



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№1/2016



Игра-путешествие  
«В поисках сокровищ»

Музыкально-спортивный  
праздник «Мамы  
разные нужны,  
а спортивные – важны»

Спортивное  
мероприятие «Что нам  
нравится зимой?»

Физкультурный досуг  
«Спортивная семья»

Досуг «Смотр  
спортивной формы»



СПОРТИВНАЯ  
ЖИЗНЬ В ДЕТСКОМ  
САДУ



№1/2016

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА****СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ В ДЕТСКОМ САДУ****СОДЕРЖАНИЕ**

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

**Колонка редактора***Парамонова М.Ю.*

Физкультура для малышей должна были интересной! .....	5
---	---

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ****Наука — практике!***Щербак А.П.*

Планирование содержания занятий физкультурой в ДОО .....	6
--	---

**Повышение квалификации***Шмакова С.В.*

Реализация ФГОС ДО в области физкультурно-оздоровительной работы .....	29
--	----

**Психофизическое развитие ребенка***Пласкеева Н.Ю.*

Упражнения для повышения физических возможностей детского организма .....	32
---	----

*Пласкеева Н.Ю.*

О роли подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста .....	36
--	----

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Шавалиева Е.В.*

Занятие по физкультуре «Школа здоровья» в подготовительной к школе группе .....	40
---	----

*Шляховая В.В.*

Физкультурное занятие в младшей группе по сюжету русской народной сказки «Колобок» .....	44
--	----

## Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Еремина О.А.</i>	
Физкультурный досуг «Экскурсия по стране Математике».....	48
<i>Кузьмина М.А.</i>	
Музыкально-спортивный праздник «Мамы разные нужны, а спортивные — важны!».....	52
<i>Карпачева Т.Н.</i>	
Спортивный досуг «Смотр спортивной формы» .....	56
<i>Климентова Е.А.</i>	
Совместное спортивное мероприятие для дошкольников и младших школьников «Что нам нравится зимой» .....	58

## Коррекционная работа

Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и коррекция .....	64
--	----

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

<i>Сиджах Г.Д.</i>	
Досуг «Спортивная семья» .....	74
<i>Солодова М.Д.</i>	
Использование потенциала семьи в работе педагогов ДОО .....	79
<i>Кузьмина М.А.</i>	
Физкультурное занятие с родителями «Интересная дорожка» .....	87
<i>Богачева А.Е.</i>	
О роли семьи в физическом воспитании ребенка .....	90

### Взаимодействие со специалистами

<i>Астафьева Т.Б., Маслова Ю.И.</i>	
Взаимодействие специалистов ДОО и родителей — фактор развития здорового ребенка .....	93

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

<i>Парфенова Ю.А.</i>	
Интегрированная деятельность по физическому воспитанию с использованием фитболов .....	98

### Вести из регионов

<i>Войцеховская Н.В.</i>	
Игра-путешествие с элементами спортивных соревнований «В поисках сокровищ» .....	102
<i>Пышненко М.В.</i>	
Физкультурный досуг «Мы играем, мы играем и здоровье укрепляем!» .....	108

### Кружки, секции

<i>Терентьева А.С.</i>	
Спортивная композиция «Снежные хлопья».....	114
<i>Цуканова В.Г.</i>	
Центры сюжетно-ролевых игр для детей разных возрастных групп.....	117

<b>Книжная полка</b> .....	124
----------------------------	-----

<b>Вести из Сети</b> .....	126
----------------------------	-----

<b>Как подписаться</b> .....	127
------------------------------	-----

<b>Анонс</b> .....	128
--------------------	-----

### Редакционный совет

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

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

**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», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре», член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования (МАНПО).

**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 ВПО «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

**Боякова Екатерина Вячеславовна**, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник ФГБНУ «Институт художественного образования и культурологии РАО», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

**Макарова Людмила Викторовна**, канд. мед. наук, зав. лабораторией физиолого-гигиенических исследований в образовании ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

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

**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, член-корреспондент МАНПО, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

# ИНДЕКС

## УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ДО № 1 ГБОУ СОШ № 777, Москва ..... 74	МБДОУ д/с № 17, г. Крымск Краснодарского края ..... 93
ДО «Остров детства» ГБОУ школа № 904, Москва ..... 48	МБДОУ д/с № 83, г. Иркутск ..... 32, 36
МАДОУ д/с № 32 «Белоснежка», г. Нефтеюганск ..... 44	МБДОУ ЦРП — д/с № 28, г. Чита ..... 117
МАДОУ д/с № 66 «Яблонька», г. Щелково Московской обл. .... 29	МБДОУ ЦРП — д/с «Ивушка», г. Абакан, Республика Хакасия ..... 56
МАДОУ д/с № 196, г. Хабаровск .. 108	МБОУ д/с № 34, дер. Тургенево Владимирской обл. .... 98
МАДОУ д/с № 261 «Истоки», г. Барнаул ..... 102	МДОУ д/с № 3, г. Лебедянь Липецкой обл. .... 58
МБДОУ «Детский сад № 1 им. Ю.А. Гагарина», г. Анива Сахалинской обл. .... 79	Факультет дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва ..... 90
МБДОУ д/с № 1 «Золотой ключик», г. Агрыз, Республика Татарстан .... 40	ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Рыбинск Ярославской обл. .... 6
МБДОУ д/с № 4 «Лебедушка», г. Южно-Сахалинск Сахалинской обл. .... 114	
МБДОУ д/с № 5 «Капелька», пос. Краснокаменск Курагинского р-на Красноярского края ..... 52, 87	
<hr/>	
Астафьева Татьяна Борисовна ..... 93	Пласкеева Наталья Юрьевна ... 32, 36
Богачева Ангелина Евгеньевна ..... 90	Пышненко Маргарита Владимировна ..... 108
Войцеховская Наталья Владимировна ..... 102	Сиджах Гошного Дзепшевна ..... 74
Еремина Ольга Алексеевна ..... 48	Солодова Марина Дмитриевна ..... 79
Карпачева Татьяна Николаевна .... 56	Терентьева Анна Сергеевна ..... 114
Климентова Елена Александровна ..... 58	Цуканова Валентина Геннадьевна ..... 117
Кузьмина Мария Александровна ..... 52, 87	Шавалиева Елена Васильевна ..... 40
Маслова Юлия Ивановна ..... 93	Шляхова Виктория Васильевна .. 44
Парфенова Юлия Алексеевна ..... 98	Шмакова Светлана Викторовна .... 29
	Щербак Александр Павлович ..... 6

### **Физкультура для малышей должна были интересной!**

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Каждому известно, как важны для укрепления здоровья малыша занятия физической культурой и спортом. Поэтому зачастую при выборе детского сада для многих родителей весомым аргументом становится объем и качество физкультурной работы в нем. Бесспорно, любовь к физкультуре необходимо воспитывать с детства, тем более в современных условиях, когда снижается двигательная активность людей. Даже маленькие дети предпочитают веселым подвижным играм виртуальные, компьютерные, а общению со сверстниками — мобильный телефон или планшет. Это реалии современной жизни, а, следовательно, физкультура для здоровья ребенка в нынешних условиях приобретает особую значимость.

Чтобы малыш любил физкультуру и хотел заниматься ею, она должна быть для него интересной, вызывать радость. Никакие витамины не могут заменить положительные эмоции, возникающие у детей в подвижных играх и играх с элементами спорта при правильной их организации. Чем больше в детском саду проводится разнообразных спортивных мероприятий, тем больше пользы для здоровья и развития ребенка.

Но нельзя забывать, что приобщая ребенка к физкультуре и спорту, важно не переусердствовать, потому что чрезмерная физическая нагрузка может пойти ребенку во вред. Именно подвижные игры и являются в этом смысле определенной «золотой серединой». Об их значении сказано и написано очень много, но не лишним будет напомнить, что подвижные игры и игры с элементами спорта способствуют развитию всех психофизических качеств детей, укреплению крупных групп мышц, повышению умственной активности, улучшают ориентировку в пространстве, развивают сообразительность, быстроту мышления, приучают к сдержанности, самообладанию, решительности, воспитывают нравственные и волевые качества и др. Дети приобретают навыки командных действий.

В настоящем номере журнала представлены физкультурно-спортивные мероприятия, включающие большое количество подвижных игр, способствующих воспитанию интереса и любви дошкольников к физической культуре. Надеемся, что они будут полезны практикам.

Друзья! Делитесь своим опытом! Присылайте свои материалы на наш электронный адрес: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru). Приглашаем всех на наш обновленный сайт: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru).

*Главный редактор журнала «Инструктор по физкультуре»  
М.Ю. Парамонова*

## Планирование содержания занятий физкультурой в ДОО\*

**Щербак А.П.,**

*заведующий кафедрой теории и методики профессионального образования филиала ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Рыбинск Ярославской обл.*

Согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) занятия физической культурой для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее трех раз в неделю. Длительность занятий составляет: в младшей группе — 15 мин, в средней — 20, в старшей — 25, в подготовительной к школе группе — 30 мин. К тому же круглогодично один раз в неделю для детей 5—7 лет следует организовывать занятия физкультурой на открытом воздухе. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях все занятия физическими упражнениями рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

В соответствии с данными требованиями в предлагаемых материалах представлено примерное планирование выполнения детьми физических упражнений как в условиях физкультурного зала, так и на улице. Упражнения подбирались из рекомендуемого перечня раздела «Физическая культура»

Основопологающим принципом планирования содержания физкультурных занятий служит принцип цикличности, предполагающий замкнутый круговорот определенных занятий и этапов. В соответствии с этим различают три вида циклов:

— микроциклы (неделя), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с

\* Начало. Продолжение в журнале «Инструктор по физкультуре» № 2 / 2016.

- их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;
- мезоциклы (месяц), включающие в себя четыре микроцикла, в которых чередуется выполнение основных видов движений и связанных с ними подвижных игр;
  - макроциклы (год), в которых разворачивается процесс физического воспитания в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах.

Данный принцип нацеливает инструкторов по физической культуре планировать и содержание утренних гигиенических гимнастик с учетом и в рамках ранее проведенных физкультурных занятий.

## Планирование содержания физкультурных занятий в младшей группе

### Сентябрь

#### 1-я неделя

Обучение детей ходьбе и бегу в колонне по одному по периметру зала; ходьбе между двумя линиями с сохранением равновесия; выбору места расположения для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ). ОРУ без предметов. Подвижная игра (ПИ) «Солнышко и дождик».

#### 2-я неделя

Упражнение в ходьбе и беге всей группой по периметру зала за педагогом. Упражнение в подпрыгивании на двух ногах на месте. Обучение ходьбе на носках для укрепления свода стопы. ОРУ без предметов. ПИ «Дикие гуси».

#### 3-я неделя

Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному. ОРУ с мячом. Обучение энергичному отталкиванию мяча двумя руками при катании друг другу с направлением движения. ПИ: «Догони мяч», «Возьми мячик».

#### 4-я неделя

Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному всей группой. ОРУ с погремушками. Обучение подлезанию под шнур. ПИ «Светло и темно».

### Октябрь

#### 1-я неделя

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади. Обучение ходьбе на носках и пятках для профилактики плоскостопия. Совершенствование навыков координации движений с предметами. ОРУ с кубиками. Обучение ориентации в пространстве. ПИ: «Цыплята и петушок», «Найди цыпленка».

#### 2-я неделя

Обучение детей во время ходьбы и бега остановке на сигнал педагога; при спрыгивании



приземляться на полусогнутые ноги. Упражнение в прокатывании мячей. ПИ: «Поезд», «Угадай, кто кричит?».

#### *3-я неделя*

Закрепление умения ходить и бегать по периметру зала. Обучение изменению направления движения. ОРУ с большим мячом. Обучение энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнение в ползании на четвереньках. ПИ «Самолет летит».

#### *4-я неделя*

Обучение детей остановке во время бега и ходьбы по сигналу. ОРУ без предметов «Цыплята». Обучение подлезанию под шнур. Упражнение в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. ПИ: «Цыплята и наседка», «Найди цыпленка».

### **Ноябрь**

#### *1-я неделя*

Упражнение детей в ходьбе и беге. Обучение сохранению равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. ОРУ с ленточками. Обучение мягкому приземлению в прыжках. ПИ: «Мыши в кладовой», «Кто тише ходит?».

#### *2-я неделя*

Упражнение в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий по указанию педагога. ОРУ с обручами. Обучение прыжкам из обруча в обруч; приземлению на полусогнутые но-

ги. Упражнение в прокатывании мяча друг другу. ПИ «Займи свой домик».

#### *3-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному с изменением темпа. ОРУ с погремушками. Упражнение в ловле мяча, ползании на четвереньках. ПИ «По ровненькой дорожке».

#### *4-я неделя*

Упражнение в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий по сигналу педагога; в сохранении равновесия в ходьбе по уменьшенной площади. ОРУ с кубиками. Закрепление умения подлезать под дугу на четвереньках. ПИ: «Найди свой домик», «Лови мяч».

### **Декабрь**

#### *1-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге врассыпную с использованием всей площади зала; в сохранении равновесия при ходьбе по узкой линии. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках с обучением приземлению на полусогнутые ноги. ПИ «Наседка и цыплята». Упражнение «Птица перед взлетом».

#### *2-я неделя*

Обучение ходьбе и бегу по кругу с изменением направления движения. ОРУ с обручами. Обучение мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнение в прокатывании мяча. ПИ «Поезд». Упражнение «Зернышко».

### *3-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге враспынную. ОРУ с мячами. Обучение перебрасыванию мяча друг другу. Совершенствование подлезания под дуги. ПИ: «Воробышки и кот», «Васька беленький». Обучение элементам бега в игре.

*4-я неделя (проведение новогодних елок в д/с)*

Организация самостоятельной игровой деятельности детей в тренажерном зале и на спортивной площадке. Индивидуальная работа. Обучение подъему и спуску по наклонной гимнастической лесенке.

## **Январь**

### *1-я неделя (каникулы)*

Спортивный зимний праздник «Колобок». Катание с гор. Катание на санках.

### *2-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге враспынную. ОРУ с флажками. Продолжение обучения мягкому приземлению на полусогнутые ноги при прыгивании. Совершенствование навыков прокатывания мяча в заданном направлении. ПИ «Муравей». Упражнение «Паучок».

### *3-я неделя*

Упражнение в ходьбе парами и беге враспынную. Обучение метанию мешочка правой и левой рукой. Развитие умения манипулировать мешочком при выполнении ОРУ и ОВД. Упраж-

нение в подлезании под дугу. ПИ: «Лягушки», «Угадай, кто квакает?».

### *4-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога. ОРУ с пластмассовыми гантелями. Обучение детей лазанью по шведской стенке. ПИ «Паучки».

## **Февраль**

### *1-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге враспынную. Развитие умения манипулировать маленьким мячом при выполнении ОРУ и ОВД. Обучение ходьбе переменными шагами через гимнастические палки. Упражнение в прыжках из обруча в обруч. ПИ: «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок?».

### *2-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге. ОРУ с обручами. Обучение приземлению на полусогнутые ноги при прыгивании. Упражнение в прокатывании и перебрасывании мяча друг другу. Обучение напряжению и расслаблению мышц спины. ПИ «Птички в гнездышках». Упражнение «Птица перед взлетом».

### *3-я неделя*

Упражнение в ходьбе переменным шагом через палки, беге. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение в броске мяча через волейбольную сетку; подлезании под волейбольную

сетку без касания руками пола. ПИ «Воробышки и кот».

#### *4-я неделя*

Упражнение в ходьбе колонной по одному между скамейками. ОРУ на скамейках. Обучение подлезанию под скамейку; ходьбе по ней. ПИ «Найди свой цвет».

### **Март**

#### *1-я неделя*

Упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади. ОРУ с кубиками. Обучение мягкому приземлению в прыжках с продвижением вперед. Обучение группировке в положении лежа; массажу живота. ПИ: «Кролики», «Найди кролика».

#### *2-я неделя*

Упражнение в ходьбе парами и беге врассыпную. ОРУ с султанчиками. Ознакомление с прыжками в длину с места (основное внимание уделяется приземлению на обе ноги). Обучение прокатыванию мяча между предметами. ПИ: «Поезд», «Шарик».

#### *3-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге по кругу. ОРУ с мячом. Обучение удару мяча об пол и ловле его двумя руками. Упражнение в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). ПИ «Поймай бабочку». Упражнение «Бабочка».

#### *4-я неделя*

Упражнение в умении принимать правильную осанку в ходь-

бе и беге. Обучение правильно-му хвату руками за рейки при подъеме на наклонную лесенку. ОРУ на матах. Самостоятельная игровая деятельность в физкультурном зале.

### **Апрель**

#### *1-я неделя*

Упражнение в ходьбе и беге между скамейками. ОРУ на скамейках с кубиками. Обучение сохранению устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнение в прыжках в длину с места. ПИ: «Наседка и цыплята», «Найди цыпленка».

Проведение Всероссийского дня здоровья в ДОУ (7 апреля).

#### *2-я неделя*

Обучение детей остановке по сигналу педагога во время ходьбы и бега. ОРУ с мешочками. Обучение перепрыгиванию с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнение в метании мешочка через волейбольную сетку и подлезанию под нее. ПИ «Лиса и гуси».

#### *3-я неделя*

Закрепление умения ходить и бегать по кругу с изменением направления движения. ОРУ с мячом. Обучение энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу и ловле при перебрасывании. Упражнение в ползании на четвереньках. ПИ «Поезд». Упражнение «Зернышко».

**4-я неделя**

Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному. ОРУ с флажками. Обучение подъему на шведскую стенку. Поза «Кошечка».

**Май****1-я неделя**

Упражнение в ходьбе и беге по кругу с сохранением равновесия на повышенной опоре. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение в перепрыгивании через гимнастические палки; пролезании под скамейкой. ПИ «Весенние жучки». Упражнение «Паучок».

**2-я неделя**

Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с погремушками. Совершенствование приземления на носки в прыжках в длину с места; подбрасывании мяча вверх. ПИ «Поезд».

**3-я неделя**

Диагностика уровня владения детьми мячом. Самостоятельное выполнение детьми заданий по манипуляции с мячом по указанию педагога. ПИ «Мой веселый звонкий мяч».

**4-я неделя**

Свободная игровая деятельность под фонограммы детских песен. Диагностика с помощью наблюдения двигательной подготовленности детей и их желания заниматься физическими упражнениями.

**Комплексы  
утренней гимнастики  
в младшей группе****Сентябрь-1****ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба в чередовании с бегом по периметру зала; построение по кругу с обучением размыкания («сделать окошечки»).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

ОРУ без предметов (в центре зала игрушка неваляшка).

1. «Покажем свои ладошки неваляшке». И.п.: о.с., руки вниз. 1 — вынести руки вперед, контрольное слово «Вот!»; 2 — и.п.

2. «Не уронишь» (перед выполнением упражнения наклонить неваляшку и понаблюдать, как она выпрямляется). И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед, коснуться ладонями коленей, произнести «Ах»; 2 — в и.п.

3. «Кто выше?» (перед упражнением сравнить высоту неваляшки и рост детей; далее, приседая, дети становятся ровень с неваляшкой, а вставая, радуются своему большому росту). И.п.: о.с. 1 — присесть; 2 — и.п.

4. «Нам весело». И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

5. «Греемся на солнышке». И.п.: лежа на спине, руки прижать к полу («греем животик»). 1 — поворот на живот («греем спинку»); 2 — и.п.

6. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег в чередовании с ходьбой по периметру зала.

Дыхательное упражнение «Ветер» — глубокий вдох носом и выдох ртом.

## Сентябрь-2

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба в чередовании с бегом по периметру зала; ходьба на носках с поднятыми вверх руками (обращать внимание на то, чтобы дети не толкали и не обгоняли друг друга); раздача мячей в движении; построение по кругу с обучением размыкания («сделать окошечки»).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с мячом.

1. «Покажи свой мяч». И.п.: о.с., мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх, приподняться на носочках; 2 — и.п.

2. «Вот он». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.

1 — наклон вперед, мяч вперед, произнести «Вот он»; 2 — и.п.

3. «От ладошки к ладошке». И.п.: о.с. 1 — присесть, покаты мяч перед собой от ладошки к ладошке; 2 — и.п.

4. «Сами, как мячики». И.п.: о.с. Подскоки в чередовании с ходьбой на месте.

5. «Не отпусти». И.п.: сидя, мяч зажат между ногами, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги в коленях, не выпуская мяча; 2 — и.п.

6. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег с мячом в руках в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием бедра (коленом коснуться мяча).

Дыхательное упражнение «Остуди колобок» — глубокий вдох носом и выдох ртом на мяч.

## Октябрь-1

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба в чередовании с бегом по периметру зала; ходьба на носках с поднятыми в стороны руками («крылья»); построение по кругу с обучением размыкания («сделать окошечки»).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ без предметов («Гуси»).

1. «Крылья». И.п.: о.с., руки внизу. 1 — взмах руками-«крыльями» вверх; 2 — и.п.

2. «Гусята щиплют травку». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — наклон вперед, руки-«крылья» в стороны, произнести «га»; 2 — и.п.

3. «Сели в лужу». И.п.: о.с. 1 — присесть, произнести «га»; 2 — и.п.

4. «Учимся летать». И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

5. «Моют в луже лапки». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги в коленях и постучать ступнями по ковру; 2 — и.п.

6. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег в чередовании с ходьбой на носках по периметру зала.

Дыхательное упражнение «Гогот» — глубокий вдох носом и выдох ртом с произношением длинного «га-а-а-а».

## Октябрь-2

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба в чередовании с бегом по периметру зала; ходьба на носках, пятках; построение по кругу.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с кубиками.

1. И.п.: о.с., кубики в обеих руках внизу. 1 — вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга; 2 — и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. 1 — наклон вперед, кубики к коленям, произнести «ха»; 2 — и.п.

3. И.п.: о.с., кубики за спиной. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки за спину; 3 — присесть, взять кубики; 4 — и.п.

4. И.п.: о.с., кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.

5. И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. 1 — поворот в одну сторону, коснуться кубиками пола; 2 — и.п.; 3 — поворот в другую сторону; 4 — и.п.

6. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади, кубики с одной стороны ног. 1 — перенести ноги над кубиками, не задев их; 2 — и.п.

7. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег по периметру зала в чередовании с прыжками враспынную.

Дыхательное упражнение «Петушок» — глубокий вдох носом и выдох ртом с произнесением длинного «ку-ка-ре-ку-у-у».

## Ноябрь-1

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем («мамой-курицей»); ходьба с высоким подниманием коленей и «хлопаньем крыльев», ходьба на

носках; бег по периметру зала; по сигналу остановка — «цыплята ищут червяков, пьют воду, клюют зернышки».

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ без предметов «Цыплята».

1. «Хлопаем крылышками». И.п.: о.с., руки вниз. 1 — мах руками вверх; 2 — и.п.

2. «Пьем воду». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед, руки-«крылья» в стороны, произнести «пью»; 2 — и.п.

3. «Спрятались». И.п.: о.с. 1 — присесть; 2 — и.п.

4. «Учимся взлетать». И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой.

5. «Чистим перышки». И.п.: сидя на ковре, руки в упоре сзади. 1 — поднять согнутые ноги вверх и поболтать ими в воздухе; 2 — и.п.

6. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег по периметру зала с остановками по сигналу.

Дыхательное упражнение «Цыпленок питит» — глубокий вдох носом и выдох ртом с произнесением длинного «пи-и-и-и».

## Ноябрь-2

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение по краю ковра. Поворот направо за воспита-

телем. Ходьба на носках, пятках. На сигнал «Бабочка!» — остановка и взмахи руками-«крылышками», на сигнал «Зайки!» — прыжки на двух ногах. Бег врассыпную — «самолеты». Построение по кругу.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с обручами.

1. «Воротничок». И.п.: о.с., обруч в обеих руках на плечах (как воротничок). 1 — поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; 2 — и.п.

2. «Птичка водичку пьет». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на полу («лужица»). 1 — наклон вперед, руки-«крылья» в стороны, произнести «пью»; 2 — и.п.

3. «Машины». И.п.: то же, обруч-«руль» перед собой. 1 — наклон вправо («машина поворачивает»); 2 — и.п.; 3 — наклон влево; 4 — и.п.

4. «Юбочка». И.п.: стоя в обруче, руки за спиной. 1 — присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков); 2 — встать, обруч поднять до пояса; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и.п.

5. «Лягушата». И.п.: то же. Прыжки из обруча в обруч в чередовании с ходьбой по обручу («по бережку»).

6. «Лягушата брызгаются». И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, стопы в обруче, руки в упоре сзади. 1 — постучать стопами в обруч; 2 — и.п.

7. Повтор упражнения 1.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подвижная игра «Займи свой домик».

**Декабрь-1****ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба на носках, пятках в чередовании с бегом по периметру зала (сигналом для смены упражнения служит изменение музыкального сопровождения); построение по кругу.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

ОРУ с погремушками.

