладкой поверхности мяча. В разных странах программы с использованием гимнастических



мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране — около 25 лет.

По воздействию фитбол схож с иппотерапией — лечением верховой ездой. Сидящему на лошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие. В этом процессе задействовано множество мышц. Колебания мяча стимулируют работу желудка, печени, коры надпочечников, почек, усиливают перистальтику кишечника. Также импульсы получает и головной мозг, в результате чего ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей.

Еще фитбол очень полезен для позвоночника и осанки, служит отличной профилактикой варикозного расширения вен, остеохондроза и артрита. В скандинавских странах во многих детских учреждениях вместо стульев используют мячи.

### **Преимущества упражнений с использованием фитбола**

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм. Их особенности:

- необходимо постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, что способствует включению в работу более глубоких мышечных групп;
- оказывается щадящая нагрузка на позвоночник, суставы

ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

- упражнения с фитболами подходят для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, успокаивают, гармонизируют психо-эмоциональное состояние, делают занятия яркими и эмоциональными, радуют ребенка, вызывают интерес, будят активность;
- снимают ударную нагрузку на стопы, колени, тазобедренные суставы и позвоночник, дают неустойчивую опору, что неосознанно активизирует все возможности организма по поддержанию равновесия из разных исходных положений;
- при выполнении упражнений на мячах в работу одновременно включаются двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный анализаторы, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

### **Классификация упражнений фитбол-гимнастики по признаку использования мяча**

- Мяч как опора — позволяет включить в выполнение упражнения большее количество мышечных групп, тем самым, улучшая координацию движений.

- Мяч как предмет — подбрасывая и перебрасывая его с последующей ловлей, можно развивать не только координацию

движений, но и зрительную координацию, тактильное чувство (ощущение поверхностью кожи).

- Мяч как препятствие — позволяет формировать ловкость при перекатах, перелезании, перепрыгивании (вперед, назад, в стороны) через мячи разной высоты.

- Мяч как ориентир — при выполнении различных подвижных игр, эстафет — обегать мяч.

- Мяч как отягощение — используют при поднимании, зажав его предварительно руками или ногами для укрепления мышц.

- Мяч как амортизатор — сжимают с максимальным усилием, предварительно зажав между сегментами конечностей.

- Мяч как массажер — эффект усиливается при использовании специального пупырчатого мяча.

*Недостатки фитбол-гимнастики:*

- трудно подобрать мячи по размеру для каждого ребенка (обеспечить при посадке угол 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой);
- невозможно проводить занятия с большим количеством детей (расстояние друг от друга должно составлять 1,5 м);
- сложно учитывать различные возможности детей.

Именно поэтому в своей работе мы используем фитбол-гимнастику только в небольшой по составу группе компенсирую-

щей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи. С остальными группами фитболы используются только в круговой тренировке, во время подвижных игр и игр-эстафет.

Фитбол-гимнастика проводится инструктором по физкультуре, но ее могут также использовать в оздоровительной работе воспитатели и специалисты. Конечно, первая реакция вызывает негатив и недоумение: «Где взять столько мячей? Как организовать занятие? А как же безопасность? Детей много, а места мало. Дети бурно реагируют!»

Начнем с того, что достаточно 1—2 мячей. В работе с младшими дошкольниками можно использовать большой мяч в качестве ориентира, давая задания: «Добеги до синего мяча», «Положи около красного мяча», «Положи у красного мяча овощи, у синего — фрукты».

В старшем возрасте функционал фитболов увеличивается. Их используют:

- во время индивидуальной работы при разучивании стихов, закреплении материала, дыхательной гимнастики (в качестве опоры), т.е. сидя на них, соблюдая правильную осанку;
- в образовательной области по речевому развитию: рассказывание по картине, пересказывание;
- для развития навыков конструктивного общения, умений

получать радость от общения, слушать и слышать другого человека, эмоциональной сферы (как предмет в коммуникативных играх: «Подари комплимент», «Настроение», «Пожелания»);

- в знакомых малоподвижных играх: «Кувшинчик», «Воевода», «Съдобное — несъдобное», «Горячая картошка»;
- как препятствие или отягощение (обежать мяч, не задев его; пробежать между мячами; добежать до мяча, взять его и сжать руками определенное количество раз);
- для развития ловкости, координационных способностей, воспитания ответственности, чувства коллектива, повышения эмоционального тонуса (используют в парах и играх: «Веселая гусеница», «Передача мяча над головой»).

В летний период фитболы можно перекидывать через сетку командами или парами.

В работе логопеда использование фитболов способствует формированию правильного дыхания, развитию мелкой моторики и речи. Для этого большой мяч используется как опора, т.е. ребенок, сидя на нем, выполняет дыхательные упражнения, пальчиковые игры, артикуляционную гимнастику, логоритмику, самомассаж, игры с использованием мячиков су-джок и др.

Все выше указанные упражнения с фитболами может использовать и музыкальный руководитель: например, во время пения выбрать солиста, который будет запевать, сидя на мяче, или провести музыкальную игру по принципу «Горячая картошка» (дети под музыкальное сопровождение передают по кругу два фитбола разного цвета. Когда музыка смолкает, ребенок, у которого в руках остался красный мяч, песню исполняет высоким голосом, у которого синий — низким). Фитболы можно применять в качестве поощрения: особо выделившемуся ребенку дают музыкальное задание, его нужно выполнить с мячом или на мяче.

Гимнастика на фитболах позволяет реализовать принцип комплексного коррекционного воздействия и не имеет противопоказаний. Мировой опыт показывает, что упражнения на мячах дополняют работу по коррекции речевых нарушений дошкольников, повышают ее эффективность.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивают ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывают эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

## Игровые упражнения с фитболами

### • «Любопытная Варвара»

Взрослый читает текст, дети выполняют движения в соответствии с ним.

Любопытная Варвара

Дети поднимают и опускают плечи.

Смотрит влево,

Поворачивают голову влево, затем возвращаются в и.п.

Смотрит вправо,

Поворачивают голову вправо, затем возвращаются в и.п.

Смотрит вверх,

Отклоняют голову назад, затем возвращаются в и.п.

Смотрит вниз,

Наклоняют голову вперед, затем возвращаются в и.п.

Чуть присела на карниз,  
А с него свалилась вниз!

Делают пружинистые движения.

### • «Ходит галка между окон»

Взрослый читает текст, дети выполняют движения.

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком

Дети поворачивают туловище влево, отводят левую руку назад, смотря на нее.

Ходит галка мимо окон.

Поворачивают туловище вправо, отводят правую руку назад, смотря на нее.

Скок-поскок да скок-поскок,

Кладут руки на пояс, покачиваются на мяче.

Дайте булочки кусок!

Хлопают в ладоши.

### • «Не под окном, а около...»

Взрослый читает текст, дети выполняют движения.

И.п.: стоя около мяча.

Не под окном, а около

Дети садятся на корточки, прячутся за мяч, затем встают.

Каталось *О* и охало.

Поднимают мяч над головой и опускают его.

*О* охало, *О* охало,

Держат мяч над головой, наклоняются в стороны в соответствии с ритмом стиха.

Не под окном, а около.

## Подвижные игры с фитболами

### • «Воевода»

Дети передают мяч по кругу и произносят:

Катится яблоко в круг хоровода.

Кто его поймает — тот воевода.

Ребенок, у которого на последней строчке окажется мяч, стано-

вится «воеводой». Он садится на фитбол и прыгает по внешнему кругу, произнося слова:

Я сегодня воевода,  
Я скачу из хоровода.

Затем кладет мяч на пол между двумя игроками, сам встает на свое место. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь,  
А беги, как огонь!

Игроки, между которыми лежит мяч, бегут по кругу в противоположные стороны. Кто первый добежал и схватил фитбол, побеждает.

#### • «Горячий мяч»

Дети сидят в кругу на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По сигналу «Стоп!» мяч останавливается на каком-то играющем, который выбывает из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

При большом количестве участников в игре используются два фитбола.

*Вариант.* По команде ведущего можно менять направление передачи фитбола.

#### • «Кувшинчик»

Дети, взявшись за руки, ходят по кругу. Ведущий в центре круга отбивает фитбол об пол со словами:

Я кувшинчик уронил(а),  
И об пол его разбил(а).  
Раз, два, три.  
... (*Имя ребенка*), лови!

На слово «лови» ведущий сильно бьет мячом об пол и отбегает. Фитбол на лету подхватывает ребенок, чье имя назвали.

#### • «Комплименты»

Дети сидят в кругу на пятках, приняв правильную осанку. Прокатывают фитбол друг другу (можно не по порядку, а через весь круг), при этом называют имя ребенка, которому хотят сделать комплимент («Оля, сегодня у тебя красивая прическа», «Миша, ты сегодня очень добрый»).

#### • «Быстрая гусеница»

Дети делятся на две команды — «гусеницы». Участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение по направлению к финишу. Во время передвижения фитбол руками трогать нельзя.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2—3 раза.

#### • «Передача мяча по замкнутому кругу»

Дети произносят:  
Быстро встали мы в кружок —  
Раз, два, три,

Друг другу мяч передаем,  
Смотри не урони!

Затем встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

• **«Передача мяча»**

Дети сидят на фитболах друг за другом.

По команде начинают передавать маленький массажный мяч над головой в одну и другую сторону.

*Варианты передачи:* одной рукой над головой; с боку; правой рукой в одну сторону, левой — в другую.

**Литература**

*Власенко Н.Э.* Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). СПб., 2005.

*Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»: Парциальная программа. СПб., 2016.

*Сулим Е.В.* Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. М., 2020.

## Мастер-класс для педагогов «Организация прогулок в ДОО с использованием малоподвижных игр»

**Бажеева В.В., Базина Н.А., Шабалина О.В.,**  
воспитатели ГБДОУ д/с № 34 Выборгского р-на, Санкт-Петербург

---

**Аннотация.** В статье представлены игры и игровые упражнения малой подвижности для дошкольников, направленные на развитие физических качеств, формирование и закрепление двигательных умений.

**Ключевые слова.** Совершенствование двигательных навыков, игры малой подвижности, игры на улице, прогулки.

---

Подвижные игры широко используются в детском саду как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию детей. Они способствуют совершенствованию двигательных навыков до-

школьников в повседневной жизни, обеспечивают условия для активизации самостоятельной двигательной деятельности ребенка.

Задачи игр и игровых упражнений малой подвижности:



- снижать физическую нагрузку;
- снимать общее утомление, моторную напряженность мышц рук;
- развивать гибкость, координацию движений рук и ног, внимательность, сообразительность, память, наблюдательность, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве;
- формировать и закреплять двигательные умения;
- вызывать положительные эмоции.

Спецификой данного вида игр являются: способ организации детей (круг, вращательную, шерега и др.), движения, которые включаются в игру, методика проведения игры (выбор, место ее проведения, подготовка к игре, сбор детей, объяснение, проведение и окончание), темп, в котором она проводится, количество повторений движений (3—6 раз).

Подобные игры не требуют подробного объяснения правил. Воспитатель сам показывает движения или выбирает для этого кого-то из детей.

Игры и игровые упражнения малой подвижности проводятся со всеми детьми одновременно на физкультурном занятии, досугах и праздниках, дневной, вечерней прогулке, в физкультурных и физкультурных паузах, в ходе самостоятельной деятельности воспитанников.

Приведем *примеры игр малой подвижности*.

#### • «Низко — высоко»

Дети стоят по кругу.

Педагог. Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: широкие, низкие, высокие, тонкие... Когда я скажу: «высокие», поднимите руки вверх; «низкие» — присядьте, опустите руки; «широкие» — сделайте круг шире; «тонкие» — сделайте круг уже.

Игра пойдет веселее, если педагог будет путать детей, увеличивать темп.

#### • «Это я!»

Педагог показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Воспитанники выполняют движения, подражая взрослому.

Педагог. Это глазки. Вот! Вот!

Дети указывают сначала на левый, потом на правый глаз.

Это ушки. Вот! Вот!

Берутся сначала за левое, потом за правое ухо.

Это нос! Это рот!

Левой рукой показывают рот, правой — нос.

Там спинка! Тут живот!

Левую ладонь кладут на спину, правую — на живот.

Это ручки! Хлоп, хлоп!

Протягивают обе руки, 2 раза хлопают.

Это ножки! Топ, топ!

Кладут ладони на бедра, 2 раза топают.

Ой, устали! Вытрем лоб.

Правой ладонью проводят по лбу.

Игра пойдет веселее, если педагог будет постепенно увеличивать темп.

• **«Мыши в мышеловке»**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть участников) образует круг — «мышеловку». Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,  
Развелось их просто страсть.  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут — вот напасть.  
Берегитесь же, плутовки.  
Доберемся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают из нее с другой стороны. По сигналу «Хлоп!» участники, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — «мышеловка» захлопнута.

«Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг, размер «мышеловки» увеличивается. Когда большая часть «мышей» будет поймана, дети меняются ролями, и игра повторяется.

В конце игры педагог отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не попались в «мышеловку».

• **«Найди и промолчи»**

Дети стоят в шеренге лицом к педагогу. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По сигналу участники поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Тот, кто нашел его, подходит к педагогу и тихо на ухо говорит, где он его нашел. Если он не ошибся, отходит в сторону.

Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.

• **«Кто ушел?»**

Дети стоят кругом или полукругом. Друг за другом называют свои имена и хлопают в ладоши на каждый произносимый слог своего имени. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто стоит в кругу, а затем вернуться и закрыть глаза. Кто-то из детей прячется.

Педагог говорит: «Отгадай, кто ушел?» Если ребенок отгадает, выбирает кого-нибудь вместо

себя. Если ошибется, снова открывается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать.

• «Как живешь?»

Мы играем целый день.  
Целый день играть не лень.  
Ты смотри, не отставай.  
Все за нами повторяй.  
Как живешь?  
Вот так!

Дети разводят руки в стороны.

Как идешь!

Маршируют на месте.

Вот так!  
Как бежишь?

Бегут на месте.

Вот так!  
Ночью спишь?

Приседают, кладут руки под щеку.

Вот так!  
Как в ладоши хлопаешь?  
Вот так!

Хлопают.

Как ногами топаешь?  
Вот так!

Топают.

Как скачешь на носочках?  
Вот так!  
Руки ниже опусти  
И достанешь до земли как?

Идут «гуськом».

Вот так!  
Шире рот откроем как?  
Вот так!

Открывают рот.

И гримасы все состроим как?  
Вот так!  
Как скажу я: «Раз, два, три»,  
Все с гримасами замри!  
Вот так!

Делают гримасы.

При проведении малоподвижных игр на прогулке можно использовать графические рисунки на асфальте. Одну и ту же игру можно проводить каждый день, используя разные виды двигательной активности и рисунки, что позволяет избежать однообразия.

*Цель:* таких подвижных игр — создание условий для разнообразной двигательной активности.

*Задачи:*

- развивать интерес к физкультуре и использовать его для формирования положительных черт характера и поведения;
- закреплять и расширять основные двигательные умения, навыки и физические качества, приобретенные ранее;
- формировать двигательные умения и навыки в процессе подвижных игр на прогулке.

Приведем *примеры малоподвижных игр с использованием графических рисунков.*

### Игры на основе игры «Классики»

Рисунок можно использовать как по прямому назначению, так и в качестве базы для других подвижных игр, приведенных ниже.

#### • «Космонавты»

Дети сидят на корточках на цифрах классиков и изображают ракету. По команде педагога бегут на нарисованные рядом круги определенного цвета, обозначающие планеты.

#### • «Трамвай»

Дети, «пассажиры трамвая», получают от педагога карточки с примерами, ответы на которые соответствуют цифре на классиках. После того как «пассажиры» рассаживаются на места, проходит выбранный заранее «контролер», проверяющий правильность рассадки пассажиров в трамвае.

#### • «Гусеница»

На асфальте нарисованы в ряд круги. Данное графическое изображение позволяет проводить упражнения с использованием прыжков на двух и одной ноге, отбивания мяча об пол. В старшей возрастной группе упражнения можно совмещать с повторением лексических тем. Так, при перепрыгивании из одного круга в другой ребенок называет предметы на заданную тему, например: «Мебель», «Одежда», «Овощи» и т.д.

### Игры с нарисованным на асфальте большим кругом

На асфальте нарисован большой круг, внутри которого изображены геометрические фигуры четырех видов (круги, ромбы, треугольники, квадраты) разного цвета.

#### • «С кочки на кочку»

Дети прыгают на двух ногах по фигурам (желательно создавать различные игровые ситуации: «прыгаем, как зайки», «как лягушки», «прыгаем через болото», «прыгаем, чтобы попасть в гости к кому-нибудь или добраться до какого-то предмета»).

Большой круг может быть использован и в качестве ограничительной линии, за которую нельзя выходить в играх «Совушка», «Пустое место», различных хороводных играх.

Игры на прогулке помогут педагогу интересно и эффективно провести ее, организовать самостоятельную деятельность детей и индивидуальную работу по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умений.

### Литература

*Борисова М.М.* Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3—7 лет. 2-е изд., испр. и доп. М., 2015.

*Модель Н.А.* Подвижные игры с геометрическими фигурами. М., 2020.

# Комплекс подвижных игр «Алфавит телодвижений» в коррекции нарушений речевого и физического развития Для старших дошкольников с ОВЗ

**Шутилова С.А.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Зумбадзе Э.А.,**

*педагог-психолог СП д/с «Вишенка» ГБОУ «СОШ № 16»,*

*г. Жигулевск Самарской обл.*

---

**Аннотация.** В статье представлены методика коррекции нарушений физического и речевого развития для старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, комплекс подвижных игр, помогающих обучению грамоте путем увеличения двигательной активности.

**Ключевые слова.** Подвижные игры, психические процессы, старшие дошкольники с ограниченными возможностями здоровья, коррекционная работа.

---

Дети с нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Отрицательно сказывается на здоровье долгое их пребывание в сидячем положении. Поэтому необходимо уделять серьезное внимание физической культуре, закреплять с помощью подвижных игр моторные навыки, повышать двигательную активность. При правильной организации занятий у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) формируются внимание и наблюдатель-

ность, дисциплина, умение владеть чувствами и движениями, следовательно, вырабатывается характер.

Главная цель подвижных игр — активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух. Игра приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр, в основе которых лежат разнообразные движения, удовлетворяющие потребность растущего организма в активных действиях.

Ценность подвижных игр заключается в том, что они способствуют равномерному формированию различных групп мышц, сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, всестороннему развитию детей, созданию положительных эмоций. Активные действия в игре помогают воспитанникам устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Чтобы игра ладилась и была интересной для всех, детям приходится действовать согласованно, подчиняться установленным правилам, уступать друг другу. Это способствует формированию навыков поведения в коллективе, развивает активность, укрепляет волю.

Для ребенка самая большая радость в игре — удовлетворение естественной потребности в общении, эмоциональный контакт с другими детьми, возможность проявления своих чувств. Доброжелательность, доверие, взаимопомощь, одобрение действий, уважение и признание в группе сверстников — все это служит стимулом для развития. Сама игра всегда связана с новыми ощущениями и эмоциями, привлекает детей своим познавательным содержанием, эмоциональной окрашенностью, теплотой отношений, неповторимыми переживаниями.

Двигательная активность — врожденная, жизненно важная

потребность человека. Ее повышение посредством подвижных игр обеспечивает оздоровительный, общеукрепляющий эффект.

*Цели комплекса подвижных игр «Алфавит телодвижений»* для старших дошкольников с ОВЗ — коррекция нарушений речевого и физического развития с помощью увеличения двигательной активности; содействие обучению грамоте.

*Задачи:*

- формировать умения владеть чувствами, эмоциями и движениями;
- развивать координацию движений, гибкость, ориентировку в пространстве, фонетический слух, дикцию, мышление, память, внимание, наблюдательность, общую и мелкую моторику, социально-коммуникативные навыки путем взаимодействия детей в процессе обучения;
- расширять и обогащать словарь в процессе игр;
- обогащать двигательный опыт.

Идея методики с использованием комплекса подвижных игр «Алфавит телодвижений» принадлежит профессору А.А. Дмитриеву, а реализовал ее в 1996 г. С.И. Веневцев. Данная методика способствует выработке устойчивой, правильной осанки, развитию и сохранению гибкости позвоночника, предотвращению его деформации, укреплению мышечной систе-



мы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата.

Суть методики с использованием комплекса подвижных игр «Алфавит телодвижений» заключается в выполнении определенных двигательных действий на каждую букву алфавита. Телодвижения — вид познавательных напрягающих физических упражнений. При их выполнении ребенок осознанно и осмысленно сосредоточивает внимание на познаваемых частях своего организма, одновременно возникает кратковременное напряжение связок и мышц, обуславливающее их укрепление и развитие.

«Алфавит телодвижений» состоит из 33 двигательных поз, образно представляющих буквы алфавита. Дети на слух или зрительно воспринимают название буквы и, используя мышечные чувство и движение, изображают ее или, наоборот, анализируя ту или иную позу, называют изображенную букву. В данном случае мыслительное представление и мышечные ощущения соединяются, благодаря чему укрепляются условные связи в коре головного мозга и впоследствии легко воспроизводятся.

Движения, которые выполняются при показе той или иной буквы, хорошо знакомы и доступны детям и имеют общеразвивающий характер: движения рук, ног, наклоны туловища и головы, полуприседы, приседы.

К концу учебного года у воспитанников с дизартрическим компонентом улучшаются показатели двигательной сферы, осанки. Возрастают показатели двигательной памяти и фонематического слуха.

На карточках изображены двигательные позы в виде букв русского алфавита. Каждая буква имеет речевое сопровождение в виде небольшого стихотворения. Обучение проводится на занятиях по физкультуре со старшими дошкольниками 2 раза в месяц. Одновременно дети обучаются грамоте, знакомятся с буквами, у них формируется речевая культура. Изучение двигательных поз начинается постепенно: с 2—3 упражнений в одном занятии.

Движения рук, как левой, так и правой, применяются при показе букв *Б, Г, Д, О, У*: отведением рук в стороны, сгибанием их в локтевых суставах. Движения ног используются при показе букв *Б, В, Б, Ъ, Я* и др. Некоторые буквы можно изобразить при помощи наклонов туловища: влево — *Е, С*, вправо — *З, Э*, вперед — *М, П*, а буквы *Ь, Й* — движениями головы. Приседы и полуприседы используются для изображения букв *Д, Ж, Н, Щ*. После усвоения детьми телодвижений, изображающих отдельные буквы, можно использовать комплексы упражнений, составленные из специально разрабо-

танных телодвижений, соответствующих определенным буквам, в легко выполняемой последовательности.

Психокоррекционная работа, основанная на сочетании известных психотерапевтических техник, существенно повышает эффективность коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушениями речи. Упор делается на анализ своих ощущений, эмоционального состояния и поведения в настоящий момент времени в данной ситуации. Важно научить воспитанников самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Такие умения дети приобретают путем освоения упражнений по следующим направлениям:

- отработка коммуникативных навыков, развитие сотрудничества;
- освобождение от мышечных зажимов;
- развитие внимания, чувственного восприятия.

Основные цели упражнений, направленных на развитие пластики тела у детей с речевыми нарушениями:

- увеличение диапазона эмоциональных проявлений;
- совершенствование психомоторики, развитие умения свободно владеть своим телом.

### Алгоритм обучения

1. Показ карточки с изображением позы.

2. Показ упражнения педагогом со словесным сопровождением.

3. Самостоятельное выполнение детьми двигательной позы по образцу.

4. Сравнение движений детей с образцом, исправление ошибок.

5. Решение игровой ситуации при выполнении изученной двигательной позы.

6. Разучивание речевки к двигательной позе, т.е. к букве.

7. Выполнение двигательной позы с речевым сопровождением.

Благодаря использованию методики «Алфавит телодвижений» у детей с ОВЗ отмечается положительная динамика в запоминании буквенного образа, а также в развитии координации движений, ориентировке в пространстве. Увеличивается двигательная активность дошкольников, улучшается физическое развитие.

### Подвижные игры с использованием методики «Алфавит телодвижений»

#### • Игра малой подвижности «Буквы волнуются раз...»

*Задачи:*

- совершенствовать умение при помощи телодвижений изображать любую букву алфавита;
- развивать общую моторику, память, внимание, мышление, умение владеть чувствами,

эмоциями, гибкость, быстроту реакции, фонетический слух, дикцию.

\* \* \*

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

Буквы волнуются раз,  
Буквы волнуются два,  
Буквы волнуются три,  
Любимая буква на месте замри!

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив руки в стороны. При слове «Замри!» они замирают в позе, изображая любую букву. Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и угадывает букву, которую показал ребенок. Тот, у кого не получилось изобразить букву, становится водящим, и игра повторяется.

*Усложнение:* дети объединяются в пары и изображают слог.

#### • Игра средней подвижности «Выбеги на нужный звук»

*Задачи:*

- развивать ловкость, быстроту реакции, умение соотносить движения с произносимым звуком;
- совершенствовать внимание, мышление, память, наблюдательность, умение владеть чувствами, эмоциями.

\* \* \*

Детям раздают карточки с изображением букв (количе-

ство карточек с одной и той же буквой может быть разным: от 2 до 10 в зависимости от количества игроков). Участники не показывают свою карточку другому игроку. По сигналу «Идем гулять!» дети передвигаются по кругу любым указанным педагогом способом (бегом, шагом, прыжками и т.п.).

В середине круга расположен большой обруч. На слова «Буквы все у нас гуляли и немножечко устали. Хватит нарезать круги, буква ... (*называется буква*) домой беги!» дети, у которых на карточках изображена названная буква, должны запрыгнуть в лежащий обруч и изобразить ее, используя алфавит телодвижений. Остальные участники пытаются этому воспрепятствовать, расставляя руки в стороны.

Побеждает тот, кто смог запрыгнуть в круг. После подсчета победивших игра начинается заново, карточки с изображением букв меняются.

*Усложнение:* одновременное запрыгивание в обруч двух и более игроков. Дети, которые остаются за кругом, пытаются угадать изображенную букву.

#### • Игра высокой подвижности «Продолжи алфавит»

*Задачи:* развивать умение бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия, действовать по сигналу, быстроту движений, внимание,

мышление, память, умение владеть чувствами, эмоциями.

\* \* \*

Примерно 4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне на расстоянии 12—15 м на скамейках или стульях лежат карточки с изображением букв. По сигналу «Раз, два, три — беги! Букву, следующую в алфавите, изобрази!» участники бегут к ним и изображают букву, следующую по алфавиту за изображенной.

Выигрывает тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 участников.

*Усложнение:* нужно добежать до буквы, преодолевая препятствие — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

#### • Игра средней подвижности «Найди свой домик»

*Задачи:*

- совершенствовать умение действовать по сигналу быстро, ориентироваться в пространстве;
- развивать ловкость, двигательную память, мышление, внимание, наблюдательность, умение владеть чувствами, эмоциями.

\* \* \*

Дети делятся на несколько команд. Педагог раскладывает зара-

ные карточки с буквами на полу изображением вниз. По сигналу «Идите гулять!» дети встают вокруг них враспынную. После сигнала «Найди свой домик!» участники поднимают ближайшую карточку с изображением буквы, определяют, какой звук она обозначает: гласный или согласный, и бегут в «домики» — лежащие на полу обручи в соответствии с выбранной карточкой (если звук гласный — встают в обруч красного цвета, если согласный — в обруч синего цвета).

Встав в обруч, игроки должны замереть, изобразив доставшуюся букву. Побеждает команда, которая быстрее соберется в своем домике и не допустит ошибок.

*Усложнение:* количество обручей можно увеличить до 2—8.

#### • Игра малой подвижности «Четвертый — лишний»

*Задачи:*

- развивать умение различать на слух и в произношении все звуки родного языка; определять первый звук в слове, обобщать предметы по заданному признаку (наличие в их названии определенного звука), слуховое восприятие, внимание, мышление, сообразительность, память;
- формировать ловкость, быстроту реакции, фонетический слух, дикцию.

\* \* \*

Дети делятся на несколько команд по 4 участника. Каждой раздается карточка с 4 картинками. Участники рассматривают их, четко выделяют первый звук в названии каждого предмета. Затем изображают этот звук при помощи алфавита телодвижений.

Участники других команд отгадывают изображенные буквы и определяют, какая из них лишняя, объясняя свое решение.

*Усложнение:* предлагаются карточки с первыми гласными и согласными звуками в словах.

#### • Игра малой подвижности «Давай знакомиться»

*Задачи:*

- развивать умение соотносить буквы с движением тела, осваивать алфавит телодвижений, выделять звуки в словах;
- совершенствовать память, мышление, наблюдательность;
- расширять и обогащать лексический запас;
- формировать фонетический слух, дикцию.

\* \* \*

Дети по очереди при помощи алфавита телодвижений изображают свое имя. Остальные участники стараются его прочесть.

*Усложнение:* дети вспоминают любую сказку, ее персонажей, загадывают героя из нее. После слов «Я сегодня...», не называя вслух

имени загаданного персонажа, при помощи алфавита телодвижения изображают по буквам его имя; остальные участники отгадывают.

#### • Игра малой подвижности «Прочитай слово»

*Задачи:*

- развивать умение соотносить буквы с движением тела, осваивать алфавит телодвижений, владеть чувствами, эмоциями, выделять звуки в словах, мышление, память, наблюдательность;
- расширять и обогащать словарь;
- формировать фонетический слух, дикцию, умение составлять слова.


































\* \* \*

Дети делятся на две команды. Одна загадывает слово и показывает его при помощи алфавита телодвижений (каждый ребенок показывает одну букву из слова), другая — отгадывает (см. таблицу). После того как слово отгадано, дети меняются ролями. Слова участники придумывают самостоятельно.

Если у отгадывающей команды возникают проблемы с прочтением, педагог и дети, загадывающие его, уточняющими объяснениями помогают им, например: «Это время года», «Это домашнее животное», «У него длинные уши» и т.п.

*Усложнение:* один ребенок показывает загаданное слово.

## «Алфавит телодвижений»

А		К		Х	
Б		Л		Ц	
В		М		Ч	
Г		Н		Ш	
Д		О		Щ	
Е		П		Ъ	
Ё		Р		Ы	
Ж		С		Ь	
З		Т		Э	
И		У		Ю	
Й		Ф		Я	



### • Игра средней подвижности «Найди пропущенную букву»

#### Задачи:

- развивать быстроту реакции, гибкость, внимание, память, мышление, наблюдательность;
- совершенствовать умение контролировать свои чувства, эмоции;
- расширять и обогащать словарь.

\* \* \*

Педагог показывает карточки-схемы с изображением слов с одной пропущенной буквой. Дети, не произнося эту букву вслух, должны показать ее, используя алфавит телодвижений. Тот, кто показывает букву первым, выбирает следующую карточку, тем самым становится ведущим и выбирает лучшего игрока в следующей игре.

*Усложнение:* используются карточки с двумя и более пропущенными буквами.

### • Игра малой подвижности «Ребусы»

#### Задачи:

- развивать быстроту реакции, гибкость, смекалку, мышление, внимание, коммуникативные навыки;
- совершенствовать умение контролировать свои чувства, эмоции;
- формировать фонетический слух, дикцию, умение составлять слова;

— расширять и обогащать словарь.

\* \* \*

Детям на мониторе предлагаются схемы слов, выложенных при помощи букв алфавита телодвижений. Играющие отгадывают их, читают и, объединяясь в группы, повторяют самостоятельно.

*Усложнение:* в качестве ребусов могут быть предложены загадки, тогда дети должны будут изобразить отгадку; особое внимание нужно обратить на умение детей договариваться и объединяться в группы, чтобы дать правильный ответ.

Ниже представлены карточки с изображением поз, обозначающих буквы.

### • Игра-эстафета «Отгадай загадку»

#### Задачи:

- развивать быстроту, ловкость, наблюдательность, коммуникативные навыки;
- совершенствовать умение контролировать свои чувства, эмоции;
- расширять и обогащать словарь.

\* \* \*

Дети делятся на две команды. Педагог загадывает загадку, участники отгадывают ее и договариваются, какую букву в слове-отгадке они будут изображать на линии финиша. Дети по очереди бегут до фишки, преодолев

вая «полосу препятствий»: обегая кегли «змейкой», подлезая под дугу, прыгая из обруча в обруч. У фишки поднимают руку, передавая эстафету, замирают, изображая нужную букву. После этого бежит следующий игрок.

Побеждает команда, первой справившаяся с заданием. Педагог оценивает правильность выполнения.

*Усложнение:* «полоса препятствий» может выбираться на усмотрение педагога.

### Литература

Воронова А.Е. Логоритмика в речевых группах ДООУ для детей 5—7 лет. М., 2006.

Инфоурок: ведущий образовательный портал России. Методическая разработка «Алфавит телодвижений» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-alfavit-telodvizheniy-3627414.html> (дата обращения 21.01.2020).

Новикова Е.Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников. М., 2011.

Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. М., 2012.

Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М., 2009.

Чистякова М.А. Психогимнастика. М., 2012.

## Познавательное занятие «Строение тела человека» В подготовительной к школе группе

Ильина Н.В.,

старший воспитатель МДОУ д/с № 57 «Ладушки»,  
г. Подольск Московской обл.

---

**Аннотация.** В статье представлено познавательное занятие для воспитанников подготовительной к школе группы, направленное на формирование знаний о теле человека, желания заботиться о нем.

**Ключевые слова.** Здоровьесберегающие технологии, познавательное занятие, старшие дошкольники, тело человека.

---

\* \* \*

Предлагаем вашему вниманию занятие для воспитанников подготовительной к школе груп-

пы, в ходе которого дети знакомятся со строением тела человека, его системами и органами.

*Цель:* формирование представлений детей о строении человеческого тела.

*Задачи:*

- знакомить со строением опорно-двигательного аппарата человека (скелет, мышцы), кожей и ее функциями;
- формировать представления о занятиях физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц, о сердце как важнейшем органе, желании заботиться о своем теле и здоровье;
- стимулировать познавательно-творческую активность ребенка;
- способствовать осмыслению познавательной информации с помощью элементарных опытов;
- развивать интерес к дальнейшему познанию своего организма.

*Оборудование:* веревка, проволочка, макеты скелета и сердца, стетоскоп, шприц, красная краска, лупа, краски пальчиковые, листы бумаги формата А4, влажные салфетки.

\* \* \*

### Мотивационно-ориентировочный этап

Педагог конструирует из веревки человечка, показывает его детям.

Педагог. Что у меня в руках?

Дети отвечают.

Правильно, веревка. Я пытаюсь сделать веревочного человечка, но придать ему устойчивости у меня не получается. Почему я не могу ни поставить, ни посадить его?

Дети отвечают.

Правильно, потому что он сделан из веревки. А веревка какая?

Дети отвечают.

### Поисковый этап

Педагог. Что же сделать, чтобы человечек смог стоять?

Дети высказывают предположения.

Я, кажется, придумала. Нужно продеть сквозь него что-нибудь твердое, например, проволоку.

Воспитатель продевает через веревку проволоку.

Что мы сделали?

Дети отвечают.

Правильно, мы сделали скелет для нашего веревочного человечка. А что такое скелет? Это опора, благодаря которой наше тело не похоже вот на такую веревку.

Педагог показывает веревку.

Что было бы, если бы внутри нас отсутствовал скелет?

Дети отвечают.

Наше тело напоминало бы пустой мешок или бесформенное желе. Покажите это состояние.

### Игра-тренинг «Желе»

Дети расслабляют руки и ноги и плавно опускаются на ковер.

### Практико-исследовательский этап

Педагог. Ребята, у меня для вас сюрприз. Вы хотите собрать макет скелета человека? А знаете ли вы, что такое макет?

Дети отвечают.

Макет — уменьшенная копия чего-либо, в нашем случае — скелета. Он сделан из бумаги.

Вместе с детьми педагог делает макет скелета человека.

Скелет — наша главная опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Череп похож на шлем. Что он защищает?

Дети. Мозг.

Педагог. Грудная клетка состоит из ребер, прикрепленных к позвоночнику. Что защищают ребра?

Дети. Легкие и сердце.

Педагог. А для чего нам нужно сердце?

Дети отвечают.

Сердце — мотор, который работает без остановки. Хотите услышать, как оно стучит у нас в груди? У меня в коробке лежат специальные приборы, с помощью которых можно услышать стук сердца. Называются они стетоскопы. Ребята, вы сейчас по очереди послушаете, как бьется сердце. А с какой стороны оно располагается?

Дети отвечают, затем берут стетоскопы и слушают сердцебиение.

Сердце помогает перекачивать кровь по сосудам кровеносной системы. Сейчас мы увидим, как это приблизительно происходит. Кровь разносит питательные вещества и кислород в каждую клеточку нашего организма.

Педагог вливает красную краску в систему, находящуюся на макете скелета, дети смотрят, как она циркулирует.

Позвоночник является основным стержнем туловища и состоит из позвонков, соединенных между собой.

Педагог показывает схему позвоночника.

В состав скелета входят еще верхние и нижние конечности. Для чего нам нужны руки, ноги?

Дети отвечают.

Верно. С их помощью осуществляются разнообразные движения. Давайте проведем заряд-

ку и посмотрим, что мы умеем делать.

Дети выполняют физкультурные упражнения.

Ребята, а что в нашем организме мы называем главными силачами?

Д е т и. Мышцы.

П е д а г о г. Как вы думаете, почему мышцы так называют?

Дети высказывают предположения.

Да, они заставляют двигаться скелет, а значит, и все наше тело. А как их укреплять?

Дети отвечают.

Правильно, нужно выполнять физические упражнения, больше двигаться.

Ребята, вы очень хорошо рассказали о невидимых частях нашего тела. А сейчас вспомним еще одну тайну нашего организма. Посмотрите друг на друга. Что на вас надето?

Дети отвечают.

А для чего человеку нужна одежда?

Дети отвечают.

Да, вы правы, она защищает от холода, украшает нас. А как вы думаете, неплохо было бы иметь такую одежду, которую не нужно менять и покупать в магазине? Видели ли вы такую?

Дети отвечают.

Отгадайте загадку.

В этой одежде я родился,  
В этой одежде и в бане  
помылся,

Эту одежду и снять  
невозможно.

Эта одежда называется...

Д е т и. Кожа.

П е д а г о г. Да, это наша кожа. Никакой внутренний орган мы не можем увидеть, а кожу видим. Она покрывает все наше тело. Для чего же нам нужна кожа?

Дети высказывают предположения.

Кожа защищает от микробов, помогает дышать. Я приглашаю вас в лабораторию, где мы будем учеными-исследователями. Сейчас мы рассмотрим с помощью увеличительного стекла внешнюю поверхность кожи рук.

Дети выполняют задание и обмениваются впечатлениями.

Кожа не совсем гладкая, как нам кажется. Она состоит из клеток, которые постоянно обновляются: одни отмирают, другие появляются. Посмотрите, на коже есть маленькие отверстия — поры. С их помощью кожа дышит. И еще, когда нам жарко, через эти отверстия выделяется пот. Так кожа выводит жидкость из организма.

Давайте на листе бумаги сделаем отпечаток вашего большого пальца руки.

Дети выполняют задание, видят различия в отпечатках.

Кожа на пальцах имеет рисунок. У всех он разный.

Дети вытирают руки.

Мы не можем сбросить кожу, как старую негодную одежду, или заменить ее на новую. Кожа нам дана на всю жизнь. Чтобы сохранить ее здоровой, молодой, необходимо постоянно ухаживать за ней.

Педагог вместе с детьми перечисляет правила ухода за кожей.

### Рефлексивно-оценочный этап

Педагог. Ребята, сегодня мы совершили необыкновенное путешествие в удивительное и загадочное царство нашего организма. Вам понравилось? Что нового вы узнали на занятии? Что защищает наш головной мозг?

С чем сравнивают череп? Как еще называют сердце? Как циркулирует кровь по всему организму и поступает к сердцу?

Дети отвечают.

Ребята, а для чего нам нужны все эти знания? Правильно, чтобы заботиться о своем теле, соблюдать режим дня, делать зарядку и правильно питаться. Мне было с вами сегодня очень интересно заниматься, надеюсь, и вы не скучали.

### Литература

Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 2013.

Качур Е. Как устроен человек. Детская энциклопедия с Чево-стиком. М., 2018.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М., 2010.

Стовелл Л. Секреты человека / Пер. с англ. Н. Зайцева. М., 2017.



### Книжная полка



#### БЕСЕДЫ О ЧЕЛОВЕКЕ С ДЕТЬМИ 5—8 ЛЕТ

Автор — Шорыгина Т.А.

В книге рассказывается о внешнем облике человека, его организме, внутренних органах, органах чувств, характере, жилье, одежде, мебели и продуктах питания. Рассказы сопровождаются стихами, сказками, вопросами и загадками.

Предназначена родителям, воспитателям ДОО, гувернерам, учителям младших классов. Может быть использована на индивидуальных и коллективных занятиях.

Закажите в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



### Как подобрать спортивную секцию для ребенка?\*

Приучать к спорту ребенка можно с самого юного возраста, ведь это хорошая и полезная привычка. Необходимо все показывать на собственном примере. Лучше всего, конечно, пройти с ребенком по детским секциям и подобрать ему занятие по душе.

Однако маленькие дети не всегда могут сделать такой сложный выбор самостоятельно: одни слишком робки, другим нравятся активные занятия. Поэтому будет разумно отталкиваться от того результата, который вы хотите получить от спортивной секции.

#### *Полезные навыки и укрепление иммунитета*

В бассейне профессиональные тренеры найдут подход к любому, даже сложному ребенку и обязательно научат его плавать — а это навык, который пригодится в жизни. Кроме того, плавание укрепляет структуру тела в целом, развивает гибкость и повышает иммунитет. В специальном детском бассейне с комфортной температурой вы можете не бояться, что ребенок простудится.

Заниматься в детском бассейне можно с малых лет. Даже проводятся занятия с грудничками совместно с их родителями. Это полезно для детей любого возраста.

#### *Сила и выносливость*

Для активного шалопая или тихони, который мечтает быть сильнее всех, отлично подойдет секция атлетизма. Правда, занимаются в ней с 11 лет, так как мышцы к этому возрасту должны полностью сформироваться в растущем организме. В более раннем возрасте можно ходить на единоборства, которые развивают не только силу и не столько ее, сколько лидерские качества, реакцию, ловкость и умение адаптироваться к разным обстоятельствам.

#### *Гибкость, осанка и грациозность*

В танцевальной студии на занятиях по акробатике и гимнастике выполняют упражнения, позволяющие реализовать потенциал собственного тела.

#### *Социальные навыки, общение*

Если вашему ребенку нужна компания, он чувствует себя одиноким, девочкам подойдет танцевальная студия, а мальчикам — футбол.

\* Как подобрать спортивную секцию для ребенка? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fresh-fit.ru/kak-podobrat-sportivnyuyu-sektsiyu-dlya-rebenka/> (дата обращения 23.02.2020).

# Физкультурное занятие «Юные спасатели»

## В подготовительной к школе группе

Оралова И.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ

«Июльский детский сад», с. Июльское,

Удмуртская Республика

---

**Аннотация.** В статье представлено физкультурное занятие для старших дошкольников, направленное на формирование знаний о правилах безопасного поведения, развитие физических качеств.

**Ключевые слова.** Физкультурное занятие, старшие дошкольники, безопасность жизнедеятельности, нестандартное оборудование.

---

Предлагаем вашему вниманию физкультурное занятие для воспитанников подготовительной к школе группы с использованием нестандартного оборудования, в ходе которого у детей совершенствуются физические качества, обогащается двигательный опыт.