1. И.п.: о.с., погремушки в обеих руках внизу. 1 — поднять погремушки через стороны вверх, погреметь; 2 — и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. 1 — наклон вперед, достать погремушками до носков ног; 2 — и.п.

3. И.п.: о.с., погремушки у плеч. 1 — присесть, положить погремушки на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять погремушки; 4 — и.п.

4. И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

5. И.п.: сидя на пятках, погремушки у плеч. 1 — поворот вправо, положить погремушки у носков ног; 2 — и.п.; 3 — поворот вправо, взять погремушки; 4 — и.п.; 5—8 — то же влево.

6. И.п.: лежа на спине. 1 — поднять руки и ноги вверх, поболтать в воздухе; 2 — и.п.

7. Повтор упражнения 1.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Бег по периметру зала в чередовании с ползанием на четвереньках.

Дыхательное упражнение «Греем руки» — глубокий вдох носом и выдох ртом на руки.

**Декабрь-2****ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба на носках, пятках в чередовании с бегом врассыпную; построение по кругу.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

ОРУ без предметов.

1. «Растем большими». И.п.: о.с. 1 — поднять руки через стороны вверх с подъемом на носки; 2 — и.п.

2. «Птичка водичку пьет». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед, руки-«крылья» в стороны; 2 — и.п.

3. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 — наклон вправо; 2 — и.п.; 3 — наклон влево; 4 — и.п.

4. «Птичка зернышки клюет». И.п.: о.с., руки на поясе. 1 — присесть, пальчиками постучать



по полу, произнести «клю-клю»; 2 — и.п.

5. «Птичка скачет». И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

6. «Птичка в песке барахтается». И.п.: сидя на ковре, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 — согнутые в коленях ноги поднять и поболтать ими в воздухе; 2 — и.п.

7. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег врассыпную («Птички летают») в чередовании с ходьбой по периметру зала.

Дыхательное упражнение.

## Январь-1

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение по краю ковра; поворот направо; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей в чередовании с бегом врассыпную; построение по кругу.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с флажками.

1. «Салют». И.п.: о.с., флажки в обеих руках внизу. 1 — поднять флажки через стороны вверх, сделать 3—4 широких скрестных взмаха; 2 — и.п., произнести «вниз».

2. «Палочки до пола». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину. 1 — на-

клон вперед, палочками флажков коснуться пола; 2 — и.п.

3. «Быстро подними». И.п.: о.с., флажки на полу. 1 — быстро присесть, взять флажки; 2 — встать, поднять флажки вверх; 3 — присесть, положить флажки на пол; 4 — и.п.

4. И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

5. И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. 1 — поворот вправо, флажки вниз; 2 — и.п.; 3 — поворот влево, флажки вниз; 4 — и.п.

6. «Спрячем». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1 — ноги вместе, флажки к груди, согнуть ноги (спрятали флажки); 2 — и.п.

7. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег по периметру зала в чередовании с ползанием на четвереньках.

Дыхательное упражнение «Греем руки» — глубокий вдох носом и выдох ртом на руки.

## Январь-2

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение по краю ковра; поворот направо; перестроение парами; ходьба парами на носках, пятках, с высоким подниманием коленей в чередовании с бегом врассыпную; построение по кругу.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

ОРУ с мешочками.

1. «Переложить». И.п.: о.с., мешочек в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в другую руку; 2 — и.п., произнести «вниз».

2. «Подбери». И.п.: ноги на ширине плеч, мешочек перед грудью. 1 — уронить мешочек, наклониться и подобрать его; 2 — и.п.

3. «Спрячь». И.п.: сидя, ноги скрестно. 1 — поворот, положить мешочек за спину; 2 — и.п.; 3 — поворот, взять мешочек; 4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону.

4. «Положи — возьми». И.п.: о.с. 1 — присесть, положить мешочек; 2 — и.п.

5. И.п.: о.с., мешочек на полу. Прыжки через мешочек.

6. «Мешочек». И.п.: лежа на спине. 1 — сгруппироваться, подтянув колени к животу, а подбородок к коленям; 2 — и.п.

7. Повтор упражнения 1.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Бег по периметру зала с остановкой (положить мешочек на голову и постоять так, чтобы он не упал).

Дыхательное упражнение «Ослик» — глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным произнесением «и-а-а».

**Февраль-1****ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Построение по краю ковра; поворот направо; ходьба на носках, пятках в чередовании с бегом; построение по кругу.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

ОРУ с пластиковыми гантелями.

1. И.п.: о.с., гантели у плеч. 1 — руки в стороны; 2 — и.п.

2. И.п.: о.с., гантели у плеч. 1 — руки вверх; 2 — и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, гантели у пояса. 1 — наклон вперед, руки с гантелями в стороны; 2 — и.п.

4. И.п.: о.с. 1 — присесть, положить гантели; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять гантели; 4 — и.п.

5. И.п.: о.с., гантели на полу. Прыжки через гантели.

6. И.п.: сидя, стопами зажать гантель. 1 — подтянуть ноги к животу; 2 — и.п.

7. Повтор упражнений 1 и 2.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Бег по периметру зала в чередовании с ходьбой на корточках («Кролики»).

Дыхательное упражнение «Лев нашел добычу». Встать на колени, пальцы согнуть («когти»), сильно напрячь. Посмотреть вверх, зарычать, высунув язык (кончик языка тянется вниз).

**Февраль-2****ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Построение по краю ковра; поворот направо; ходьба на носках, пятках в чередовании с бегом врассыпную; построение по кругу.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

ОРУ с маленькими мячами.

1. И.п.: о.с., мяч внизу в правой руке. 1 — руки вверх через стороны, переложить мяч в левую руку; 2 — руки вниз; 3 — руки вверх через стороны, переложить мяч в правую руку; 4 — и.п.

2. И.п.: сидя, ноги врозь. 1 — наклонившись вперед, прокатить мячик как можно дальше от себя; 2 — и.п.

3. И.п.: сидя, ноги скрестно. 1 — поворот с прокатыванием мяча вокруг себя; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

4. И.п.: о.с. 1 — присесть, положить мячик; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять мячик; 4 — и.п.

5. И.п.: о.с., мячик в руках. Подскоки на месте.

6. И.п.: сидя, ноги вперед вместе. 1 — подтянуть одну ногу вверх с передачей мяча под коленом; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой.

7. И.п.: о.с. Подбрасывание и ловля мяча ладонями.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Катать мяч, отталкивая его от себя ладонью правой (левой) руки.

Дыхательное упражнение «Веселая пчелка»: «Наш мячик превратился в веселую пчелку. Вдохните и скажите “з-з-з”». Представьте, что пчелка села вам на нос (голову, руку, ногу и т.п.)».

**Март-1****ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через гимнастические палки. Палки положены на расстоянии 30—35 см друг от друга (шаг ребенка). Бег по периметру зала.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

ОРУ с гимнастическими палками.

1. «Штанга». И.п.: о.с., палка перед грудью. 1 — поднять палку вверх; 2 — и.п.

2. «Крылья». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за лопатками. 1 — наклон вперед; 2 — и.п.

3. «Мельница». И.п.: то же. 1 — поворот вправо; 2 — и.п.; 3 — поворот влево; 4 — и.п.

4. «Посох». И.п.: о.с., опора руками на вертикально поставленную палку. 1 — присесть с опорой на палку; 2 — и.п.

5. «Лошадки». И.п.: о.с., палка между ногами. Подскоки по кругу.

6. «Мостик». И.п.: стоя на положенной на пол палке. Ходьба по палке с удержанием равновесия.

7. «Руль велосипеда». И.п.: лежа на спине. 1 — поднять руки с палкой и ноги вверх, имитировать движения велосипедиста; 2 — и.п.

8. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Прямой галоп — «Скачут резвые лошадки».

Дыхательное упражнение «Ямщик» — глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным произнесением «т-п-р-у-у».

4. И.п.: о.с. 1 — присесть; 2 — и.п.

5. И.п.: о.с. Прыжки с махами ленточками.

6. И.п.: сидя на ковре, одна ленточка в руке (вторую ленточку отложить в сторону). 1 — поднять ногу и пропустить ленточку под ней; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой.

8. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

«Салют» — подбрасывание и ловля ленточек.

Дыхательное упражнение — глубокий вдох носом и выдох ртом на ленточку.

## Март-2

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках парами в чередовании с бегом врассыпную.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с ленточками.

1. И.п.: о.с., ленточки внизу в руках. 1 — поднять ленточки вверх и сделать 3—4 интенсивных маха; 2 — и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, ленточки перед грудью. 1 — наклон вперед с интенсивными 3—4 махами; 2 — и.п.

3. И.п.: то же, ленточки в стороны. 1 — легкий наклон вправо; 2 — и.п.; 3 — легкий наклон влево; 4 — и.п.

## Апрель-1

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках в чередовании с бегом «змейкой» в колонне по одному между скамейками.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ на скамейках с кубиками.

1. И.п.: сидя на скамейке верхом, кубики у пояса. 1 — поднять кубики вверх и ударить ими друг о друга; 2 — и.п.

2. И.п.: то же, руки у плеч. 1 — наклон вправо, положить кубик на пол сбоку; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться вправо и подобрать кубик; 4 — и.п.; 5—8 — то же влево.

3. И.п.: стоя лицом к скамейке. 1 — присесть, положить кубики на скамейку; 2 — встать; 3 — присесть, взять кубики; 4 — и.п.

4. И.п.: о.с. рядом со скамейкой. Прыжки вокруг скамейки с кубиками в руках.

5. Повтор упражнения 1, стоя рядом со скамейкой.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег вокруг скамеек в чередовании с ходьбой по скамейкам.

Дыхательное упражнение «Петушок» — глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным произнесением «ку-ка-ре-ку-у-у».

### Апрель-2

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках в чередовании с бегом с изменением направления движения по команде «Повернись!».

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с мячом.

1. И.п.: лежа на спине, мяч за головой. 1 — перенести мяч прямыми руками к ногам; 2 — и.п.

2. И.п.: сидя, ноги врозь. 1 — наклон вперед с прокатыванием мяча руками; 2 — и.п.

3. И.п.: сидя на пятках. Прокатывание мяча вокруг себя.

4. И.п.: о.с. 1 — присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке; 2 — и.п.

5. Прыжки с поворотом вокруг себя.

6. Подбрасывание и ловля мяча ладонками.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег по периметру зала в чередовании с ползанием на четвереньках и подталкиванием мяча головой.

Дыхательное упражнение «Поезд» — глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным «Ту-у-у».

### Май-1

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках, внешней стороне стопы в чередовании с бегом в колонне по одному.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с флажками.

1. «Выше взмахни». И.п.: о.с., флажки в руках внизу. 1 — поднять флажки вверх-назад, посмотреть на них; 2 — и.п.

2. «Помаши внизу». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. 1 — наклон вперед, взмахи флажками вправо-влево; 2 — и.п.

3. «Закрыт светофор». И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. 1 — поворот вправо, флажки перед грудью вперед; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.

4. И.п.: о.с. 1 — присесть, стукнуть палочками флажков об пол; 2 — и.п.

5. И.п.: о.с. Прыжки со взмахами флажками.

6. И.п.: лежа на спине. 1 — подтянуть колени к животу и дотронуться до них флажками; 2 — и.п.

7. Повтор упражнения 1 из положения лежа на спине.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег по периметру зала в чередовании с прыжками врассыпную.

Дыхательное упражнение «Гудок самолета» — глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным произнесением «у-у-у».

## Май-2

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба гимнастическая, на носках, пятках, внешней стороне стопы в чередовании с бегом врассыпную.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с погремушками.

1. И.п.: о.с., погремушки в руках внизу. 1 — поднять одну погремушку, погребеть и посмотреть на нее; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой рукой.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. 1 — наклон вперед и энергичный взмах погремушками; 2 — и.п.

3. И.п.: сидя, ноги скрестно. 1 — поворот вправо, положить погремушки рядом с собой; 2 — сесть прямо; 3 — поворот вправо, взять погремушки; 4 — и.п.; 5—8 — то же влево.

4. И.п.: о.с. 1 — присесть, вынести погремушки вперед, погребеть; 2 — и.п.

5. И.п.: о.с. Подскоки с кружением.

6. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, погремушки в руках за головой. 1 — подтянуть колени к животу и постучать по ним погремушками; 2 — и.п.

7. Повтор упражнения 1.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПИ «Поезд».

## Планирование содержания физкультурных занятий в средней группе

### Сентябрь

#### 1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжках в длину с места с мягким приземлением. ОРУ без предметов. ПИ «Найди себе пару». Обучение технике «перевернутой позы» (из положения лежа ребенок поднимает ноги вверх, разводит в стороны и пытается

достать носками ног пола за головой).

*Улица.* Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную. ОРУ с маленьким мячом. Упражнение в метании мяча на дальность правой и левой рукой. Обучение скоростному бегу. ПИ «Цветные автомобили».

*2-я и 3-я недели*

*«Веселые старты»*

*Зал.* Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Прыжок в длину с места. Норма: 70 см.

Метание набивного мяча весом 1 кг. Норма: 1,3 м.

*Улица.* Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Челночный бег 3×10 м. Норма: мальчики — 14,5 с, девочки — 15,0 с.

Бег 30 м. Норма: 9,5—10,0 с.

Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Норма: 3,5—6,5 м.

*4-я неделя*

*Зал*

Занятие 1. Обучение остановке по сигналу педагога во время ходьбы и бега. Упражнение в сохранении устойчивого положения при ходьбе по уменьшенной площади опоры. ОРУ с обручами. Обучение умению группироваться при подлезании под шнур. ПИ: «Котята и щенята», «Найди, где спрятано?». Поза «Качалоч-

ка» (лежа на спине, подтянуть колени к животу).

Занятие 2. Формирование первичных представлений о здоровом образе жизни, соблюдении режима дня. Закрепление в игровой форме навыков выполнения циклических упражнений (бега, ходьбы, прыжков), подлезания в группировке под дугу, ползания на четвереньках, спрыгивания с небольшой высоты.

*Улица.* Упражнение в оздоровительном беге. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках. ПИ: «У медведя во бору», «Огурчик».

## Октябрь

*1-я неделя*

*Зал.* ОРУ с косичками. Обучение сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнение в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. ПИ «Кот и мыши» (под шнур). Поза «Кошечка».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ с малым мячом. Упражнение в манипуляции с мячом, его метании. ПИ «Прятки».

*2-я неделя*

*Зал.* Обучение детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Упражнение приземлению на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч.

Обучение перебрасыванию мяча друг другу снизу с развитием точности направления движения. ПИ «Цветные автомобили». Поза «Змея».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе с выполнением различных заданий для рук. Закрепление умения действовать по сигналу. ОРУ без предметов. Упражнения в прыжках. ПИ «Ловишки».

#### *3-я неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить в колонне по одному. Развитие глазомера и ритмичности шага при перешагивании через предметы. ОРУ с мячом. Упражнение в подлезании под дугу. ПИ: «У медведя во бору», «Найди, где спрятано?».

*Улица.* Пешеходная прогулка. Развитие выносливости при ходьбе на длительные дистанции. Ознакомление с правилами перехода улиц. ПИ «Цветные автомобили».

#### *4-я неделя*

##### *Зал*

Занятие 1. Обучение нахождению своего места в колонне после ходьбы и бега враспынную. ОРУ с кеглей. Упражнение в подлезании под дугу без касания руками пола; сохранении равновесия. ПИ «Лошадки». Поза «Левушка».

Занятие 2. Знакомство с лошадью — помощником человека. Закрепление в игровой форме навыков выполнения циклических

упражнений (бега, галопа, прыжков).

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ с мячом. Упражнение в прыжках «змейкой», в метании в горизонтальную цель с расстояния 2 м. ПИ «Птички и кот».

## Ноябрь

#### *1-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения, между предметами. Закрепление умения удерживать равновесие при ходьбе на повышенной опоре. ОРУ с кубиками. Упражнение в прыжках на двух ногах. ПИ: «Ловишки», «Найди и промолчи». Поза «Бабочка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения, «змейкой» между предметами. Упражнение в прыжках. ОРУ без предметов. ПИ: «Кролики», «Угадай, кто позвал?».

#### *2-я неделя*

*Зал.* Обучение ходьбе и бегу по кругу на носках, дети берутся за руки. ОРУ без предметов. Совершенствование приземления на полусогнутые ноги. Упражнение в перебрасывании мяча друг другу снизу, обучение броску из-за головы. ПИ «Самолеты». Обучение технике «перевернутой позы».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе колонной по одному с выполнением задания для рук. ОРУ с мячом.



Метание мяча правой и левой рукой на дальность. Упражнение в прыжках с продвижением вперед. ПИ «Найди себе пару».

*3-я неделя*

*Зал*

Занятие 1. Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения. ОРУ с мячом. Обучение удару мяча от пола и ловле его двумя руками. Закрепление умения ползать на четвереньках. ПИ «Лиса в курятнике». Поза «Качалочка».

Занятие 2. Формирование первоначального опыта самосохранения. Обсуждение физических свойств строительных материалов. Закрепление навыков метания мелких предметов в игровой форме, подъема по гимнастической лесенке, выполнения циклических упражнений. Обучение перед зимним сезоном спуску с горки.

*Улица.* Оздоровительный бег. Закрепление умения ходить и бегать между предметами, не задевая за них. Упражнение в прыжках и беге с ускорением. ПИ «Перелет птиц».

*4-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу, дети берутся за руки (из колонны). Совершенствование ходьбы и бега с остановкой по сигналу педагога. ОРУ с султанчиками. Обучение ползанию на животе по скамейке. Закрепление умения сохранять равновесие и правильную осанку

по уменьшенной площади опоры. Поза «Кошечка». Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге, дети берутся за руки. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие глазомера и силы броска в метании на дальность. Упражнение в прыжках. ПИ «Самолеты».

## Декабрь

*1-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному и враспынную. ОРУ с пластмассовыми гантелями. Совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнение в перепрыгивании через препятствия. ПИ: «Лиса в курятнике», «Найди, где спрятано?». Поза «Змея».

*Улица.* Пешеходная прогулка. Развитие у детей выносливости во время ходьбы на длительные дистанции.

*2-я неделя*

*Зал.* Обучение детей перестроению в пары на месте. ОРУ с мячом. Упражнение в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закрепление умения прокатывать мяч, развивая глазомер. ПИ: «Совушка», «Найди и промолчи».

*Улица.* Создание условий игровой ситуации для проявления детьми смелости, отзывчивости к

более слабым существам. Анализ поведения животных, выявление значимости ежедневного выполнения физических упражнений во время утренней гимнастики, физкультурных занятий и игровой деятельности. Ввод элементов поисковой работы, формирование в процессе выполнения циклических упражнений первоначальных навыков саморегуляции деятельности. Обеспечение оздоровления организма детей на свежем воздухе при выполнении циклических упражнений.

#### *3-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе колонной по одному; беге парами. ОРУ на скамейках. Обучение перебрасыванию мяча в парах снизу и от груди. Упражнение в ползании на четвереньках, ладонях и ступнях на повышенной опоре. ПИ: «Жучки», «Кто ушел?». Поза «Левушка».

*Улица.* Ознакомление с лыжами и правилами их надевания. Обучение повороту на лыжах и скольжению по лыжне.

*4-я неделя (проведение новогодних елок в д/с)*

*Зал. Улица.* Организация самостоятельной игровой деятельности детей в физкультурном зале и на спортивной площадке. Индивидуальная работа. Обучение подъему и спуску по наклонной гимнастической лесенке. Продолжение обучения правилам передвижения на лыжах.

## Январь

### *1-я неделя (каникулы)*

*Улица.* Спортивный зимний праздник «Карнавал животных». Катание с горок.

### *2-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе со сменой ведущего. Закрепление умения ходить и бегать врассыпную. ОРУ с мячом. Упражнение в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. ПИ «Найди себе пару». Обучение технике «перевернутой позы».

*Улица.* Обучение способу скользящего шага на лыжах, уборке спортивного инвентаря.

### *3-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге между предметами, не задевать за них. ОРУ с косичками. Закрепление умения отбивания мяча от пола. Упражнение в ползании по скамейке. ПИ «Лошадки».

*Улица.* Лыжная подготовка.

### *4-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе с изменением направления движения, с высоким подниманием коленей; беге врассыпную. ОРУ с обручами. Закрепление умения правильного подлезания под шнур. Сохранение равновесия при ходьбе по бревну. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале. Поза «Качалочка».

*Улица.* Лыжная подготовка.

## Февраль

### 1-я неделя

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге между предметами. Закрепление умения действовать по сигналу педагога. ОРУ без предметов. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя. Упражнение в перепрыгивании через бруски. ПИ «Котятa и щенята».

*Улица.* Лыжная подготовка.

### 2-я неделя

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога. ОРУ с кеглей. Совершенствование умения прыжков «змейкой» между кеглями; прокатывания мяча между предметами. ПИ: «Цветные автомобили», «У медведя во бору». Поза «Змея».

*Улица.* Лыжная подготовка.

### 3-я неделя

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами. ОРУ с мячом. Продолжение обучения перебрасыванию мяча друг другу из-за головы, отбиванию мяча правой и левой рукой на месте. Закрепление навыков ползания на четвереньках.

*Улица.* Лыжная подготовка.

### 4-я неделя

#### Зал

Занятие 1. «День защитника Отечества». Формирование патриотических чувств. Ознаком-

ление с родами войск. Оценка детьми роли занятий физическими упражнениями для защитников Родины. Создание условий для реализации детьми своих физических способностей по преодолению «военных» трудностей.

Занятие 2. Закрепление умения ходить с изменением направления движения. Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с мешочком. Упражнение в лазанье по наклонной доске. ПИ «Пастух и стадо». Поза «Левушка».

*Улица.* Лыжная подготовка.

## Март

### 1-я неделя

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, по наклонной доске, беге врассыпную. ОРУ с ленточками. Упражнение в перепрыгивании через предметы. ПИ: «Охотник и зайцы», «Найди и промолчи». Поза «Бабочка».

*Улица.* Пешеходная прогулка. Упражнение в умении действовать по сигналу.

### 2-я неделя

*Зал.* Закрепление умения ходить парами, бегать с высоким подниманием коленей; правильно занимать исходное положение при выполнении прыжков в длину с места. ОРУ с обручами. Упражнение в бросании мешочков через сетку. ПИ «Бездомный заяц». Поза «Качалочка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе в чередовании с прыжками, с изменением направления движения. ОРУ с малым мячом. Закрепление умения подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах. ПИ «Ло-вишки».

#### *3-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу; с выполнением задания. ОРУ с мячом. Совершенствование умения прокатывать мяч между предметами. Упражнение в ползании на животе по гимнастической скамейке. ПИ: «Самолеты», «Кто ушел?».

*Улица.* Экскурсия в городской парк. ОРУ без предметов. ПИ «Прятки». Использование в играх и забавах движений, изученных на предыдущих занятиях.

#### *4-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой на сигнал педагога. ОРУ с флажками. Обучение лазанью по шведской стенке. Закрепление умения сохранять равновесие в ходьбе по бревну. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге мелким и широким шагом. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках в длину с места. ПИ: «Охотник и зайцы», «Найди, где спря-тано?».

## Апрель

#### *1-я неделя*

##### *Зал*

Занятие 1. «День смеха». Создание бодрого, веселого настроения. Организация активного отдыха. Создание условий для проявления творчества детьми при решении забавных ситуаций.

Занятие 2. Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную. ОРУ без предметов. Продолжение обучения сохранению устойчивого равновесия при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнение в перепрыгивании через предметы. ПИ «Пробеги тихо».

*Улица.* Оздоровительный бег. Продолжение обучения ходьбе и бегу с нахождением своего места в колонне. ОРУ с мячом малого диаметра. ПИ: «Снайперы», «У медведя во бору».

Проведение Всероссийского дня здоровья в ДОУ (7 апреля).

#### *2-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу врассыпную, дети берутся за руки. ОРУ с кеглей. Закрепление умения принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; метании мешочков в горизонтальную цель. ПИ «Совушка». Поза «Змея».

*Улица.* Оздоровительный бег. Закрепление умения ходить и бегать по кругу, упражнение в беге врассыпную. ОРУ без предметов.

Упражнение в умении сохранять равновесие в беге по ограниченной площади опоры. ПИ «Угадай, кто позвал?».

#### *3-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу, врассыпную с остановкой на сигнал педагога. ОРУ с мячом. Продолжение обучения энергичному замаху при метании мешочков на дальность. Упражнение в ползании на четвереньках. ПИ «Воробышки и автомобиль».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога. ОРУ с мячом малого диаметра; манипуляция с ним. Метание на дальность. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке.

#### *4-я неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить и бегать парами. ОРУ с гимнастическими палками. Продолжение обучения лазанью по шведской стенке. Упражнение в ходьбе по ограниченной площади опоры. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале. Поза «Левушка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе парами, с высоким подниманием коленей, ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с кеглей.

Упражнение в прыжках в длину и метании мяча на дальность. ПИ «Догони пару».