*Задачи:*

- упражнять в разных видах ходьбы и бега, в основных видах движений (ползании по-пластунски, на животе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, подлезании под дугу);
- совершенствовать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию движений посредством игр соревновательного характера;
- формировать представление о мужественных профессиях (спасатель: пожарный, водолаз и т.д.), умение правильно действовать в экстренных ситуациях;
- показывать детям значимость и важность профессии спасателя;
- обогащать двигательно-игровой опыт;

- создавать позитивный эмоциональный настрой;
- воспитывать чувство гордости за людей мужественных профессий и уважения к их деятельности, дружелюбие, взаимопомощь, чувство коллективизма, заботливое отношение к окружающим, своему здоровью.

*Предварительная работа:* разучивание игры «Иммунитет», игр с пособием «Парашют», «Не урони мяч».

*Оборудование:* скамейки, дуги, обручи, мягкие модули, куклы, макеты огня, огнетушители, конусы, телефон, игровое пособие «Парашют», элементы конструктора, маленький мяч, проектор, экран, флеш-карта, аудиозапись телефонного звонка, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети входят в зал в колонне по одному, строятся в шеренгу.

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Я инструктор по чрезвычайным ситуациям. Мне поручено набрать команду юных спасателей из воспитанников вашего детского сада. А вы знаете, кто такие спасатели?

Дети отвечают.

Правильно! Спасатели — сотрудники системы Министерства чрезвычайных ситуаций (МЧС), которые первыми приходят лю-

дям на помощь при стихийных бедствиях (наводнениях, землетрясениях, ураганах), пожарах, авариях и при необходимости оказывают медицинские услуги пострадавшим.

Есть в стране спасательный отряд

Смелых и находчивых ребят.

Они придут на помощь нам,

Когда бушует океан,

Когда землетрясение,

Пожар и наводнение.

Рискуя жизнью, нас спасут —

Такой у них опасный труд!

Спасатель людям помогает,

Он из беды их выручает.

И медик он, и верхолаз,

И, если нужно, — водолаз.

Инструктор показывает слайды с изображением спасателей в действии.

Какими же качествами должны обладать спасатели?

Дети отвечают.

Чтобы спасатели могли справиться со своей работой, они должны быть сильными, выносливыми. Поэтому они ведут здоровый образ жизни, много тренируются, занимаются спортом. А вы хотите стать юными спасателями?

Дети отвечают.

Тогда сегодня открывается Школа юных спасателей. Я приглашаю вас поступить в нее и пройти испытания. Для выпол-

нения заданий нужна хорошая физическая подготовка. Поэтому давайте разомнемся.

Под музыку дети выполняют ходьбу: обычную; на носках, руки вверх, ладони смотрят друг на друга; на пятках, руки за головой, локти разведены в стороны; скрестным шагом; приставным шагом вперед; бег: обычный; с захлестыванием голени назад; с выбрасыванием прямых ног вперед; «змейкой».

Затем воспитанники ходят по кругу, перестраиваются в три колонны, выполняют упражнение на дыхание «Подуем на плечо».

В нашей Школе юных спасателей пройдет игровое обучение, в котором примут участие две команды.

Дети делятся на команды.

Давайте вспомним правила эстафет.

Дети называют их.

### Задание «Передай эстафету»

В руках у первого участника — огнетушитель. По сигналу он бежит до ориентира, меняет огнетушитель на молоток, передает его следующему игроку и встает в конец колонны. Следующий участник меняет молоток на огнетушитель и т.д.

Раздается телефонный звонок.

Д и с п е т ч е р. Диспетчер слушает, Школа юных спасателей принимает вызов.

Помогите, помогите!  
Дом горит, горит сарай.  
Там внутри остались дети.  
Все кричат: «Спасай, спасай!»  
Все в огне и все в дыму.  
Все попали там в беду!

И н с т р у к т о р. Кто спешит на помощь при пожаре?

Д е т и. Пожарные!

### Задание «Потуши пожар»

Дети по очереди бегут по скамейке, подлезают под дугу, бегут «змейкой» между конусами, берут огнетушитель, оббегают обруч с игрушками, берут игрушку и возвращаются бегом к команде.

И н с т р у к т о р. Молодцы, ребята. Всех спасли из пожара.

Шалость опасна, ребята,  
с огнем —  
Огонь может сжечь  
и квартиру и дом!  
Спасибо пожарным,  
а то бы беда!  
Пожарные нас выручают  
всегда.

Раздается телефонный звонок.

Д и с п е т ч е р. Диспетчер слушает, Школа юных спасателей принимает вызов.

Помогите, помогите!  
Рухнул старый дом на нас.  
Из завала нас спасите,  
Задохнемся мы сейчас.

И н с т р у к т о р. Эта работа для спасателей?

Дети отвечают.

Ребята, надо помочь разобраться завал и спасти пострадавших.

### **Задание «Спаси пострадавших»**

Дети по очереди проползают по скамейке, подтягиваясь на руках, прыгают из обруча в обруч, берут элемент конструктора и возвращаются обратно бегом.

**Инструктор.** Молодцы, ребята.

Раздается телефонный звонок.

**Диспетчер.** Диспетчер слушает, Школа юных спасателей принимает вызов.

На реке подтаял лед,  
А по льду Трезор идет.  
Вдруг лед треснул и беда,  
Провалился он туда,  
Помогите, помогите,  
Нашего щенка спасите!

**Инструктор.** Сейчас мы проверим, готовы ли вы, ребята, стать спасателями на воде и спасти утопающего.

### **Задание «Спаси утопающего»**

Дети по очереди проползают по-пластунски до ориентира, встают и выкладывают дорожку из фишек, передвигаясь по ним. Последний участник берет игрушку, возвращается к команде по фишкам.

**Инструктор.** Молодцы, ребята! Помогли спасти щенка! Вы слаженно работали в своих отрядах, спасая пострадавших. А сейчас я хочу посмотреть, как дружно вы работаете одной командой.

### **Игра «Не урони мяч»**

Дети встают в круг, берут пособие «Парашют», катают мяч по нему. Мяч не должен упасть.

**Инструктор.** А сейчас давайте присядем на наш волшебный парашют и подумаем, какие качества спасателей вы сегодня приобрели. Какими вы стали?

Дети отвечают.

Команда спасателей, в одну шеренгу становись!

Дети выполняют команду.

Молодцы, ребята! Со всеми заданиями в Школе юных спасателей справились. Показали ловкость, умение, силу. Спасатели, конечно, всегда придут вам на помощь, но постарайтесь не попадать в опасные ситуации и быть осторожными. Ведь человеческая жизнь бесценна, ее надо беречь!

Внимание! За проявленные мужество и отзывчивость на просьбу о помощи я присуждаю вам гордое звание — спасатели.

Инструктор раздает детям эмблемы спасателей.

Дети под музыку выходят из зала.

# Физкультурно-оздоровительное занятие «Мой веселый звонкий мяч» Для старших дошкольников

**Петухова Т.В.,**

*инструктор по физкультуре ГБДОУ д/с № 34*

*Выборгского р-на, Санкт-Петербург*

---

**Аннотация.** В статье представлено интегрированное физкультурно-оздоровительное занятие для старших дошкольников, в ходе которого используются разнообразные игры с мячами, направленные на укрепление здоровья.

**Ключевые слова.** Игры с мячом, физкультурно-оздоровительное занятие, старшие дошкольники.

---

Предлагаем вашему вниманию физкультурно-оздоровительное занятие для старших дошкольников, направленное на укрепление и сохранение здоровья детей, обогащение их двигательного опыта.

*Цель:* укрепление здоровья средствами физической культуры.

*Задачи*

*Оздоровительная:* повышать уровень работоспособности организма при чередовании разнообразных игр и обеспечении достаточной двигательной активности.

*Образовательная:* обогащать игровой двигательный опыт за счет разнообразных игр с мячом.

*Воспитательные:*

- формировать морально-волевые качества, доброжелательность, отзывчивость;
- воспитывать положительное отношение к себе, своим сверстникам.

*Оборудование:* массажные мячи, листы бумаги с изображением круга, резиновые мячи (диаметр 25 см), мячики с цифрами, двухсторонние карточки с цифрами и буквами, теннисные мячики, «гонзики» — пластиковые глазки (по количеству детей), самодельные футбольные ворота (одни на двоих), 2 скамейки (высота 20—25 см), диски, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор. Равняйсь, мирно! Здравствуйте, ребята!

Дети отвечают.

По порядку рассчитайсь! Направо шагом марш!

Дети выполняют команды.

Раз, два...

Дети. Три, четыре!

Инструктор. Три, четыре...

Дети. Раз, два!

Инструктор. Посмотрите все на нас!

Дети. Мы — ребята просто класс!

Инструктор. Ах, какие молодцы,

Дети. Чемпионы, удалцы!

Инструктор. Не отстанем мы нигде.

Дети. Вместе в спорте и в труде!

Инструктор. Раз, два...

Дети. Три, четыре!

Инструктор. Три, четыре...

Дети. Раз, два!

Инструктор. Кто шагает дружно в ряд?

Дети. Боевой отряд ребят!

Под марш дети перестраиваются в две, четыре, одну колонну и идут друг за другом.







**Инструктор**

По дорожке долго шли,  
К дому ежей пришли.

Дети берут массажные мячи.

Мы идем по кругу.

Дети. Посмотри.

Инструктор. И шагаем  
дружно

Дети. Раз, два, три!

Инструктор предлагает детям  
выполнить игровые упражнения с  
массажным мячом.

**Инструктор**

На носках мы идем

Дети ходят на носочках.

И бутон в руках несем.  
Через сугробы мы шагаем,  
Выше ноги поднимаем.

Передают мяч под ногой.

Кверху правая рука,

Держат за одну иголочку мячик в  
правой руке.

Кверху левая рука.

То же левой рукой.

А теперь на лыжи встали,

Держат массажный мяч в правой  
руке, имитируют движения на лы-  
жах.

Очень быстро побежали.

Мы скачем по дорожке,

Выполняют поскоки, мяч в пра-  
вой руке.

Меня часто ноги.

Выполняют боковой галоп, мяч  
держат перед собой двумя руками.

Дети идут друг за другом и уби-  
рают массажные мячи.

### **Упражнение на дыхание «Шарик»**

**Инструктор**

Красный шар мы надуваем,

Дети делают вдох носом, выдох  
ртом, губы складывают «трубоч-  
кой», медленно разводят руки в сто-  
роны. Повторяют 4—5 раз.

А теперь его сдуваем.

Делают вдох носом и выдох ртом, одновременно сводят руки и делают хлопок.

Ребята, на какую геометрическую фигуру похож мяч?

Дети отвечают.

Инструктор раздает детям листочки, на которых изображен круг.

### Игра «Что похоже на круг»

Дети рисуют на листочке с изображением круга: крабик, солнце, часы, шарик и т.д.

#### 1 - й ребенок

По скамейке походи  
И с мячом играть начни.  
Мяч подбросим и поймаем  
Осторожно, не роняем.

Дети ходят по скамейке, бросают и ловят мяч.

#### 2 - й ребенок

Ну-ка, дружно вместе с нами  
Ловко прыгаем с мячами.

Дети прыгают с продвижением вперед из обруча в обруч, мяч в руках перед грудью.

#### 3 - й ребенок

Под ворота покатился,  
А назад не воротился.  
Надо нам его догнать  
И быстрее в руки взять.

Прокатывают мяч под воротами и догоняют его.

Дети исполняют под музыку музыкально-ритмическую компо-





зицию «Веселый мячик». Затем идут по кругу и берут мячи с цифрами.

**Инструктор.** Наши волшебные мячи превратились в цифры.

Дети идут с мячами по кругу и выполняют игровые задания инструктора.

Будем вместе весело шагать,

Дети маршируют.

Будем прыгать и скакать.

Прыгают.

Поскакали, поскакали:

скок, скок, скок,

Выполняют подскоки.

А потом, как аист, встали!

И молчок!

Замирают на месте.

Ребята, посмотрите, какие цифры написаны на ваших мячах, и найдите их на карточках.

Дети ищут карточки с теми же цифрами, что и на мячах, переворачивают их и читают написанные слова: мяч, спорт.

Молодцы!

Дети убирают мячи и карточки.

Мы в футбол играть пойдем  
И забьем в ворота гол.

### Упражнение на дыхание «Забей гол»

Инструктор раздает детям теннисные мячики и ворота.

Дети ставят ворота на скамейки и задувают в них теннисные мячики.

Затем убирают мячики и ворота, садятся на скамейку. Инструктор раздает детям «гонзики», ребята надевают их на указательный палец и выполняют движения по тексту.

### Пальчиковая гимнастика

Д е т и

Приползали гусеницы —

Дети двигают пальцами.

Пучеглазые ресницы.

Поклонились, распрямились,

Сгибают и распрямляют пальцы.

И в обратный путь пустились.

Двигают пальцами.

Прилетали мушки: ж-ж-ж.

Почесали брюшки: ж-ж-ж.

Сгибают пальцы.

Прилетали комары: з-з-з.

Разгибают пальцы.

Поздоровались они.

Очень громко запищали: з-з-з

И друзей всех разогнали:

Кыш-кыш-кыш.

Дети убирают «гонзики» в коробку.

И н с т р у к т о р

Раз, два, три — в круг иди.

Дети садятся на пол в круг.

Спинку ровно подтяни,  
Вправо, влево посмотри,  
Руки другу протяни.

Дети выполняют движения по тексту.

Ребята, вы почувствовали тепло своих друзей?

Дети отвечают.

### Игра «Скажи комплимент соседу»

Дети встают в круг. По очереди говорят приятные слова своему соседу.

И н с т р у к т о р. Ребята, вам понравилось то, что вам говорили ваши друзья?

Дети отвечают.

Давайте почаще говорить друг другу комплименты. Молодцы! Вы прекрасно выполнили все задания. В какие игры с мячами вы поиграли бы со своими друзьями?

Дети отвечают.

### Литература

Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М., 2018.

Сулим Е.В. Детский фитнес: физическое развитие детей 5—7 лет. М., 2018.

# Физкультурное занятие «В зоопарке»

## В подготовительной к школе группе

**Чекарина Е.С.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 14, г. Рыбинск Ярославской обл.*

---

**Аннотация.** В статье представлено физкультурное занятие для старших дошкольников, направленное на развитие глазомера, ловкости, силы, речи, мышления, а также на формирование двигательной активности.

**Ключевые слова.** Физкультурное занятие, зоопарк, основные виды движений, старшие дошкольники.

---

Предлагаем вашему вниманию физкультурное занятие для старших дошкольников, в ходе которого дети выполняют ОРУ и ОВД, подражая движениям разных животных. Оно предусматривает использование группового, индивидуального, фронтального методов.

*Задачи:*

- формировать умение передвигаться на прямых руках и ногах, не касаясь животом пола;
- закреплять метание мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать ходьбу с перешагиванием через конусы;
- развивать физические качества: глазомер, ловкость, силу, речь, мышление;
- воспитывать выдержку, честность, дружелюбие.

*Предварительная работа:* беседа об обитателях зоопарка.

*Оборудование:* конусы, мячи, обручи, ноутбук, музыкальное сопровождение.

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Под музыку дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**Инструктор.** Здравствуй-те, ребята! Вы любите путешествовать?

Дети отвечают.

Тогда предлагаю отправиться в путешествие по зоопарку.

Собирайтесь-ка, друзья,  
Отправляться в путь пора.

Дети ходят на носках, широким шагом, двойками.

На автобусе вперед едет озорной народ.

Выполняют бег: обычный, «змейкой», со сменой направляющего, затем обычную ходьбу.

Далее перестраиваются по тройкам.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ОРУ

#### 1. «Заяц»

Кто стоит среди травы —  
Уши больше головы?

И.п.: о.с. 1—2 — поднять руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 8—9 раз.

#### 2. «Медведь»

Он в дупло засунул лапу  
И давай рычать, реветь.  
Ох, какой же ты сластена,  
Косолапёный медведь.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—5 — наклониться вперед, развести руки в стороны; 6—7 — вернуться в и.п.

Повторить 7—8 раз.

#### 3. «Волк»

Серый, зубастый, зубами —  
щелк. Кто это?

И.п.: сед с прямыми ногами, руки вперед, ладони вместе. 1—2 — правая рука вверх, левая вниз; 3—4 — вернуться в и.п. Поменять руки.

Повторить 8—9 раз.

#### 4. «Верблюд»

Зверь я горбатый,  
Но нравлюсь ребятам.

И.п.: опора на кисти рук и ноги. 1—2 — согнуть ноги в коленях, прогнуть спину вниз; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 8—9 раз.

#### 5. «Ежик»

Лесом катится клубок,  
У него — колючий бок.

И.п.: лежа на спине, колени прижаты к подбородку, руки в обхват. 1—4 — качаться на спине вперед-назад; 5—6 — вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

#### 6. «Утка с утятами»

Вдоль по речке, по водице  
Плывет лодок вереница.

И.п.: лежа на животе, руки вперед. 1—4 — качаться на спине вперед-назад; 5—6 — вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

#### 7. «Кенгуру»

Малышу удобно в сумке  
Мчатся с мамой поутру.  
Только где ж играть  
с друзьями  
Маленькому кенгуру.

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1—6 — прыгать на двух ногах с продвижением вперед; 7—10 — ходьба на месте.

### ОВД

Инструктор. Отгадайте загадки.

По реке плывет бревно,  
Ох, и злющее оно!

На экране — изображение крокодила.

Дети отгадывают загадку, передвигаясь на прямых руках и ногах, не касаясь животом пола (3—4 м).

Трав копытами касаясь,  
Ходит по лесу красавец.

На экране — изображение оленя.

Дети отгадывают загадку, ходят, перешагивая через конусы (4—5 шт.).

Кто с веселых толстых сосен  
В ребятишек шишку бросил?

На экране — изображение белочки.

Дети отгадывают загадку, метая мячи в горизонтальную цель (обруч, положенный на пол) с расстояния 3 м правой и левой рукой.

Основные виды движений выполняются поточно 3 раза.

### Подвижная игра «Зверолов»

Выбирается «зверолов», он стоит в стороне. Дети идут по кругу.

**Инструктор**

Как в лесу-лесочке,  
Среди зеленых дубочков,  
Звери гуляли,  
Опасности не знали.  
Ай, зверолов идет!  
Он в неволю нас возьмет!  
Звери, убегайте!  
Себя и детишек спасайте!

Дети разбегаются по залу, «зверолов» старается коснуться кого-нибудь из них. «Пойман-

ные» отходят в сторону. В конце игры подсчитывается количество «пойманных зверей». Выбирается новый водящий.

Игра повторяется 3—4 раза.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Инструктор.** Ребята, сегодня мы совершили путешествие в зоопарк. Что вам запомнилось? Что получилось лучше всего?

Дети отвечают.

### Малоподвижная игра «Назови детеныша»

Дети стоят по кругу. Инструктор бросает мяч воспитанникам и называет взрослого животного, а они — его детеныша и кидают мяч обратно.

**Инструктор**

Нам отправляться в путь пора,  
До свиданья, детвора!

Дети спокойно ходят по залу.

### Литература

Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Авт.-сост. Е.И. Подольская. 2-е изд. Волгоград, 2011.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. М., 2012.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—5 лет: конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2003.



# Спортивно-музыкальный праздник «Один день солдатской жизни» Для старших дошкольников

**Крутикова Н.И.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Храмова Е.С.,**

*музыкальный руководитель МДОУ д/с № 76,*

*г. Сочи Краснодарского края*

**Аннотация.** В статье представлен спортивно-музыкальный праздник для старших дошкольников, посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и направленный на развитие в игровой форме физических качеств.

**Ключевые слова.** Спортивно-музыкальный праздник, старшие дошкольники, День Победы.

Предлагаем вашему вниманию спортивно-музыкальный праздник для старших дошкольников, в ходе которого дети закрепляют знания о Дне Победы и развивают физические качества.

**Цели:** воспитание патриотизма, формирование представлений о защитниках Родины и Дне Победы.

**Задачи:**

- формировать дисциплинированность, дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других;
- развивать физические качества;

— закреплять знания о Дне Победы.

**Подготовительная работа:** беседы о Великой Отечественной войне, рассматривание иллюстраций о ней, Дне Победы.

**Оборудование:** гимнастические палки и маты, мешочки с песком, конусы, флажки, бумажные буквы, обручи, рюкзаки, игрушечные автоматы, дуга, красный флаг, стойка, интерактивная доска, игрушечная военная техника, грамоты (по количеству детей), музыкальное сопровождение.

\* \* \*

В зал входят ведущие.

1 - й в е д у щ и й. Каждый год наша страна отмечает замечательный праздник — День Победы. Это одновременно и грустный и радостный праздник. Грустный, потому что в этой войне погибло более 20 млн наших сограждан, а радостный, так как мы победили. Сегодня в музыкальном зале проводится спортивно-музыкальный праздник, который торжественно начнется с парада.

Выходят дети-«военные», держа в руках игрушечную военную технику. Они делают круг, ставят игрушки на стол и становятся возле отметок.

В спортивных состязаниях участвуют две команды: «Летчики» и «Моряки». Давайте их приветствуем.

Выходят команды, делают круг и становятся возле своих отметок.

Здравствуйте, ребята. Сегодня вы собрались, чтобы принять участие в спортивных соревнованиях, посвященных 75-летию Победы нашего народа в Великой Отечественной войне. Вы покажете свою боевую готовность, силу, ловкость и быстроту, узнаете, как военные защищали нашу Родину от врагов и одержали над ними Великую Победу.

2 - й в е д у щ и й. Команды, представьтесь.

Участники команды «Летчики»

Летим вперед и побеждаем!  
Всем отстающим помогаем.



Участники команды  
«Моряки»

Моряки мы смелые,  
Дужные, умелые,  
Первыми хотим мы быть  
И вас, летчиков, победить!

1 - й в е д у щ и й. Тяжело в  
ученье, легко в бою! Нести тяго-  
ты службы, с честью выполнять  
воинский долг бойцам помогают  
регулярные тренировки и такти-  
ческие учения. Занимаем свои  
позиции и будем начинать наши  
соревнования!

Звучит музыка. Входит Стар-  
ший лейтенант с письмом в ру-  
ках.

С т а р ш и й л е й т е н а н т.  
Здоровья желаю, товарищи бойцы!