## **Май**

#### *1-я неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с мешочком. Продолжение обучения сохранению равновесия при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры. Упражнение в прыжках в длину с места, метании мяча через волейбольную сетку. ПИ «Котят и щенята». Поза «Бабочка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторение игровых упражнений с мячом.

#### *2-я и 3-я недели*

#### *«Веселые старты»*

*Зал.* Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Прыжок в длину с места. Норма: 70 см. Метание набивного мяча весом 1 кг. Норма: 1,3 м.

*Улица.* Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Челночный бег 3×10 м. Норма: мальчики — 14,5 с, девочки — 15,0 с.

Бег 30 м. Норма: 9,5—10,0 с.

Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Норма: 3,5—6,5 м.

#### *4-я неделя*

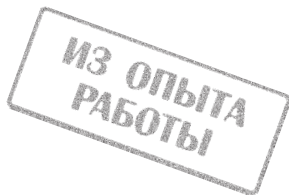
*Улица.* Игры на свежем воздухе. Упражнение в длительной ходьбе. Организация свободной игровой деятельности на спортивной площадке.

*(Продолжение следует.)*

# Реализация ФГОС ДО в области физкультурно-оздоровительной работы

**Шмакова С.В.,**

инструктор по физкультуре МАДОУ  
д/с № 66 «Яблонька»,  
г. Щелково Московской обл.



**В** России осуществляется модернизация системы образования с целью повышения его качества, а также доступности.

ФГОС ДО как нормативный правовой документ призван обеспечить каждому ребенку дошкольного возраста, где бы он ни проживал на территории России, в какой бы семье ни воспитывался:

- одинаково хорошие условия дошкольного образования в детском саду;
- содержание дошкольного образования, которое обеспечит ребенку полноценное развитие в специфических детских видах деятельности и достижение уровня развития, который позволит ребенку быть успешным при дальнейшем обучении.

Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и реализуется в определенных видах деятельности:

- в младенческом и раннем возрасте — двигательная активность и тактильно-двигательные игры;
- в дошкольном возрасте — игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а также музыкально-ритмические движения.

Педагоги решают следующие задачи образовательной области «Физическое развитие»:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- обеспечивать равные возможности полноценного развития каждого ребенка;
- формировать общую культуру личности воспитанников;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

— повышать компетентность родителей в вопросах развития и образования, а также охраны и укрепления здоровья детей.

ФГОС ДО однозначно указывает на необходимость выстраивания планомерной систематической работы дошкольной организации с семьями для гармоничного развития детей.

Важно понимать, что признание приоритета семейного воспитания требует совершенно иных отношений семьи и детского сада. Эти отношения определяются понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

С этой точки зрения, задача детского сада — сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в осознании ответственности за воспитание и обучение детей.

ФГОС ДО направлен на ребенка, поэтому образовательную работу мы строим с учетом потребностей детей.

Инструкторы по физкультуре Щелковского муниципального района Московской обл. выстраивают свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Успех реализации стандарта в большой степени зависит от профессиональной компетентности педагога.

Анализ педагогической деятельности показывает, что профессиональный потенциал наших педагогов достаточно высок. Работа методического объединения

характеризуется высокой активностью его участников, поиском нового передового опыта, совершенствованием профессионального мастерства педагогов, содействием в изучении, обобщении и интеграции положительного опыта реализации ФГОС ДО в детских садах с помощью разных форм работы, а именно:

— презентационных выступлений, освещающих темы:

- ♦ «Модернизация образования в контексте реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,

- ♦ «Физкультурно-оздоровительная работа. Здоровьесбережение детей»,

- ♦ «Использование различных педагогических технологий при занятии физической культурой в ДОО»,

- ♦ «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО летом»,

- ♦ «Музыка и физическая культура как средство развития, физического и эмоционального здоровья детей»,

- ♦ «Технология проектной деятельности»,

- ♦ «Технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников»;

— групповой работы с документацией, осуществляющейся с целью ознакомления педагогов с методическим и нормативно-правовым сопровождением физкультурно-оздорови-



- тельной работы инструктора по физкультуре ДОО, а также для методического сопровождения аттестации педагогов;
- анализа увиденной в рамках РМО образовательной деятельности, планирования дальнейшей работы и предстоящих мероприятий;
  - открытого диалога, позволяющего решать задачи и проблемы, возникающие в ходе ежедневной образовательной практики педагогов;
  - открытого показа образовательной деятельности, досугов и праздников, в полной мере способствующего активному повышению уровня профессионального мастерства педагогов района — они на практике видят, как используются технологии и методики, осваивают инновации, современные подходы для активизации двигательной и творческой деятельности средствами нетрадиционного физкультурного оборудования;
  - организации мастер-классов для педагогов с целью обучения приемам игрового самомассажа, различным видам гимнастик, а также упражнениям для формирования правильной осанки;
  - деловой игры, позволяющей педагогам примерить на себя роли родителей или детей и принять участие в образовательном процессе.

Инструкторы по физкультуре принимали участие в областном семинаре для музыкальных руководителей и инструкторов по физической культуре в Звездном городке на тему «Воспитание патриотических чувств дошкольников средствами народного творчества».

В ходе данного мероприятия педагоги делились опытом с коллегами, демонстрировали разные формы и направления работы по патриотическому воспитанию детей.

Большая работа в детских садах проводится по интеграционному взаимодействию инструкторов по физкультуре и других специалистов.

Распространение данного опыта осуществляется в рамках РМО и областных семинаров.

Инструкторы по физкультуре работают творчески, активно участвуют в муниципальных мероприятиях, внедряют информационные и коммуникационные технологии, участвуют в конференциях, семинарах, профессиональных конкурсах, публикуют свои статьи в журналах, активно внедряют и пропагандируют технологии и методики, направленные на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Инструкторы по физкультуре интенсивно повышают качество физкультурно-оздоровительной работы с учетом модернизации образования в России.



# Упражнения для повышения физических возможностей детского организма

**Пласкеева Н.Ю.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 83, г. Иркутск*

Умственная и физическая работоспособность организма связана с эффективностью созревания психофизиологических процессов на уровне головного мозга. При этом адаптация в широком смысле слова рассматривается как «системная реакция организма, являющаяся основой всех видов жизнедеятельности и социальной деятельности индивида» (В.М. Медведев). Исследования представлены с позиции выделения трех компонентов деятельности:

- когнитивного — нарушение способности к обучению по программам, соответствующим возрасту ребенка;
- эмоционально-оценочного, личностного — нарушение эмоционально-личностного отношения к отдельным предметам, обучению в целом, педагогам;
- поведенческого — нарушение поведения в процессе обучения и в школьной среде.

Дети с физиологической незрелостью в пределах интел-

лектуальной нормы составляют достаточно большой процент контингента, посещающего общеобразовательные учреждения как школьного, так и дошкольного типа. Они не имеют ярко выраженных отклонений в развитии и часто начинают обращать на себя внимание лишь в процессе овладения учебной деятельностью. Эти дети испытывают значительные трудности при освоении ведущих дисциплин, таких как письмо, чтение, счет. Характер и степень трудности в каждом отдельном случае зависит от локализации поражения и связанных с ней нарушений физиологических функций данного мозгового участка, а также возможным выпадением данного звена из более крупной системы функционирования. В связи с этим особую значимость приобретает ранняя диагностика и коррекция данного вида нарушения у детей в период дошкольного детства.

В отличие от более поздних этапов развития онтогенеза, у

детей меж- и внутриполушарные связи еще окончательно не сформированы, поэтому эффект очагового поражения более ограничен, частота специфических расстройств ниже, а возможности восстановления более высокие в связи с пластичностью детского мозга.

В рамках данной статьи мы раскрываем возможности использования средств физического воспитания для обеспечения физиологической зрелости детей старшего дошкольного возраста. Особенность данных упражнений — активизация межполушарного взаимодействия и формирование межполушарных связей с помощью специальных упражнений, построенных по принципу одновременной работы правой и левой периферических частей тела.

Устройство головного мозга имеет «перекрест» действия полушарий с половинами тела (правое полушарие — с левой половиной тела, левое — с правой). Поэтому, выполняя противоположные перекрестные движения, человек активизирует оба полушария одновременно, благодаря чему улучшается память, становится легче запоминать слова, стихи, развиваются математические способности и речь, улучшается координация движений, а также становится легче выполнять разного рода задания.

Дозировка упражнений зависит от возраста и состояния здоровья детей и взрослых. Начинать нужно с 4—5 раз, увеличивая количество повторов до 8—10. Во время выполнения упражнений нужно следить за дыханием, осанкой и находиться в хорошем настроении. Упражнения желательно выполнять под ритмическую музыку.

## **Упражнения для повышения физиологических ресурсов организма**

### **«Часики»**

Упражнение оказывает положительное влияние на снятие напряжения в шейном отделе.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе или вдоль туловища.

1 — повернуть голову вправо, левую руку положить на правое плечо, посмотреть на кисть левой руки, произнести «Тик»;

2 — и.п. Произнести «Так», голову опустить вниз;

3 — повторить то же самое в левую сторону;

4 — и.п.

### **«Веселый счет до четырех»**

И.п.: ноги врозь, руки согнуты в локтях.

1 — повернуть голову вправо, указательный палец правой руки

поднять вверх. Посмотреть на руку и сказать «Раз»;

2 — повторить те же движения в левую сторону, сказать «Два»;

3 — повторить те же движения в правую сторону, поднять еще один палец на правой руке, сказать «Три»;

4 — повторить те же движения в левую сторону, поднять еще один палец на левой руке, сказать «Четыре»;

5 — наклонить голову вниз, руки соединить сверху (сделать крышу домика);

6 — голову поднять прямо, руки развести в стороны;

7 — снова наклонить голову вниз, руки соединить сверху (сделать крышу домика);

8 — и.п.

Повторить 2—3 раза.

### «Доброе утро»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, голова прямо.

1 — правую руку положить на левое плечо, голову повернуть влево. Посмотреть на кисть правой руки, локоть не опускать. Сказать «Тик»;

2 — повторить то же в другую сторону. Сказать «Так»;

3 — руки медленно поднять вверх, следя за ними глазами. Посмотреть на поднятые руки. Сказать «Делай»;

4 — руки медленно опустить, следя за ними глазами, принять и.п. Сказать «Вот так».

### «Восьмерка руками»

Выполнить «восьмерку» руками (горизонтально и вертикально).

Упражнение улучшает почерк, правописание, прорабатываются все суставы руки (пальцы, запястье, локоть, предплечье, плечо).

### «Здравствуйте»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 — глубокий вдох, руки в стороны, взгляд открытый вперед. Произнести протяжно звук [о];

2 — выдох, обнять себя за плечи, голову опустить, произнести звук [а].

### «Ветки рябины»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны.

1 — наклониться вправо, правую руку завести за спину, левую руку поднять над головой, голову повернуть сторону наклона;

2 — и.п.;

3 — повторить то же в другую сторону;

4 — и.п.

### «Замочек»

Упражнение требует концентрации внимания.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 — правую ногу отвести в сторону и поставить на носок, руки в стороны;

2 — правую ногу завести далеко назад за левую ногу, руками обхватить себя, сделать полуоборот;

3 — правую ногу отвести в сторону на носок, руки в стороны;

4 — и.п.

Повторить то же другой ногой.

### **«Бабка Ежка, выгляни в окошко»**

Упражнение прорабатывает гибкость позвоночника, все суставы рук, улучшает эластичность мышц.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 — прыгнуть, ноги врозь, руки стороны, ладони вверх;

2 — наклониться вперед, посмотреть назад между ногами, ладони развернуть назад;

3 — выпрямиться, ладони вверх;

4 — прыгнуть, ноги вместе, руки на поясе.

*Усложнение:* сделав эти движения, добавить поворот направо и дважды сделать «ножницы» руками, затем то же в другую сторону.

### **«Ушки»**

Упражнение развивает координацию движений и внимание, прорабатывает коленные и тазобедренные суставы.

И.п.: ноги врозь на расстоянии стопы, руки на поясе.

1 — приседая, правой рукой взяться за мочку левого уха, локоть не опускать, голову повернуть вправо, левую руку держать на поясе;

2 — выпрямиться, отвести правую руку в сторону, ладонь повернуть вверх, голову держать прямо;

3 — приседая, левой рукой взяться за мочку правого уха, локоть не опускать, голову повернуть влево, правую руку держать на поясе;

4 — выпрямиться, отвести левую руку в сторону, ладонь повернуть вверх, голову держать прямо.

### **«Буквы Л и Х»**

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 — прыгнуть, ноги врозь, руки в стороны;

2 — ноги скрестно (правая нога впереди, левая — сзади), руки на поясе;

3 — ноги врозь, руки в стороны;

4 — ноги скрестно (левая нога впереди, правая — сзади), руки на поясе.

*Усложнение:* прыжки выполнять на правой и левой ноге по очереди на 4 счета. Руками выполнять «ножницы»

Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

## О роли подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста

Пласкеева Н.Ю.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 83, г. Иркутск

Подвижные игры широко используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе физического воспитания. Но зачастую инструкторы по физкультуре и родители недооценивают их влияние на развитие и формирование психической сферы личности ребенка. Подвижная игра создает благоприятные возможности для тренировки всех функций головного мозга, поскольку одновременно задействует различные анализаторы, что создает предпосылки к успешному овладению элементами и содержанием учебной деятельности. Подвижные игры развивают память, воображение, внимание, а также удовлетворяют двигательные потребности ребенка. Применение подвижных игр позволяет усилить возможности педагогического воздействия, способствуя успешному формированию жизненно необходимых

двигательных умений и навыков, системы знаний, психических и нравственных качеств личности.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Она позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-оздоровительные задачи, оказывает всестороннее влияние на развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности, и благотворно влияет на психику ребенка.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к до-

стижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности и захватывающей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающая преодолевать различные препятствия.

Игры помогают развивать у детей умение согласовывать свои действия с действиями товарищей, подчинять личные интересы интересам коллектива, воспитывают сдержанность, самообладание, чувство ответственности за успех звена, команды.

Обязательность выполнения правил подвижной игры дисциплинирует ребят, воспитывает волю. Необходимость выбора способа действия для достижения игровой цели стимулирует проявление самостоятельности, инициативы и других положительных качеств.

Подвижные игры подразделяются на элементарные с правилами (сюжетные и несюжетные) и игры с элементами спорта (волейбол, баскетбол, хоккей и т.д.).

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод.

Детей увлекают игровые образы, в которых они творчески воплощаются (птицы и автомобили, пилоты, волк и гуси, обезьянки и ловцы).

Несюжетные подвижные игры содержат интересные для детей двигательные задачи, ведущие к достижению поставленной перед ними цели. Они подразделяются на игры типа перебежек, ловишек и т.п., игры с элементами соревнования («Чье звено скорее построится?», «Кто скорее к своему флажку?»); несложные игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячами, обручами, серсо, скалками, кеглями); игры, различающиеся по их двигательному содержанию (преобладающий вид движения — бег, прыжки, метание и т.п.).

По двигательным действиям и физической нагрузке игры условно делятся на три группы: большой, средней и малой подвижности.

Игры большой подвижности построены на активных движениях (бег, прыжки, лазанье). К играм средней подвижности относятся игры с относительно спокойным содержанием и характером движений (ходьба, передача предметов). Игры малой подвижности предполагают небольшую двигательную ак-

тивность детей. Чаще всего эти игры предназначаются для успокоения организма, доведения его до состояния физиологической нормы.

Подбираются и планируются подвижные игры в соответствии с программой. При этом необходим многосторонний учет условий работы в данной возрастной группе: общий уровень физического и умственного развития детей, уровень развития их двигательных умений, состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные типологические особенности, время года, особенности режима дня, место проведения игры, а также интересы детей.

В соответствии с требованиями программы подвижные игры постепенно усложняются с учетом возрастающего опыта, а также постепенной целенаправленной подготовки к школе.

В младшей группе организуются элементарные по содержанию и правилам сюжетные и не сюжетные игры, в которых все дети выполняют однородные роли или двигательные задания при непосредственном участии инструктора.

Дети 3 лет подводятся к выполнению индивидуальных ролей. В играх типа «Найди свой домик» приучаются самостоя-

тельно изменять направление в беге.

В средней группе уже возможны игры с простейшими соревнованиями, как индивидуальными («Кто скорее принесет игрушку?»), так и коллективными («Самолеты»).

Для детей старшей группы подвижные игры усложняются по содержанию правил, количеству ролей, вводятся задания на коллективное соревнование («Чье звено скорее построится?»). При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей.

Дети подготовительной к школе группы играют в более сложные подвижные игры, а также в игры с коллективным соревнованием, игры-эстафеты, игры с элементами спорта.

Большое значение имеет целесообразная организация детей в игре. В зависимости от ее содержания, очередности выполнения игровых заданий она может быть проведена или со всеми детьми одновременно, или с небольшой группой, в то время как остальная часть детей занята другой деятельностью.

Игра — физиологическая потребность ребенка, составляющая главное содержание его жизни. В руках педагога игра

становится главным средством воспитания.

Объяснение игры может проходить по-разному в зависимости от ее вида. Так, объяснение несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно выразительным. Воспитатель объясняет последовательность игровых действий, указывает местоположение детей, игровых атрибутов, пользуясь при этом пространственной терминологией (с ориентирами на предмет в младших и средних группах и без них — в старших) и выделяет правила.

При проведении игр с элементами соревнования инструктор уточняет их условия, правила, игровые приемы.

В таких играх рекомендуется предлагать задания не только на скорость, но и на качество выполнения движений («Чья команда пробежит правильнее?», «Чья команда не уронит мяч?»). Правильно выполненное движение доставляет детям удовлетворение и вызывает стремление к совершенствованию.

Сюжетная игра требует других приемов. Задача инструктора заключается в том, чтобы создать у детей наглядную картину игровой ситуации, ярче выделить игровые образы, воздействовать на воображение и эмоции детей, активизировать

творческую инициативу. Для этого можно использовать игрушку, рассказ.

Есть разные способы распределения ролей в играх. Иногда инструктор назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить нового ребенка; показать определенные качества на примере активного; поручить роль робкому, застенчивому ребенку или включиться в игру самостоятельно, взяв на себя роль водящего или рядового участника). Также можно использовать считалки или предложить детям выбрать водящего и объяснить, почему они поручают эту роль именно данному ребенку.

В младших группах роль водящего выполняет сам педагог и делает это эмоционально, живо. Постепенно индивидуальная роль может поручаться ребенку при условии ограниченного пространства и контроля за направлением его движения.

В процессе игры инструктор следит за действиями, взаимоотношениями детей, выполнением ими правил, дозировкой нагрузки, делает краткие указания.

Заканчивается подвижная игра общей ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс в норму.



# Занятие по физкультуре «Школа здоровья» в подготовительной к школе группе

**Шавалиева Е.В.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 1*

*«Золотой ключик», г. Агрыз, Республика Татарстан*

## ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

*Цель:* привитие детям чувства значимости физического состояния для будущего жизнеутверждения, ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

*Задачи:*

- организовать работу, направленную на формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков ЗОЖ;
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний;
- воспитывать в детях и родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

*Оборудование:* презентация на тему «Тело человека», секундомер, книги или тетради, продукты: хлеб, яблоко, колбаса; мыло, полотенце, тазик с водой.

\* \* \*

Ведущий. Наше занятие необычное, оно называется «Школа здоровья». Сегодня мы отправимся в страну Здоровячков. На занятии вы узнаете много нового о себе, особенностях своего организма и о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и закаленными. Сейчас наша Королева Здоровья расскажет вам, как устроен наш организм.

Королева Здоровья. У всех людей тело устроено одинаково. Рассмотрим его изображение. *(Демонстрирует презентацию «Тело человека».)* У каждого человека есть две руки, две ноги, голова, спина, живот. Они называются частями тела. Несмотря на то что тела всех людей имеют одинаковое строение, выглядеть они могут по-разному. У одного человека тело крепкое, мускулистое, стройное *(показывает на слайде и примере ребенка)*, у другого — дряблое, слабое *(показывает на слайде)*. Мы можем сделать свое тело красивым и сильным, если будем соблюдать правила здорового образа жизни, заниматься спортом и закаляться. Внутри нашего тела трудится дружная семейка: сердце, легкие, желудок, почки, печень *(показывает на слайде)*. Они называются органами. У каждого органа своя задача. При помощи легких мы дышим, желудок извлекает из пищи питательные вещества, а кровь, которую перекачивает сердце, разносит их по всему телу. Печень и почки очищают тело от всего вредного и ненужного. Каждый орган занимает свое место в теле человека. Дружная семейка органов, все наше тело в целом, называется «организм». Организм человека обладает удивительными способностями. Я предлагаю вам поиграть в игру.

### Игра-исследование «Как работает организм»

Детям предлагается послушать, как работает их сердце. Для этого Королева Здоровья помогает детям нащупать сердце и подсчитать число сердечных сокращений в течение 30 с в состоянии покоя сидя, стоя и при физической нагрузке (бег, приседания). Далее детям предлагается понаблюдать за тем, как они дышат. Для этого каждому нужно положить руку на грудь и проследить за частотой дыхания в течение 30 с в состоянии покоя, сидя и при физической нагрузке (бег, приседания).

Королева Здоровья. А сейчас мы узнаем, в какой части тела находятся печень, почки, сердце, легкие, желудок. *(Показывает на слайде, дети определяют положение органов в своем теле.)* Какие органы можно называть соседями?

Дети отвечают.

Ведущий. Как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека? Конечно, приятно. Стройные люди радуют глаз. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Поэтому вам взрослые все время говорят: «Не горби спину. Сиди прямо! Следи за осанкой!» Ученые провели наблюдения. Оказалось, что если человек низкого роста, но держится прямо, он

кажется выше. А вот высокий, но сутулый — ниже.

### **Игра-эксперимент «Прямая спина»**

Участвуют несколько детей. Положив на голову тетрадь или книгу, они, держа спину ровно, медленно ходят по залу. В тот момент, когда осанка окажется неправильной, тетрадь или книга упадут.

Королева Здоровья. У некоторых детей возникает нарушение осанки. Это называется сколиоз. *(Показывает слайд.)* Это значит, что деформирован позвоночник. Лечится он долго, иногда даже в больнице. Поэтому, чтобы ощущать себя здоровыми, веселыми, нужно помнить заветные слова, которые станут нашим девизом: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!», и всегда следить за своей осанкой.



### **Упражнение для осанки «Гора»**

Ведущий. Опустите руки вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их «в замок» над головой. Представьте, что ваше тело, как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет! — решили они, — мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

Мы продолжаем наше путешествие в страну Здоровячков. Сейчас мы познакомимся поближе с доктором Здоровая Пища *(показывает слайд)*.

### **Игра «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?»**

Дети из картинок на слайде выбирают продукты, которые едят в стране Здоровячков: рыба, кефир, пепси-кола, чипсы, морковь, капуста, жирное мясо, яблоки, «Сникерс», геркулес, лук, торт, шоколадные конфеты.

### **Опыт «Как определить, жирная ли пища?»**

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы. Срезанной

частью положить на лист бумаги. Через 10—15 мин посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

Ведущий. Употребляя пищу, мы должны помнить о правилах гигиены. Послушайте сказку.

### Сказка о микробах

Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на посуде, хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи, вот микробам раздолье: и на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать».

Ведущий демонстрирует слайд с разными видами микробов.

Королева Здоровья. Что нам помогает победить микробов?

Дети. Вода.

Королева Здоровья. Правильно! С водой надо дружить. Вода — доктор, без которого не может жить человек.

### Эксперимент «Как правильно мыть руки»

Один ребенок демонстрирует все стадии мытья и вытирания рук: сильно мочит руки, намыливает их мылом с обеих сторон, между пальцами, промывает чистой водой, вытирает насухо чистым полотенцем. Ведущий комментирует действия ребенка.

Ведущий. Вот и подходит к концу наше путешествие. Вы все правила здорового образа жизни запомнили сегодня и всегда будете их выполнять?

Дети. Да!

Королева Здоровья. А для здоровья я вас всех угощаю витаминами и душистым травяным чаем!



Все участники мероприятия угощаются чаем и уходят в группу.

### Литература

*Борисова Е.Н.* Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Волгоград; М., 2012.

*Борисова М.М.* Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3—7 лет: Метод. пособие. М., 2012.

*Галанов А.С.* Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб., 2014.

*Козырева О.В.* Лечебная физкультура для дошкольников. М., 2005.

*Павлова М.А., Лысогогорская М.В.* Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. Волгоград, 2010.

*Подольская Е.И.* Комплексы лечебной гимнастики для детей 5—7 лет. Волгоград, 2013.

*Тимофеева Н.В., Зотова Ю.В.* Занятия в детском саду: современные критерии, схемы анализа, конспекты занятий. Волгоград, 2014.