Д е т и. Здоровья желаем, Стар-  
ший лейтенант!

С т а р ш и й л е й т е н а н т  
Минуточку внимания!  
Прибыл к вам с заданием!  
Принес из штаба армии  
секретное письмо!  
Торжественно вручаю,  
примите, вот оно.

После вручения письма Старший  
лейтенант занимает место в зале и  
наблюдает за выполнением коман-  
ды заданий.

1-й ведущий распечатывает  
письмо и достает из него карту с за-  
данием.

1 - й в е д у щ и й. Сейчас по-  
смотрим, какие задания для ре-

бят приготовил штаб. Поручений  
ровно шесть. Выполнить важные  
задания готовы? Не боитесь? Все  
здоровы?

Д е т и

Конечно, мы готовы,  
И все ребята здоровы.

1 - й в е д у щ и й. За выполне-  
ние каждого задания вы получите  
одну букву. Ее необходимо на-  
клеить на мольберт. В результате  
у вас должно получиться слово,  
которое для военных по оконча-  
нии войны было самым главным.

2 - й в е д у щ и й. Солдаты на  
войне всегда были готовы к марш-  
броску и выполнению поручений.  
Сейчас — первое задание.

### Эстафета «Марш-бросок»

В эстафете участвуют по 5 чел.  
от команды.

Команды стоят в колонне по  
одному. По сигналу участник с  
рюкзаком и автоматом (держит  
его двумя руками) добегают до  
обруча, обегает его и бежит по  
прямой, передает, атрибуты сле-  
дующему игроку; затем встает в  
конец колонны.

Побеждает команда, первой  
выполнившая задание. Капитан  
получает букву и приклеивает ее  
на мольберт.

2 - й в е д у щ и й

Чтоб здоровьем завидным  
отличаться,  
Надо больше тренироваться!

А сейчас проведем наглядный  
урок:

Узнаем, кто из вас самый  
меткий стрелок.

Давайте проверим, какие вы  
меткие артиллеристы.

### Эстафета «Стрельба по вражескому танку»

В эстафете участвуют по 5 чел.  
от команды.

Команды стоят в колонне по  
одному. По сигналу участник бе-  
жит по прямой, добегают до от-  
метки (гимнастической палки),  
берет снаряд (мешочек с песком),

ложится на ковер и выполняет  
бросок в цель (игрушечный танк).  
После выполнения задания бежит  
по прямой, передает эстафету (ла-  
донью) следующему участнику и  
встает в конец колонны.

Побеждает команда, большее  
число раз попавшая в танк.

После выполненного задания  
капитан получает букву и при-  
клеивает ее на мольберт.

### 2 - й в е д у щ и й

Чтоб врага застать врасплох,  
Примени смекалку.  
И не лишней будет здесь  
Спортивная закалка.



## Эстафета «Бесшумные разведчики»

В эстафете участвуют по 5 чел.  
от команды.

Команды стоят в колонне по одному. По сигналу участник ложится на ковер и ползет по-пластунски. Затем проползает под дугой и возвращается бегом по прямой к своей команде, передает эстафету (ладонью) следующему участнику и встает в конец колонны.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

После выполненного задания капитан получает букву и приклеивает ее на мольберт.

1 - й в е д у щ и й. Молодцы, ребята, вы хорошо справляетесь с заданиями!

2-й ведущий. Раньше даже девушки стремились на фронт — многие были санитарками, разведчицами, даже летчицами. А в короткие минуты отдыха мечтали о мирной счастливой жизни.

Нынче у нас передышка, привал,  
Завтра снова в бой.  
Моя боевая подруга,  
Вальс потанцуй со мной!

Звучит песня «Тучи в голубом»  
(муз. А. Журбина, сл. В. Аксенова и  
П. Синявского).

1 - й ведущий. Какой замечательный вальс!

2-й ведущий. Ребята, для вас есть еще одно важное задание. Нужно проявить синхронность,

дисциплину и внимательность в игре.

## Подвижная игра «Строевая подготовка»

В игре участвуют по 5 чел. от команды.

По сигналу дети строятся в одну шеренгу и выполняют строевые упражнения на месте, затем в движении.

Побеждает команда, участники которой действовали синхроннее.

После выполненного задания капитан получает букву и приклеивает ее на мольберт.

1 - й   в е д у щ и й. Хорошо, ребята, справились с заданием! А у нас еще один привал. Будем отгадывать загадки.

Зонтик я — весь  
                                белый-белый,  
Я большой и очень смелый,  
Я по воздуху летаю,  
С облаков людей спускаю.  
*(Паращют.)*

Ползет черепаха,  
Стальная рубаша,  
Враг в овраг,  
Черепаха — куда враг.  
(Танк.)

Чудо-птица, алый хвост,  
Полетела в стаю звезд.  
(Ракета.)

Даже под полярным дном  
Может плавать этот дом.  
(Подводная лодка).

Дети отгадывают загадки. Побеждает команда, участники которой быстрее произнесли ответ.

После выполненного задания капитан получает букву и приклеивает ее на мольберт.

2 - й в е д у щ и й. Молодцы, ребята! Все загадки отгадали.

1 - й в е д у щ и й. По окончании войны на Рейхстаг был водружен красноармейский флаг.

Этот флаг над миром реет,  
Он сверкает и алеет.  
Говорит всем алый флаг:  
«Побежден жестокий враг».

### Эстафета «Флаг Победы»

В эстафете участвуют по 5 чел. от команды.

Команды стоят в колонне по одному. По сигналу участник с красным флагом бежит по прямой, прыгает из обруча в обруч (на дистанции 3 обруча) и бегом по прямой возвращается к своей команде, передает флаг следующему участнику и встает в конец колонны.

Дети выполняют задание по очереди, пока флаг не окажется у последнего участника, который подбегает к стойке и кладет на нее флаг.

После установки флага 4 чел. от команды подбегают к стойке с флагом, поднимают его вверх и дружно произносят: «Победа!» После команда возвращается шагом к своей отметке.







Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

После выполненного задания капитан получает букву и приклеивает ее на мольберт.

1 - й в е д у щ и й. Ребята, за выполнение каждого задания вы получили буквы. Какое слово из них можно сложить?

Д е т и. Слово «победа».

1 - й в е д у щ и й. Правильно. По окончании войны это слово было главным для всех жителей нашей страны.

Старший лейтенант и 1-й ведущий встают в центр зала.

С т а р ш и й л е й т е н а н т. Товарищи бойцы! Вы отлично справились с заданиями. Все документы доставлены в штаб. К вам выехал Полковник для награждения вас грамотами и призами.

Входит Полковник.

П о л к о в н и к. Молодцы, ребята! Я знаю, что вы справились, со всеми заданиями. Об этом мне доложил Старший лейтенант. И я без промедления выехал к вам. Хочу выразить вам свою благодарность за участие в сегодняш-





них соревнованиях и наградить грамотами за проявленные мужество, отвагу, смелость и решительность.

1 - й ведущий. Вот и подошел к концу наш спортивно-музыкальный праздник.

2 - й ведущий. Ребята, вы проявили дисциплинированность, дружелюбие, взаимопомощь, быстроту, ловкость и волю к победе. Узнали, как военные защищали нашу Родину от врагов в годы Великой Отечественной войны и одержали над ними Великую Победу.

Полковник и Старший лейтенант (вместе). А сейчас

нам пора отправляться на службу. До новых встреч, друзья.

Звучит песня «День Победы» (муз. Д. Тухманова, сл. В. Харитонов).

Участники с Полковником и Старшим лейтенантом делают общую фотографию и покидают зал.

### Литература

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник: Программа физического развития детей 3—7 лет. М., 2016.

Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 5—6 лет. М., 2017.

Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6—7 лет. М., 2018.

# Спортивный праздник «Мы помним, мы гордимся!»

## В средней группе

Ершова С.А.,

воспитатель МДОУ д/с № 6 «Колокольчик»,

г. Нея Костромской обл.

**Аннотация.** В статье представлен спортивный праздник для воспитанников средней группы, направленный на формирование потребности соблюдать здоровый образ жизни, развитие физических качеств.

**Ключевые слова.** Спортивный праздник, День Победы, здоровый образ жизни, средняя группа.

*Цель:* повышение интереса к здоровому образу жизни и физкультуре.

*Задачи:*

- создавать хорошее настроение;
- развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость;
- воспитывать уважительное отношение к героическому прошлому нашей Родины;
- формировать желание быть достойными защитниками Родины.

*Оборудование:* запись песни «Вставай, страна огромная» (муз. А. Александрова, сл. В. Лебедева-Кумача), плакат «Родина-мать зовет!», бумажные самолеты, шишки, гимнастические обручи, мяч.

\* \* \*

Звучит песня «Вставай, страна огромная».

**Инструктор.** Всем известные слова «Вставай, страна огромная! Вставай на смертный бой» очень часто звучали на устах людей во время Великой Отечественной войны. Песня призывала к борьбе с врагом. Также часто в годы войны можно было увидеть плакат «Родина-мать зовет!». На нем женщина-мать призывает всех своих сыновей и дочерей защищать Родину от врагов — мужественно, с достоинством и честью, не жалея своей крови и жизни. И на защиту Отчизны как один поднялись и стар и млад.

Страшное, лихое время пережито уж давно. И пускай оно останется в памяти лишь в кино. Но есть пример победителей. Будем вечно помнить об их великом подвиге. Защитниками Родины хотят стать все мальчишки. И поэтому они учатся быть смелыми и честно побеждать! К сегодняшним состязаниям ребята старательно готовились, чтобы хорошо выступить и показать все свои умения. Я предлагаю сделать разминку.

### Разминка «Салют»

Вокруг все было тихо.

Дети встают прямо, руки опущены.

И вдруг — салют! Салют!

Поднимают руки вверх.

Ракеты в небе вспыхнули

Растопыряют пальцы, машут руками над головой влево-вправо.

И там и тут!

Над площадью, над крышами,

Приседают, встают, руки поднимают вверх 2—3 раза.

Над праздничной Москвой

Взвивается все выше

Огней фонтан живой.

На улицу, на улицу

Бегут на месте.

Все радостно бегут,

Кричат: «У-р-р-а!»,

Поднимают руки вверх, кричат: «Ура!»

Любуются

На праздничный салют!

Растопырявают пальцы, машут руками над головой влево-вправо.

*О. Высотская*

И первое задание — не простое испытание!

Смелым, зорким нужно быть,  
Чтоб все цели истребить.

А для этого снайпер метким должен быть.

### Упражнение «Сбей вражеский самолет»

Дети делятся на две команды. На стойке висят бумажные самолеты. Дети по очереди целятся в них шишками, стараясь попасть («сбить противника»).

За каждый «сбитый самолет» команде начисляется одно очко.

И н с т р у к т о р

Ну а вот и переправа:

Берег левый, берег правый!

Все преграды мы преодолеем

И переправиться сумеем!

### «Полоса препятствий»

На полу раскладываются обручи. Дети на двух ногах перепрыгивают из одного обруча в другой. Тот, кто промахивается, выбывает.

И н с т р у к т о р

Станут мячики снарядом.

Перенести их срочно надо.

Уронить его нельзя,  
Взорваться может он,  
друзья!

### Упражнение «Перенеси снаряд»

Дети становятся в две шеренги за своими «командирами» (капитанами команд).

«Командир» получает «снаряд» (мяч), который участники передают над головой друг другу так, чтобы он не упал.

Побеждает команда, участники которой справились с заданием быстрее и не уронили мяч.

## Инструктор

Нужно отряду без потерь  
                                прийти,  
Разведчика надо послать  
                                вперед.  
Идет с осторожностью он,  
                                не спеша.  
Он все примечает и помнит  
                                всегда.

## Игра на внимание «Разведчик»

С помощью считалки дети выбирают водящего — «разведчика». Игроки замирают в разных позах. «Разведчик» запоминает, в каком положении стоит каждый участник, и выходит за дверь. Игроки немного меняют позу.

Водящий возвращается и называет, что поменялось.

Инструктор

Давно войны той нет,  
Но в памяти она,  
Бойцов таких, как дед,  
Не забывай, страна!

Каждый год 9 Мая на главной площади нашей страны — Красной площади — проходит военный парад. Проезжает военная техника, проходят маршем солдаты и курсанты военных училищ. Но самые главные на этом празднике — ветераны — люди, победившие в той страшной войне. На их груди сияет множество орденов и медалей за мужество и смелость, за героизм и отвагу. Ветераны встречаются у памятников погибшим, рассказывают о том, как воевали.

Ребята, давайте минутой молчания почтим память всех героев, павших за мир и счастье на Земле.

Инструктор проводит минуту молчания.

А сейчас я предлагаю подвести итоги соревнований. Все ребята показали замечательные спортивные качества: ловкость, меткость, быстроту, проявили волю к победе. И поэтому в наших соревнованиях победила дружба! Вы согласны? Ведь именно дружба стала основой Великой Победы над врагом.

# Спортивно-музыкальный праздник «Школа мяча»

## Для старших дошкольников и их родителей

**Крутикова Н.И.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Храмова Е.С.,**

*музыкальный руководитель МДОУ д/с № 76,*

*г. Сочи Краснодарского края*

---

**Аннотация.** В статье представлен спортивно-музыкальный праздник для старших дошкольников и их родителей, направленный на закрепление знаний о различных видах спорта с мячом, формирование интереса к спортивным играм.

**Ключевые слова.** Спортивно-музыкальный праздник, старшие дошкольники, взаимодействие с родителями.

---

Предлагаем вашему вниманию спортивно-музыкальный праздник для старших дошкольников и их родителей, в ходе которого у детей развиваются физические качества, формируется желание вести здоровый образ жизни.

*Задачи:*

- формировать умение работать в команде, бережное отношение к мячам;
- воспитывать дружеские отношения между воспитанниками;
- развивать в игровой форме физические качества;

- закреплять знания о различных видах спорта с мячом;
- вызывать желание заниматься спортивными играми.

*Оборудование:* разные мячи (баскетбольный, волейбольный и т.д.), фишки, корзины, гимнастические палки, ноутбук, грамоты, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети входят в зал под музыку и садятся каждый возле своей отметки.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята. Сегодня пройдет праздник спортивного мяча.

На спортивную площадку  
Мяч веселый нас позвал,  
Чтобы каждый с ним  
сдружился,  
И сильнее, и крепче стал.

Для участия в соревнованиях  
приглашаются две команды.

Вы покажете навыки владения мячом, быстроту, ловкость в эстафетах, а также продемонстрируете знания о видах спорта с мячом. Сейчас каждая команда представится нам.

Команды произносят название и девиз.

Оценивать наши соревнования будет жюри.

Ведущий представляет жюри.

Команды, вы примете участие в пяти эстафетах. За выполнение заданий будете получать мячики разного цвета. Члены жюри положат их в коробочку после каждой эстафеты. Мячи обозначают правильность их прохождения: красный цвет — штрафные баллы, зеленый — призовые баллы. По итогам эстафет будет выявлена команда — победительница соревнований. Праздник мяча объявляю открытым!

Команды занимают места на скамейке.

Я вам загадаю сейчас загадку, а вы попробуйте ее отгадать.

Звонкий, громкий и прыгучий,  
Улетает он за тучи.



И на радость детворе  
Звонко скачет во дворе.  
(Мяч.)

Сегодня мы будем играть с мячами.

Входит Профессор Мячиков.

Профессор Мячиков. Здравствуйте, ребята! Я — профессор Мячиков, пришел к вам, чтобы рассказать о том, как появились мячи, какие из них можно использовать в спортивных играх.

В е д у щ и й. Добрый день, Профессор Мячиков. Мы очень рады, что ты пришел к нам на

праздник. Скорее рассказывай нам историю про мячики.

Профессор Мячиков. Мяч, ребята, появился очень давно, в глубокой древности. Сначала его плели из травы и пальмовых листьев, затем изготавливали из плодов деревьев и шерсти животных. Позже мячи стали шить из кожи животных, а потом научились изготавливать из резины. Теперь это очень популярный спортивный снаряд. И сейчас он выглядит вот так.

На экране — разные мячи.

В е д у щ и й. Ну что, ребята, с историей мячей мы познакоми-





лись, пришло время показать свою быстроту и ловкость в эстафетах с мячом. Команды, готовы к соревнованиям?

Дети отвечают.

Команды, в две колонны становись!

Дети выполняют задание.

Приступим к первой эстафете.

### **Эстафета «Ведение мяча в беге “змейкой” между фишками»**

Участники по очереди бегут «змейкой» и ведут мяч между четырьмя фишками. На место возвращаются бегом по прямой.

Побеждает команда, которая правильно справится с ведением мяча в беге.

Профессор Мячиков. Молодцы, ребята, отлично справились с заданием.

### **Эстафета «Передача мяча в движении в парах»**

Ведущий

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.

Участники выполняют задание в парах. По команде в беге они выполняют два приставных шага, останавливаются возле фишки и передают мяч двумя руками снизу. Затем продолжают в движении выполнять передачи (нужно выполнить их три).

Обратно бегут по прямой, у одного участника остается мяч в руках, на финише он передает его следующей паре.

Побеждает команда, в которой было меньше падений мяча при передачах.

Ведущий. Команды, прошу занять свои места. А на площадку приглашаются пять человек от каждой группы болельщиков.

На скамейке не сидите,  
Мяч скорее вы берите.  
Будем прыгать и бежать,  
Мяч команде отдавать.

### **Эстафета «Прыжки с мячом»**

Участники выполняют прыжки с зажатым между коленями мячом. Допрыгивают до фишки, берут мяч в руки, возвращаются бегом по прямой и передают мяч своей команде.

Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

Ведущий. Молодцы, ребята, вы не только умеете хорошо болеть за свои команды, но и быстро прыгать и бегать. Занимайте скорее свои места. Мы продолжаем наш праздник.

Профессор Мячиков. Для детских игр подойдут любые мячи. А вот для каждой спортивной игры используют свой мяч, особенный. В каких видах спорта используются мячи?

Дети отвечают.

На экране — футбольный мяч.

Для какой игры нужен этот мяч?

Дети отвечают.

На экране — баскетбольный мяч.

Знаком ли вам этот мяч? Он предназначен для игры в баскетбол. В этой игре мяч нужно забросить в высоко висящую корзину.

На экране — волейбольный мяч.

Может быть, кто-то видел такой мяч и знает, для какой игры он предназначен? В этой игре нужно перебрасывать мяч через натянутую сетку.

Д е т и. Он используется в волейболе.

На экране — мяч для гандбола.

А в каком виде спорта используется этот мяч?

Дети отвечают.

На экране — мяч для регби.

А этот овальный мяч?

Дети отвечают.

На экране — теннисный мяч.

А знаете, для какой игры нужен этот мяч?

Дети отвечают.

Молодцы, ребята, как много вы знаете о мячах и играх, в которых они используются. А теперь послушайте загадку и попробуйте угадать, о каком виде спорта идет речь.

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

*(Баскетбол.)*





### Эстафета «Меткий баскетболист»

Участники по очереди выполняют бег по прямой до отметки (гимнастической палки), бросают мяч в баскетбольное кольцо и также по прямой бегут к своей команде.

Побеждает команда, правильно выполнившая ведение мяча в шаге и забросившая наибольшее количество мячей в корзину.

**Профессор Мячиков.** Какие вы меткие, ребята.

**Ведущий.** Команды, вы немного устали, давайте отдохнем и посмотрим танец.

Девочки исполняют танец с мячами.

**Профессор Мячиков**

Снова нам пора играть,  
Новый мячик изучать.

### Эстафета «Попрыгунчики»

Участники по очереди катят мяч с рожками (хоп) до фишки, затем садятся на него и выполняют прыжки по прямой к своей команде. Передают мяч и становятся в конец колонны.

Побеждает команда, первой выполнившая эстафету.

**Ведущий.** Наши соревнования подходят к концу. Но еще есть последнее для команд задание.

### Эстафета «Поймай и брось»

Участники становятся в колонну по одному. Впереди каждой из них на расстоянии 2 м встает капитан с мячом в руках.

По сигналу он передает мяч двумя руками снизу первому игроку своей команды. Тот, поймав его, возвращает капитану и



встает в конец колонны. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, он поднимает его над головой.

Побеждает команда, первой выполнившая задание. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать своей очереди.

Жюри подводит итоги соревнований.

Профессор Мячиков. Какие вы молодцы! Справились со всеми заданиями! Показали, как умеете дружно работать в команде. Развивали быстроту, ловкость, а также закрепляли знания о различных видах спорта с мячом.

В е д у щ и й. Ребята, чтобы играть с мячом, нужно знать правила. Вы знаете, где можно в него играть?

Дети отвечают.

На экране — картинки по технике безопасности игр с мячом.

#### *Правила техники безопасности*

1. Не играйте с мячом возле окон, стеклянных витрин магазинов.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги.

3. Не играйте с мячом возле больших водоемов.

Профессор Мячиков. За ваши старания и знания я награждаю вас призами.

Профессор Мячиков раздает участникам грамоты и каждой команде — мячи.

В е д у щ и й. Наш праздник подошел к концу. Спасибо тебе, Профессор Мячиков, что ты пришел к нам и рассказал очень много полезного про мячи.

П р о ф е с с о р М я ч и к о в. Я был очень рад побывать на вашем празднике. Мне понравилось с вами соревноваться в эстафетах. А сейчас пора отправляться в другие детские сады, рассказывать

ребятам про мячики. До свидания, друзья.

Профессор Мячиков под музыку покидает зал.

В е д у щ и й. Праздник мяча окончен. Дорогие ребята, занимайтесь спортом и будьте здоровы!

Команды под музыку выходят из зала.

## Физкультурное развлечение «На лесной полянке» Для старших дошкольников

Псарева И.М.,

инструктор по физкультуре ЧДОУ д/с № 136 ОАО «РЖД»,  
г. Пермь

---

**Аннотация.** В статье представлено физкультурное развлечение для старших дошкольников, направленное на закрепление знаний о растительном мире и правил безопасного поведения в природе. Формирование навыков туристской деятельности, умения взаимодействовать в команде.