## Физкультурное занятие в младшей группе по сюжету русской народной сказки «Колобок»

**Шляховая В.В.,**

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 32  
«Белоснежка», г. Нефтеюганск

Занятие направлено на гармонизацию детско-родительских отношений средствами физической культуры. Основная задача — помочь родителям и детям приобрести целостный чувственный опыт партнерского доверительного взаимодействия друг с другом в совместной двигательной-игровой

деятельности, способствовать обогащению и углублению знаний друг о друге, развитию и совершенствованию двигательных навыков и качеств, психических процессов, рефлексии, формировать умение эмоционально выражать себя в движении. Особенность данного занятия — совместная двига-

тельная игровая деятельность родителя и ребенка. Занятие решает оздоровительные задачи (ходьба по массажным дорожкам, дыхательные упражнения), расширяет двигательный опыт детей, развивает сенсорные, умственные способности и познавательную активность. Поддерживать интерес к занятиям у малышей позволяет игровой сюжет.

*Задачи:*

- создать в спортивном зале комфортную психологическую атмосферу для детей и родителей;
- упражнять в ходьбе и беге «змейкой», подлезании, перелезании, прыжках на двух ногах, прокатывании и перебрасывании мяча друг другу;

- формировать доверительные отношения при выполнении парных упражнений;
- развивать чувство равновесия, координацию движений;
- активизировать внимание, сосредоточенность на совместном действии;
- укреплять стопы с целью профилактики плоскостопия.

*Оборудование:* стойки, массажные дорожки, модули, игрушки героев сказки, мячи, маски, шарiki.

\* \* \*

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Сегодня, ребята, мы пойдем в гости в сказку, угадайте в какую? «Он от зайца убежал и от волка убежал, а лисиче на зубок все ж попался...».



Дети. Колобок!

Инструктор. Верно, мы отправляемся в сказку «Колобок». Домик старика и старухи стоит в лесу. Давайте его поищем.

Дети ходят парами с родителями.

Вот мы и пришли в лес. Пройдем между деревьями.

Ходят «змейкой», родитель держит ребенка за руку.

Какая высокая трава!

Ходят, высоко поднимая колени, родитель держит ребенка за две руки.

Ой, дождик пошел, побежали на носочках друг за другом парами, чтобы не заблудиться.

Бегают «змейкой».

Дорожка стала узкой.

Ходят по массажным дорожкам, родитель держит ребенка за спину.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ОРУ

Инструктор. Утром проснулся дед, вышел из дома и потянулся.

1. И.п.: о.с.

Участники стоят парами лицом друг к другу, взявшись за руки. Поднять руки через стороны вверх, опустить.

Инструктор. Потянулся и говорит бабке: «Испекла бы ты колобок». А бабка отвечает: «Из чего испечь, муки-то нет». Дед ей: «А ты по амбарам помети, по сусекам поскреби, вот и наберешь».

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Стоя лицом друг другу, взявшись за руки, выполнять наклоны вперед, приседания.

Инструктор. Набрала бабка муки, стала колобок лепить.





3. И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу. Выполнять хлопки руками.

Инструктор. Устала бабка лепить, легла отдыхать.

4. И.п.: лежа на спине, родитель сидит на коленях, держит ребенка за ноги. Ребенок сгибает ноги в коленях, родитель помогает.

Инструктор. Испекла бабка колобок и положила на подоконник. А Колобок — прыг на дорожку и покатился. Пойдем за ним.

## ОВД

Инструктор. Катится Колобок по лесу, пролезает под моштик.

Родитель встает на четвереньки, изображает мостик.

1. Подлезание под «мостик».

Инструктор. Перебрался Колобок через поваленные деревья.

Родитель ложится на спину, изображает поваленное дерево.

2. Перелезание через «поваленные деревья».

Инструктор. И встретил зайчика. Зайчик говорит: «Колобок, Колобок, я тебя съем!» А Колобок отвечает: «Не ешь меня, лучше научи прыгать, как ты умеешь!»

Родители сидят на скамейке, вытянув прямые ноги.

3. Прыжки через ноги родителей.

Инструктор. Покатился Колобок дальше, встретил волка. Волк говорит: «Колобок, Ко-

лобок, я тебя съем!», а Колобок отвечает: «Не ешь меня, лучше поиграй со мной».

4. Прокатывание и перебрасывание мяча друг другу.

Инструктор. Покатился Колобок дальше, встретил медведя. Медведь говорит: «Колобок, колобок, я тебя съем!», а Колобок отвечает: «Не ешь меня, а покажи, как ходить по-медвежьи».

5. Ходьба по-медвежьи.

Инструктор. А сейчас мы сыграем в игру «У медведя во бору».

Проводится подвижная игра «У медведя во бору».

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Поиграл Колобок с мишкой и покатился дальше. А навстречу ему лиса: «Колобок, колобок, я тебя съем!», а Колобок отвечает: «Не ешь меня, я тебе шарик подарю!»

Проводятся игра малой подвижности «Надувайся, пузырь» и игровое упражнение «Собери шары по цвету».

Поиграл Колобок с лисой и покатился к бабушке и дедушке.

Спокойная ходьба. Доверительная беседа.

Инструктор дает родителям рекомендации по повторению упражнений а домашних условиях, раздает буклеты по профилактике плоскостопия.



# Физкультурный досуг

## «Экскурсия по стране Математике»

### (в подготовительной к школе группе)

Еремина О.А.,

воспитатель по физкультуре ДО «Остров детства»

ГБОУ школа № 904, Москва

*Задачи:*

- прививать детям интерес к математике с помощью физкультуры;
- развивать знания о количестве и счете, геометрических фигурах;
- закреплять умение ориентироваться в пространстве и времени;
- улучшать двигательные навыки детей, внимание, быстроту.

*Оборудование:* карточки с изображением цифр (по количеству детей); схемы домов из геометрических фигур, геометрические фигуры, карточки для вводной части и ОРУ; стойки, скамейки, кольца для перелезания, прыгалки, секундомеры, большие обручи (всего перечисленного по 2 шт.); 4 маленьких обруча, 30 шариков из сухого бассейна, песочные часы, будильник.

\* \* \*

Зал украшен четырьмя изображениями городов.

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Ведущий. Ребята, вы любите путешествовать? Сегодня мы отправимся на экскурсию по стране Математике. В этой стране мы не встретим ни лесов, ни рек, ни гор, но увидим интересные города. Как вы думаете, что можно увидеть в этих городах?

Дети. Цифры, числа, фигуры, часы.

Ведущий. Вижу, вы уже немного знакомы с этой страной. Молодцы! Сначала мы побываем в городе Циферия. Посмотрите, что у меня в руках?

Показывает карточки с цифрами.

Что изображено на карточках?

Дети. 1, 2, 3, 4, 0.

Ведущий. Как одним словом это называется?

Дети. Цифры.

Ведущий. Я буду показывать вам цифры, а вы выполняйте задания в соответствии с ними. Цифра 1 — идем в колонне по одному; 2 — в колонне по двое; 3 — бежим в колонне по одному;

4 — идем, поднимая руки вверх;  
0 — строимся в круг.

Ведущий в соответствии с текстом показывает цифры, дети выполняют упражнения.

Единица шла, шла  
И еще одну нашла,  
Ухватила бойко,  
Превратила в двойку.  
С двойкой единица  
Сотворила чудеса,  
Поглядите, что за птица  
Полетела в небеса?  
Цифра сильная четыре  
Выжимать умеет гири,  
Цифра вроде буквы О —  
Это ноль иль ничего,  
Круглый ноль такой

хорошенький,  
Что не значит ничегошеньки.

Ведущий в соответствии с текстом показывает карточки, а дети выполняют ОРУ в соответствии с рисунками.

Сколько палочек до точки,  
Столько встанем на носочки.  
Сколько шариков у нас,  
Столько мы присядем раз.  
Сколько елочек зеленых,  
Столько выполним наклонов.  
Сколько здесь у нас флажков,  
Столько сделаем прыжков.  
Сколько видим спелых слив,  
Столько раз ты повернись.

Молодцы, ребята, вы все умеете считать! За это город Циферия дарит вам свои цифры. *(Ведущий вешает детям на шею*

*карточки с цифрами.)* Посмотрите-ка, они разноцветные — красные и зеленые.

Давайте поиграем: чья команда быстрее соберется. Красные цифры по порядку строятся у красной черты, а зеленые — у зеленой.

Под музыку дети разбегаются. Когда музыка стихает, дети строятся по порядку возрастания присвоенных им цифр.

Молодцы, теперь можно отправляться дальше в путь. Чтобы попасть в другой город, надо допрыгать до первого обруча на правой ноге, до второго обруча — на левой.

Дети выполняют задание.

Мы попали в город Арифметика. Как вы думаете, что в этом городе делают жители?

Дети. Вычисляют, решают задачи, примеры.

Ведущий. Правильно. В этом городе мы будем решать задачи. Кто правильно решит задачу, должен будет обежать стойку и вернуться обратно.

1. Три лягушки сидели на пне.  
Две нырнули, спрятались  
на дне.  
Сколько лягушек осталось  
на пне?

2. Ежик по лесу шел, шел  
Да грибы себе нашел.  
Четыре под березой, один  
под осинкой.

Сколько их будет всего  
в корзине?

3. Сколько цветов у радуги?

4. Ну-ка, сосчитай, дружок,  
Сколько лап у двух котов?

5. Посчитай скорей,  
Сколько у двух котов ушей?

6. У бабушки Арины трое  
внучат.  
Сколько носков для них надо  
связать?

7. На блюде лежало четыре  
конфетки. Коля и Оля по од-  
ной конфетке съели. Сколько на  
блюде осталось конфеток?

Дети выполняют задание.

В городе Арифметика все за-  
дачи мы решили, отправляемся  
в путь в следующий город —  
Геометрических Фигур. Чтобы  
в него попасть, надо пройти по  
маршруту. Идти будем друг за  
другом, чтобы не заблудиться.

Маршрут выложен в виде круж-  
ков на полу. Дети строятся в колонну

по одному и от стартовой линии на-  
чинают путь в соответствии с тек-  
стом.

Пройдите четыре кружка  
вперед, поверните налево, прой-  
дите два кружка, поверните напра-  
во, пройдите один кружок, по-  
верните налево, пройдите шесть  
кружков.

Молодцы, ребята! Мы при-  
шли в город Геометрических Фи-  
гур. Что можно делать из геомет-  
рических фигур?

Дети. Строить, складывать  
фигуры, узоры, рисунки.

Ведущий. Вы видите перед  
собой разные геометрические фи-  
гуры. Какие?

Дети. Круг, треугольник, квад-  
рат, прямоугольник.

Ведущий. Команда красных  
соберет треугольники в крас-  
ный обруч, команда зеленых —  
четыреугольники в желтый об-  
руч. Когда все фигуры будут со-  
браны, ваша задача — построить  
дома по схемам (рис. 1, 2).

Молодцы! В городе Геометри-  
ческих Фигур появились новые

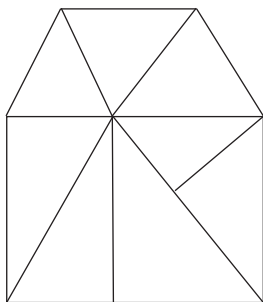


Рис. 1

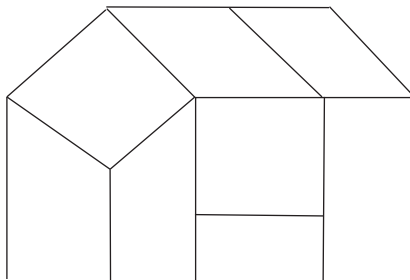


Рис. 2

дома. А нам пора отправляться в другой город страны Математики. Отгадайте его название:

Мы ходим ночью, ходим днем,  
Но никуда мы не уйдем;  
Мы бьем исправно каждый  
час,

А вы, друзья, не бейте нас.

Дети. Часы.

Ведущий. Правильно! Для чего нужны часы?

Дети. Чтобы узнать который час, не опоздать, успеть вовремя.

Ведущий. Вы правы, часы нужны, чтобы измерять время. У меня в руках секундомер. С его помощью я узнаю, сколько времени надо командам, чтобы добраться до города Часов, и чья команда это сделает быстрее.

Дети проходят дорожку препятствий: пролезают в кольцо, проползают по скамейке, прыгают через скакалку пять раз, оббегают стойку, возвращаются к команде, передают эстафету следующему участнику.

Ведущий объявляет результаты, сколько времени на прохождение маршрута понадобилось каждой команде. Дети определяют, какая команда справилась быстрее.

В городе Часов есть самые древние часы — песочные. Они отмеряют ровно одну минуту. Давайте посмотрим, чья команда за минуту успеет перенести больше шариков.

Ведущий переворачивает часы, дети по очереди переносят по одному шарiku из одного обруча в другой. Как только песок пересыплется, ведущий подает команду «Стоп!», дети считают перенесенные шарики.

В этом городе есть и другие часы, хорошо вам знакомые. Отгадайте загадку:

Ежедневно в семь утра  
я трещу:

«Вставать пора!»

Дети. Будильник!

Ведущий. Верно! Будильник нам сказал, что время нашего путешествия по стране Математике подошло к концу, нам пора возвращаться. Давайте вспомним, в каких городах мы побывали.

Дети. В городах Циферия, Арифметика, Геометрических Фигур, Часов.

Ведущий. Правильно. Ребята, вы скоро пойдете в школу и еще больше узнаете об этой замечательной стране. Вы познакомитесь с другими ее городами: Алгебра, Тригонометрия, Логорифмы, научитесь решать не только задачи, но и уравнения, вычислять функции, строить графики. Без знания математики нельзя ни дом построить, ни платье сшить, ни щи сварить. Поэтому всегда любите и уважайте эту науку!

Дети под музыку уходят из зала.

# Музыкально-спортивный праздник «Мамы разные нужны, а спортивные — важны!» (в подготовительной к школе группе)

**Кузьмина М.А.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 5*

*«Капелька», пос. Краснокаменск Курагинского р-на  
Красноярского края*

*Задачи:*

- доставлять детям и родителям радость от совместных занятий;
- привлекать родителей к активному участию в физкультурных праздниках;
- дать эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия;
- воспитывать взаимоуважение.

\* \* \*

Под песню «Взрослые и дети»  
(муз. В. Шаинского, сл. М. Танича)  
дети вместе с мамами входят в зал.

Инструктор. Здравствуйте, уважаемые родители, наши дорогие мамы! Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались, чтобы поздравить наших дорогих мамочек с Днем матери. Как вы уже догадались, сегодня у нас не обычный праздник, а спортивный. В нем

примут участие ребята вместе со своими мамами. На празднике всегда есть место шутке, радости, музыке, веселью и, конечно же, улыбке! Наша праздничная программа включает веселые игры, соревнования, эстафеты. А раз у нас есть соревнования, значит нам нужно разделить на две команды.

Участники делятся на команды поровну.

А теперь выбираем мам — капитанов команд и придумываем своим командам названия.

Команда «Милашки». Наш девиз:

Мама супер, мама класс,  
Лучше в мире нету нас!

Команда «Симпатяшки». Наш девиз:

Мы — красотки хоть куда,  
Дети любят нас всегда!

Инструктор. Ну вот наши команды и готовы. А чтобы легче было соревноваться, мы проведем разминку.

Под музыку проводится разминка.

Как известно, наши замечательные и заботливые мамы всегда стараются накормить детей самыми полезными продуктами.

### Конкурс «Веселые фрукты»

Команды строятся парами. Каждой паре дается один шарик из поролона. По сигналу первая пара, встав на колени и предплечья, дуя на шарик, пытается закатить его в воротаки. Руками помогать нельзя.

Инструктор. Мама очень внимательны. И развивают это качество у детей. Следующая наша игра будет на внимание.

### Игра «Веселые флажки»

Ведущий показывает флажки разных цветов. А дети выполняют команды:

- красный — кричат «Ура!»;
- желтый — маршируют;
- зеленый — выполняют упражнение «Велосипед»;
- синий — приседают.

Инструктор. Что может быть лучшим подарком для мамы? Конечно, ласковое слово, сказанное любимым ребенком.

Дети читают стихотворение.

Как это бывает, сама не пойму.  
Что солнышко в небе —

то мама в дому.  
За облако солнышко скроется  
вдруг,

Все станет пустым  
и печальным вокруг.

Уйдет ненадолго мама моя —  
Такой невеселой сделаюсь я.  
Домой возвратится родная  
моя —

И снова веселой сделаюсь я.  
Играю, смеюсь, кувыркаюсь,  
пою.

Люблю я родную голубку  
свою!  
Е. Благинина

Дети исполняют танец для мам.

Инструктор. Следующий наш конкурс будет для мам, ведь они умеют очень быстро наводить порядок.

### Конкурс «Кто быстрее соберет предметы»

На полу лежат небольшие предметы: мячики, кубики и т.п. Каждая участница получает ведро и воздушный шарик. Участники подбрасывают воздушные шары над собой и, пока они находятся в воздухе, стараются поднять как можно больше предметов и сложить их в ведро. Воздушный шар не должен касаться пола, его все время необходимо подбрасывать вверх. Если шар касается пола, участник выбывает из игры.

Инструктор. Мамы разные нужны, мамы разные важны. А какие они бывают, мы вам сейчас расскажем.

Кто на лесенке сидел,  
Кто на улицу смотрел.

Дима ел (*держит пакетик с чипсами.*),

Саша играл (*держит «Тетрис».*),

Максим мелкими рисовал.  
Дело было вечером,  
Делать было нечего.  
Вот проехала машина.  
Кот забрался на чердак.  
Тут сказал ребятам Дима  
Просто так...

Дима. У меня в кармане чипсы. А у вас?

Оля. А у меня в кармане клипсы. А у вас?

А у нас сегодня кошка  
Родила вчера котят.  
Котята выросли немножко,  
А «Китикет» есть не хотят!

Максим. А у нас на кухне газ.  
А у вас?

Сережа. А у нас микроволновка. Ловко?

Ната

А из нашего окошка  
Рынок весь, как на ладошке.  
Каждый день смотрю и жду —  
Площадку детскую хочу!

Саша

А у нас был тихий час —  
Это раз.

Яма есть среди двора —  
Это два.

А в-четвертых, наша мама  
Завтра едет в Новосибир,  
Привезет товары мама —  
Всех на рынок пригласит.

Инструктор. С лесенки ответил Вова...

Вова. Предприниматель мама?  
Клево!

Оля

А вот у Маши, например,  
Мама милиционер!

Саша

А мама Юли, мама Димы —  
Продавщицы в магазинах!

Дима

А у меня простой ответ —  
Моя мама логопед!

Ната. Всех важней...

Инструктор. Сказала Ната...

Ната

Мама с пищекомбината.  
Кто наделает вам вафель?  
Точно не предприниматель!

Вова

А у Алены и Ивана  
Бухгалтерами обе мамы!

Дима

А у Вали и у Кати  
Мамы в школе

преподаватели!

Инструктор. И сказал Максимка тихо...

Максим

Моя мама не портниха,  
Не кассир, не контролер,  
Мама просто режиссер.

Инструктор. Отозвался пер-  
вым Вова...

Вова

Мама — праздник? Это клево!  
Повар делает компоты,  
Это очень хорошо!  
В бухгалтерии отчеты,  
Это тоже хорошо!  
Доктор лечит нас от кори,  
Есть учительница в школе.  
Мамы всякие нужны!  
Мамы всякие важны!

*По С. Михалкову*

Дети (*хором*)

Ну а мамы наши  
Всех милей и краше!

### Конкурс «Помощники»

Игроки строятся в две ко-  
манды. По сигналу первый  
участник с ведром кубиков в ру-  
ках бежит, наступая по очереди в  
четыре рядом лежащих обруча,  
и кладет в следующие обручи по  
одному кубику. Обегает стойку,  
возвращается к команде, переда-  
ет ведро следующему участнику.  
Следующий должен собрать ку-  
бики в ведро.

Инструктор. Молодцы, ре-  
бята! А сейчас посмотрим сцен-  
ку-шутку.

Выходит мальчик, исполняющий  
роль Сына.

Сын. Я сейчас с мамой буду  
стихами разговаривать.

Входит Мама с тяжелыми сум-  
ками.

Мне даже слов не подыскать,  
Ну как ты можешь, мама,  
В кошелках тяжести таскать  
По десять килограммов?  
Смотрю, опять пришла

чуть свет

Ты из универсама...

Мама. Так что же делать? Дай  
совет?

Сын. Сходи два раза, мама!

Инструктор. Ребята, понра-  
вилась вам сценка? Хорошо ли  
себя вел сын? Что на самом деле  
он должен был сделать?

Дети отвечают.

### Конкурс «Переправа» (для мам)

Мамы и дети встают парами  
лицом друг к другу. Дети стоят  
на ногах у мам. Мамы по очереди  
«переправляют» детей за линию  
финиша.

Инструктор. Все любят ез-  
дить в путешествия. И сегодня  
в честь праздника «Поезд друж-  
бы» отправляется в увлекатель-  
ное путешествие. Просим ребят  
занять места в поезде, а мам —  
построить туннель.

### Игра «Поезд дружбы» (для всех участников)

Дети строятся друг за дру-  
гом в паровозик, а мамы образу-



ют туннель: стоят парами друг против друга и берутся за руки. По свистку дети «проезжают» по туннелю, по двум свисткам подряд дети и мамы быстро меняются местами: мамы строятся в паровозик, а дети образуют туннель. Затем игра повторяется с детьми в роли паровозика, к последнему ребенку начинают присоединяться мамы, чтобы получился длинный «Поезд дружки».

Инструктор. Ваши мамы показали сегодня, что умеют не только быть хорошими хозяйками в доме, но и дружат со спортом. Поэтому мы решили наградить их медалями «Супермама».

Проводится награждение мам.

Под музыку дети и мамы выходят из зала и идут в группу на чаепитие.

### Литература

Агапова И.А., Давыдова М.А. подвижные игры для дошкольников. М., 2008.

Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5—7 лет: Практик. пособие. М., 2009.

Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. СПб., 2012.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М., 2004.

## Спортивный досуг «Смотр спортивной формы» (в старшей группе)

**Карпачева Т.Н.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с «Ивушка»,  
г. Абакан, Республика Хакасия

*Цель:* укрепление здоровья детей посредством проведения спортивного досуга.

*Задачи:*

- создавать положительный эмоциональный настрой;
- взаимодействовать с родителями по организации физиче-

ского воспитания дошкольников;

- содействовать дружескому отношению между сверстниками и воспитывать здоровый сопернический дух.

*Оборудование:* гимнастические скамейки, ребристые дос-

ки, сухие бассейны, туннели, большие кубы, фитболы, баскетбольные кольца и мячи (всего перечисленного по 2 шт.); маленькие мячи (по количеству детей); 6 кеглей; канат.

\* \* \*

Под песню «Спортивный марш» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача) дети входят в спортивный зал и выстраиваются по командам.

Ведущий

Наш девиз: Не унывать!  
Все пройти и все узнать!

Ведущий представляет жюри, в состав которого входят родители и администрация детского сада.

Команды по очереди представляются, произнося свои девизы. Затем тянут жребий, определяющий очередность показа.

Капитан команды громко и четко произносит задания, дети выполняют поставленные задачи, а именно: проход команды по залу с речевкой, перестроениями в пары, затем в одну колонну.

Спасибо, ребята! Вы отлично справились! Хотите принять участие в спортивных состязаниях?

### **Эстафета «Быстрее всех на фитболе»**

Участники команд по очереди прыгают на фитболе «змейкой» между кеглями и кубом, затем по прямой возвраща-

ются в команды. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

### **Эстафета «Преодолей препятствия»**

На гимнастическую скамейку устанавливается под наклоном ребристая доска, по ней необходимо пробежать и прыгнуть в сухой бассейн соответствующего цвета (у каждой команды свой). Дети берут по одному мячу из бассейна, проползают через туннель и бегом возвращаются в команду. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

### **Эстафета «Мяч в кольцо»**

Бегом, чеканя баскетбольным мячом об пол, дети доходят до кольца, бросают мяч в цель. Обратно возвращаются бегом. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием и попавшая мячом в кольцо большее число раз.

### **Эстафета «Кто сильнее»**

Дети перетягивают канат. Сначала команды участвуют в полном составе, затем девочки и мальчики соревнуются по отдельности.

По окончании соревнований жюри оглашает результаты состязаний. Участники награждаются.

Дети под песню «Спортивный марш» покидают зал.

# Совместное спортивное мероприятие для дошкольников и младших школьников «Что нам нравится зимой»

**Климентова Е.А.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 3,  
г. Лебедянь Липецкой обл.*

## *Цели:*

- развитие волевых качеств, стремления выполнить задание быстро и точно;
- воспитание здорового духа соперничества, чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки;
- налаживание связи детского сада и школы.

## *Задачи:*

- приобщать детей к традициям большого спорта;
- развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость;
- воспитывать стремление к победе и уверенность в своих силах.

*Оборудование:* воздушные шары; обручи, пластмассовые ведра, корзины, клюшки, шайбы, дуги, шапки-ушанки, пары валенок; лыжи, санки, снежки, кегли (всего перечисленного по 2 шт.), 4 рукавицы, сундук, банка варенья.

*Предварительная работа:* разучивание приветствия, украшение площадки (обручами, ша-

рами, флажками, ленточками), подготовка эмблем, сценических костюмов, оборудования, подбор загадок; чтение с детьми художественной литературы, просмотр презентаций и телепередач о спорте, беседы о нем.