**Ключевые слова.** Физкультурное развлечение, старшие дошкольники, правила безопасного поведения в природе, схемы.

---

Предлагаем вашему вниманию физкультурное развлечение для старших дошкольников, в ходе которого у детей формируются навыки туристской деятельности, знания о безопасном поведении в природе.

*Цель:* создание благоприятных условий для всестороннего развития детей.

*Задачи:*  
— закреплять знания о растительном мире, правилах поведения в природе;

- расширять кругозор;
- формировать бережное отношение и интерес к природе, положительные эмоции, навыки сотрудничества (умение взаимодействовать друг с другом, оказывать взаимопомощь, поддержку в группе в достижении общей цели).

**Оборудование:** костюм Лесной Феи, карты-схемы пути команд, поленья, схемы разложения костра, разрезные картинки с изображением деревьев и кустарников, карты-ребусы, обручи, ведерки, ложки, шишки, резинки.

\* \* \*

Педагог. Ребята, сегодня мы отправимся в лес.

Здравствуй, солнце золотое,  
Здравствуй, небо голубое,  
Здравствуй, вольный ветерок,  
Здравствуй, синий ручеек,  
Здравствуй, матушка-земля.  
Здравствуйте, мои друзья!

Входит Лесная Фея, здоровается с детьми.

Лесная Фея. Я рада видеть вас на лесной полянке.

Ребята, зачем вы пришли ко мне в лес?

Дети. У нас туристский поход!

Лесная Фея. Если вы пошли в поход, то вы кто?

Дети. Туристы!

Лесная Фея. Что делают туристы в походе?

Дети отвечают.

Лесная Фея. Молодцы, вы много знаете! Давайте поиграем на лесной полянке.

Дети разбиваются на четыре команды, придумывают им названия и девизы. Инструктор раздает карты-схемы.

### **Задание «Деревья на нашей полянке»**

Дети с инструктором приходят на станцию и получают задание: «Собрать картинки с изображением деревьев и кустарников».

Участники собирают разрезные картинки с изображением деревьев и кустарников, называют их.

### **Задание «Разрешается — запрещается»**

Инструктор произносит утверждения, а дети говорят, разрешается ли это делать или запрещается.

#### *Утверждения*

- Разжигать костер в лесу...
- Ловить белку и лису...
- Свежим воздухом дышать...
- Всякий мусор оставлять...
- Ягодки, грибочки собирать...
- «Ау» кричать...
- Ветки и кусты ломать...
- Муравейник разрушать...
- От мамы, папы убежать...
- Цветы топтать...
- В водоем бутылки бросать...
- На пеньке для животных угощение оставлять.



Дети выполняют задания.

Лесная Фея. А какие правила поведения в природе вы знаете?

Дети отвечают.

### Задание «Разведи костер»

Дети по схемам составляют различные виды кострища из поленьев.

### Блицопрос

Лесная Фея задает вопросы, дети отвечают.

*Вопросы*

- Кто на себе дом носит? (*Улитка.*)

- Не птичка, а с крыльями. (*Бабочка.*)

- У какого зверя куст на голове? (*Лось.*)

- Перечислите хвойные деревья. (*Сосна, ель, кедр, лиственница, пихта.*)

- Какие животные впадают в спячку? (*Барсук, медведь, еж, суслик, хомяк.*)

- Какие животные меняют на зиму окраску. (*Заяц, белка.*)

- Какая птица не вьет гнезд и не ухаживает за птенцами? (*Кукушка.*)

- Какую птицу называют «лесным доктором»? (*Дятла.*)

- Без чего не может жить растение? (*Без света, воды, тепла.*)

Лесная Фея. Ребята, какие вы добрые и заботливые, так много знаете о природе. Но на лесных полянках можно и поиграть. Давайте соревноваться.

### Эстафета «Веселая дорожка»

Участники по одному берут ложки с шишками, «змейкой» обегают «березки» (кегли) и возвращаются на место.

### Эстафета «Бег парами»

Дети встают парами. Левую ногу одного участника привязывают резинкой к правой ноге другого. Далее они прыгают к кегле и обратно.

Лесная Фея

Я была рада видеть вас сегодня в лесу.

Давайте улыбнемся.

Как хорошо вокруг!

Природа — наш хороший,  
Наш добрый, верный друг!

Сегодня нет проигравших, только победители!

### Литература

*Деревянко О.А.* Физкультурный праздник «Кошкин дом» по сказке С.Я. Маршака // Инструктор по физкультуре. 2020. № 2.

К здоровой семье через детский сад: Метод. рекомендации к программе / Под ред. М.Е. Верховкиной, В.С. Коваленко. М., 2018.

*Матаева А.А.* Физкультурный праздник «В поисках ключа здоровья» // Инструктор по физкультуре. 2020. № 2.

*Микляева Н.В., Прищепина С.С.* Физическое развитие дошкольников: В 2 ч. Ч. 1. Формирование двигательного опыта и физических качеств М., 2015.



# Физкультурное занятие с родителями «Мой друг тренажер»

## Для старших дошкольников и их родителей

**Кузьмина Е.Н.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 4 «Крепыш»,  
г. Волгореченск Костромской обл.*

---

**Аннотация.** В статье представлено физкультурное занятие для старших дошкольников и их родителей с использованием детских тренажеров, направленное на развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков.

**Ключевые слова.** Тренажеры, взаимодействие с семьей, старшие дошкольники, физкультурное занятие.

---

СОТРУДНИЧЕСТВО

Сегодня родители редко играют со своими детьми и мало занимаются с ними спортом. В нашем детском саду члены семей воспитанников — постоянные участники физкультурных мероприятий.

Предлагаем вашему вниманию физкультурное занятие для старших дошкольников и их родителей с использованием простых и сложных тренажеров. Совместные физкультурные мероприятия — эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы, поскольку:

- совместная двигательная деятельность с детьми укрепляет родителей, способствует налаживанию взаимодействия членов семей воспитанников с педагогами;
- родители знакомятся с физкультурно-оздоровительной работой ДОО и охотно осваивают физические

- упражнения, тем самым, у них формируются практические умения в области физического воспитания детей;
- родителям предоставляется возможность понаблюдать за своими детьми, выступить в роли помощников на физкультурном занятии;
  - в процессе занятий устанавливается эмоционально-тактильный контакт между родителем и ребенком, привлекается внимание членов семей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

*Цель:* повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей через игровые формы организации двигательной деятельности с использованием тренажеров.

#### *Задачи*

##### *Обучающие:*

- упражнять детей в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием бедра; в беге «змейкой», с высоким подниманием коленей;
- совершенствовать навыки самостоятельного перехода от одного вида тренажеров к другому, их правильного использования;
- формировать у родителей умение выполнять движения в паре с детьми;
- повышать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

##### *Развивающие:*

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, равновесие, двигательную самостоятельность;
- содействовать развитию творческой двигательной деятельности в сочетании с музыкой, чувством ритма и образно-игровых представлений.

##### *Воспитательные:*

- вызывать у детей и родителей радость от совместной двигательной деятельности;
- повышать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

*Оборудование:* гимнастические маты, массажные коврики, муляжи овощей, фруктов, вредных продуктов, по 2 диска, медбола, штанги, диска здоровья, массажных шипованных мяча, скакалка, роллер, хула-хуп, сложные тренажеры: «Наездник», «Степпер», «Гребной тренажер», «Мини-батут», музыкальное сопровождение.

\* \* \*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети и родители входят в зал, строятся в шеренгу.

**Ин с т р у к т о р.** Равняйся! Смирно!

Участники выполняют команды.

Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить здоровье?

Д е т и. Делать зарядку, правильно питаться, посещать спортивные кружки и секции.

И н с т р у к т о р. Правильно, ребята. Родители, а вы делаете зарядку, посещаете спортивные и тренажерные залы?

Родители отвечают.

Ребята, давайте поможем родителям стать здоровыми, подтянутыми, красивыми. А для этого дадим им несколько советов по здоровому образу жизни и пригласим их в наш тренажерный зал. Вы согласны?

Родители и дети (*вместе*). Да!

И н с т р у к т о р. Направо! За направляющим шагом марш!

Участники выполняют команды. Ходят в колонне по одному за направляющим (20 с).

Для здоровья очень важны прогулки.

Люди с самого рождения  
Жить не могут без движенья.  
На прогулку в парк пойдем,  
В тренажерный зал зайдем.

Участники ходят на носках, руки вверх (10 с). Нужно следить за осанкой, руки напряжены.

Руки вверх мы все подняли,  
На носках все зашагали,  
Как деревья, высоки,  
И красивы, и стройны.

Ходят на пятках, руки на поясе (10 с). Голову вниз не опускать, следить за осанкой.

Вот дорожка из камней,  
Будем мы идти по ней.

Ходят, высоко поднимая колени, руки на поясе (10 с). Спина прямая, голову не опускать, колени поднимать выше.

Вот и лужи впереди,  
Нужно будет их пройти.  
Дружно ноги поднимаем,  
Через лужи мы шагаем.

Бегут в колонне по одному за направляющим (20 с). Нужно соблюдать размеры зала, дистанцию.

По тропинке пробежали  
И ничуть мы не устали.

Бегут «змейкой» в колонне по одному (20 с).

По проселочной дороге  
Пробежим теперь немного.

Ходят в колонне по одному и выполняют упражнения на восстановление дыхания (1 мин). Вдох через нос, выдох через рот с подниманием и опусканием рук вверх.

Дышим все мы через нос.  
В парке воздух так хорош!

Ходят в колонне по одному, строятся в круг.

В парке все мы погуляли  
И в тренажерный зал  
попали.

В спортзале важно чередовать нагрузку и отдых. А чтобы избежать травм, необходимо сделать разминку.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**ОРУ без предметов**

## 1. «Часики»

Инструктор

Плавно головой качай,  
Мышцы шеи разминай.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклонить голову в правую сторону; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

## 2. «Красивая осанка»

Инструктор

Плечи будем разминать  
И осанку укреплять.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки свободно внизу. 1 — подняться на носки, вытянуть руки вперед; 2 — поднять руки вверх, сохранять равновесие, стоя на носках, руки напряжены; 3 — развести руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

## 3. Повороты

Инструктор

Повороты выполняем,  
Мышцы мы спины качаем.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — повернуть туловище в правую сторону, развести руки; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

Локти разведены в стороны.  
Голову и спину держать прямо.

## 4. «Мельница»

И.п.: широкая стойка, руки разведены в стороны.

Поочередно наклоняться к правой и левой ноге. Поворот резкий, руки прямые, напряжены.

## 5. Приседания

Инструктор

Приседаем и встаем,  
Наши ноги разомнем.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, вытянуть руки вперед; 2 — вернуться в и.п.

Присесть глубже, пятки от пола отрывать.

## 6. «Велосипед»

Инструктор

На велосипед мы все садимся,  
И с горы все быстро мчимся.

И.п.: сед, руки вытянуты вперед («держим руль»). Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Выполнять с напряжением, стараться спину держать прямо.

## 7. Прыжки

Инструктор

Теперь стопы укрепляем,  
Наши ноги разминаем.  
Прыгай мягче, веселей,  
Будем все мы здоровей.

Прыжки ноги вместе — ноги врозь, руки на поясе в чередо-

вании с ходьбой. Прыжки мягкие.

#### 8. Упражнение на восстановление дыхания

##### Инструктор

Тот, кто дышит через рот,  
Всех микробов соберет,  
Тому, кто дышит через нос,  
Не страшен холод  
и мороз!

Носом вдох, выдох ртом с подниманием и опусканием рук.

Участники ходят за направляющим в колонне по одному, дыхание произвольное. В это время инструктор расставляет тренажеры.

Участники выполняют легкий бег в колонне по одному, дышат носом, рот закрыт. Затем бегут, высоко поднимая колени и активно работая руками, выполняют ходьбу в колонне по одному, упражнение на восстановление дыхания.

Дети и родители строятся в одну шеренгу.

##### Инструктор

Нужно будет потрудиться,  
С физкультурой подружиться.

Дети и родители парами распределяются по простым и сложным тренажерам. Инструктор напоминает про технику безопасности при работе на них. По команде «К смене мест занятий шагом марш!» участники меняются

местами (по методу круговой тренировки).

После работы на тренажере выполняется упражнение на восстановление дыхания.

##### ОВД

1. Прыжки на мини-батуте (строго по центру) на двух ногах со свободным движением рук.

2. Прыжки через скакалку. Нужно сохранять технику безопасности.

3. Упражнения со штангой.

И.п.: ноги на ширине плеч, штанга внизу в вытянутых руках, хват двумя руками снизу. 1 — присесть, поднять штангу к груди; 2 — вернуться в и.п.

Два подхода по 10 раз. Приседать глубже, голову не опускать.

##### Инструктор

Усиленно со штангой ты  
приседай,  
Мышцы рук своих накачай.

Дети и родители одновременно приседают со штангой.

4. Упражнение «Наездник» (выполняют дети).

И.п.: сидя на тренажере. Одновременно сгибать руки в локтях и выпрямлять ноги в коленях.

5. Упражнение на «роллере» (выполняют родители).

И.п.: стоя на коленях, «роллер» в руках на полу. 1 — прокатиться на «роллере» вперед до полного выпрямления тела; 2 — вернуться в и.п.

6. *Упражнение на «диске здоровья»* (выполняют дети и родители).

И.п.: стоя на «диске здоровья», руки согнуты в локтях. Небольшие скручивания туловища в правую, левую сторону.

7. *Упражнение на «гребном тренажере»* (выполняют дети). Поднимать поручень до полного выпрямления.

8. *Упражнение «Велосипед»* (выполняют дети и родители).

И.п.: сед с опорой на руки сзади, поочередное сгибание и разгибание ног в коленях.

9. *Упражнение на медболе* (выполняют дети и родители).

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. 1 — поднять таз (поясницу), прокатить мяч под спиной; 2 — вернуться в и.п. 3—4 — то же в другую сторону.

10. *Упражнение на степпере* (выполняют дети). Поочередно надавливать то на одну, то на другую платформу.

Родители выполняют ритмичные шаги на степ-платформе с гантелями в руках.

11. *Упражнение на велотренажере* (выполняют дети). Непрерывно вращать педали.

Родители крутят хула-хуп.

12. *Упражнение с массажным мячом* (выполняют дети и родители). Массаж рук, ног, живота шипованным мячом.

13. *Упражнение на дыхание «Самолет».*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 — вдох через нос; 2 — выдох ртом с поворотом туловища в правую, левую сторону.

Участники ходят в колонне по одному за направляющим, перестраиваются в две колонны.

### **Эстафета «Полезные и вредные продукты»**

Дети и родители делятся на две команды. Напротив них в обруче разложены муляжи полезных и вредных продуктов питания. По команде дети и родители подбегают к обручам, берут фрукт или овощ, возвращаются на место и передают эстафету следующему участнику.

### **Упражнение на релаксацию**

Воспитанники встают в круг, затем ложатся на спину. Родители приседают возле своих детей и под музыку гладят их.

Участники ходят за направляющим в колонне по одному.

Инструктор подводит итоги занятия.

### **Литература**

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009.

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М., 2004.

# Творческая встреча с родителями старших дошкольников «В шахматном клубе»

**Давыдова Е.Н.,**  
воспитатель МБДОУ д/с № 26 «Петушок»,  
г. Туапсе Краснодарского края

---

**Аннотация.** В статье представлена творческая встреча с родителями старших дошкольников, посвященная ознакомлению с шахматами и методами обучения этой игре детей.

**Ключевые слова.** Творческая встреча, шахматный клуб, взаимодействие с родителями.

---

Предлагаем вашему вниманию творческую встречу для родителей старших дошкольников, в ходе которой они узнают о методах обучения детей игре в шахматы, у них сформируются сотрудничество и инициативность.

*Цель:* создание условий для формирования интереса детей и родителей к игре в шахматы.

*Задачи:*

- расширять представление о шахматах как о полезной и доступной дошкольникам игре;
- привлекать родителей к игровому взаимодействию в процессе ознакомления с шахматами;
- формировать сотрудничество, доброжелательность, инициативность.

*Оборудование:* большая настольная шахматная доска, шахматные фигуры, карточки с заданиями.

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Родители сидят по кругу, в центре — педагог.

**Педагог.** Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады вас приветствовать в нашем шахматном клубе. Сегодня у нас первая встреча, надеюсь, в дальнейшем будем встречаться регулярно. В заключительной части мы ответим на вопрос: «Нужно ли учить дошкольников игре в шахматы?»

На столе — шахматное поле и фигуры.



Предлагаю вам примерить на себя роли взрослого и ребенка.

Давным-давно, 2000 лет назад, в Индии жил могущественный шах. Он имел множество дворцов и огромную армию: пеших воинов, боевых коней, а самое главное — непобедимых слонов.

И когда все враги были побеждены, стало скучно шаху. «Скучно! Подать мне сюда всех великих мудрецов», — приказал он. Прибежали испуганные мудрецы: «Что тебе надобно, шах?» «Придумайте для меня забаву! Даю на все думы три дня и три ночи», — ответил повелитель.

Прошло назначенное время. Грозный правитель позвал к себе мудрецов: «Что вы придумали?» Рассказали они шаху, как можно провести время, но повелитель остался недоволен.

И вот один из мудрецов раскрыл деревянный ящик с деревянными фигурками. Закричал шах, затопал ногами: «Что это такое?! Другие мне золото принесли, а ты что принес!» «Не все то золото, что блестит», — ответил мудрец.

Посмотрел внимательно шах и узнал в деревянных фигурках все свое войско и самого себя. На одном краю доски мудрец выстроил армию белого короля, а напротив — черное войско. Шах с усмешкой спросил: «Ты считаешь, что я, великий

воин, не смогу справиться с небольшим отрядом деревянных игрушек?»

Мудрец объяснил правила игры, и они начали сражение. Вскоре шах увидел, что управлять отрядом фигур сложнее, чем целой армией. Очень понравилась повелителю игра. А когда сражение заканчивалось, он говорил: «Шаху мат!» С тех пор игру стали называть шахматами.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Педагог.** С вашей помощью мы сейчас расставим шахматные фигуры на поле. Сколько белых фигур в шахматах? Сколько черных? Как называются фигуры, стоящие на переднем плане?

Родители отвечают и расставляют шахматные фигуры на доске.

Каждая фигура ходит по-своему. Кто может показать, как они ходят?

Родители показывают, как ходят шахматные фигуры.

Участники делятся на две группы: «детей» и «взрослых».

Участники, выполняющие роль взрослых, подходят к столу, а роль детей — к экрану.

Задания для «взрослых» представлены на карточках, а для «детей» — на интерактивной доске.

### Задания для «взрослых»

- На карточке с помощью маркера обозначить ход короля в со-

ответствии с заданными шахматными координатами.

- Король идет по клеткам с числами. Нельзя встать на одно и то же число 2 раза. Определите, какую наибольшую сумму баллов король может «собрать» за три хода.

### Задания для «детей»

- Найдите правильную шахматную доску.
- Пешка идет к пятой горизонтали. Определите, на какое поле надо поставить елочку, чтобы пешка не могла сделать ни одного хода?
- Во время охоты король упал с лошади, и она убежала

в лес. Между королем и лошадью по вертикали оказалось два дерева. Определите, где стоит король?

Участники выполняют задания.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Педагог.** Что вам понравилось и не понравилось в нашей сегодняшней встрече? У кого есть дома шахматы? Как вы думаете, нужно ли учить дошкольников игре в шахматы и почему? Как бы вы объяснили родителям, для чего вам нужны шахматы?

Участники отвечают.



## Книжная полка



### МАТЕМАТИЧЕСКИЕ СТУПЕНЬКИ Программа развития математических представлений у дошкольников Второе издание, переработанное

Обложка, 112 с. Формат 60х90/16

Новое издание парциальной образовательной программы «Математические ступеньки» дополнено и переработано в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС ДО. В книге представлены содержание, условия реализации и планируемые результаты освоения программы по формированию математических представлений у детей 3–7 лет. Программа сопровождается учебно-методическим комплектом для детей 3–7 лет, в который включены дидактические пособия как для детей, так и для взрослых. Наличие УМК — одно из условий эффективной реализации Программы.

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3

**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Физкультурно-математическое занятие «Гуси-лебеди»

## В подготовительной к школе группе

**Иванова Ю.В.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Маслова Н.Л.,**

*воспитатель ГБОУ «Школа № 1467», Москва*

---

**Аннотация.** В статье представлено физкультурно-математическое занятие для старших дошкольников, направленное на формирование интереса к физкультуре и закрепление математических представлений.

**Ключевые слова.** Физкультурно-математическое занятие, старшие дошкольники.

---

Предлагаем вашему вниманию физкультурно-математическое занятие для воспитанников подготовительной к школе группы, в ходе которого у детей совершенствуются двигательные навыки и умения, закрепляются математические представления.

**Цели:** закрепление математических представлений через интеграцию образовательных областей «Физическое развитие» и «Познавательное развитие»; формирование у детей интереса к занятиям физкультурой.

**Задачи:**

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закреплять умение ориентироваться в окружающем про-

- странстве и на плоскости (умение пользоваться картой);
- совершенствовать навыки счета, закреплять порядковый и количественный счет;
- продолжать учить называть последующее и предыдущее число к названному, называть соседей числа.

**Оборудование:** плоские подушки, перья из бумаги, мягкие модули, макет «Яблонька», яблоки из картона с цифрами, текстильная резинка, дорожка, крупные бусы разных цвета и форм, план физкультурного зала, плоские и объемные геометрические фигуры, гимнастическая скамейка, 2 игрушки-лошадки на палочках.

\* \* \*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

**Инструктор.** Здравствуй-те, ребята!

В зал входят, держась за руки, девочка и мальчик.

Здравствуйте! Как вас зовут? Как вы к нам попали?

**Девочка.** Меня зовут Маша, а это мой братик Ваня. Наши родители на ярмарку уехали, а меня оставили за Ванечкой следить. Мы с ним пошли гулять и попали к вам. А что вы здесь делаете?