Игроки заранее делятся на команды, придумывают им названия, девизы, выбирают капитанов.

Мероприятие проводится в спортивном зале средней школы. В состязании принимают участие две команды: дети первого класса школы и дети подготовительной к школе группы детского сада. Из учителей формируется судейская коллегия. У каждой команды своя форма для участников состязания, плакаты и речевки для болельщиков.

\* \* \*

Команды под музыку входят в спортивный зал школы. Проходят круг почета и строятся в две шеренги друг напротив друга.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Мы ведем наш репортаж из спортивного зала школы. Приглашаем вас в зимнюю сказку, страну зимних игр и развлечений. Но чтобы попасть туда, нужно взять с собой спортивный характер и здоровье. Сегодня за победу в наших соревнованиях будут бороться две команды.

Это — лучшие из лучших представителей от каждого класса и воспитанников детского сада: они не сидят у телевизора, не портят глаза перед компьютером, занимаются спортом. Эти дети как вечный двигатель — им не сидится на месте. Солнце, воздух и вода — их верные друзья. Кто из них сегодня будет самым быстрым, ловким, метким? Кто одержит победу? Вы заинтригованы?

Тогда начинаем наши соревнования. Успехов вам, ребята, и побед!

Ведущий представляет команды.

Капитан 1-й команды. Команда, наше имя?

1-я команда (*хором*). «Задорные»!

Капитан 1-й команды. Команда, наш девиз?

1-я команда (*хором*)

У «Задорных» девиз:

Где трудней — туда стремись!

Капитан 2-й команды. Команда, наше имя?

2-я команда (*хором*). «Быстрые»!

Капитан 2-й команды. Команда, наш девиз?

2-я команда (*хором*)

Побеждает лишь тот,  
Кто стремится вперед!

Участники обмениваются рукопожатиями.

Ведущий представляет жюри (администрация школы, методист детского сада).

Жюри говорит напутственные слова участникам соревнований.

Дети строятся на линии старта. Болельщики приветствуют своих героев.

Ведущий

Над землею закружила  
Вновь зима свой хоровод,  
Пусть здоровье, радость, силу  
Зимний спорт нам принесет!  
Я смотрю, вы все здоровы.  
Бегать, прыгать все готовы?  
Ну тогда все подтянитесь,  
На разминку становитесь!  
Чтоб расти и закаляться,  
Надо спортом заниматься.  
Крепла чтоб мускулатура,  
Заниматься физкультурой  
Рано утром не ленись —  
На зарядку становись!

Ребята, вы готовы показать себя настоящими спортсменами? Продемонстрировать, какие вы ловкие, быстрые, выносливые?

Дети. Да!

Ведущий. Перед началом наших соревнований проведем разминку.

Дети встают в круг и выполняют движения в соответствии с текстом.

На месте дружно мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем!  
Раз, два, на месте стой!  
Повторяйте все за мной:  
Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки!  
Приседания с хлопками:  
Вниз — хлопок  
И вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем, будет прок!  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!  
Все дышите, не дышите,  
Все в порядке, отдохните.  
Тихонько руки поднимите.  
Превосходно, опустите.  
Наклонитесь, разомнитесь,  
Встаньте прямо, улыбнитесь.

Отлично выполнили зарядку!

Ребята, зимой, как вы знаете, очень холодно, а потому нужны рукавички, валенки и теплые шапки. Также нужно много двигаться, чтобы не замерзнуть. Сейчас вам представится возможность подвигаться в зимней одежде, а заодно и разогреться для следующих испытаний.

### Эстафета «Зимушка-зима»

Перед детьми набор зимней одежды: рукавички, шапка-ушанка, валенки. По сигналу ведущего капитаны команд быстро надевают валенки, не снимая

своей обуви, на голову — шапку, а потом — рукавички. В таком виде добегают до ориентира и возвращаются обратно. Затем снимают зимнюю одежду, передают следующему участнику, сами встают в конец колонны. Следующий участник выполняет то же задание.

Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

### Эстафета

#### «На оленьих упряжках»

Дети бегут парами: один в обруче, другой сзади держится за обруч. Обегают сугроб (стойку), передают обруч следующей паре. Игра заканчивается, когда последняя пара пересечет стартовую линию.

Ведущий. Что-то у нас становится жарковато. А не махнуть ли нам теперь в Арктику к пингвинам? Забавные животные. Сейчас увидите. Да не одного, а целую стаю.

На детском велосипеде под музыку выезжает школьник, одетый в костюм Пингвина.

Пингвин

Я — пингвин,  
Гражданин полярных льдин!

Ведущий  
Поиграй с нами, пингвин,  
Милый добрый гражданин!

### Эстафета «Пингвины»

Команды соревнуются в том, кто быстрее доскачет до ориен-

тира со снежком между ногами. Вместо снежка можно использовать воздушный шарик или мяч.

Проводится выступление группы поддержки — хореографический этюд на спортивную тему.

Ведущий. Наш спортивный праздник продолжается. Но прежде чем мы продолжим наши испытания, ответьте на вопрос. Как называется любимая игра мальчишек зимой?

Дети. Хоккей.

Ведущий

Из спортивной жизни всей  
Обожаю я хоккей.

Мне бы клюшку да ворота —  
Шайбу так забить охота.

А теперь, кто смелей,  
Выходи играть в хоккей!

Вот сейчас вам представится  
возможность показать, как вы  
умеете забивать шайбу клюшкой  
в ворота.

### Эстафета

#### «Меткий хоккеист»

Перед каждой командой стоят ворота — дуги. По сигналу участники обводят шайбу клюшкой между кеглями до последней. А уже от нее пытаются забросить шайбу клюшкой в ворота. Затем участники возвращаются к своим командам, передают клюшки следующему. В этом испытании оценивается не только скорость выполнения,

но и количество заброшенных в ворота шайб.

Ведущий. А сейчас наши команды ждут очень интересный конкурс, полезный для ума. Это конкурс вопросов и ответов. Я буду задавать вопросы и загадывать загадки каждой команде по очереди. А вы по очереди будете на них отвечать. Выиграет команда, которая даст наибольшее количество правильных ответов. Команды, готовы?

Дети. Да.

Ведущий. Тогда начинаем.

### Конкурс

#### «Вопросы и ответы»

Команды по очереди отвечают на вопросы, отгадывают загадки.

Две новые кленовые  
Подошвы двухметровые:  
На них поставил две ноги  
И по большим снегам беги.  
(Лыжи.)

На деревья, на кусты,  
С неба падают цветы.  
Белые, пушистые,  
Только не душистые.  
(Снег.)

Растет она вниз головою,  
Но не летом, а зимою.  
Лишь солнце ее припечет,  
Заплачет она и умрет.  
(Сосулька.)

Загадка эта нелегка:  
В названии две буквы К.  
И мяч и шайбу клюшкой бей,  
А называюсь я ... (хоккей).

Неколючий, светло-синий,  
По кустам развешан ... *(иней)*.

Мчусь, как пуля, я вперед,  
Лишь поскрипывает лед,  
И мелькают огоньки.  
Кто несет меня? *(Коньки.)*

Что за звездочки резные,  
На пальто и на платке?  
Все сквозные, вырезные,  
А возьмешь — вода в руке.  
*(Снежинки.)*

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
*(Лыжник.)*

Чтобы осень не промокла,  
Не раскисла от воды,  
Превратил он лужи в стекла,  
Сделал снежными сады.  
*(Мороз.)*

Мы слепили снежный ком,  
Шляпу сделали на нем,  
Нос приделали, и в миг  
Получился ... *(снеговик)*.

Ведущий. Много испытаний  
уже позади, но это еще не все.  
Сейчас вам представится возмож-  
ность покататься на санках.

### Эстафета

**«Любишь кататься,  
люби и саночки возить»**

Участники делятся на пары.  
Один из участников в паре сажит-  
ся на санки, второй толкает их,  
держась сзади за спинку. Доехав  
до ориентира, дети меняются ме-  
стами. Выигрывает команда, бы-  
стрее справившаяся с заданием.

### Конкурс «Сложи картинку»

Звучит веселая музыка, выбегает,  
переваливаясь, ребенок в костюме  
Снеговика.

Снеговик

Здравствуйте, ребята,  
Ребята-дошколята!  
Я, веселый Снеговик,  
К зиме и снегу я привык.  
Попробуйте, мои друзья,  
Собрать скорей снеговика.

Из 10—12 бумажных частей  
команды складывают фигуру  
снеговика. Побеждает команда,  
быстрее справившаяся с задани-  
ем.

Ну, спасибо, молодцы! Снего-  
вики у вас получились отличные!

Под веселую музыку верхом на  
фитболе появляется ребенок в ко-  
стюме Карлсона.

Карлсон

Вот Карлсон к вам пришел,  
друзья,

Поздравить всех с весельем,  
Успеха в спорте вам желаю я  
И всякого везенья!

Я самый ловкий, самый силь-  
ный на свете! Я все могу!

Ведущий. А что ты можешь,  
Карлсон?

Карлсон. Вот — могу на лы-  
жах *(садится на лыжи)*.

Ведущий. Ну, Карлсон, ты  
же неправильно делаешь. Надо  
ведь стоять на двух лыжах но-  
гами.



Карлсон. А, это еще проще!  
(Встает на лыжи на колени, от-  
талкивается руками.)

Ведущий. Кто ж так ездит?

Карлсон. Ну что вы все смее-  
тесь надо мной? Самому лучшему  
в мире лыжнику нужно просто  
заправиться! Вот тогда и посмот-  
рите! Варенье есть?

Ведущий. Есть, вот оно в  
сундучке заперто, а ключика нет,  
где его найти — не знаем.

Карлсон. А ключик-то в  
снежном сугробе спрятан, надо  
его достать и мне принести.

Ведущий. Ребята, поможем  
Карлсону? Покажете, какие вы  
меткие стрелки?

Дети. Да!

### Эстафета «Меткий стрелок»

Перед каждой командой на  
стартовой линии стоят корзины  
со снежками. На дне, под снеж-  
ками лежат ключи от сундука. На  
финише стоят ведра, в которые  
необходимо попасть снежком.  
Каждый из участников по оче-  
реди подбегает к корзине, делает  
один бросок снежком в ведро и  
убегает в конец колонны. В этом  
испытании оценивается не толь-  
ко скорость, но и количество за-  
брошенных снежков. Выигрыва-  
ет команда, быстрее справившая-  
ся с заданием и доставившая  
ключ Карлсону, чтобы он открыл  
сундук и взял варенье.

Карлсон. Молодцы, ребята!  
Сейчас наемся и буду самым лов-  
ким и сильным!

Ведущий. Праздник наш под-  
ходит к концу. Зимой дети любят  
играть в хоккей, но не меньше  
они любят кататься на лыжах. Вот  
сейчас нашим командам предста-  
вится возможность покататься на  
лыжах, вернее на одной из них.

### Эстафета «Гонки на лыжах»

У каждого участника в паре  
на одной ноге лыжа. По команде  
участники, разделившись на па-  
ры, взявшись за руки, едут на лы-  
же до ориентира, там разворачи-  
ваются, и так же возвращаются  
обратно. Затем передают лыжи  
следующей паре, а сами встают в  
конец колонны.

Жюри подводит итоги испыта-  
ний. Ведущий объявляет команду-  
победительницу или говорит, что  
победила дружба.

Участники награждаются.

Ведущий

Славно мы повеселились,  
Поиграли, порезвились,  
А теперь пришла пора  
Расставаться, детвора.

Но перед тем как с вами

попрощаться,

Мы хотим вам пожелать

Здоровья крепкого, почаще

улыбаться,

И физкультурой заниматься,

И водою закаляться.

И очень скоро вся страна

Узнает ваши имена!

Праздник наш кончать пора.

Крикнем все: «Физкульт-ура!»



## Плоскостопие у детей 6–7 лет: профилактика и коррекция\*

**П**лоскостопие — болезнь серьезная именно из-за несерьезного к ней отношения. А сформировалось оно потому, что долгие годы нам прививали пренебрежительное отношение к своему здоровью: вкалывать — так до упаду, заболел — не раскисай, и вообще — если уж умирать, так с музыкой, и непременно на работе.

Но времена ударных строек и громких лозунгов миновали, оставив обычного человека наедине со своими недугами, смертельными и несмертельными. В число последних и входит плоскостопие.

У тех, кто им страдает, ноги, как свинцом налиты, каждый шаг дается с трудом. А если у вас такая работа, когда «волка ноги кормят», то и вы, и ваша семья рискуете остаться голодными... Это касается мужчин.

У дам свои проблемы. Женщина, как известно, начинается с ног. А при плоскостопии о

туфлях на шпильках и платформе можно забыть. Словом, как сказал один философ: «Худший из недугов — зависеть от своего недуга». А плоскостопие — как раз то заболевание, которое делает человека крайне зависимым от него.

Оглянитесь вокруг, припомните ваших знакомых: полные, страдающие одышкой сослуживцы, сгибающиеся под тяжестью сумок с продуктами, вечно больной сосед, периодически прикладывающий утюг к пояснице, молоденькая студентка — квартирантка, по вечерам «отмачивающая» ноги в тазу с прохладной водой из-за того, что весь день пробегала на «платформе». Не правда ли, знакомые ситуации?

Почему же вокруг нас столько людей, готовых годами лишать себя нормальной здоровой жизни, обременять себя и своих близких многочисленными болезнями и при этом выставляться чуть ли не добровольными мучениками? Причина наших застарелых недугов, как правило, одна — хроническое безволие.

---

\* По материалам книги: Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6–7 лет: профилактика и лечение. М.: ТЦ Сфера, 2007. 64 с.

Но давайте не будем пренебрежительно относиться к своему здоровью, ведь это наше главное богатство.

И чтобы определить, есть ли у вас плоскостопие, проведем небольшой тест. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Теперь намажьте ступни любым жирным кремом и встаньте на этот лист. Выпрямитесь, сдвиньте ноги вместе, чтобы масса тела могла распределиться на ступни равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток вашей стопы. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно к ней нарисуйте прямую, пересекающую углубление стопы в самом узком месте. Если отпечаток ее узкой части занимает не более одной трети линии, соединяющей края подошвенного углубления, — стопа нормальная. Если достигает середины линии — у вас плоскостопие и вам не следует оттягивать визит к врачу.

Плоскостопие — это вовсе не плоская стопа. У различных народов свои особенности строения скелета. Скажем, у представителей монголоидной расы относительно короткие бедра и голень, но высокий свод стопы, у негроидной — более длинные ноги, но свод стопы низкий, однако плоскостопием и те и другие страдают чаще людей,

относящихся к европеоидной расе. В чем же дело? Плоскостопие — статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает продольное и поперечное, но часто встречается и смешанное. Деформацию продольного свода легко можно определить, проведя рукой по внутреннему краю стопы. Продольный свод в некоторой степени сохраняется даже при тяжелых формах плоскостопия. Поперечные своды стоп выражены в меньшей степени и соответственно их деформации менее заметны взгляду непрофессионала.

У большинства людей встречается так называемое статическое плоскостопие. Иногда оно возникает от врожденной слабости связок, чаще всего у лиц с тонкими костями скелета. Но и у ширококостных людей статическое плоскостопие тоже встречается, если они склонны к полноте, а точнее к ожирению. У большинства толстяков своды стоп просто не выдерживают массы тела и деформируются.

Еще одна причина болезни — нерациональная, неудобная обувь. Постоянное хождение на шпильках или на негнушейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага женщин, что неизбежно приводит к плоскостопию. Часто причиной болезни становятся

длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека, вынуждающей его проводить весь день на ногах.

Для статического плоскостопия характерны следующие болевые участки:

- на подошве, в центре свода стопы и внутреннего края пятки;
- на тыле стопы, в ее центральной части, между ладьевидной и таранной костями;
- под внутренней и наружной лодыжками;
- между головками предплюсневых костей;
- в мышцах голеностопа из-за их перегрузки;
- в коленном и тазобедренном суставах;
- в бедре из-за перенапряжения мышц;
- в пояснице на почве компенсаторно усиленного лордоза (прогиба).

Боли усиливаются к вечеру, ослабевают после отдыха, иногда на лодыжке появляется отечность.

Еще один вид болезни — травматическое плоскостопие.

Как следует из названия, это результат травмы, чаще всего переломов лодыжки, пяточной кости, предплюсны и плюсны.

Следующий вид — врожденное плоскостопие. До того как ребенок твердо встал на ноги (лет до 3—4), когда завершается его формирование, трудно оценить, насколько функциональны

своды стопы. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития. Лечение подобного вида плоскостопия надо начинать как можно раньше, в сложных случаях прибегая к хирургическому вмешательству.

Рахитное плоскостопие относится не к врожденным заболеваниям, а приобретенным в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина D в организме и, как следствие, недостаточным усвоением кальция. Этот вид плоскостопия можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).

Паралитическая плоская стопа — результат паралича мышц нижних конечностей и чаще всего последствия вялых (или периферических) параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.

Диабетическая стопа связана с тем, что у диабетиков нарушаются процессы заживления кожных повреждений: всякая царапина или потертость долго и мучительно мокнет, гноится. Это происходит из-за сбоя процессов питания в тканях, т.е. трофики. Отсюда название — «трофическая язва», которая часто встречается у больных диабетом. Лечить такие раны очень трудно, поэтому мало уделять внимание их профилактике. Необходимы

прежде всего правильный гигиенический уход за ногами и рациональная обувь.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя совсем неплохо. Однако без специальных упражнений и без стелек жить с плоскими стопами вам будет непросто. Вывод напрашивается сам собой: помогите своим ногам, и тогда болезнь будет напоминать о себе только строчкой в амбулаторной карте.

### **Самовыявление плоскостопия и его профилактика**

Сядьте на стул, чтобы голень была строго вертикальна полу, а стопа образовывала с ней прямой угол. Нащупайте на внутренней поверхности подъема ладьевидную кость (над ней выпирает заметный бугорок). Поставьте на этом бугорке точку, затем линейкой измерьте расстояние от нее до пола.

Далее, не меняя положения стопы, встаньте. Снова измерьте высоту свода. Разница между высотой свода без нагрузки и в положении стоя (под нагрузкой) является важной диагностической величиной. Изменение этой высоты более чем на 3—4 мм говорит о слабости свода вследствие недостаточного развития связочного и мышечного аппара-

тов, о нестабильности и, следовательно, о плоскостопии в той или иной форме.

Измерение проводится на обеих ногах. Следует также учесть разницу между высотой свода на левой и правой ногах. В норме она не должна превышать 3—4 мм. Аналогично вы можете проверить своего ребенка.

Плоскостопие не относится к расовым недугам. Это не чума, не холера, не СПИД и не рак, но все же это болезнь очень неприятная, и ее нужно лечить. Запомните: чем раньше начать лечиться, тем лучше; даже если болезнь запущена, в любом возрасте можно сделать что-то полезное для вашей стопы. Лечение может быть пассивным (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы, исправляющие деформацию стопы) и активным, включающим тренировку мышц стопы и голени.

Если речь идет о плоскостопии у малыша, гимнастику и массаж ног надо начинать с 3—4 мес., пока ребенок еще не встает.

### **Массаж и самомассаж в домашних условиях, детском саду и школе**

#### **Общие указания**

Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать кон-

чиками пальцев. Массируют ее в направлении от голеностопного сустава к коленному. Основное внимание следует уделить внутренней поверхности.

Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке.

Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

Упражнения всегда относятся к обеим ногам вместе. Например, присядьте и, волоча ноги по полу, сделайте 30—50 шагов.

### **Комплекс лечебной гимнастики**

для детей от 2 лет и старше  
в домашних условиях  
и детском саду

- ♦ При исходном положении — ноги врозь, носки повернуты внутрь — выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

- ♦ Несколько минут походить на носках.

- ♦ Столько же походить на пятках.

- ♦ Немного походить с поджатыми пальцами ног.

- ♦ Походить с поднятыми пальцами ног.

- ♦ Несколько раз в день по 10—15 мин ходить на наружном

крае стопы, как «мишка косолапый».

- ♦ Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д.

- ♦ Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

- ♦ С детства приучайте вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружным край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок.

### **Водные профилактические процедуры**

И для детей, и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Возьмите два тазика — с горячей (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Так попеременно 2—3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное ощущение. В воду можно добавлять немного морской соли, питьевой соды, настои ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, листьев мяты перечной.

После того как стопа распарилась, помассируйте ее, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок». И у детей, и у взрослых после такой процедуры наблюдается хороший сон.

После массажа принимают местные ножные ванны.

1. Для контрастной ванны возьмите два тазика — один с горячей, другой с холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Повторите 2—3 раза.

2. Ванна из отвара дубовой коры. 1 кг дубовой коры смешать с 0,5 л воды, кипятить 30 мин. Немного остудить и разбавить водой.

3. Ванна с отваром из листьев и цветков ромашки или шалфея. 100 г сбора залить 2 л кипятка, настоять час, затем немного разбавить водой.

4. Ванна из настоя мяты. 100 г сухой мяты залить крутым кипятком настолько, чтобы покрыть ее полностью. Настоять 30 мин. Добавить в теплую воду. Ноги держать 15—20 мин.

### **Упражнения и игры для профилактики и лечения плоскостопия**

Лечебная гимнастика — основной метод лечения плос-

костопия и его профилактики. Самое важное состоит в том, каким образом ребенок будет воспринимать занятия. Надо не просто предоставить ему возможность упражняться, следует прививать ребенку любовь к движениям.

А чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, вводите в упражнения элементы игры. Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное — упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутрь.

Чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя. Затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, следует переходить к упражнениям в положении стоя.

### **Упражнения в положении сидя (рис. 1)**

а. Сгибание и разгибание стоп.

б. Сжимание и разжимание пальцев.

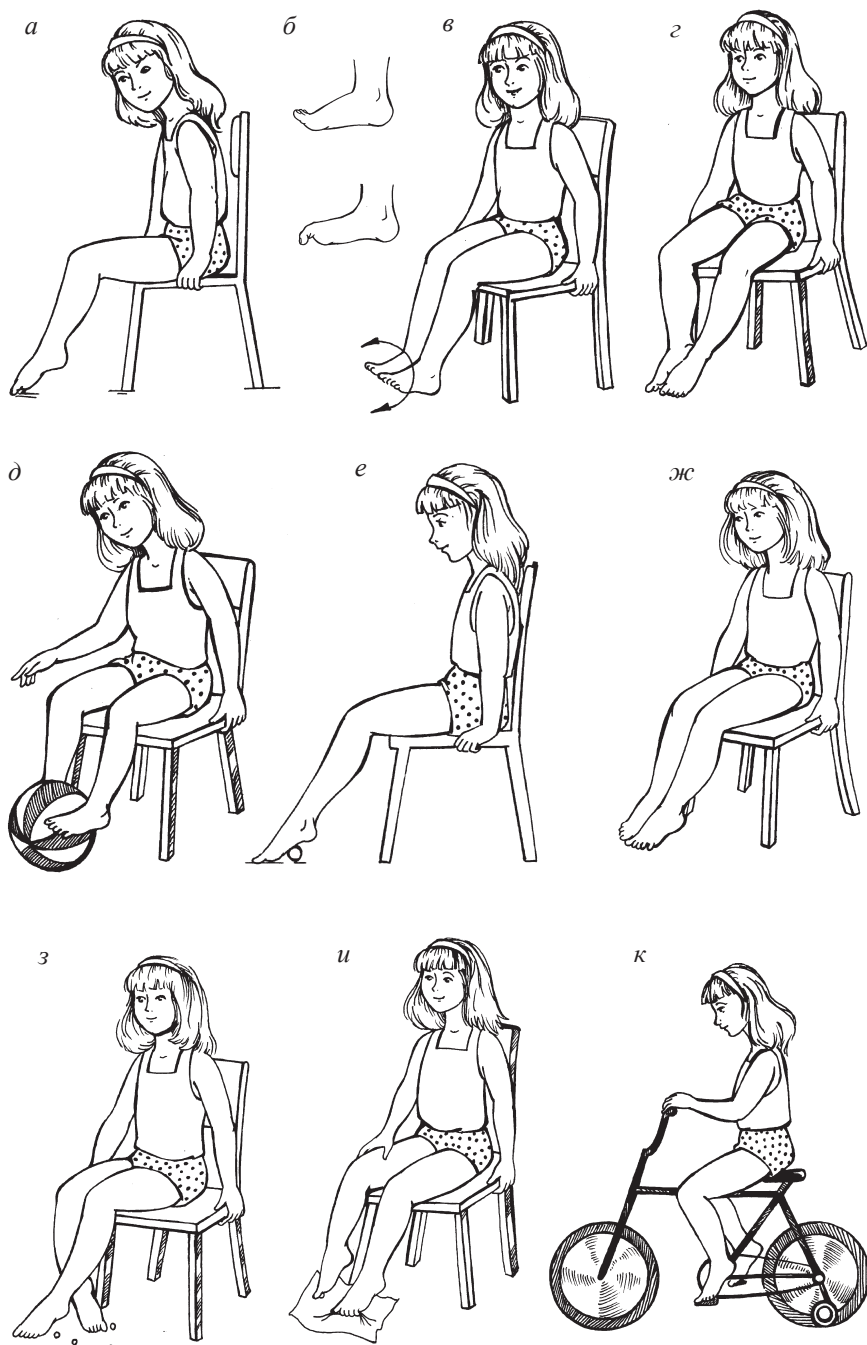


Рис. 1

в. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.

г. Поворот стоп подошвами внутрь.

д. Захват и удержание подошвами округлого предмета (мячика, кегли и т.д.). Сжатие резинового мячика подошвами.

е. Катание подошвами округлого предмета.

ж. Попеременные удары носками и пятками в пол.

з. Захват и подъем с пола мелких предметов (прямыми и скрещенными ногами).

и. Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу.

к. Катание на велосипеде. Важно, чтобы ребенок нажимал на педали пальцами, а не серединой стопы.

### **Упражнения в положении стоя (рис. 2)**

Эти движения лучше делать, держась за опору на уровне груди.

а. «Сокращение» стоп.

б. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

в. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

г. Приседание на носках.

### **Упражнения, выполняемые при ходьбе (рис. 3)**

а. Ходьба на носках.

б. Ходьба на пятках.

в. Ходьба на наружных краях стоп.

г. Ходьба по ребристой доске.

Все эти упражнения достаточно просты и доступны детям. Организуя занятия лечебной гимнастикой, вы можете выбрать несколько (3—5) упражнений и выполнять их с ребенком до тех пор, пока ему не надоест. Причем движения стопами в положении сидя предпочтительнее делать в начале курса лечения, затем следует перейти к упражнениям в положении стоя и упражнениям при ходьбе.

Все упражнения следует делать медленно, тщательно, до появления у ребенка ощущения усталости. Количество движений определяется индивидуально, в зависимости от возраста ребенка и выносливости его мышц.

Усиливать нагрузку можно, увеличив количество повторений одного упражнения или введя новое. Помните: для эффективности занятия важно не разнообразие, а качество выполнения движений!



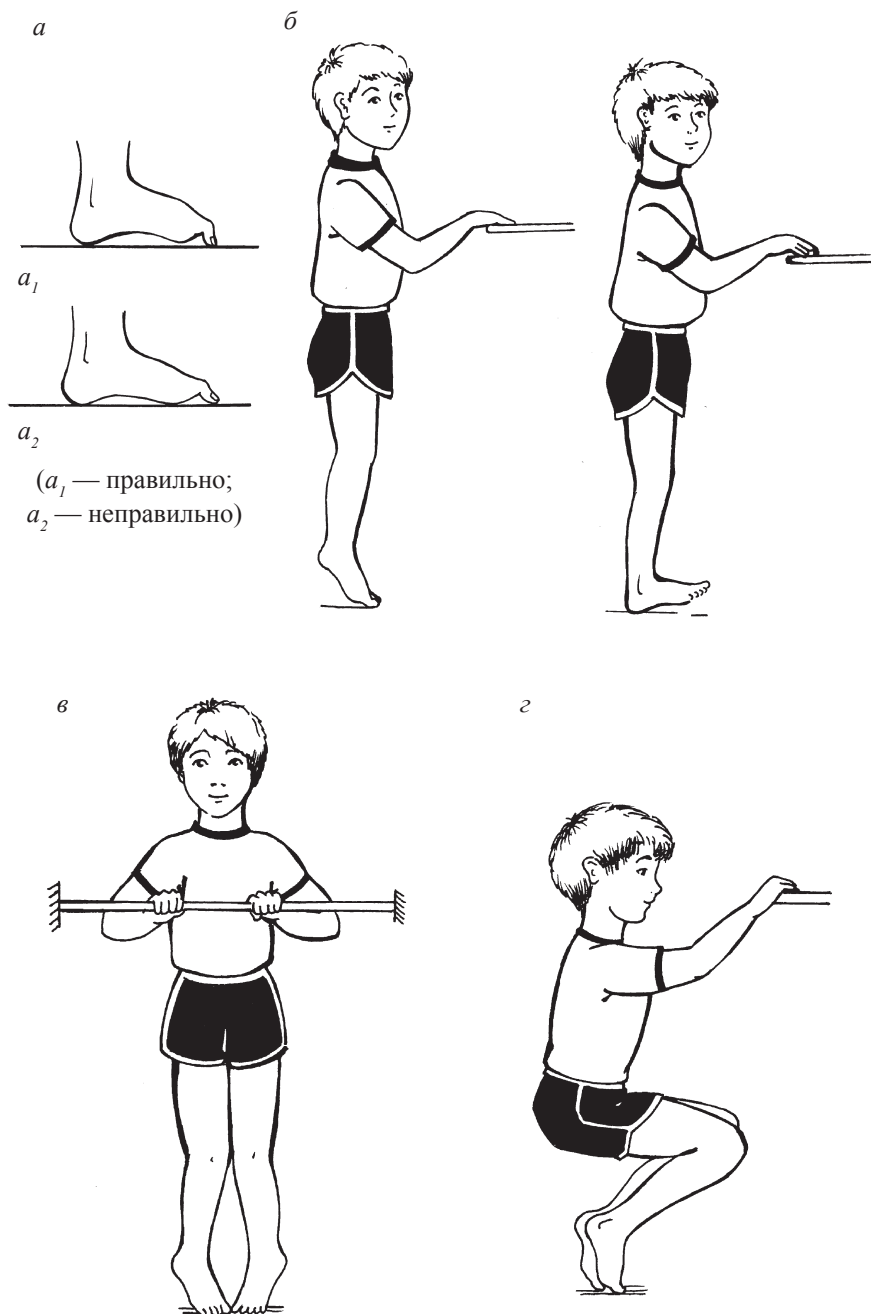
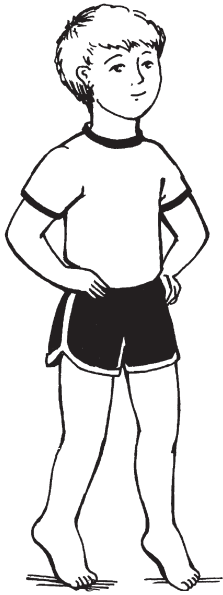
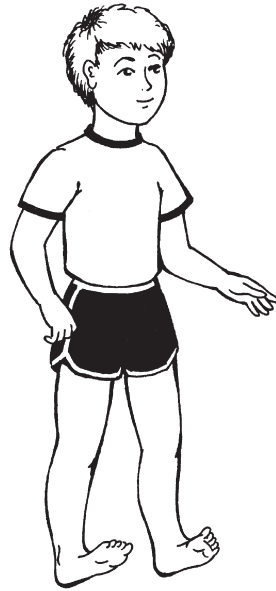


Рис. 2

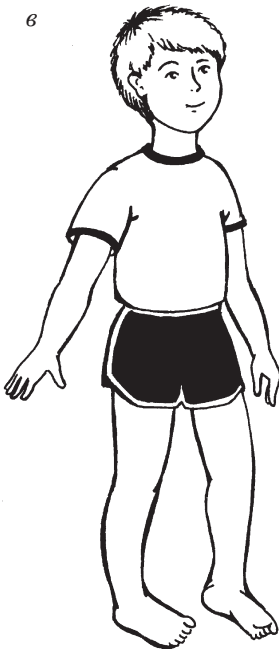
а



б



в



г

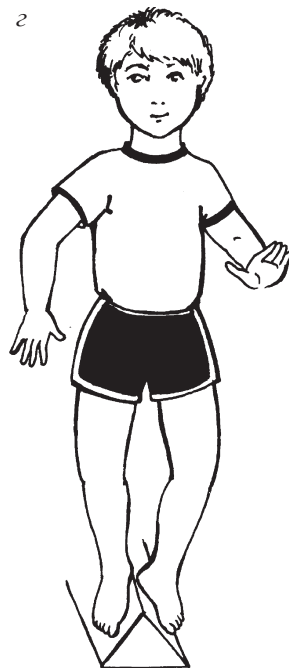


Рис. 3

# Досуг «Спортивная семья»

## Спортивное мероприятие для старших дошкольников и их родителей

**Сиджах Г.Д.,**

воспитатель ДО № 1 ГБОУ СОШ № 777, Москва

### *Задачи:*

- учить детей сохранять и укреплять свое здоровье, формировать привычку к здоровому образу жизни;
- продолжать развивать основные качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость в игровой форме;
- создать условия для формирования мышечно-двигательных навыков, координации движений, внимания;
- побуждать использовать двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками и взрослыми;
- способствовать воспитанию смелости, уверенности, взаимовыручки;
- создавать атмосферу, способствующую получению заряда бодрости и поддержанию положительного психоэмоционального состояния;
- доставлять детям и родителям радость и удовольствие от совместного участия в досуге;
- способствовать оптимизации общения детей и родителей;
- привлекать родителей к сотрудничеству, повышать уровень родительской заинтересованности в совместных мероприятиях.

*Оборудование:* мячи, кегли, кубики (по количеству детей); 4 обруча; по 2 ракетки, скамейки, шляпы; платки-галстуки зеленого и оранжевого цвета (по количеству детей в команде); корзинка с конфетами; музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Под музыку дети с ведущим входят в зал.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие гости! Сегодня мы собрались, чтобы напомнить вам, как важно беречь свое здоровье и заниматься спортом. Болельщики и гости, давайте поприветствуем участников аплодисментами. Пожелаем всем успехов и побед!

Дети читают стихи о пользе занятий спортом.

У нас сегодня семейный спортивный праздник. Участвуют в нем две замечательные команды, состоящие из наших воспитанников и их родителей. Капитаны, представьте свои команды и назовите ваш девиз!

Капитаны представляют команды, участники называют девиз.

Собрались мы сегодня в нашем нарядном зале, чтобы узнать, что необходимо делать для развития силы, ловкости и быстроты. Итак, наш праздник начинается!

Под музыку в зал входит Карамелька (взрослый).

Карамелька. Ух ты! А где это я? Что это у вас за посиделки? Шарик, фонарик, народу собралось видимо-невидимо! Новый год, что ли?

Дети. Нет!

Ведущий. И совсем не Новый год. У нас здесь спортивный праздник, мы пригласили поучаствовать в нем родителей. А вот ты кто? Как тебя зовут?

Карамелька. Мимо проходила, слышу — веселятся ребята, решила в гости зайти. Зовут меня Карамелька!

Ведущий. Карамелька? Значит ты конфетка, сладенькая и вкусенькая? Мы любим конфетки, правда, ребята?

Дети. Да!

Карамелька. Стоп, стоп, стоп, только не надо меня кусать и облизывать, кариес на зубах появится, придется к стоматологу идти, лечить зубы, а зачем вам это? Уж поверьте мне, ребята, сладости есть вредно! Я смотрю, у вас здесь очень весело, и мне хочется на празднике повеселиться, порезвиться. Пожалуйста, разрешите мне остаться!

Ведущий. Ну что, ребята, оставим Карамельку на празднике?

Дети. Да!

Ведущий. Хорошо, оставайся! Думаю, больше сюрпризов не будет, поэтому начинаем наш праздник! А начнем мы его с вопросов и ответов. Знаете ли вы, ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными и не болеть?

Дети. Нужно закаляться, заниматься спортом, делать зарядку, правильно питаться.

Ведущий. Правильно, делать зарядку нужно каждый день! Карамелька, ты умеешь делать зарядку?

Карамелька. Конечно, умею! Показать?

Ведущий. Показывай!

Под веселую музыку Карамелька показывает шуточную зарядку, дети повторяют движения.

Карамелька. Ну как? Здорово, правда? Я еще кое-что умею, сейчас покажу! *(Делает непонятные смешные движения.)*

Ведущий. Стоп, стоп, стоп! Неправильная какая-то у тебя зарядка! Разве так зарядку делают, ребята?

Дети. Нет!

Карамелька. Как это неправильная?

Ведущий. Ребята, давайте покажем Карамельке, как нужно правильно делать зарядку!

Дети с воспитателем показывают комплекс утренней зарядки под музыку.

Карамелька. Ну конечно *(с обидой в голосе)*, у вас все правильно получается, вы уже большие, а я маленькая, но я тоже научусь. А большие тетеньки и дяденьки тоже умеют зарядку делать? Не верю!

Ведущий. А мы тебе сейчас покажем, что они все умеют. А ты смотри и учись!

Предлагаю испытать наших мам и пап, они будут состязаться в ловкости, смелости, сноровке. Помогут им в этом их сыновья — будущие защитники Отечества — и дочери — будущие чемпионки. Судить наши состязания будет жюри.

Ведущий представляет членов жюри.

Начинаем наши испытания!

## 1. Веселые старты

Участники команд строятся в порядке взрослый — ребенок — взрослый и т.д.

Перед командами стоят скамейки. Дети должны проползти по скамейке, подтягиваясь обеими руками. Взрослые проходят по скамейке, удерживая равновесие. За скамейкой лежат два обруча. В первом обруче мячи, которые нужно переложить в следующий обруч. Каждый берет один мяч и кладет его в другой обруч, затем бежит обратно. Эстафета передается следующему участнику рукопожатием. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Карамелька. Ну, я вижу зарядку делаете, бегать вы можете! А загадки отгадывать умеете?

Дети. Да!

Карамелька. Ну мои ни за что не отгадаете!

Руки врозь, а ноги вместе.

Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку,

Вот и все — конец ...

*(зарядке).*

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят ... *(эстафеты).*

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

Воздух режет ловко-ловко,  
Палка справа, слева палка,  
Ну а между них веревка.  
Это длинная ... (скакалка).

Мы физически активны,  
С ним мы станем быстры,  
сильны.

Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь ...  
*(спорт).*

Ну надо же! И загадки отгадывать умеете! Молодцы!

Ведущий. Внимание, второе испытание!

## 2. Катание массажного мяча на скорость

От стартовой линии по сигналу ребенок берет большой массажный мяч и катит до ориентира (можно прокатывать «змейкой» между кеглями, не задевая их) и обратно. Взрослый выполняет то же самое. Эстафета передается следующему участнику рукопожатием. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Ведущий. Пока жюри подводит итоги первого этапа, мы проведем музыкальную паузу.

На дворе у нас зима  
И, конечно, холода!  
Ну а мы песенку про зимушку  
споем

И дружный хоровод здесь  
заведем!

Эта песня без сомненья  
Всем поднимет настроенье!

Дети исполняют спокойную песню под музыку. Гости, дети и их родители водят хоровод.

Жюри подводит итоги.

Продолжаем наши спортивные соревнования!

### 3. «Змейка»

Все участники команды, взявшись за руки и образовав «цепочку», пробегают между кеглями туда и обратно; впереди все взрослые, сзади все дети. Выигрывает команда, которая не сойдет кегли и быстрее выполнит задание.

Ведущий. Все молодцы! Не устали?

Дети. Нет!

Ведущий. Это прекрасно!  
Наши неутомимые команды ждет  
следующее соревнование!

#### 4. Донеси-ка

Участник получает по три больших мяча (или набор спортивного инвентаря: мяч, кегли, куб, ракетка, обруч). Нужно донести инвентарь до ориентира и вернуться назад, затем передать его следующему участнику. Удерживать в руках все предметы

очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи нелегко. Поэтому передвигаться участникам нужно осторожно. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Ведущий. А теперь финальное испытание.

### 5. Передай шляпу

Участник надевает шляпу, зажимает мяч между ногами, доходит до ориентира и возвращается обратно. Передает эстафету следующему игроку, отдав ему мяч и надев ему на голову шляпу. Выигрывает команда, которая без ошибок и быстрее выполнит задание.

Ведущий. Карамелька, мы тебя убедили в том, что мы все умеем?

Карамелька. Убедили! Я, конечно, помогала, как могла, болела за всех, мячики приносила, очень утомилась!

Ведущий. Ты так быстро устаешь, потому что не занимаешься спортом. А наши ребята и их родители не устают, потому что дружат со спортом! Ребята, мы знаем, что нужно делать, чтобы быть ловкими, сильными, быстрыми! Давайте еще раз напомним Карамельке!

Дети. Нужно делать зарядку, бегать, прыгать, кататься на лыжах, коньках, заниматься спортом, участвовать в соревнованиях.

Карамелька. Ладно, уговорили, буду заниматься спортом! И начну я с зарядки!

Ведущий. Правильно! А еще нужно хорошо питаться — кушать каши и супы, овощи и фрукты. Правильно я говорю, ребята?

Дети. Да, правильно! Если будешь плохо кушать, Карамелька, то не будет сил, чтобы делать зарядку!

Карамелька. Хорошо, договорились! Прямо с сегодняшнего дня и начну вести здоровый образ жизни: правильно питаться и заниматься спортом! А через некоторое время я приду к вам в гости на спортивные соревнования, и посмотрим еще, кто будет самым выносливым и ловким!

Ведущий. Хорошо! *(Карамелька и ведущий пожимают руки.)* Ребята, Карамелька, вы заметили, какой спортивный предмет сегодня мы использовали во всех состязаниях?

Дети. Мяч!

Ведущий. Верно! Сколько удивительных игр существует с мячами, ребята! Вы все очень сильные, ловкие — настоящие спортсмены! Но если у нас были соревнования, значит должны быть и победители? Внимание, уважаемое жюри, огласите результаты.

Жюри оглашает результаты состязаний. Награждаются победители в номинациях:

«Самые спортивные родитель и ребенок»;

«Самые ловкие родитель и ребенок»;

«Самые быстрые родитель и ребенок» и т.д.

Номинаций ровно столько, сколько пар участников. Каждому под музыку вручаются грамота и медаль.

Карамелька. Ура, все были молодцы! Я многое узнала. Раньше я ленилась. Сейчас поняла, спорт — жизнь моя! Я очень рада, что познакомилась с такими прекрасными спортивными семьями!

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо, надо знать,  
Как здоровым можно стать.  
В мире нет рецепта лучше —  
Будь со спортом неразлучен.  
Проживешь ты все сто лет —  
Вот какой простой секрет.

Ведущий

Хоть не хочется прощаться,  
Но пора нам расставаться.

Мы сегодня пели песню, читали стихи, соревновались в силе, ловкости. Главное, что семьи в сборе: все болели друг за друга, вместе радовались и переживали — а что еще нужно для счастья ребенка? Спасибо, что вы были с нами!

Карамелька. От себя тоже хочу преподнести всем награды. *(Приносит в корзинке конфеты.)* Это мои подружки, они очень хотят вас порадовать, побаловать сладеньким. Много сладкого кушать вредно, но если немножко шоколада поесть с чаем, очень даже полезно! Приглашаю всех на чаепитие!

Все участники мероприятия под музыку уходят на совместное чаепитие в группу.

## Использование потенциала семьи в работе педагогов ДОО

**Солодова М.Д.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ «Детский сад № 1 им. Ю.А. Гагарина», г. Анива Сахалинской обл.*

Современная дошкольная педагогика придает огромное значение гуманизации образовательного процесса. В основном

это касается создания развивающей среды и условий для сотрудничества ребенка и взрослого.



Необходимость взаимодействия специалистов детского сада с семьями воспитанников актуальна в настоящее время. Успех коррекционно-оздоровительной работы с детьми во многом зависит от слаженности в работе педагогического коллектива и семьи.

Ни одна педагогическая система не может быть в полной мере эффективна, если в ней не задействована семья. Работа с родителями — один из важнейших аспектов профессиональной деятельности педагогов дошкольных образовательных организаций.

В нашем дошкольном учреждении используются следующие формы работы с семьей:

- родительские собрания;
- информационные стенды;
- консультации и беседы;
- дни открытых дверей;
- приглашение родителей на развлечения и утренники.

Но, как показывает практика, при использовании подобных форм взаимодействия родители часто остаются лишь наблюдателями, а не активными участниками образовательного процесса.

С целью преодоления данной проблемы в нашем детском саду регулярно проводятся досуги, праздники, развлечения, в которых родители участвуют наравне со своими детьми.

Использование такой формы взаимодействия с семьями дошкольников дает возможность:

- наглядно продемонстрировать особенности образовательно-развивающей работы в ДОО;
- способствовать формированию доброжелательной атмосферы в группе;
- стимулировать развитие детей;
- привлечь родителей к совместной с детьми и педагогами образовательной деятельности;
- помочь родителям ближе узнать своего ребенка;
- более продуктивно и эффективно организовать коррекционно-педагогический процесс в ДОО.

Хочется отметить, что продуктивность работы педагогов дошкольных образовательных организаций с семьями воспитанников напрямую зависит от осознания необходимости выделять время на взаимодействие с родителями дошкольников, мобильности в построении графика своей работы, установления коллегиальных отношений со специалистами образовательного учреждения и желания постоянно совершенствоваться в своей профессии.

Предлагаем сценарий праздника, посвященного Дню защитника Отечества с участием родителей.

*Цели:*

- приобщение детей и взрослых к активному образу жизни;

- развитие преемственности детского сада и семьи в коррекционно-оздоровительном направлении.

*Задачи:*

- создавать бодрое и радостное настроение;
- развивать физические, волевые качества, целеустремленность;
- воспитывать любовь к Родине, чувство гордости за своих близких (папу, брата, бабушку).

*Оборудование:* теннисные мячи (по количеству детей); пустые корзины, корзины с массажными мячами, мольберты, маркеры (всего перечисленного по 2 шт.); детские сабли (по количеству пап); флажки (синего, красного, желтого, зеленого цвета); бумага формата А4 (по количеству детско-родительских пар); шарфы и повязки (по количеству участни-

ков), кастрюля, «Сникерс»; кофты большого размера (по количеству детско-родительских пар), 50 воздушных шаров.

\* \* \*

Под звуки марша дети входят в зал и строятся в две колонны, перестраиваются в шеренгу.

Инструктор. Добрый день, уважаемые папы, мамы и ребята! Мы очень рады видеть вас в нашем зале. Сегодня мы собрались, чтобы поздравить наших дорогих мужчин с Днем защитника Отечества и пожелать им всегда быть сильными, смелыми, лучшими.

#### 1-й ребенок

Дорогие наши папы,  
Мы от всей души хотим  
Вас сейчас поздравить  
с самым  
Светлым праздником  
мужским!



## 2-й ребенок

Подрастем совсем немного,  
Сил сумеем накопить,  
Чтобы в армии народной  
Честно людям послужить!

## 3-й ребенок

Чтобы жили мы спокойно,  
В школу шли и в детский сад.  
Не нужны нам вовсе войны,  
Нужен мир для всех ребят!

## 4-й ребенок

Папин праздник — главный  
праздник  
Всех мальчишек и мужчин.  
И поздравить пап любимых  
Мы сегодня так спешим!

## 5-й ребенок

Мы желаем папам счастья,  
Неба мирного для них!  
Знайτε, мы вас очень любим,  
Счастья мы для вас хотим!

## 6-й ребенок

В садик папы прибежали.  
Ух, народу сколько тут!  
Где же будут состязанья,  
Где награды раздают?

## 7-й ребенок

Папа наш — великий  
мастер,  
Может полку смастерить.  
Только к нам соревноваться  
Он не думает спешить.

## 8-й ребенок

А мой папа — молодец,  
На работе лучший спец.  
Мы на старт его поставим  
И выигрывать заставим.

## 9-й ребенок

Мы проводим состязанья  
И даем вам указанье:  
Всем здоровье укреплять,  
Мышцы крепче накачать.





### 10-й ребенок

Папам всем мы пожелаем  
Не стареть и не болеть,  
Больше спортом заниматься,  
Чувство юмора иметь.

Дети исполняют песню «Будем в армии служить» (муз. Ю. Чичкова, сл. В. Малкова).

### Инструктор

Мы с праздником вас  
Поздравляем солдатским,  
Но видеть всегда вас  
Хотим только в штатском!  
А если уж в форме,  
То только в спортивной —  
Для бега, футбола  
И жизни активной!

Когда наши мальчики вырастут, они тоже станут достойными защитниками Отечества. А для

этого надо быть сильными, смелыми, ловкими. Вы готовы показать свою удаль?

Под музыку дети и взрослые выполняют разминку.

Всем известно, что солдат должен быть метким. Сейчас мы проверим, кто из вас самый меткий!

### Конкурс «Снайперы»

Конкурс проводится под песню «Папа может все, что угодно» (муз. В. Шаинского, сл. М. Танича).

Дети делятся на две команды, напротив, каждой команды встает папа с корзиной. Дети теннисными мячами стараются попасть в корзины, которые держат папы, а те, в свою очередь, стараются поймать мячи корзинами.

### Конкурс «Разминируй минное поле»

Конкурс проводится под песню «Погоня, погоня» (муз. Я. Френкеля, сл. Р. Рождественского).

Дети стоят в двух шеренгах. В начале шеренги стоит корзина с «минами» (массажными мячами), в конце — пустая корзина. По сигналу первые игроки команд начинают передавать «мины» следующим игрокам. Последний участник складывает «мины» в корзину.

Тот же конкурс проводится для пап.

### Конкурс «Фоторобот мамы»

Участвуют папы.