**Инструктор.** Мы сейчас будем заниматься физкультурой.

**Маша.** Можно и мне с вами?

**Инструктор.** Конечно, вставай к нам. Ванечка пусть посидит и на нас посмотрит.

Девочка сажает мальчика на стул и встает к детям.

Направо шагом марш!

Дети выполняют команду.

## Разминка

Дети ходят по кругу; с руками, разведенными в стороны; на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; выполняют боковой галоп правым (левым) плечом вперед; бегают с высоким подниманием коле-

ней; спокойно ходят, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети по ходу движения берут подушки и перестраиваются в три колонны.

### ОРУ с подушками

1. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, подушка внизу в двух руках. 1 — правую ногу отвести назад на носок, руки с подушкой поднять вверх; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой.

Повторить 6 раз.

2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, подушка внизу в двух руках. 1 — руки с подушкой поднять вверх; 2 — повернуться вправо (влево); 3 — выпрямиться, поднять руки с подушкой вверх; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: сидя, ноги врозь, подушка на груди. 1 — руки с подушкой поднять вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться носков; 3 — выпрямиться, руки с подушкой поднять вверх; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

4. И.п.: сидя на подушке, руки в упоре сзади, ноги прямые вместе на полу. 1 — сгруппироваться, подтянуть колени к груди, обхватить их руками; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

5. И.п.: лежа на подушке на животе. 1—2 — прогнуться, руки вытянуть вперед-вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, подушка на полу. 1 — повернуться к подушке правым боком; 2—8 — прыгать вокруг подушки. То же, повернувшись левым боком.

Повторить 4 раза.

Пока дети выполняют ОРУ, воспитатель отводит мальчика Ваню в группу, а на стул, где он сидел, кладет перья.

**Инструктор.** Маша, понравилось тебе с нами заниматься?

**Маша.** Очень понравилось. Ребята, а где же мой братик? Вы его не видели?

**Дети.** Нет!

**Воспитатель.** Посмотрите, ребята, на месте, где сидел Ваня, лежат перья. Что же случилось? Как вы думаете, из какой сказки попали к нам Ваня и Маша, кто мальчика похитил?

**Дети.** Из сказки «Гуси-лебеди».

**Маша.** Что же делать? Помогите мне, пожалуйста, Ваню вернуть!

**Воспитатель.** Поможем Маше?

**Дети.** Да!

**Инструктор.** Перестраиваемся в одну колонну, складываем подушки и отправляемся в путь.

Дети выполняют задания, проходят один круг по спортивному залу и останавливаются.

Ребята, посмотрите, перед нами Печка. Здравствуй! Ты не видишь, куда гуси-лебеди полетели? Помоги нам, пожалуйста!

**Печка.** Здравствуйте, ребята! Я вам помогу, но и вы мне помогите. Очень давно здесь стою, пирожки печь не могу. Моя топка засорилась. Вы ее освободите, ну и дальше путь держите!

**Инструктор.** Поможем Печке?

Дети отвечают.

Чтобы до нее добраться, вам нужно пройти по узкому мосту, сохраняя равновесие, взять один предмет из топки и вернуться в конец шеренги.

### Игра «Перенеси предмет»

Дети идут по гимнастической скамейке, берут по одной геометрической фигуре и встают в конец колонны.

**Воспитатель.** Ребята, вы освободили Печку от разных предметов. Назовите свою фигуру.

Дети выполняют задание.

Перед вами две корзинки, подойдите и положите свой предмет в одну из них и вернитесь на место.

Дети в одну корзинку кладут плоские геометрические фигуры, в другую — объемные.

Почему вы так разложили свои фигуры? Какие из них вам известны?

**Дети.** Мы знаем плоские и объемные геометрические фигуры.

**Печка.** Спасибо, ребята! Вы меня освободили. Есть у меня подружка — Яблонька-красавица.

Вы бегите к ней скорей,  
Догоняйте лебедей.

**Инструктор.** Отправляемся дальше.

Дети проходят один круг по залу и останавливаются.

А вот и Яблонька. Здравствуй! Помогите нам, скажи, куда гуси-лебеди полетели?

**Яблонька.** Здравствуйте, ребята!

Без сомненья помогу,  
Но и вы мне помогите,  
Яблочки в моем саду  
Очень быстро соберите,  
По порядку разложите  
И задачки все решите!

**Инструктор.** Чтобы яблочки собрать, вам нужно проползти под низкими веточками, не задев их. Каждый должен сорвать по одному яблоку и вернуться в конец колонны.

### Игра «Собери яблочки»

Дети идут к макету «Яблонька», проползают под натянутой на высоте 40 см от пола тек-

стильной резинкой, берут по одному яблоку и встают в конец шеренги.

**Воспитатель.** Посмотрите, на каждом яблоке есть цифра. Разложите их по числовому порядку и вернитесь на место.

Дети выполняют задание.

Посчитайте, сколько всего яблок вы собрали. Назовите числа, которые на них написаны.

Дети выполняют задания.

**Яблонька**

Вы, ребята, молодцы!  
Помогли на славу!  
Блоки в моем саду  
Быстро все собрали.  
Путь вам верный укажу,  
К речке вы идите  
И Ванечку найти,  
Маше помогите!

**Инструктор.** К речке путь не простой. Вы готовы?

Дети отвечают.

### Игровое задание «Считай и выполняй»

**Инструктор.** Будьте внимательны: сделайте четыре шага вперед; по команде «раз» прыжком повернитесь направо; закройте глаза и сделайте три приставных шага влево; откройте глаза и повернитесь налево.

Дети выполняют задания.

Воспитатель кладет дорожку и на нее бусы.

А вот и Речка. Здравствуй!  
Ты не видела, куда гуси-лебеди по-  
летели? Помогите нам, пожалуйста.

Речка

Помогу я вам, ребята! Но и вы  
мне тоже помогите.

Плыл по речке в понедельник  
Молодой купец.  
Растерялся, зазевался —  
Уронил ларец.  
Драгоценные каменья  
Все на дне лежат.  
Их, ребята, соберите  
И меня освободите!  
А в подарок для себя  
Бусы разные сплетите!

Воспитатель. Ребята,  
опять потребуется ваша помощь.  
Собирать бусы вы будете парами.  
У каждой пары получатся свои  
бусы. Речка вам оставила схемы  
и ниточки для бус.

### Игра «Собери бусы»

Дети собирают по схеме бусы  
из бусин разных цвета и геомет-  
рических форм.

Воспитатель. Посмотри-  
те, ребята, под бусами Речка нам  
оставила подсказку, где нужно  
Ваню искать и куда нам дальше  
путь держать.

Дети берут у воспитателя план  
этажа, на котором находится спортив-  
ный зал, находят изображение мальчи-  
ка на нем, определяют, в какой группе  
он находится, идут с воспитателем за  
ним и приводят в спортивный зал.

Маша. Спасибо за помощь,  
ребята. А вот и бабушка с матуш-  
кой вернулись с ярмарки и при-  
везли подарки — лошадок на па-  
лочках. Давайте с ними поиграем.

### Подвижная игра «Купи, тятя, мне коня»

Дети образуют круг. Водя-  
щий — воспитатель. Дети дер-  
жат в руках две игрушки-лошад-  
ки на палочках, идут по кругу и  
говорят слова:

Купи, тятя, мне коня,  
Воронье ножки.  
Буду девочек катать  
По большой дорожке.

Воспитатель дает лошадок двум,  
рядом стоящим, детям. Они бегут в про-  
тивоположные стороны. Кто первый  
вернется на свое место, тот и победит.

Маша. Спасибо вам, ребята,  
а нам пора домой. До свидания!

Дети перестраиваются в шеренгу.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Вам понравил-  
ось сегодня путешествие  
в сказку «Гуси-лебеди»? А что  
больше всего понравилось? Какие  
задания было интереснее всего  
выполнять?

Дети отвечают.

Мне тоже очень понравилось,  
как вы дружно и быстро справ-  
лялись со всеми испытаниями.  
До свидания, ребята!

Дети под музыку выходят из зала.



# Занятие по обеспечению безопасности жизнедеятельности «Правила поведения на водоемах» В старшей группе

**Семина И.А.,**  
воспитатель МДОУ д/с № 18,  
с. Тарбагатай Забайкальского края

---

**Аннотация.** В статье представлено занятие по обеспечению безопасности жизнедеятельности для старших дошкольников, в ходе которого дети знакомятся с правилами поведения на водоемах, у них формируются навыки действий в опасных ситуациях, оказания элементарной первой помощи.

**Ключевые слова.** Обеспечение безопасности жизнедеятельности, правила поведения на водоемах, старшие дошкольники.

---

*Цель:* ознакомление детей с правилами поведения на водоемах.

*Задачи:*

- формировать представления о том, как избегать опасных ситуаций на водоемах и действовать в них, умение оказывать элементарную первую помощь;
- расширять знания о правилах безопасности в природе;
- развивать осторожность, мышление, память, умение слушать товарища.

*Оборудование:* картинки с изображением правил поведения на водоемах.

\* \* \*

Педагог

В круг широкий, вижу я,

Дети встают в круг.

Собрались мои друзья.  
Мы сейчас пойдем налево,

Идут налево.

А теперь пойдем направо.

Идут направо.

В центре круга соберемся

Делают шаг вперед.

И на место все вернемся.

Делают шаг назад.

Улыбнемся, подмигнем,

Улыбаются.

Заниматься все начнем.

Ребята, какая река протекает в нашем районе? А какая речка?

Дети отвечают.

Правильно. Река широкая, глубокая, а речка узкая, мелкая. Река и речка — водоемы. А что происходит с водоемами зимой?

Д е т и. Они замерзают, покрываются льдом.

П е д а г о г. Правильно. А что происходит весной?

Д е т и. Лед тает, начинается ледоход.

П е д а г о г. Молодцы. Сегодня мы поговорим о безопасном поведении на водоемах. Весной, когда начинает пригревать солнышко, лед на реках и озерах становится рыхлым, ломается, сквозь него просачивается вода. В конце зимы наиболее опасными становятся места возле берега и под мостами. Запомните: на подтаивающий лед выходить нельзя!

1. Не выходите на тонкий лед в начале зимы и весны. Запомните, что весной лед ломается бесшумно, а в начале зимы с хрустом и треском.

2. Двигайтесь по натоптаным следам и тропинкам.

3. Берите палку, чтобы прощупывать перед собой путь.

4. Двигаясь группой, следуйте друг за другом на некотором расстоянии.

5. Запомните, что в начале зимы наиболее опасна середина водоема, а в конце зимы — участки возле берега.

Хрупким и тонким лед обычно бывает в тех местах, где в него вмерзают ветки, доски и другие предметы, а также вблизи кустов, деревьев, камыша. Непрочен лед около стоков вод у заводов, фабрик, а также в местах впадения ручьев или там, где бьют ключи. Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами, поскольку лед под снегом всегда тоньше.

Очень осторожным надо быть в местах, где лед примыкает к берегу. Здесь лед, как правило, менее прочен, и в нем могут быть трещины. Особенно опасен лед во время оттепели: он подтаивает и на нем образуются полыньи. По льду зимой и ранней весной ходить нельзя! А сейчас немного отдохнем.

### Физкультминутка «Я однажды потерялся...»

Я однажды потерялся —

Дети изображают испуг.

Только быстро догадался.

Слегка бьют себя по лбу, улыбаются.

Посмотрел туда-сюда —

Делают повороты вправо-влево.

Нету мамы, вот беда!

Разводят руки в стороны.

Побежал направо я,  
Бегут в правую сторону.  
Мама не нашлась моя.  
Прикладывают ладонь ко лбу.  
Побежал налево я,  
Бегут в левую сторону.  
Мама не нашлась моя.  
Прикладывают ладонь ко лбу.  
Повернулся я вокруг.  
Делают повороты вокруг себя.  
Может быть, увижу вдруг.  
Прикладывают ладонь ко лбу.  
Нету, я решил стоять  
Скрещивают руки на груди.  
И на месте маму ждать.

Педагог. А теперь посмотрим мультфильм, и вы скажете, правильно ли поступили герои.

Педагог показывает серию «Лед» из мультфильма «Лунтик».

Почему баба Капа сказала Лунтику и Кузе, что лед тонкий и непрочный? Как Кузя проверял прочность льда? А разве так можно делать? Правильно ли поступили герои мультфильма, что встали на лед?

Дети отвечают.

Почему нельзя выходить на лед водоема в начале и в конце зимы? Где расположены опасные участки льда, у берега или на се-

редине водоема? В каких местах лед может быть непрочным, даже в сильные морозы?

Дети отвечают.

Запомните главное правило: не подходить к водоемам без взрослых! Есть правила передвижения по льду, их надо знать и выполнять не только детям, но и взрослым. Поделись своими знаниями с родителями.

*Правила передвижения по льду*

1. Прежде чем ступить на лед, посмотри, нет ли поблизости проложенной тропы или свежих следов. Как вы думаете почему? (Этот путь уже кем-то проверен.)

2. Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут так, чтобы избежать мест, где лед может быть тонким.

3. Следует взять с собой длинную палку и с ее помощью проверять прочность льда. Если после удара палкой о лед появится трещина или вода, нужно немедленно возвращаться обратно к берегу по своим следам. Причем старайтесь скользить ногами, не отрывая подошв ото льда.

4. Безопаснее всего переходить водоем на лыжах, потому что давление на лед меньше. А в опасных местах и на лыжах надо быть осторожным. Крепления нужно расстегнуть или ослабить, чтобы при необходимости их сбросить. Лыжные палки держи-

те в руках, не накидывая петли на кисти рук.

5. При передвижении по льду группой необходимо соблюдать дистанцию в 4—5 м друг от друга.

Дети изображают правила поведения на водоемах.

Педагог

Ты советы все узнай,  
А узнаешь, повторяй.  
Будешь ты всегда здоров  
Без больниц и докторов!  
И надо их не только знать,  
Но постоянно выполнять!

## Физкультурное занятие «Мы любим играть» с использованием музыкально- ритмических подвижных игр В подготовительной к школе группе

**Николаева В.И.,**

*инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель;*

**Лысенко Л.А.,**

*музыкальный руководитель МБДОУ ЦРР — д/с № 134,  
г. Чебоксары, Чувашская Республика*

---

**Аннотация.** В статье представлено физкультурное занятие для старших дошкольников с использованием музыкально-ритмических подвижных игр и произведений русского фольклора, направленное на развитие физических качеств, формирование потребности в двигательной активности.

**Ключевые слова.** Подвижные игры, старшие дошкольники, фольклор, физкультурное занятие.

---

Предлагаем вашему вниманию физкультурное занятие для старших дошкольников с использованием музыкально-ритмических подвижных игр и произведений

русского фольклора, в ходе которого у детей формируются потребности в ведении здорового образа жизни, развиваются физические качества.

*Цель:* формирование интереса к двигательной деятельности, музыкально-ритмическим подвижным играм.

*Задачи:*

- развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции на словесный сигнал, ориентировку в пространстве, на звук, слуховое восприятие, внимание;
- закреплять умения двигаться враспынную, перепрыгивать через предметы разной высоты, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом;
- воспитывать дружеские взаимоотношения;
- совершенствовать умение действовать в соответствии с правилами игры.

*Предварительная работа:* ознакомление с правилами игр.

*Оборудование:* шапочка, жилет медведя, мягкие модули (высота 8 и 25 см), ребристая дорожка, куб, скамейка, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Вы любите играть?

Дети отвечают.

Сегодня я предлагаю вам поиграть в ритмические подвижные игры. Отгадайте загадку.

Разноцветный колобок,  
Он тебе подставит бок,

Он и боли не боится,  
Любит прыгать и катиться!  
Кто же весело так скачет?  
Мой веселый круглый...

Д е т и. Мячик!

**Инструктор.** Правильно, это мяч.

### Игра «Мячики»

Дети проговаривают правила. С помощью считалки выбирают ведущего:

Раз, два, три, четыре, пять —  
Мы собрались поиграть.  
К нам сорока подлетела  
И тебе водить велела.

**Инструктор.** Хорошо, правила вы знаете! Начнем игру. Раз, два, три, повернись и в мячи превратись!

Дети располагаются тремя группами. Ведущий становится в центр, дает указания к действию. Участники выполняют прыжки на двух ногах, руки на поясе под русскую народную песню «Ах вы, сени, мои сени». Затем бегают враспынную под русскую народную песню «Я рассею свое горе». По окончании музыки возвращаются на свои места.

Игра проводится 3—4 раза.

**Инструктор.** Молодцы, ребята, вы хорошо изобразили мячи, правильно прыгали и бегали враспынную, не задевая друг друга, находили свои места.

Послушайте еще одну загадку.

В чаще он лесной живет,  
Сладкоежкой слывет.  
Летом ест малину, мед,  
Лапу зиму всю сосет.  
Может громко зареветь,  
А зовут его...

Д е т и. Медведь.

### Игра «Медведь и дети»

И н с т р у к т о р. Вспомним правила игры. Что делают дети под музыку?

Д е т и. Собирают грибы.

И н с т р у к т о р. Ребята, после чего «медведь» выходит из берлоги?

Д е т и. Когда музыка смолкает.

И н с т р у к т о р. Правильно. Что делают дети, когда выходит «медведь»?

Д е т и. Превращаются в бугорочки.

И н с т р у к т о р. Как «медведь» ловит детей?

Д е т и. «Медведь» берет ребят за руку и уводит в «берлогу».

И н с т р у к т о р. Правильно. Покажите, как дети собирают грибы.

Дети наклоняются, изображая, что срезают гриб, и выпрямляются.

В лесу нас ждут препятствия. Это и кочки — большие и маленькие, и мостики, по которым нужно пройти, и поваленные де-

ревья, через которые нужно перепрыгнуть.

Дети перепрыгивают через мосты, проходят по «мостикам» — ребристой дорожке, прыгают через скамейку боком с опорой на руках.

Сейчас мы выберем с помощью считалочки, кто у нас будет «медведем».

Дети выполняют задание.

«Медведь» надевает шапочку и жилет. Остальные игроки — «дети» — «гуляют в лесу»: под русскую народную песню изображают, что собирают грибы, выполняя соответствующие движения, преодолевают препятствия. По окончании музыки дети становятся «бугорочками» (замирают), «медведь» выходит из берлоги, поет:

Кто в лесу гуляет?  
Кто мне спать мешает?  
Кто шумит в моем лесу?  
Шевельнется — заберу!

Если «медведь» заметил пошевелившегося участника, он забирает его в свою «берлогу», если нет, проговаривает:

Нету никого возле дома моего.  
Пойду опять в берлогу спать.

Затем выбирается новый водящий. Игра повторяется 3—4 раза.

И н с т р у к т о р. Молодцы, ребята, все очень ловко прятались от «медведя». Водящие, вы очень хорошо его изображали, были внимательными, красиво и убедительно.

тельно пели песенку «медведя». Молодцы! Ребята, вам понравилось играть? Что для вас было трудным в играх?

Дети отвечают.

Все мы здорово играли, правила все соблюдали!

## Взаимодействие воспитателя с инструктором по плаванию в детском саду

**Дергунова И.И.,**

*старший воспитатель;*

**Арифулина А.Н.,**

*воспитатель МАДОУ д/с № 201 «Островок детства»,*

*г. Чебоксары, Чувашская Республика*

---

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы по формированию интереса к здоровому образу жизни у дошкольников через совместную работу воспитателей и инструктора по плаванию.

**Ключевые слова.** Инструктор по плаванию, воспитатель.

---

Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» в трудовой функции 3.2.1. «Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования» предполагает следующие трудовые действия:

— участие в планировании и коррективке образовательных задач (совместно с психологом и другими специали-

стами) по результатам мониторинга с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка раннего и / или дошкольного возраста; — реализацию педагогических рекомендаций специалистов (психолога, логопеда, дефектолога и др.) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями.

Таким образом, эффективное взаимодействие воспитателя со



специалистами крайне важно при организации воспитательно-образовательной работы в ДОО. При наличии в детском саду бассейна актуальным становится налаживание совместной работы воспитателя и инструктора по плаванию.

От активного участия воспитателя в подготовке дошкольников к двигательной деятельности в бассейне, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по плаванию зависят конечный результат и достижение таких целей, как формирование умения плавать, воли, целеустремленности, самостоятельности, организованности, уверенности в своих силах.

Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы по подготовке детей к первому посещению бассейна, что нужно рассказывать родителям о затруднениях, достижениях и успехах дошкольников. Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию. Специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребенок, вместе с воспитателями обсуждает проведенные занятия, выявляет, кому из детей требуется индивидуальная помощь.

В группах имеются тетради взаимодействия специалистов детского сада с воспитателями, где первые прописывают

подгрупповую и индивидуальную работу, комплексы игр и упражнений для закрепления. Инструктор по плаванию готовит подборки игр и игровых упражнений для «сухого» плавания, осуществляемого вне бассейна. Педагоги проводят упражнения по обучению плаванию детей на суше с элементами дыхательной гимнастики, готовят дошкольников к плаванию в бассейне не только физически, но и морально. Ведь ребенок, преодолевший страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в бассейне, а затем и в любом другом водоеме. Уверенность в себе, гордость и огромное желание научиться плавать появляются у детей, когда они начинают понимать, что преодолели свой страх.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для них, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий. Помогая дошкольникам принимать гигиенические процедуры, воспитатель формирует у них навыки самообслуживания, умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

Следует также активно использовать возможности взаимодействия педагогов с родителями. При необходимости инструктор по плаванию приходит на родительские собрания, проводит мастер-классы вместе с воспитателем, участвует в оформлении папок-передвижек.

Воспитатель предлагает родителям ознакомиться с рекомендациями об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка, напоминает о просьбах инструктора по плаванию, передает информацию. Если у членов семей дошкольников возникают вопросы, нужно направить их на консультацию к инструктору по

плаванию. На сайте ДОО, в социальных сетях размещаются фото- и видеорепортажи о том, чему научились дети в бассейне.

Благодаря постоянной совместной и слаженной работе инструктора по плаванию и воспитателей ДОО можно достичь высокой посещаемости детьми занятий по плаванию, низкой заболеваемости. В результате дети плавают с удовольствием, осваивают ныряние, делятся успехами со сверстниками и родителями. Таким образом, тесное сотрудничество педагогов детского сада — инструктора по плаванию и воспитателя — важное условие оздоровления детей, повышения их двигательной активности и формирования интереса к здоровому образу жизни.

### Как подобрать секцию для ребенка?

*Командные виды спорта.* Эти виды спорта укрепляют опорно-двигательный аппарат и мышцы, улучшают осанку, развивают координацию, реакцию, учат договариваться с партнером по игре, быть волевым и сильным. Но есть в таких тренировках и вероятность получения травм. Нельзя профессионально заниматься командными видами спорта при проблемах с сердечно-сосудистой системой.

*Плавание.* Этот вид спорта самый безопасный для ребенка. Он мягко воздействует на организм. Любительски плавать можно начинать с самого рождения. Для профессиональных занятий детей пускают в бассейн примерно с 6—7 лет. Занятия плаванием практически не имеют противопоказаний, а польза для организма огромная.

*Лыжный спорт.* Ставить ребенка на лыжи можно с 2—3 лет, но к профессиональным занятиям его допустят только с 6 лет. Занятия проходят на открытом воздухе при

низкой температуре, поэтому укрепляются иммунная система, мышцы, кости и суставы, совершенствуется дыхательная система, предотвращается развитие заболеваний верхних дыхательных путей.

*Фигурное катание.* Фигуристы тренируются на холодном льду круглый год, поэтому организм получает хорошую закалилку. Движения на коньках улучшают вестибулярный аппарат, координацию движений, насыщают организм кислородом, укрепляют сердце и сосуды. Фигурное катание очень полезно для профилактики легочных заболеваний, повышает эластичность мышц и связок, увеличивает растяжку, формирует красивую осанку. Но данный вид спорта и очень травматичный. Заниматься фигурным катанием можно с 4—5 лет.

*Большой теннис.* Этот вид спорта очень полезен, принимают детей с 4 лет.

*Легкая атлетика.* Занятия проходят как на свежем воздухе, так и в спортивном зале. Регулярные тренировки хорошо укрепляют мышечную и костную системы. Организм становится выносливым, развивается ловкость и быстрота. Укрепляются суставы, активно работает сердце, кровь лучше насыщается кислородом. Принимают в секцию легкой атлетики детей с 5—6 лет.

*Гимнастика.* Художественная и спортивная гимнастика — это комплекс акробатических и хореографических элементов, выполняемых под музыку. Развивается пластичность, улучшается координация, укрепляются мышцы, формируется красивая осанка. Ребенок учится делать движения в такт музыке, управлять своим телом. Регулярные выступления формируют стойкий характер. Принимают в секцию детей с 4—5 лет.

*Различные виды боевых искусств.* Для детей полезны многие виды боевых искусств, где не предусмотрены ударные техники, болевые или удушающие приемы: греко-римская и вольная борьба, сумо, каратэ, дзюдо и др. Они развивают выносливость, координацию движений, быстроту, ловкость, выносливость, вырабатывают боевой дух, улучшают работу легких, сердца, суставов.

\* Как подобрать секцию ребенку по здоровью: какой спорт для чего полезен? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nashidetit.temaretik.com/1895117504984648495/kak-podobrat-sektsiyu-rebenku-po-zdorovyu-kakoj-sport-dlya-chego-polezen/> (дата обращения 12.02.2020)

# Танцевальный флешмоб как инновационная оздоровительная технология

Кузнецова С.В.,

инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с № 16  
«Ладушки», г. Подольск Московской обл.

---

**Аннотация.** В статье представлены инновационные оздоровительные технологии, используемые в работе с дошкольниками. Описывается технология флешмоба, направленная на формирование у детей потребности в двигательной активности.

**Ключевые слова.** Инновационные оздоровительные технологии, флешмоб, проектная деятельность, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

---

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и образовательной области «Физическая культура». Для решения поставленных задач в своей работе с воспитанниками мы используем современные инновационные технологии. Рассмотрим их подробнее.

## Здоровьесберегающие технологии

- Подвижные и спортивные игры — проводятся как часть непосредственной образовательной деятельности в спортивных досугах, праздниках, развлечениях, на прогулке и в группах. Они развивают быстроту бега, координацию движений, ловкость, выносливость и другие физические качества.

- Утренняя гимнастика — проводится в традиционной (комплекс ОРУ) и игровой форме с использованием

ем подвижных игр и предметов. Развивает все группы мышц и укрепляет организм ребенка.

- Упражнения на релаксацию — проводятся под спокойную музыку или тихий рассказ педагога обычно в заключительной части непосредственной образовательной деятельности. Направлены на расслабление всех систем организма ребенка.

- Дыхательная гимнастика — система дыхательных упражнений, направленная на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания.

- Точечный массаж — способствует профилактике простудных заболеваний, укрепляет иммунитет, повышает жизненный тонус.

### **Технология проектной деятельности**

Данная технология развивает и обогащает социальный и личный опыт через включение детей в сферу межличностных отношений. Мы проводим проекты по темам: «Физкультура, спорт, здоровье» (в средней группе); «Хоровод русских народных игр» (в старшей группе); «Мы здоровые бережем» (в младшей группе) и др.

### **Технологии интегративного обучения**

Эта форма нестандартна, интересна для детей. Занятия с использованием интегрированного

подхода раскрывают значительные педагогические возможности, ощутимо повышают познавательный интерес, служат развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти. Интегрированные занятия отличаются от традиционных использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. В них соединяются знания из разных областей на равноправной основе, дополняя друг друга, при этом решается сразу несколько задач развития.

### **Информационно-коммуникационные технологии**

Современное компьютерное оборудование выступает средством организации и оснащения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО. Педагогические советы, семинары, консультации, родительские собрания с использованием видеофильмов, презентаций, мультимедийного оборудования — эффективные ее формы. Компьютер существенно облегчает процесс подготовки к занятиям. Мы часто обращаемся к интернет-ресурсам, подбирая материал или музыку для физкультурных занятий и праздников.

*Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в процессе физкультурно-оздоровительной работы:*

- делают процесс физического воспитания более современным, разнообразным, насыщенным, привлекательным для детей, повышают интерес к спортивным мероприятиям;
- комплексно воздействуют на разные каналы восприятия, различные виды памяти, предполагают оперирование большими объемами информации;
- обеспечивают наглядность, красоту, эстетику оформления физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- позволяют более качественно осуществлять систему диагностики и мониторинга физкультурно-оздоровительной работы.

ИКТ используются в различных формах физкультурно-оздоровительных мероприятий и сочетаются с различными информационными источниками и педагогическими технологиями.

Более подробно хотелось бы остановиться на такой инновационной технологии, как *флеш-моб* (от англ. *flash* — вспышка и *mob* — толпа), спланированной массовой акции с участием большого количества людей, проводящейся в общественных местах. Зародилось данное направление совсем недавно — в 2003 г. Над вопросом внедрения флеш-мобов в педагогическую деятельность мы начали работать с 2016 г.

*Цель работы* — формирование у детей потребности в двигательной активности с помощью флешмоба.

Для реализации данной цели поставлен ряд *задач*:

- создавать положительный настрой и благоприятную обстановку при проведении массовых мероприятий в детском саду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни, координацию движений;
- обучать простейшим танцевальным движениям;
- помогать раскрепоститься, свободно двигаться;
- сплавивать всех участников образовательного процесса.

Свою деятельность мы строим, опираясь на *принципы*:

- доступности (учета возрастных особенностей; адаптированности материала к возрасту детей);
- систематичности и последовательности (постепенной подачи материала от простого к сложному; частого повторения усвоенных упражнений и комплексов);
- наглядности и динамичности.

Ежедневные утренние зарядки под бубен и фортепиано, наблюдения за ее проведением, настроением и эмоциями детей, их отношением к физическим упражнениям показали очень интересные моменты, которые

вызывали улыбку, умиление, а иногда даже и недоумение. Одни ребята шагают с настроением, другие зевают, третьи ворчат себе под нос: «Опять эта ваша зарядка». Именно эти наблюдения навели на мысль провести небольшой эксперимент.

При проведении очередного комплекса ОРУ на утренней зарядке мы заменили традиционный бубен на аудиозапись песен в исполнении Е. Железновой. Реакция детей была непредсказуемой, даже те воспитанники, которые болтали и проявляли безразличие, включились в выполнение упражнений основного комплекса зарядки. Приседания и наклоны они выполняли с азартом и улыбкой. Эксперимент оказался удачным и очень полезным. Он показал, что утренняя зарядка может быть веселой и интересной, позитивно влиять на настроение, психику и поведение детей.

Мы все прекрасно знаем, как дошкольники любят копировать и повторять за взрослыми движения, жесты, даже мимику. Флешмоб — замечательный прием «танец по показу», который часто используется в современном молодежном направлении. Это не долгосрочные репетиционные моменты, заучивание движений, а простое повторение, мгновенное копирование движений и получение от этого процесса колоссального заряда

энергии, удовольствия и бодрого настроения, чего в принципе и ожидают от утренней гимнастики.

Мы решили не останавливаться только на ней. В нашем детском саду ежегодно организуются спортивные и другие массовые мероприятия с использованием флешмобов. Для придания им особой выразительности и красочности мы применяем различные атрибуты: платочки, ленты, флажки, осенние листочки и другие атрибуты по тематике мероприятия.

Наши воспитанники участвуют в регулярных муниципальных конкурсах флешмобов, занимают призовые места.

Что необходимо для устройства флешмоба в детском саду? Процесс реализации флешмоба в ДОО включает *три этапа*:

1) начальный — разучивание движений;

2) основной — представление ритмической композиции в разных видах образовательной деятельности;

3) заключительный — применение дошкольниками ритмических композиций в самостоятельной деятельности.

Очень важна музыка. Кто-то сначала составляет танец и под него выбирает музыку, а кто-то делает наоборот. Музыка для флешмоба должна быть зажигательной, чтобы не только танец, но и мелодия настраивали зри-



телей и участников на позитивный лад.

Также нужно сочинить танец (ритмическую композицию). Если вы никогда ранее этого не делали, стоит воспользоваться Интернетом и посмотреть видео с проведенными танцевальными акциями. Они подскажут огромное количество идей. Чтобы праздник удался, а дети не скучали, важно выбирать простые движения для флешмоба: прыжки, повороты, хлопки. Главное, чтобы было весело, и все участники могли их выполнить.

Нужно танцевать вместе с детьми, подбадривать их похвалами. Разучить движения для флешмоба можно достаточно быстро. Сложнее всего научить детей делать все движения синхронно, без опозданий, это развивает их координацию и внимание. После такой тщательной подготовки флешмоб не будет плохим.

Включение танцевального флешмоба в образовательную систему ДОО направлено на физическое совершенствование, развитие музыкальности и эмоциональности. Движения под музыку носят релаксационный и оздоровительный характер, стимулируют детей на эффективную продуктивную деятельность в образовательной сфере.

Танцевальные флешмобы способствуют:

— привлечению детей к здоровому образу жизни;

— выходу отрицательных эмоций, снятию нервного напряжения, созданию положительной эмоциональной обстановки;

— улучшению физической формы;

— обучению простейшим танцевальным движениям;

— выработке координации движений на основе темпа, ритма, командного духа и сплоченности.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что флешмобы соответствуют особенностям, потребностям и интересам современного ребенка. В заключение хочется сказать, что технологический подход, т.е. новые педагогические технологии гарантируют достижения дошкольника и в дальнейшем их успешное обучение в школе. Каждый педагог — творец технологии, даже если он заимствует идею. Создание флешмоба невозможно без творчества. Для педагога, научившегося работать на технологическом уровне, всегда будет главным ориентиром познавательный процесс.

## Литература

Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб., 2012.

Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Формирование двигательного опыта и физических качеств. М., 2015.

Полтавцева Н.В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании. М., 2011.

Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2—7 лет. М., 2004.

Рейнгольд Г. Умная толпа: новая социальная революция. М., 2002.

Современные технологии сохранения и укрепления здоровья де-

тей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. М., 2005.

Физкультурно-оздоровительная работа в контексте новых федеральных требований: Метод. пособие / Под общ. ред. Н.В. Микляевой. М., 2011.

Шишкина В.А. Движение + движение. М., 1992.

## Физкультурное занятие с элементами степ-аэробики «Школа клоунов»

### В подготовительной к школе группе

**Калинина Е.В.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 1,  
г. Болхов Орловской обл.*

---

**Аннотация.** В статье представлено физкультурное занятие для воспитанников подготовительной к школе группы с использованием степ-платформ. Предложены различные виды упражнений, направленные на развитие координации движений детей, двигательной активности.

**Ключевые слова.** Степ-аэробика, физкультурное занятие, старшие дошкольники, координация движений.

---

Предлагаем конспект занятия по степ-аэробике, в ходе которого у детей совершенствуется координация движений, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

*Задачи:*

— учить подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать его друг другу, стоя на степ-платформе;

— упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе;

— развивать координацию движений, ловкость, глазомер;

— совершенствовать психофизические качества (гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие);

- способствовать общему укреплению организма ребенка;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- воспитывать волевые качества (целенаправленность, настойчивость, выдержку).

*Оборудование:* колпачки клоунов, степ-платформы, большие мячи, дипломы, раскраска «Клоуны», костюм клоуна, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал, здороваются с гостями.

**Инструктор.** Ребята, сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поиграть, повеселиться, друг на друга посмотреть и себя показать.

Звучит веселая музыка, в зал бегают Клоун Клепа.

**Клоун Клепа.** Здравствуй-те, ребята! Я — веселый клоун Клепа! Мне нужны такие же веселые помощники. Я набираю команду клоунов, чтобы выступать. А вы знаете, где выступают клоуны?

**Дети.** В цирке!

**Клоун Клепа.** Правильно! А как вы думаете, где можно учиться на клоуна?

Дети отвечают.

Мы отправимся в Школу клоунов. А по дороге вспомним, кто еще выступает в цирке.

Сегодня мы — артисты цирка.

Дети ходят с носка и широко машут руками.

Выходим на парад-алле.  
Идем по круглому манежу,  
Приветствуя рукою всех.  
На арене — воздушные акробаты

Ходят приставным шагом.

Они ловко ходят по канату,  
Балансируют руками.

Ходят приставными шагами.

А вот и клоун залез на канат!

Ходят скрестным шагом.

Рожицы строит, смешит ребят.  
Канат качается,  
Ноги у клоуна заплетаются.  
На арене дрессированные кони.

Ходят, высоко поднимая колени.

Кони большие, а не пони.  
По кругу бегут,

Бегут по кругу со сменой направления.

Сигнала дрессировщика ждут.

Меняют направление,  
Делают разные движения.

Лошади тигра испугались,

Бегут врассыпную.

По всей арене разбежались.  
Успокоились, сигнал услышали,

Друг за другом побежали.

Бегут в колонне по одному.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Клоун Клепа. Вот мы и в Школе клоунов. Предлагаю вам занять места возле степов и надеть колпачки, чтобы стать настоящими клоунами.

Дети подходят к степам, надевают на головы колпачки.

Объявляю первый номер нашего выступления — танец на степах.

Дети под музыку выполняют ОРУ на степах.

Молодцы, ребята! А я объявляю следующий номер. Сейчас мы выступим в роли клоунов-жонглеров! Поскольку мы начинающие жонглеры, будем выполнять свой номер с большими мячами.

Дети, стоя на степах, подбрасывают и ловят мяч; делают хлопок в ладоши; перебрасывают мяч друг другу.

Вы все задания выполнили на «Ура!» и я предлагаю вам поиграть.

### Игра «Клоуны»

Когда звучит музыка, дети передвигаются по залу. Когда она смолкает, встают на степ в зависимости от команды инструктора: по одному, по двое или по трое.

### Игра малой подвижности «Аист на крыше»

Клоун Клепа. Молодцы! Сегодня вы все постарались. Но у меня для вас есть последнее испытание. Кто из вас дольше продержится на степе, стоя на одной ноге?

Дети стоят на степ-платформе на одной ноге.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Клоун Клепа. Внимание! В нашей Школе клоунов выпускной. Я приглашаю всех на вручение дипломов.

Звучат фанфары, Клоун Клепа вручает детям дипломы.

У нас сегодня работал начинающий фотограф. Он сделал для каждого фото, но оно получилось черно-белым. Ваша задача сделать его цветным.

Дети раскрашивают рисунок «Клоуны».

Ребята, что в Школе клоунов для вас было самым сложным? А что вам понравилось больше всего?

Дети отвечают.

Мы стали настоящей дружной командой веселых клоунов. Ну а мне пора в цирк. До новых встреч!

Дети прощаются с Клоуном Клепой.

# Спортивный праздник по командообразованию «Тимбилдинг с Бабой Ягой» Для старших дошкольников

**Духина Д.С.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 7,  
станция Старощербиновская Краснодарского края*

---

**Аннотация.** В статье представлен спортивный праздник с использованием тимбилдинга для старших дошкольников, направленный на формирование интереса к занятиям физкультурой, умение работать в команде, сплочение коллектива.

**Ключевые слова.** Тимбилдинг, старшие дошкольники, спортивный праздник.

---

Тимбилдинг для дошкольников — командная игра, нацеленная на сплочение коллектива, активный отдых, в процессе которой у детей развиваются навыки взаимопомощи, способность чувствовать себя членом команды, снимается эмоциональное напряжение. Этот вид деятельности позволяет сплотить коллектив, выявить лидера.

Упражнения и игры, используемые в предлагаемом спортивном празднике для старших дошкольников, направлены на командообразование, что позволяет в игровой форме обучить детей навыкам работы в команде, лидерству, общению, принятию

решений и решению различных задач. Чтобы достичь успеха в командообразующих играх, детям приходится учиться взаимодействовать друг с другом, четко и понятно изъясняться, мыслить творчески и нестандартно.

*Цель:* формирование интереса к занятиям физкультурой с помощью упражнений и игр на командообразование.

*Задачи:*

- снимать эмоциональное напряжение, тревожность, агрессию;
- развивать межполушарные связи, мышление, внимание;
- повышать уровень доверия и взаимопомощи в коллективе;

- сплавивать коллектив;
- формировать уверенность, умение работать в команде с помощью использования элементов тимбилдинга.

*Оборудование:* лопатки, корзины, игрушки, мячики, кастрюли, мягкие модули, метлы, обручи, игра «Тимгейм», музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети встают в полукруг.

Инструктор. Здравствуй-те, ребята! Сегодня у нас праздник. Сейчас я буду вам задавать вопросы, а вы, хлопая в ладоши, должны отвечать: «Это я, это я, это все мои друзья!» Слушайте внимательно и хлопайте в тех случаях, когда это нужно.

Кто пришел сегодня, братцы,  
спортом с мамой заниматься?  
Кто из вас не ходит хмурый,  
любит спорт и физкультуру?  
Кто из вас такой хороший,  
летом загорал в калошах?  
Кто из вас рисует дом, маму,  
папу в доме том?  
Кто из вас все прибирает  
и игрушки не ломает?  
Кто из вас из малышей ходит  
грязный до ушей?  
Кто играет очень дружно,  
уступает, если нужно?  
Кто из вас, скажите вслух,  
на занятиях ловит мух?  
Кто из вас, хочу узнать, любит  
петь и танцевать?

А вот мы и проверим, как вы любите петь.

Дети садятся на стульчики.  
Звучит музыка, входит Баба Яга.

Баба Яга. Ну что, я нагулялась, налеталась. Наконец-то дома добралась и в дремучем лесу оказалась.

После всех этих презентаций  
и встреч,  
Самое время на печку прилечь!  
По мне, так сначала бы  
подкрепиться,  
А уж потом на печку валиться.  
Меня никогда не подводит  
мой нюх,  
Чую я человеческий дух!  
Ура! А вот и они! Попались  
голубчики!  
Вот этого закушу соленным  
огурчиком.  
Симпомпончика этого заберу  
на жаркое.  
Эй, кто на шашлык, быстро  
стройтесь по двое!

Инструктор  
Зачем же их есть, давай их  
испытаем!  
Повеселимся и поиграем!  
Баба Яга  
Согласна! Порою для  
развлечения  
Недурно и человеческое  
общение.  
Команда слева, команда справа,  
Будет бабушкам забава!

Дети делятся на две команды: «Цветочки» и «Грибочки».

Ваши команды смелые? Смелые и умелые? Сейчас проверим!

Итак, первое задание — идем в гости к бабкам Ежкам через болото. Но прежде проведем музыкальную разминку.

### **Игра «Пройди по кочкам через болото»**

Дети пробегают по заранее разложенным мягким модулям, оббегают ориентир и возвращаются к команде тем же путем.

Баба Яга

А теперь проходите, жарко  
печку натопим,  
Сварим супчик из мышек  
сушеных,  
Лягушек копченых.  
А пока в котле закипает водица,  
Может, в баньке хотите  
помыться?

Дети. Нет!

### **Игра «Ивашка, в печку пора!»**

Каждый участник берет лопату, кладет в нее игрушку, которую переносит в корзину, вернувшись, передает лопату следующему.

Баба Яга

Да, до меня вам пока далеко...  
Прямо скажем, нечистью  
быть нелегко!  
А супчика-то все равно охота!  
Вот и нашлась, вам касатикам,  
забота!

Метко попасть в котелок —  
такая работа!

Давайте с вами сварим суп  
Из лягушек, овощей и круп!

### **Игра «Попади в котелок»**

Участники кидают мячики в кастрюли. Побеждает команда, у которой в ней окажется больше мячиков.

Баба Яга

После сытного обеда  
По закону Архимеда  
Полагается поспать...  
А вы пока поработайте,  
постирайте!

Девочка

Мама вечером стирала,  
А я рядышком стояла.  
Не стирала, охала:  
«Ох, ох, ох!»  
Да глазами хлопала:  
Хлоп, хлоп, хлоп!  
А лучше было б не стоять,  
А мамуле помочь!

### **Игра «Развесь платочки»**

Пара родителей держат веревку, дети по очереди бегут к ней и вешают платочек, закрепляют его прищепкой.