Конкурс проводится под песню «Я тебя рисую» (муз. Р. Паулса, сл. А. Дементьева).

Папы делятся на две команды. Перед каждой командой стоит по мольберту. Участники выходят по очереди к мольберту, рисуют маркером то, что называет ведущий: голову, глаза, нос, улыбку, волосы, уши, руки, ноги, брови и т.д.

Инструктор. В свободное время солдат может отдохнуть. Но и на отдыхе он проводит время продуктивно, например, танцует.

Под музыку дети исполняют матросский танец «Яблочко».

Раз уж мы на привале, потренируем нашу смекалку.

### Конкурс «На привале»

Папы дополняют пословицы:

- ♦ Сам пропадай... *(а товарища выручай)*.
- ♦ *(Жизнь прожить)*... не поле перейти.





- ♦ Готовь сани летом... *(а телегу зимой)*.
- ♦ Старый друг... *(лучше новых двух)*.
- ♦ *(Сам пропадай)*, а товарища выручай.
- ♦ На вкус, на цвет... *(товарища нет)*.
- ♦ Дорог не подарок... *(а внимание)*.
- ♦ В здоровом теле... *(здоровый дух)*.
- ♦ Двигайся больше — проживешь... *(дольше)*.

### Конкурс «Всадники»

Участвуют папы.

Конкурс проводится под песню «Есаул» (муз. и сл. О. Газманова).

Папы выстраиваются в круг, по кругу разложены сабли в количестве на одну меньше, чем пап. По сигналу участники бегут по

кругу. Когда музыка останавливается, папы берут по одной сабле. Кому сабли не досталось, тот выбывает. Игра продолжается, пока не останется один победитель.

### Конкурс

#### «Разноцветные флажки»

Дети выполняют разные задания в зависимости от того, какого цвета флажок поднимет инструктор. Синий флажок — топают, зеленый — хлопают, желтый — молчат, красный — кричат «Ура!».

### Конкурс «Первым делом самолеты»

Участвуют команды из папы и ребенка.

Конкурс проводится под песню «Перелетные птицы» (муз. В. Соловьева-Седого, сл. А. Фатьянова).





Паре предлагается бумага формата А4. По сигналу папа и ребенок из бумаги делают самолет, затем подписывают его и пускают в даль. Побеждает команда, самолет которой дальше улетит.

### **Конкурс «Воздушный ребенок»**

Участвуют команды из папы и ребенка.

Конкурс проводится под песню «Шарики воздушные» (муз. и сл. А. Петряшевой).

На ребенка надета большого размера кофта, по залу разбросаны воздушные шары. По сигналу папы начинают заталкивать шары под кофту ребенка. У кого под кофтой окажется больше шаров, тот и выигрывает.

Инструктор. Наше военно-спортивное состязание подошло к концу, а сейчас самая торжественная часть — награждение наших пап сувенирами.

Дети вручают папам подарки. Затем дети и родители исполняют совместный танец.

### **Литература**

*Вакуленко Л.С.* Социально-педагогические особенности семей, воспитывающих дошкольников с проблемами в речевом развитии // Логопед. 2012. № 7.

*Довгаль Н.В.* Партнерство учителя-логопеда с семьей // Логопед. 2013. № 5.

*Корнеева В.И.* Музыкально-ритмические движения. М., 2001.

*Утробина К.К.* Занимательная физкультура для дошкольников М., 2005.

*Шорыгина Т.А.* Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. М., 2015.

# Физкультурное занятие с родителями «Интересная дорожка» (в старшей логопедической группе)

**Кузьмина М.А.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 5 «Капелька», пос.  
Краснокаменск Курагинского р-на Красноярского края

## Задачи:

- учить детей правильно выполнять прыжки, упражнение «Крокодил»;
- упражнять в беге с увертыванием и препятствиями;
- развивать ловкость, глазомер, силу, выносливость, быстроту реакции;
- воспитывать чувство взаимопомощи, внимание к другим людям;
- формировать у родителей практические умения в области физического воспитания детей.

**Оборудование:** по 1 обручу зеленого, желтого, синего цвета, 3 дуги, длинная скакалка, гимнастический мяч (диаметр 60—70 см), 30 мячей (диаметр 8—10 см).

\* \* \*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети и родители строятся в шеренгу.

Выполняют упражнения:

- ♦ ходьба в колонне по два (8—10 с);

- ♦ на носках, руки за голову (7—8 с);
- ♦ на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть» (7—8 с);
- ♦ на внешней стороне стопы, руки на поясе. По команде «Кругом!» движение в противоположную сторону (7—8 с);
- ♦ ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени (8—10 с);
- ♦ прыжки через валики (5—6 шт.) в чередовании с бегом (8—10 с);
- ♦ ходьба со сменой положения рук: вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс (10—12 с).

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Родители и дети выполняют упражнения вместе.

## ОРУ с набивным мячом (вес 1 кг)

### 1. «Выше мяч подними»

И.п.: встать спинами друг к другу, плотно прижавшись, мяч у взрослого в опущенных руках.



1 — поднять мяч вверх, потянуться, сказать «хлоп», передать мяч ребенку;

2 — и.п., мяч у ребенка;

3—4 — то же, ребенок передает мяч взрослому.

Выполнить 8 раз в умеренном темпе.

## **2. «Подбрось, поймай, упасть не давай»**

И.п.: стойка на расстоянии 2 м друг от друга, ноги врозь.

Перебрасывать мяч удобным для ребенка способом в свободном темпе.

## **3. «Наклоны с мячом»**

И.п.: стойка ноги врозь, лицом друг к другу, на расстоянии трех шагов, мяч у взрослого.

1 — наклон вперед, передать мяч ребенку;

2 — выпрямиться;

3 — наклон вперед, передать мяч взрослому;

4 — и.п.

Выполнить 8 раз в умеренном темпе.

## **4. «Выпады в разные стороны»**

И.п.: о.с., лицом друг к другу, мяч перед собой в вытянутых руках.

1 — выпад в разных направлениях парой с резкими движениями рук с мячом.

2 — и.п.

Ощутить чувство тождества, силы, единства. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

## **5. «Приседания спиной друг к другу»**

И.п.: узкая стойка спиной друг к другу, ноги врозь, хват за предплечья.

1—2 — присесть;

3—4 — и.п.

Выполнить 8 раз.

За выполнение комплекса ОРУ участники получают первый «лепесток здоровья»: красный — это движение.

## **Игра-соревнование**

### **«Чья пара лучше прыгает?»**

Участники прыгают на мячах-тренажерах, держась за руки.

Команды получают второй «лепесток здоровья»: желтый — это жизнерадостное состояние на весь день.

## **Игра-соревнование**

### **«Тачка»**

И.п.: взрослый держит ребенка за бедра, а ребенок стоит на ладонях.

Передвигаются вместе, огибая зрительный ориентир.

Команды получают третий «лепесток здоровья»: оранжевый — это знание всех правил о здоровье.

## **Комплекс упражнений**

Дети выполняют движения поточно, в сумме 10—15 кругов. Взрослые следят за правильностью выполнения движений, при необходимости помогают.

1. Прыжки на двух ногах, скамейка между ногами, руки на по-

ясе. Следить за прямым положением спины.

2. Ходьба по бревну, руки в стороны. Сохранять равновесие.

3. Ползание под дугами с опорой на руки.

И.п.: лежа на животе, прямые ноги вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуты.

Взрослый помогает и следит за правильностью выполнения движения, чтобы дети держали ноги прямыми и вместе, голову не опускали, касались пола только ногами и ладонями, все остальные части тела — в приподнятом положении.

4. Перешагивание через скамейку, лицом к ней, поочередно то одной, то другой ногой, высоко поднимая согнутую в колене ногу, руки за головой «в замок». Голову не опускать. Родители следят за прямым положением спины и рук.

5. Ползание «змейкой» между дугами, как гусеницы, с опорой на ноги впереди и на руки сзади, за спиной.

### **Игра «Подвижная цель»**

Играющие делятся на две команды и строятся шеренгами на расстоянии 3—4 м от гимнастического мяча, который лежит в центре зала. По сигналу игроки бросают мячи в гимнастический мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Повторить 3—4 раза.

В руки можно брать только один мяч. После броска мяча нужно быстро взять любой лежащий на полу мяч на своей половине площадки и выполнить следующий бросок. Бросать мячи можно только с обозначенного места (линии), не заступая за нее. Выигрывает команда, которая перекатит гимнастический мяч на сторону соперника.

### **Комплекс упражнений босиком**

1. Ходьба по ребристой дорожке.
2. По дорожке-змейке.
3. По следам.

За выполнение задания участники получают четвертый «лепесток здоровья»: синий — это закаливание.

### **Игра малой подвижности «Здоровое питание»**

На гимнастической скамейке разложены продукты питания. Пока играет музыка, дети ходят вокруг скамейки. Когда музыка стихает, каждый ребенок должен взять любой полезный продукт.

За выполнение задания участники получают пятый «лепесток здоровья»: зеленый — это разумное питание.

Проводится дыхательная гимнастика, после которой дети получают следующий «лепесток здоровья», голубой — это правильное дыхание.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выполняют упражнения с кистевым эспандером. Взрослые следят за правильностью выполнения и исправляют ошибки.

Участники получают последний «лепесток здоровья»: фиолетовый — это добрые поступки, которые приносят здоровье.

Педагог предлагает родителям составить вместе с детьми

режим дня на субботу и воскресенье в картинках и показывает образцы режимов дня.

### Литература

Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5—7 лет: Практик. пособие. М., 2009.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада. М., 1986.

## О роли семьи в физическом воспитании ребенка

**Богачева А.Е.,**

*студентка факультета дошкольной педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный  
университет», Москва*

Семья — ячейка общества, в которой ребенок воспитывается и самореализуется с самых первых дней жизни. Дети, воспитывающиеся в семье, окружены заботой и любовью родителей. Это прекрасно, ведь каждый ребенок имеет право на счастливое и беззаботное детство. Родительская любовь не знает границ, а иногда бывает даже чрезмерной и неразумной. Каждый родитель желает своему ребенку только хорошего, но некоторые родители балуют его, окружают излишней роскошью, из-за чего в дальнейшем возникают проблемы и

трудности в воспитании ребенка для родителей и педагогов. Также это может помешать самому ребенку — сначала в школе, а потом и в дальнейшей самостоятельной жизни.

Воспитание в семье — важнейшая ступень в жизни ребенка, начало всех начал. В XXI в. многие информационные каналы уделяют большое внимание воспитанию детей в семье. Как с помощью движений обеспечить здоровую и радостную жизнь младшему поколению? В данной статье постараемся найти ответ на этот вопрос.

Научно доказано, что подвижные игры и физические упражнения способствуют нормальному и правильному росту ребенка, развитию всех органов и тканей, а если упражнения проводятся на свежем воздухе — то и закаливанию организма. Правильно подобранные физические упражнения способствуют развитию самостоятельности, сосредоточенности, внимания и координации движений.

Своевременное развитие основных двигательных навыков так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка. Физическое воспитание входит в воспитание ребенка в целом и имеет большое значение для семьи. Отличительные особенности физического воспитания заключаются в том, что оно направлено на формирование физических качеств, укрепление здоровья и развитие двигательных навыков. Отношение детей к физической деятельности, проявление интереса к спорту первоначально формируется в семье. Как правило, родители служат примером для своих детей.

Одно из составляющих здорового образа жизни — закаливание. Издавна оно было «массовым». Снежные ванны, купание в проруби — потеха для взрослых. Закаливание детей заключается в контрастном душе, одевании по погоде. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего укрепляются нервные окончания, чувствительные к темпера-

турным воздействиям. С раннего возраста необходимо приучать ребенка спать в помещении с открытой форточкой. Одевать детей нужно по погоде: осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой и не слишком тяжелой, чтобы ребенок в ней мог двигаться без труда; летом лучше отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей. Воздушные ванны — еще один простой способ закаливания. Пребывание ребенка на свежем воздухе само по себе служит оздоровительной процедурой для растущего организма. Благодаря воздушным ваннам повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Прогулки дошкольников должны совершаться ежедневно, а малышам полезен и дневной сон на природе на свежем воздухе.

Движение — это жизнь. Человек перестает жить полноценной жизнью, когда перестает двигаться. Пешие прогулки и походы — одна из форм активного отдыха и прекрасного семейного времяпрепровождения. Походы формируют чувство коллективизма и взаимопомощи. Каждая прогулка требует тщательно продуманной организации детского досуга. Важно предусмотреть интересы ребенка, найти удачное сочетание физических нагрузок с отдыхом, что даст положитель-

ный эмоциональный настрой, доставит детям радость.

С рождения родители купают ребенка в ванночке, приучают к водным процедурам. Полезно проводить с ребенком следующие упражнения.

- ♦ Держа ребенка лицом к себе под мышками и за грудную клетку, окунать его несколько раз в воду до подбородка.

- ♦ Уложив малыша на спину, левую ладонь подвести под затылок, правой обхватить область таза. Покачивать, переводя ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно. Движение делать медленно, затем быстрее (2—3 мин).

- ♦ Левой рукой взрослый обхватывает грудь малыша, чтобы он на нее навалился, правой рукой поддерживает затылок. Держать ребенка в вертикальном положении, пока он не отдохнет.

- ♦ Обе ладони подвести под спину малыша, большими пальцами обхватить сверху его плечи. Производить боковые покачивания ребенка вправо-влево.

- ♦ Поддерживая ребенка обеими руками, проносить его в воде от одного конца ванны к другому и обратно в положении на спине.

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть терпеливыми, внимательными с детьми, которые боятся движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не принуждать ре-

бенка переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желанию научиться держаться на воде.

Можно выделить следующие основные занятия родителей с детьми:

- прогулки на свежем воздухе;
- плавание;
- лыжные прогулки;
- катание на коньках;
- езда на велосипеде;
- конные прогулки;
- бег;
- использование спортивных тренажеров;
- разнообразные подвижные игры.

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к физическим упражнениям и способствует развитию двигательных навыков детей;
- улучшают взаимосвязь родителей и детей;
- укрепляют здоровье.

Совместные занятия с родителями становятся самыми счастливыми моментами в жизни ребенка, он искренне им радуется. Не забывайте, что занятия должны быть постоянными и регулярными, ведь только с помощью усердной работы можно достичь результата!

# Взаимодействие специалистов ДОО и родителей — фактор развития здорового ребенка

**Астафьева Т.Б.,**

*воспитатель;*

**Маслова Ю.И.,**

*музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 17,  
г. Крымск Краснодарского края*

Благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов — детского сада и семьи. Совместная деятельность педагогов дошкольной образовательной организации и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и социальное значение. Ведь здоровье детей — будущее страны, основа ее национальной безопасности.

«Фундамент» здоровья ребенка закладывается в семье. Цель работы с родителями в нашем детском саду — возрождение традиций семейного физического воспитания, полноценного развития и укрепления

здоровья детей, установления благоприятного семейного микроклимата.

Система работы с родителями в вопросах физического развития и оздоровления детей включает в себя шесть этапов.

*1-й этап. Ознакомительный*

На этом этапе мы провели собеседование с родителями, анкетирование, наблюдение, по результатам исследований выделили группу риска: родителей, которые недооценивают значение физического воспитания детей, не уделяют должного внимания этому вопросу.

Ко второй группе мы отнесли родителей, которые разделяют взгляды на воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, но им не хватает знаний и опыта. Они испытывают дефицит свободного времени, у них отсутствует желание заниматься ребенком. Большинство

родителей с такими установками полагаются на работу детского сада.

В третью группу попали родители, которые с удовольствием занимаются с детьми физкультурой, стремятся воспитать здорового ребенка. Такие родители — опора для воспитателя и инструктора по физкультуре.

#### *2-й этап. Общепрофилактический*

Данный этап включает в себя донесение до родителей наглядной информации, их встречи со специалистами. В уголках для родителей и на стендах мы систематически размещаем информацию о задачах, содержании, методах физического воспитания детей в детском саду. Родители могут ознакомиться с режимом дня, включающим в себя режим двигательной активности на воздухе и в помещении, расписанием физкультурных занятий, утренней и коррекционной гимнастики; получить интересную и полезную информацию о закаливании, одежде и питании детей, об организации подвижных и спортивных игр дома.

#### *3-й этап. Работа с группой риска*

На этом этапе мы стараемся выявить проблемы, беседуя с родителями индивидуально, проводя тесты и опросы. В процессе такой работы мы

выяснили, что 51% семей не имеют дома ни спортивных снарядов, ни элементарного спортивного оборудования (скакалки, мячи, обручи), 59% не выполняют утреннюю гимнастику. В данных семьях необходима коррекция родительских установок, осуществлять которую нам помогают тренинги и беседы.

#### *4-й этап. Индивидуальная работа*

Чтобы добиться установления сотрудничества с родителями группы риска, на данном этапе мы предоставляем им возможность наблюдать своего ребенка на групповых и открытых занятиях, праздниках и развлечениях. Проводя консультации и беседы, рассказываем о формировании двигательных навыков у детей, активном влиянии воспитателя и инструктора по физкультуре на развитие физических качеств. Предоставляем родителям литературу из педагогической библиотеки детского сада.

#### *5-й этап. Рефлексивный*

Комплекс наших усилий не проходит даром. К этому этапу родители начинают высказывать свои впечатления об услышанном, прочитанном, а особенно об увиденном. Присутствие на открытых мероприятиях вызывает даже у самых равнодушных к спорту родителей бурю эмоций, рождает массу вопросов. Воспи-



татели и специалисты стараются ответить на каждый из них.

#### *6-й этап. Интегративный*

Изменение отношения родителей к вопросу физического воспитания и развития детей позволяет на данном этапе перейти к организации и проведению совместных мероприятий. Спортивные соревнования с участием родителей проводятся в нашем детском саду, начиная со второй младшей группы. Родители «растут» вместе с детьми, и к подготовительной к школе группе у них появляется выраженный интерес к занятиям физкультурой, готовность участвовать в соревнованиях, конкурсах и походах, а главное — и дома создавать условия и находить время для занятий физкультурой вместе с детьми.

Предлагаем вашему вниманию музыкально-спортивный праздник с родителями.

### **Наши папы молодцы! (музыкально-спортивный праздник для детей 5–6 лет и их родителей)**

*Цель:* расширение опыта творческой деятельности детей, ориентированного на включение родителей в совместную педагогическую работу, чтобы сделать их своими союзниками и партнерами.

#### *Задачи:*

- воспитывать волевые качества в подвижных играх, соревнованиях, эстафетах;
- развивать умение двигаться ритмично, синхронно, соблюдая дистанцию во время движения;
- осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей;
- закреплять разученные танцевально-ритмические движения;
- создавать у детей и взрослых бодрое и радостное настроение.

*Оборудование:* воздушные шарик (по количеству детей); небольшие шарик; шляпы (по количеству команд); мягкие модули, дорожные знаки на стойках, дорога из ткани; рули (10 шт.), канат.

*Предварительная работа:* изготовление стенгазет с использованием семейных фотографий: «Я и мой папа занимаемся спортом», «Мой папа в армии»; создание с детьми медалей для пап; разучивание песен, стихов, танцев; изготовление атрибутов для эстафеты.

\* \* \*

Дети с воздушными шариками в руках под музыку вбегают в зал, останавливаются в шахматном порядке и исполняют песню «Папа мо-



жет...» (муз. В. Шаинского, сл. М. Танича). В конце песни дарят шарики родителям и садятся на стульчики.

**Ведущий.** Здравствуйте! Наша встреча сегодня посвящена самым любимым, самым сильным, самым умным и добрым. Ну конечно же, нашим папам! Наш праздник называется «Наши папы молодцы!».

Звучит торжественная музыка, папы садятся рядом со своими детьми.

Участники делятся на две команды: «Смелчаки» и «Крепыши»; выбирается жюри.

### **Эстафета «Мы построим крепкий дом»**

Команды участвуют полным составом.

У каждой команды набор мягких модулей.

Под задорную музыку дети носят по одному модулю по очереди, а папы строят дом.

Воспитатель. Вот какие дома построили наши папы! Сейчас, пока папы отдыхают, мы читаем им стихи.

Дети читают стихи.

#### **Самый лучший!**

Может он в футбол играть,  
Может книжку мне читать,  
Может суп мне разогреть,  
Может мультик посмотреть,

Может поиграть он в шашки,  
Может даже вымыть чашки,  
Может рисовать машинки,  
Может рисовать картинки,  
Может прокатить меня  
Вместо быстрого коня.  
Может рыбу он ловить,  
Кран на кухне починить.  
Для меня всегда герой —  
Самый лучший папа мой!

*О. Чусовитина*

\* \* \*

Люблю я папу всякого,  
Люблю я одинаково,  
Когда поет, когда грустит,  
Когда он что-то мастерит,  
Когда читает и молчит  
И даже если накричит,  
Я не заплачу, я стерплю,  
Я все равно его люблю!

*О. Бундур*

#### **Как папа**

Хочу похожим быть на папу.  
Во всем хочу как папа стать.  
Как он —  
Носить костюм и шляпу.  
Ходить, смотреть и даже  
спать.

Быть сильным, умным,  
Не лениться.  
И делать все, как он —  
на пять!

И не забыть еще жениться!  
И... нашу маму в жены взять.

*Т. Бокова*

Воспитатель. Наши папы не только умелые, но и ловкие.

### **Эстафета «Меткая семейка»**

Под веселую музыку дети кидают своим папам шарик, а папы ловят их в шляпу. Побеждает команда, которая поймает больше шариков.

### **Эстафета «Физкультминутка»**

Звучит мелодия «Богатырская наша сила» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова).

Гимнастический дуэт. Папа и ребенок исполняют заранее подготовленный спортивный номер. Например, папа отжимается с ребенком на спине и т.п.

Воспитатель. Да, молодцы наши папы! Какие они спортивные, сильные. Они и на машинах ездят и правила дорожного движения тоже на «отлично» знают.

Исполняется шуточно-спортивный танец «Би-би-ка» (муз. В. Асошкина, сл. Н. Асошкина).

### **Эстафета «Внимательный водитель»**

Собирается дорога. Ребенок и папа «сажаются» в «машину» и едут, а игроки другой команды выставляют дорожные знаки. Затем команды меняются местами.

Воспитатель. А сейчас конкурс на сообразительность.

### **Эстафета «Переправа»**

Папы должны переправить детей с одного «берега реки» на другой, выстроившись цепочкой. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.

Воспитатель. Вот такая у нас дружная команда!

Исполняется музыкальный номер папы и ребенка под песню «Папа конь» (муз. Д. Тухманова, сл. Ю. Энтина).

### **Эстафета «Веселый фейерверк»**

Натягивается волейбольная сетка. На полу много шариков. Команды по разные стороны сетки перекидывают как можно больше шариков на стороны противника.

Воспитатель. И последняя эстафета.

### **Эстафета «Перетягивание каната»**

Две команды перетягивают канат.

Жюри подводит итоги, коротко говорит о каждой команде. В итоге побеждает дружба.

Дети вручают папам медали, сделанные своими руками.

Воспитатель. Ну что, ребята, наши папы молодцы?

Дети. Да!

# Интегрированная деятельность по физическому воспитанию с использованием фитболов (в старшей группе)

**Парфенова Ю.А.,**

*руководитель физического воспитания МБОУ  
д/с № 34, дер. Тургенево Владимирской обл.*

*Цель:* обогащение опыта детей совместными двигательными действиями с использованием фитболов.

*Задачи*

*Воспитательные:*

- воспитывать эмоционально положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры;
- развивать чувство сопереживания, дружеского коллективизма.

*Оздоровительные:*

- тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника;
- совершенствовать навыки правильной осанки.

*Развивающие:*

- развивать физические качества (ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях с фитболами);
- улучшать координационные способности.

*Образовательные:*

- продолжать обучение приемам работы с фитболами с помощью выполнения двигательных заданий;
- совершенствовать приобретенные двигательные навыки;
- упражнять в прыжках на фитболах.

*Предварительная работа:* рассматривание иллюстраций с мячом, обучение детей прыжкам на фитболе, подвижным играм с использованием фитбола.

*Оборудование:* фитболы (по количеству детей), 2 гимнастические скамейки, МФС, бревно, мягкие квадраты, массажная дорожка, карта.

\* \* \*

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Я пришла к вам сегодня не одна, а со своим лучшим другом. Кто знает, как его зовут?

Дети. Фитбол!

Инструктор. Правильно! Я его очень люблю. Посмотрите на него, ребята, и скажите, какой он?

Дети. Большой, разноцветный, грустный.

Инструктор. А как же мы ему можем помочь?

Дети. Найти ему друзей!

Инструктор. Кто не боится трудностей и любит приключения, пойдемте за мной. Скажите, какие качества нам пригодятся в пути?

Дети. Внимательность, дружелюбие, смелость, ловкость, сила.

Инструктор. Итак, равняйся! Смирно! В обход налево шагом марш!

Мы шагаем, мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем.

Дети шагают по кругу.

Через лес ведет тропинка,  
Вот березка, вот рябинка!

Идут на носках, руки вверх.

По дорожке шли и цветок  
нашли,

Наклоняются вперед.