### **Проводится игра «Собери платочки»**

Двое взрослых участников держат веревку, дети по очереди бегут к ней, снимают платочек с веревки и возвращают в лоток своей команды.



Баба Яга. Перед дальнейю дорожкой нужно проверить летательные аппараты.

На метлах полетайте, что есть силы,  
Чтобы у нас, бывалых, дух захватило!

### Игра «Гонки на метлах!»

Дети, сидя на метлах, по очереди обегают ориентир и возвращаются в команду, передавая метлу следующему. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Баба Яга

Эх, на метле полетать бы с вами,  
Да пришла пора удивлять стихами.

Дети читают стихи.

Тыфу, навели тоску-кручину  
песни и стихи ваши!

Маэстро, ну-ка, нам песню  
сейчас —

Чтоб ноги сами пустились  
в пляс!

Мамы тоже не будут лениться  
И у ребяток движениям  
и танцу учиться.

### Эстафета для мам «Построй пирамиду»

Используется игра «Тим-гейм», представляющая собой основу круглой формы из пластика; к ее центру прикреплен крючок, а по краям круга — белая веревка. Также к игре прилагаются деревянные кубики

разного размера, с одной стороны которых имеется круглое отверстие, а с другой — крючок.

*Способы игры:* парный, групповой, эстафетный.

На определенной территории раскладываются кубики, крючки на которых расположены в разных направлениях. Дети берутся за край веревки, растягивая основу в горизонтальном положении. Задача — скоординировать действия игроков, крючком зацепить любой кубик и перенести его в определенное место.

### Эстафета для мам и детей «Веселый обруч»

Участники встают в круг, при этом одна рука должна быть внутри круга и приподнята до уровня головы. Вытягивают указательный палец поднятой руки. Инструктор кладет на пальцы детей обруч. Тянуть его и цеплять пальцами нельзя.

Затем участники по сигналу опускают обруч на пол, держа его указательным пальцем. Важно не уронить обруч.

Инструктор. Было ли для вас трудным это задание? Что было сложно?

Дети отвечают.

Баба Яга

Уф! Напрыгалась, наскакалась  
И опять я проголодалась.

Так... Отбираем упитанных  
дюжину

И на лопаты — теперь уже	Баба Яга
к ужину.	Будем время в избушке
Инструктор. Ты опять за	коротать,
свое?	На метле летать и укладкой
Вы с ребятами славно	слезу вытирать.
повеселились	А вы меня не забывайте,
И даже крепко уже подружились.	До встречи денечки считайте.
А с друзьями так не поступают!	Баба Яга уходит.

## Квест-игра «Форт Боярд»

### В подготовительной к школе группе

**Войцеховская Н.В.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 101, д/с № 107,  
г. Барнаул Алтайского края

---

**Аннотация.** В статье представлена квест-игра для старших дошкольников, направленная на совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств.

**Ключевые слова.** Квест-игра, старшие дошкольники, физические качества.

---

Предлагаем вашему вниманию квест-игру для воспитанников подготовительной к школе группы, в ходе которой у детей развиваются физические и морально-волевые качества.

*Цель:* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Задачи:*

— совершенствовать двигательные навыки (ходьбу, бег с заданием, прыжки);

— развивать быстроту, ловкость, самостоятельность, находчивость;

— учить понимать цель эстафет, ориентироваться в реальном пространстве, согласовывать действия свои и других, сопереживать членам команды;

— воспитывать у детей морально-волевые качества.

*Предварительная работа:* придумывание названий, девизов, эмблем команд, ознакомле-

ние с телевизионной версией игры «Форт Боярд».

**Оборудование:** плакат с изображением Форта Боярда, эмблемы команд, карточки с цифрами от 1 до 6, рюкзаки, 6 ключей, гимнастическая скамейка, воротца, корригирующая дорожка, массажные следы, сундук, шоколадные медали и контейнеры от «киндер-сюрпризов» (по количеству детей), 8 скакалок, по 2 схемы замка, стойки с перекладиной, подушки, корзинки с игрушками (жуки, змеи, ящерицы, черепахи, кузнечики), по 2 столы, подносы, стаканы с водой, мольберта, 4 листа с ребусами, большой мат, надутые воздушные шары с записками внутри, листы ватмана с перевернутыми сверху вниз словами «дружба», «зима», «игра», «ребята», цветные камешки и кубики, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

**Инструктор.** Дорогие друзья, сегодня мы отправимся во Францию. Нас ждет трудная пешая дорога. Мы будем проходить возле пролива Ла-Манш. Там и находится Форт Боярд. В нем есть сокровища. Только самые ловкие и смелые смогут до них добраться. Для этого нужно пройти много испытаний и собрать шесть волшебных ключей. Ну что, вы готовы к испытаниям?

Дети отвечают.

За право открыть сокровищницу будут соревноваться две команды.

**Участники команды «Смелые»**

Мы — ребята-дошколята  
В Форт Боярд пришли играть.  
И девиз наш — побеждать!

**Участники команды «Умелые»**

Мы готовы, как всегда,  
Победить вас без труда!

**Инструктор.** Нужно пройти по «туристской тропе».

### Испытание «Туристская тропа»

По большому кругу в зале расставлены спортивные снаряды: гимнастическая скамейка, воротца, корригирующая дорожка, стойки с перекладинами, массажные следы. Дети поочередно проходят один круг, выполняя задания.

**Инструктор.** А вот и первое препятствие. Мы оказались в дремучем лесу. Здесь нет тропинок и дорог. Только непроходимые стволы и ветви вековых деревьев. Нужно преодолеть этот путь и постараться получить первый ключ.

### Испытание «Паутина»

Участники одной команды разбиваются на пары, берут за концы скакалки, расходятся в

разные стороны и натягивают их. Располагают получившиеся «нити» на разной высоте, тем самым изображая паутину.

Участники другой команды поочередно проходят друг за другом сквозь «паутину», находят контейнеры от «киндер-сюрпризов», открывают их и разворачивают лежащие внутри записки. На одной из них находят цифру, обозначающую место нахождения ключа.

Победившая команда получает первый ключ.

**Инструктор**

Сквозь непроходимую паутину  
мы прошли

И к «пещере гадостей»  
пришли.

### **Испытание «Пещера гадостей»**

Перед детьми — по 2 стойки, 2 столика с корзинками и лежащими в них игрушками (жуки, змеи, ящерицы, черепахи, кузнечики), подноса.

Команды строятся в колонны. Поочередно в позе «каракатицы» участники добегают до столика, берут из корзины по одной игрушке, кладут к себе на живот и в той же позе возвращаются на место. Затем кладут ее на поднос.

Когда все игрушки собраны, участники переворачивают их и находят на одной цифру, указывающую местонахождение следующего ключа.

Победившая команда получает второй ключ.

**Инструктор.** Пройдено и это испытание. По сколько ключей на связках у команд?

Дети отвечают.

Предлагаю сделать паузу и блеснуть своим умом.

### **Интеллектуальная минутка «Веселые ребусы»**

Перед детьми — 2 мольберта, 4 листа с ребусами.

Каждая команда получает по 2 листа с ребусами. Все дружно совещаются и отгадывают их. Затем, расположив свои ребусы на мольбертах, называют отгадки команде-противнику.

**Инструктор.** Немного от испытаний отдохнули, пора приступать к конкурсу капитанов.

### **Испытание для капитанов «Петушьи бои»**

На полу — большой расправленный мат, 2 подушки.

Капитаны становятся на маты друг напротив друга с подушками в руках. По сигналу машут ими из стороны в сторону и ударяют противника по рукам, вынуждая его отступить назад. Когда один из капитанов отступает к краю мата, состязание прекращается.

Капитаны получают по одной боксерской перчатке и ищут внутри записку с цифрой, указываю-

щей местонахождение третьего ключа.

### Испытание «Морские капли»

Инструктор. А теперь, ребята, представьте, что мы взлетели над водами океана и пролетаем над проливом Ла-Манш. Капли прохладной воды попадают на наши руки, ноги, лицо. Мы ловим в ладоши большие разноцветные капли.

На ковре лежат надутые воздушные шары с записками внутри.

Каждый участник берет в руки шарик. По сигналу нужно сделать так, чтобы он лопнул, и достать записку с цифрой, указывающей местонахождение четвертого ключа.

### Интеллектуальная минутка отдыха «Зеркало»

Каждая команда получает листы ватмана с перевернутыми кверху вниз словами «дружба», «зима», «игра», «ребята». Нужно подойти к зеркалу, подставить лист так, чтобы можно было прочитать слова.

Инструктор. Какие умные участники у нас сегодня проходят испытания! Посчитайте количество набранных ключей. Есть ли в какой команде нужное их количество?

Дети. Нет.

Инструктор. Что ж, продолжаем испытания и зарабатываем новые ключи.

### Испытание «Заколдованный напиток»

Перед детьми — 2 стойки и 2 столика с подносами. На них стоят 2 стакана, наполовину наполненные водой, и лежат цветные камешки.

Инструктор. Пролив Ла-Манш у нас позади, а впереди — водоем, напоминающий болото. Вода из него налита в стаканы, а рядом — волшебные камешки.

Участники обеих команд по очереди бегут от стойки к столу, берут по одному камешку и аккуратно кладут в стакан с водой. Вода будет постепенно подниматься. Задание выполняется до тех пор, пока у одной из команд уровень воды в стакане не дойдет до отметки — красной полоски.

Команда-победительница называет цифру, написанную на дне, и узнает местоположение пятого ключа.

Инструктор. А теперь, ребята, мы пришли на поляну. Но замка пока не нашли. Давайте сами его построим.

### Испытание «Строим замок»

Перед детьми — цветные кубики, 2 схемы замка, 4 стойки.

Участники каждой команды по очереди добегают до короба со стройматериалами — кубиками. Взяв один, бегом возвращаются назад. После того как каж-

дый участник принес по одному кубику, вся команда по схеме строит из кубиков замок.

Команда-победительница приносит шестую цифру под оставшимся кубиком.

**Инструктор.** Итак, пройдено последнее испытание. Ребята, сколько ключей в ваших связках? Есть в какой-нибудь команде шесть заветных ключей?

**Дети.** Нет.

**Инструктор.** У нас проблема, время испытаний истекает, а мы не попали в сокровищницу. Что же делать? Какое решение предлагаете?

Дети высказывают предположения.

Объединим ключи на одну связку. Сколько теперь ключей? Посчитайте.

Дети выполняют задание.

Теперь у нас достаточно ключей, чтобы получить сокровища.

В круг скорее вы вставайте  
И глаза все закрывайте.

Звучит музыка.

Инструктор берет сундук с шоколадными медалями.

Посмотрите, какой сундук в сокровищнице! Здесь много золота. По результатам сегодняшнего испытания каждый из вас может взять по одной золотой монетке.

Дети берут шоколадные медалики.

Час возвращения настал. Пора в обратный путь!

Друг за другом становитесь  
И по извилистой тропе в детский сад вернитесь.

На полу разложены скакалки. Дети, приставляя пятку одной ноги к носку другой, выходят из зала под музыку.



## Книжная полка



### ПОДВИЖНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ИГРЫ для дошкольников

Сост. — Т.В. Лисина, Г.В. Морозова

В пособии представлены игры и упражнения на развитие эмоциональной и двигательной активности дошкольников по лексическим темам. Их можно использовать при работе в обычных и в логопедических группах. В книге подобраны игры на развитие общей и мелкой моторики, театрализованные и подвижные игры, физкультминутки. Пособие адресовано педагогам дошкольного и начального школьного обучения, а также логопедам, дефектологам и психологам образования.

Закажите в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

## Книжные новинки марта 2020 г.



### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Автор — Э.Г. Григорян

Развитие внимания человека проходит большой путь от незначительного сосредоточения в младенчестве до его организации высшего порядка: развитости свойств и видов. В личностном развитии оно играет особую роль и в адаптации, и в интеграции, и в индивидуализации.

В книге проанализированы современные психологические подходы к проблеме внимания, подробно рассмотрены его основные виды и свойства, их развитие в период дошкольного детства.



### Артикуляционные сказки для детей 3—7 лет

Авторы — Танцюра С.Ю., Васильева И.Н.

В книге представлены артикуляционные сказки, а также артикуляционные упражнения, направленные на отработку различных звуков, укрепление мышц языка, губ, щек, активизацию небно-глоточного смыкания, устранение гиперназализации. Приведены рекомендации по выполнению данных упражнений.

Книга адресована логопедам, воспитателям и родителям.



### ФОРМИРОВАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 6—8 ЛЕТ Методическое пособие

Автор — Довольнова И.В.

В пособии синтезирован положительный опыт практической работы по оказанию помощи детям, имеющим трудности в обучении и развитии. Одной из существенных причин, препятствующих качественному приобретению знаний и умений, мы считаем отсутствие вовлеченности в образовательный процесс. Полагаем, что без участия человека как субъекта собственной деятельности в принципе невозможно представить осуществление законов психического развития.

Закажите в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)





# ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «СФЕРА»

ПРОВОДИТ ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ В ЛЮБОМ УГОЛКЕ СТРАНЫ  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

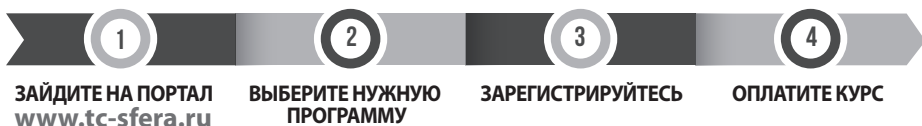
## ВЫ ПОЛУЧИТЕ:

- ▶ Наглядную подачу материала: видеолекции, презентации, интерактивные занятия;
- ▶ Удобный формат – вы сами решаете, когда и сколько заниматься;
- ▶ Персонального куратора программы;
- ▶ Удостоверение установленного образца.

## НАС ВЫБИРАЮТ, ПОТОМУ ЧТО:

- У нас все просто: уникальный контент + индивидуальный график + удобная подача = реальные знания и повышение квалификации;
- Программы разработаны на основе успешного опыта ведущих ученых-практиков;
- Авторы программ – известные в образовании специалисты.

## ДЕЙСТВУЙТЕ!



## ЗВОНИТЕ И ПИШИТЕ



+7 (495) 656-75-05



[edu@tc-sfera.ru](mailto:edu@tc-sfera.ru)



[@yichimsa\\_doma](https://www.instagram.com/yichimsa_doma)



Центр образования СФЕРА дарит читателям журнала «Инструктор» промокод **instruktor** на скидку **30%** на курсы повышения квалификации

Более детально изучить наши программы вы можете на сайте:

**WWW.TC-SFERA.RU**

в разделе «Программы повышения квалификации»

## ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

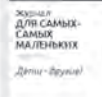
Сайт подписных изданий

**[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)**СОЗВЕЗДИЕ ПОДПИСНЫХ ИЗДАНИЙ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
[Главная](#)
[Подписка](#)
[Журналы](#)
[О нас](#)
[Авторам](#)
[Контакты](#)
**Подписка на первое полугодие 2020 года открыта**  
 Для специалистов ДОО


Почтовая

Редакционная

Электронные журналы

[sfera-podpiska.ru](http://sfera-podpiska.ru)Журнал  
**УПРАВЛЕНИЕ** ДОО  
На открытие  
ребенкаЖурнал  
**ВОСПИТАТЕЛЬ** ДОО  
Своего ребенка  
бегаетЖурнал  
**МЕТОДИСТ** ДОО  
Развития детей  
образованиюЖурнал  
**ИНСТРУКТОР** ДОО  
Учимся быть  
образованно**WWW.SFERA-PODPISKA.RU это:**

New

Свежие номера журналов



Приложения к журналам



Архив журналов



Бесплатный доступ ко многим статьям



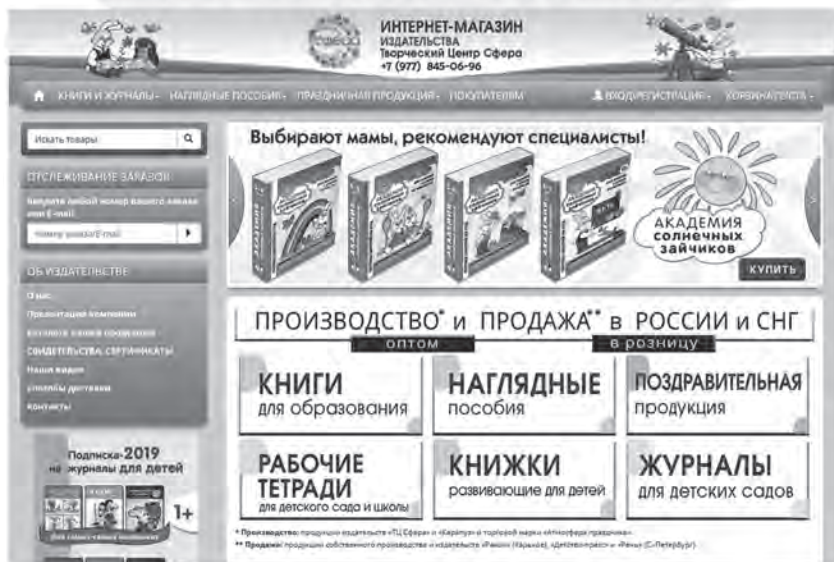
Редакционная и электронная подписка

**ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!**
 Всем зарегистрированным пользователям предлагаются  
 дополнительные бонусы, подарки и участие  
 в образовательных программах «Творческого Центра Сфера»
Мы ждем вас на **[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)**

# КНИГИ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

в интернет-магазине издательства «ТЦ Сфера»

## www.sfera-book.ru



## НА САЙТЕ



Весь ассортимент издательства



Обновленный рубрикатор



Возможность купить оптом и в розницу



Разнообразные фильтры для отбора



Поля для отзывов и предложений



Новый дизайн и многое другое

**ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!**

Мы вас ждем на **www.sfera-book.ru**



## Издательство «ТЦ Сфера»

Представляем периодические издания  
для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
<b>Комплект для руководителей ДОО (полный):</b> журнал «Управление ДОО» с приложением (5); журнал «Методист ДОО» (2), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОО» (4); <b>рабочие журналы (1):</b> — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	<b>36804</b>  Подписка с рабочими журналами в первом полугодии	39757  Без рабочих журналов	П8641  Без рабочих журналов
<b>Комплект для руководителей ДОО (малый):</b> журнал «Управление ДОО» с приложением (5) и «Методист ДОО» (2)	82687	41229	П3012
<b>Комплект для воспитателей:</b> журнал «Воспитатель ДОО» с библиотекой (6)	<b>80899</b>	39755	П2974
<b>Комплект для логопедов:</b> журнал «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	<b>18036</b>	39756	П3013
Журнал «Управление ДОО» (5)	80818	41230	П2978
Журнал «Медработник ДОО» (4)	80553	42120	П3419
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	П3423
Журнал «Воспитатель ДОО» (6)	58035		П2975
Журнал «Логопед» (5)	82686	41227	П2980
Для самых-самых маленьких: для детей 1—4 лет	<b>Детские издания</b>	34280	П5783
Мастерилка: для детей 4—7 лет		34281	П5782

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного  
воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**  
**36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»**

Если вы не успели подписаться на наши издания,  
то можно заказать их в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).

На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка  
**РЕДАКЦИОННАЯ и ЭЛЕКТРОННАЯ**

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- Кружок «Спортивный калейдоскоп»
- Физкультурно-развлекательное мероприятие на открытом воздухе «День защиты детей»
- Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц ног и свода стопы
- Формирование основ безопасного поведения на спортивной площадке
- Физкультурное занятие в форме квест-игры «Школа юных разведчиков»

### УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2020, № 3 (87)

*Научно-практический журнал*  
ISSN 2220-1467

**Журнал издается с 2008 г.**  
**Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь**

**Учредитель и издатель**

Т.В. Цветкова

**Главный редактор**

М.Ю. Парамонова

**Выпускающий редактор**

Е.А. Кузнецова

**Литературный редактор**

И.В. Пучкова

**Оформление, макет**

Т.Н. Полозовой

**Дизайнер обложки**

М.Д. Лукина

**Корректоры**

Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804  
(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),  
«Почта России» — П8641 (в комплекте)

**Адрес редакции:**

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная,  
д. 18, корп. 3. Тел.: (495) 656-70-33,  
656-73-00.

E-mail: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru); [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

**[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)**

**Рекламный отдел:**

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 27.03.20.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 7. Тираж 1500 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2020  
© Цветкова Т.В., 2020





# ДЕРЖИМ ФОКУС!

Приглашаем Вас на наши странички  
в социальных сетях

Подпишитесь на наши странички и узнавайте  
первыми о новостях издательства



## Творческий Центр СФЕРА



[www.instagram.com/tvorchesky\\_centra\\_sfera](http://www.instagram.com/tvorchesky_centra_sfera)



[www.vk.com/sferabook](http://www.vk.com/sferabook)



[www.facebook.com/groups/tcfera](http://www.facebook.com/groups/tcfera)



[www.ok.ru/tcsferaok](http://www.ok.ru/tcsferaok)

## Издательство «Карпуз»

[www.instagram.com/karapuzbook](http://www.instagram.com/karapuzbook)



[www.vk.com/karapuzbook](http://www.vk.com/karapuzbook)



[www.facebook.com/karapuzbook](http://www.facebook.com/karapuzbook)



[www.youtube.com/channel/UCnNY9gfezLjjeLCx3VfMoYA](http://www.youtube.com/channel/UCnNY9gfezLjjeLCx3VfMoYA)

## Подписавшись на наши группы, Вы сможете:

- следить за обновлениями ежедневно и всегда быть в курсе новостей
- участвовать в интересных акциях, конкурсах, викторинах и розыгрышах подарков
- легко и удобно рекомендовать друзьям интересные материалы
- оперативно получить ответ на ваш вопрос у администратора сообщества

**ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!**

# СОЗДАЕМ МИР КРАСОТЫ И ПОРЯДКА

НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА  
плакаты, стенды, вырубные фигуры



Пластиковый карман А4



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05

Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

Закажите на

[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)