Руки в бок, скок-поскок,  
Скачем мы через лесок.

Выполняют подскоки.

Мы по досочке шагаем,  
Осторожно наступаем.

Идут на пятках, руки в стороны.

Перепрыгнем через кочки,  
Приземляйтесь на носочки!

Прыгают на двух ногах.

Побежали, побежали,  
Только ножки засверкали.

Бегают.

Снова весело шагаем,  
Ноги выше поднимаем.

Идут, высоко поднимая колени.

Дети выполняют дыхательную гимнастику, строятся в три колонны для выполнения ОРУ, фитболы держат в руках над головой.

### **ОРУ с использованием фитболов**

#### **«Буратино»**

И.п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

1 — поворот головы вправо (влево); 2 — и.п.

#### **«Пловцы»**

И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, правая рука впереди, левая сзади.

Выполнять круговые движения руками, имитируя движения пловцов.

**«Часики»**

И.п. сидя на мяче, руки на поясе.

1 — наклон вправо (влево);  
2 — и.п.

**«Перекаты»**

И.п. сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнять перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

**«Дотянись»**

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе, ноги вытянуты вперед.

1 — наклон туловища вперед, коснуться пальцев ног; 2 — и.п.

**«Покатай мяч»**

И.п.: стоя около мяча, ноги на ширине плеч.

Наклониться вперед и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно.

**«Черепашка»**

И.п.: лежа на животе на мяче с опорой на ладони и стопы.

1 — поднять прямую правую (левую) ногу; 2 — и.п.

**«Мячики»**

И.п.: сидя на мяче, руки опущены вниз.

Выполнять легкие подпрыгивания с хлопком над головой.

**Основные движения**  
**«Полоса препятствий»**  
(с использованием карты)

- ♦ Ходьба по гимнастической скамейке через кегли, руки в стороны.
- ♦ Прыжок в высоту через МФС.
- ♦ Ходьба по бревну боком.
- ♦ Ползание на животе по гимнастической скамейке.
- ♦ Прыжки на двух ногах по квадратам.
- ♦ Ходьба по массажной дорожке.





### **Подвижная игра «Смешарики»**

Выбирается водящий. По сигналу воспитателя «Раз, два, три, Смешариков лови!» дети прыгают на мячах в разные стороны по залу. Водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону.

### **Массаж спины «Дождь»**

Дети садятся в круг друг за другом и делают массаж спины ребенку, сидящему впереди.

Дождь! Дождь, надо нам

Дети хлопают ладонями по спине.

Расходиться по домам.

Гром! Гром, как из пушек.

Поколачивают кулаками.

Нынче праздник у лягушек.  
Град! Град! Сыплет град!

Постукивают пальцами.

Все под крышами сидят.  
Только мой братишка в луже

Поглаживают ладонями.

Ловит рыбу нам на ужин.

Инструктор. Ребята, вам понравилось наше путешествие? А что больше всего запомнилось?

Дети отвечают.

Я желаю, чтобы вас всегда окружали верные и добрые друзья.

# Игра-путешествие с элементами спортивных соревнований «В поисках сокровищ»

**Войцеховская Н.В.,**

*инструктор по физкультуре МАДОУ  
д/с № 261 «Истоки», г. Барнаул*

*Цель:* формирование интереса к движениям и здоровому образу жизни.

*Задачи:*

- удовлетворять природную потребность детей в движении;
- воспитывать у детей чувство дружбы, взаимовыручки, умение работать в команде;
- доставлять детям удовольствие, давать заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.

*Оборудование:* бутылка с запиской, пазл частей карты; по 3 секундомера, обруча, пары ходунков; маршрутные листы, сундук с играми, вертикальные мишени для метания, 24 мягких мячика, 6 игр «Кольцеброс», гимнастическая скамейка, круги для прыжков, воротца для подлезания, ребристая доска, ленточки для ходьбы «змейкой», лестница для перешагивания, сухой душ; грамоты; 4 стойки, по 2 тележки, пары валенок; 15 массажных мячиков, цветные камешки, 12 шапочек домашних и диких

животных, музыкальное сопровождение.

*Место проведения:* 6 залов детского сада.

*Участники:* дети подготовительных к школе групп — 6 команд. В каждой команде по 12 участников в спортивной форме.

\* \* \*

Под задорную музыку входят Капитан Флинт и Боцман.

Капитан Флинт. Здравствуйте, ребята! Мы рады встрече с вами на этом необитаемом острове.

Боцман. Какая замечательная компания у нас тут собралась!

Под таинственную музыку появляются Джек Воробей, Пеппи Длинныйчулок, Папай и Юнга.

Джек Воробей. Капитан, капитан, мы тут обнаружили кое-что...

Капитан Флинт. Что там у вас?

Пеппи Длинныйчулок. Морской волной на берег выбро-



сило вот эту бутылку. *(Показывает запечатанную бутылку.)*

Боцман. Я знаю, что много лет назад на этом острове пираты спрятали сокровища.

Папай. А давайте найдем их!

Капитан Флинт. Сначала нужно открыть бутылку и прочесть письмо пиратов. Оно поможет нам в поиске. *(Открывает бутылку, читает письмо.)*

«Многоуважаемые господа! Мы были на этом острове и нашли сокровища. Как ими пользоваться, мы не знаем. Поэтому их перепрятали. Может быть, пригодятся они вам... Чтобы найти сокровища, нужно сначала собрать карту. Карту морской волной потрепало и на маленькие клочки разорвало. Если вы пройдете по маршруту и выпол-

ните задания на всех станциях, сможете собрать обрывки карты. А если после соберете всю карту, то узнаете, где находятся сокровища».

Итак, ребята, хотите ли с нами пойти на поиски сокровищ?

Дети. Да!

Боцман

Сегодня клад мы отправляемся  
искать.

Вам много трудностей  
придется испытать.

Умелыми и ловкими вам  
надо стать,

Чтобы сокровища смогли  
мы увидеть!

Капитан Флинт

Чтоб в дорогу нам собраться,  
Нужно спортом заниматься.





Чтобы выполнить зарядку,  
Встанем дружно по порядку.

Под веселую музыку дети выполняют танцевальную зарядку.

Боцман. А следить за правильностью выполнения заданий сегодня будет жюри... *(Объявляет членов жюри.)*

Капитан Флинт. Итак, готовы к путешествию? Юнга, сопроводительные карты командам раздать! К выполнению заданий прошу приступить. Как только все задания выполним, встретимся на этой поляне.

Команды получают маршрутные листы. Начинают по очереди проходить по станциям и выполнять задания. На каждой станции команды находятся по 5 мин. Выполнив задание на каждой станции, команда получает часть кар-

ты, время выполнения задания записывается.

### Станция 1. «Меткий глаз»

(большой спортивный зал)

Боцман. Эта станция называется «Меткий глаз». Будем тут мячи метать, прямо в цели попадать. Количество попаданий мы будем считать и записывать в ваши карты. Вспомните, как правильно метать.

Дети делятся на две команды и поочередно метают мячи в вертикальную цель. Взрослые считают количество попаданий в цель. Каждый ребенок выполняет по два броска правой и левой рукой.

*Дополнительное задание:* метание колец в «Кольцеброс». Дети по двое поочередно набрасывают кольца на стойки.





**Станция 2.**  
**«Полоса препятствий»**  
(малый спортивный зал)

Капитан Флинт. Эта станция называется «Полоса препятствий». Нужно пройти по кругу и правильно выполнить все задания.

Дети по кругу проходят друг за другом, выполняя задания. Идут по скамейке с прямой спиной, руки в стороны; подлезают под воротца в группировке; мягко прыгают на носках, перепрыгивая через планки. В конце полосы препятствий проходят под сухим душем. Оценивается правильность выполнения задания.

*Дополнительное задание:* релаксация на ковре под звуки шума моря.

**Станция 3. «Равновесие»**  
(зал хореографии)

Пеппи Длинный чулок. На этой станции мы будем упражняться в равновесии.

Дети делятся на три команды по четыре человека. Каждая команда получает по паре ходунков. Участники разуваяются и босиком по очереди проходят до ориентира, обратно добегают и передают ходунки следующему участнику команды. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

*Дополнительное задание:* на скамейке по очереди проползать спиной вперед.

**Станция 4. «Массаж»**  
(вокальная студия)

Джек Воробей. А на этой станции мы немного отдохнем,

походим босиком и выполним задания. Рассыпались драгоценные жемчужины по площадке. Нужно их как можно быстрее собрать в корзины-обручи, но не руками, а ногами!

Дети разуваются, собирают ногами бусины и носят их в обручи.

*Дополнительное задание:* дети берут массажные мячики, катают ими по рукам, ногам. Затем садятся в круг друг за другом и массируют мячиком спину сидящего впереди ребенка.

### **Станция 5.** **«Самые быстрые»** (театральная студия)

Юнга. А на этой станции вас ждут мини-соревнования.

Участники делятся на две команды, каждая получает по

тележке. Один участник сидит, сгруппировавшись, в тележке. Другой толкает тележку до стойки, около которой участники меняются местами. Вернувшись на линию старта, участники передают тележку следующей паре. Задание выполняется на время.

*Дополнительное задание:* каждая команда получает по паре детских валенок. Дети надевают валенки на руки, встают на четвереньки. По сигналу добегают до стойки и возвращаются обратно бегом, передавая валенки следующему участнику.

### **Станция 6.** **«Подвижная игра»** (актовый зал)

Папай. Эта станция не простая, а игровая. Будем здесь сей-



час играть, настроение друг другу поднимать. Возьмите шапочки. Скажите, на какие группы животных вы можете разделиться?

Дети. На диких и домашних.

Дети играют в игру «Третий лишний», объединяясь парами (дикие животные — с дикими, домашние — с домашними).

*Дополнительное задание:* игра «Запрещенное движение». Все играющие выстраиваются в большой круг. В центре круга стоит Папай. Перед началом игры он показывает всем 2—3 запрещенных движения, которые нельзя повторять. Затем начинает выполнять движения, а все играющие должны их повторить, кроме тех, которые запрещены. Игрок, допустивший ошибку и выполнивший запрещенное движение, выбывает из игры.

Получив последнюю часть карты, дети собираются в большом спортивном зале.

Капитан Флинт. Собрались мы на большой поляне, потому что все справились с заданиями, молодцы! Представители команд выходите, несите собранные вами части карт и из них большую карту собирайте. А Боцман и Юнга вам помогут.

Дети и взрослые составляют большую карту.

Джек Воробей. Вот и карта получилась. А по ней мы увидим, где спрятаны сокровища. Я вижу,

что искать нужно за стойкой с обручами. Пеппи и Папай, помогите, сокровища сюда несите.

Папай и Пеппи Длинныйчулок достают сундук с сокровищами и выносят на середину зала.

Капитан Флинт. Открываем мы сундук, а в нем сокровища.

Из сундука все персонажи достают по коробке спортивных игр и вручают командам.

Боцман. Праздник и веселье! Предлагаю всем посмотреть на танец спортсменов нашего детского сада.

Группа детей исполняет спортивный танец.

Капитан Флинт. А теперь и всем участникам предлагаю исполнить общую танцевальную композицию.

Все дети объединяются в несколько малых кругов, под музыку исполняют танец «Мы идем по кругу».

Уважаемое жюри, огласите, пожалуйста, результаты игры.

Жюри оглашает результаты игры. Все получают грамоты и призы.

Боцман

Праздник веселый удался  
на славу.

Я думаю, всем он пришелся  
по нраву.

Под музыку дети выходят из зала.

# Физкультурный досуг «Мы играем, мы играем и здоровье укрепляем!» (Для детей с нарушением зрения старшей и подготовительной к школе групп)

**Пышненко М.В.,**

*руководитель физического воспитания МАДОУ  
д/с № 196, г. Хабаровск*

*Цель:* создание бодрого и радостного настроения от совместной двигательной деятельности.

*Задачи:*

- укреплять здоровье детей с помощью физических упражнений и подвижных игр;
- активизировать зрительные функции прослеживания, фиксации взора;
- накапливать и обогащать двигательный опыт;
- развивать зрительно-двигательную координацию и ориентировку в пространстве;
- воспитывать организованность, дисциплинированность и целеустремленность.

*Оборудование:* фонограмма музыкального произведения «Зверобика» (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта и О. Левенбука), плоскостной мяч для зрительной гимнастики; круги яркого цвета, обручи, мячи (диаметр 16 см),

смайлики (по количеству детей), черно-белые круги (2 шт.).

*Предварительная работа:* проведение НОД по физической культуре по теме «Скелет» (занятие цикла «Познай себя»), беседы с детьми о ЗОЖ.

\* \* \*

Дети входят в спортивный зал и встают около цветных кругов.

Инструктор. Ребята, сегодня мы будем играть в интересные игры.

Вбегает Ленивица.

Ленивица. Ой, куда это я попала? Какие красивые дети, и все в спортивной форме. А что вы тут делаете?

Инструктор. Ты попала в детский сад. Ребята занимаются здесь физкультурой и укрепляют здоровье. А ты кто такая?

Ленивица. А я девочка Ленивица. Мне лень заниматься физкультурой и играть. У меня ручки и ножки болят.

Инструктор. А у наших ребят ничего не болит.

Ленивица. Как это? Не может такого быть!

Инструктор. Ребята, расскажите Ленивице, почему у вас ничего не болит.

Дети. Потому что мы каждое утро делаем зарядку и занимаемся физкультурой.

Инструктор. Ленивица, хочешь, мы покажем тебе веселую зарядку?

Ленивица. Хочу!

Инструктор. Вставай с нами в круг!

Мы выходим на площадку,  
Начинается зарядка.

### **Ритмическая гимнастика «Зверобика»**

Во время музыкального вступления дети ходят на месте.

Уселась кошка на окошко

Стоят в и.п.: ноги вместе, руки на поясе.

И стала лапкой уши мыть.

Наклоняют голову вправо, поднимают.

Понаблюдав за ней немножко,

Наклоняют голову влево.

Ее движенья можем повторить.

Возвращаются в и.п.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Три, четыре, пять — повтори опять!

Прыгают: ноги врозь — ноги вместе, руки на поясе.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Ходят на месте.

Три, четыре, пять — повтори опять!

Змея ползет лесной тропой,

Встают в и.п.: ноги вместе, руки внизу.

Как лента, по земле скользит,

Правой рукой показывают перед собой движения змеи.

А мы движение такое  
Рукою можем вам изобразить.

Повторяют левой рукой.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Встают в и.п.: ноги вместе, руки на поясе.

Три, четыре, пять — повтори опять!

Прыгают: ноги врозь — ноги вместе, руки на поясе.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Ходят на месте.

Три, четыре, пять — повтори опять!

Мартышка вновь спустилась с ветки,



И.п.: то же. Приседают, руки  
вперед.

Мартышку надо уважать.

Возвращаются в и.п.

Ведь обезьяны — наши пред-  
ки,

А предкам надо, детки, подра-  
жать.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Встают в и.п.: ноги вместе, руки  
на поясе.

Три, четыре, пять — повтори  
опять!

Прыгают: ноги врозь — ноги  
вместе, руки на поясе.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Ходят на месте.

Три, четыре, пять — повтори  
опять!

Весь день стоит в болоте цап-  
ля

И.п.: то же. Поднимают правую  
ногу, согнутую в колене.

И ловит клювом лягушат.

Повторяют левой ногой.

Не трудно так стоять ни капли  
Для нас, для тренированных  
ребят.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Встают в и.п.: ноги вместе, руки  
на поясе.

Три, четыре, пять — повтори  
опять!





Прыгают: ноги врозь — ноги вместе, руки на поясе.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Ходят на месте.

Три, четыре, пять — повтори опять!

Живет на свете очень много

Мартышек, кошек, птиц и змей,

И.п.: то же. Поворачивают туловище вправо, правую руку отводят в сторону.

Но, человек, ты — друг природы,

И должен знать повадки всех зверей.

Повторяют то же в левую сторону.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Встают в и.п.: ноги вместе, руки на поясе.

Три, четыре, пять — повтори опять!

Прыгают: ноги врозь — ноги вместе, руки на поясе.

Раз, два, три — ну-ка повтори!

Ходят на месте.

Три, четыре, пять — повтори опять!

Инструктор. Ленивица, тебе понравилось делать зарядку?

Ленивица. Да!

Инструктор. А еще мы с ребятами занимаемся физкультурой, играем и здоровье укрепляем.

Ленивица. Как это?

Инструктор. Ребята, поиграем в игру «Физкульт-ура»?

Дети. Ура!

### Игра «Физкульт-ура!»

Участники первой команды стоят в шеренге на одной стороне площадки, участники второй команды — на противоположной.

Дети (*хором*)

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко

дружим.

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!

Каждая из команд перебегает на другую сторону и строится в шеренгу.

Повторить 3—4 раза.

Инструктор

Вот такие все у нас

Быстрые и смелые!

Вот такие все у нас

Ловкие, умелые!

Дети (*хором*)

Растем и закаляемся,

Спортом занимаемся!

Ленивица

Я — девочка Ленивица,

Скачу, скачу, скачу,

Я — девочка Ленивица,  
Скачу куда хочу.

Ленивица выполняет прыжки на месте.

Инструктор. Ленивица, наши ребята знают интересную игру с прыжками. Хочешь, мы и тебя научим играть?

Ленивица. Хочу!

Инструктор. Игра называется «Скок-перескок».

### **Игра «Скок-перескок»**

Дети стоят перед обручами, разложенными на полу в виде круга; в центре круга — водящий.

По команде «Скок-перескок!» игроки быстро меняются местами (обручами), прыгая на одной ноге; водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге; игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Нельзя выталкивать друг друга из круга, двое играющих не могут находиться в одном круге.

Повторить 3—4 раза.

Ленивица. Ох, устала я играть!

Инструктор. Ты устала, потому что физкультурой не занимаешься. Давайте отдохнем, проведем гимнастику для глаз.

### **Гимнастика для глаз «Веселый мяч»**

Дети следят глазами за движением яркого плоскостного мяча.

Инструктор

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?

Дети двигают глазами вверх-вниз, зигзагообразно.

Красный, синий, голубой,  
Не угнаться за тобой.

Зажмуривают глаза, затем моргают 10 раз.

Повторить 2 раза.

Наши дети умеют не только хорошо прыгать, но и играть с мячом. Ребята, какие вы знаете игры с мячом?

Дети отвечают.

Молодцы! Хотите поиграть с мячом?

Дети. Хотим!

### **Игра «Разноцветный быстрый мячик»**

Играющие, стоя по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, повторяя хором:

Разноцветный быстрый мячик

Дети отбивают мяч о землю.

Без запинки скачет, скачет.  
Скок и скок, скок и скок,

Бросают мяч вверх и ловят.

Не достанешь потолок.  
Стук и стук, стук и стук,

Бросают мяч вниз и ловят.

Не уйдешь от наших рук.

Бросать, отбивать и ловить мяч надо ритмично, в соответствии с текстом, глазами следить за движением мяча.

Повторить 2—3 раза.

Ленивица. Какая интересная игра! Я в нее буду играть во дворе.

Инструктор. Ребята, расскажите, какие правила важны для здоровья. Давайте расскажем их Ленивице.

Дети отвечают.

Затем садятся в круг и рассматривают картинки, иллюстрирующие правила ЗОЖ. На картинках изображены режимные моменты, зарядка, молоко, фрукты и т.д.

Слушай, Ленивица, и запоминай.

Ленивица. А я тоже знаю интересную игру, но забыла ее название — в ней есть слова про море и фигуры.

Инструктор. Дети, вы знаете игру про море и фигуры?

Дети. Да!

Инструктор. Как она называется?

Дети. «Море волнуется — раз».

### Игра

#### «Море волнуется — раз»

Дети идут по кругу и произносят слова хором:

Море волнуется — раз,  
Море волнуется — два,  
Море волнуется — три,

Любая фигура — на месте  
замри!

Игроки останавливаются и замирают в той позе, в которой оказались. Ленивица, обходя играющих и осматривая фигуры, выбирает самую интересную.

Повторить 3—4 раза.

Ленивица. Мне понравилось играть с вами и заниматься физкультурой. Я узнала столько интересных и полезных игр для своего здоровья. Теперь каждое утро буду делать зарядку и заниматься физкультурой. Стану здоровой, ловкой и быстрой.

Дети встают в круг, прижимают руки к груди и закрывают глаза.

Инструктор. Ребята, внутри каждого из нас есть лучик солнышка. Представьте, что он маленький, теплый и ласковый. Лучик растет, становится большим и наполняет все наше тело. Поделится теплом солнечного лучика с гостями и пожелаем им добра.

Дети (*хором*)

Желаем здоровья,  
Желаем улыбок,  
Желаем добра!

Ленивица. Ребята, мне хочется подарить вам смайлики, желтые, как солнышко. Улыбаясь, смайлик подарит вам свое тепло и поднимет настроение.

Ленивица дарит детям смайлики, прощается и уходит.

# Спортивная композиция

## «Снежные хлопья»

**Терентьева А.С.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 4 «Лебедушка»,  
г. Южно-Сахалинск Сахалинской обл.

### *Задачи*

#### *Оздоровительные:*

- заботиться о физическом и психологическом благополучии детей, не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок;
- довести до сознания детей, что двигательная активность — одна из основ крепкого здоровья;
- побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых видов движений.

#### *Воспитательные:*

- формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию;
- поощрять двигательное творчество, поддерживать творческую самостоятельность;
- развивать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны;
- развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками, учить взаимопониманию и сопереживанию.

### *Образовательные:*

- расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;
- вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений;
- учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;
- развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве;
- закреплять приобретенные ранее умения и навыки, наблюдать, сравнивать и анализировать движения.

### *Музыкальное сопровождение*

Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно.

Уникальное сочетание физических упражнений и музыки развивает чувство ритма, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Во время танца у детей интенсивно формируется двигательное воображение — основа творческой, осмысленной моторики.

Дети проявляют свои способности, при этом им предоставляется возможность выбирать движения, предметы и даже музыкальное сопровождение.

В хореографических этюдах мы можем увидеть амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Дети обретаю правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений,

красивую линию ног, легкость и изящество выполнения элементов. В процессе танца развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

Танцы, спортивные выступления — отличное средство снятия напряжения, отдыха от умственной деятельности. Спортивный танец — возможность заинтересовать, вовлечь ребенка в мир активных движений, вызвать желание удивлять себя и зрителей. Участие в таких постановках повышает самооценку у робких, застенчивых детей.

Двигательная культура находится в органическом единстве с интеллектуальной, эстетической, духовной и этической.

Большую роль играет согласованность в работе всего коллектива. Взрослые шьют костюмы,



помогают переодевать детей в них, делают прически девочкам.

Главное — помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности, которые есть у каждого ребенка.

\* \* \*

Номер исполняют двое мальчиков и две девочки. Для выполнения детям нужна акробатическая подготовка. У них в руках снежные комочки — мячики среднего размера, обтянутые белой меховой тканью. Из такой же ткани сшиты детские костюмы.

1. Дети выходят друг за другом, мальчик — девочка, мальчик — девочка, в руках держат снежный комочек. Встают в шеренгу. Кладут комочек на пол, поворачиваются спиной к зрителям, садятся в низкий присед за комочком.

2. Выпрыгивают по очереди, разводя ноги и руки в стороны. Стоят.

3. По очереди поворачиваются кругом через левое плечо.

4. Берут в руки комочки, одновременно идут вперед, делая махи ногами в стороны.

5. Встают в шеренгу. Прижимают комочки к груди. Поворачиваются налево.

6. Бегут по кругу.

7. Выполняют боковой галоп вправо, затем влево. Руки вперед, держат комочек.

8. Останавливаются. Расширяют круг. Каждый прокатывает

комочек к центру. Один ребенок удерживает все комочки в центре.

9. Трое детей делают боковые перекаты и встают в большой круг.

10. Ребенок из центра круга бросает каждому по комочку, берет свой и встает.

11. Подбрасывают комочки вверх и ловят.

12. Встают в шеренгу. Делают выпад правой ногой, комочки прокатывают под ней.

13. Стоя на коленях, подбрасывают комочки вверх и ловят.

14. Встают в колонну. Прокатывают комочки назад по полу друг другу.

15. Направляющий держит свой комочек. Лежа на спине, дети передают ногами комочки назад.

16. Встают в шеренгу. По очереди делают колесо вперед.

17. Мальчики выходят вперед, садятся на поперечный шпагат.

18. Девочки встают за мальчиками и поднимают вверх правую ногу.

### Литература

Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учеб.-метод. пособие. М., 2005.

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

Сайкина Е.Г., Фирилева Ш.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. М., 2005.

Шипилина И.А. Хореография в спорте. Ростов н/Д., 2004.

# Центры сюжетно-ролевых игр для детей разных возрастных групп

**Цуканова В.Г.,**

*заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе МБДОУ ЦРР — д/с № 28, г. Чита*

## Группа раннего возраста

В этом возрасте игра как деятельность находится в периоде становления, дети только обучаются игровым действиям.

*Задачи:*

- учить детей действовать с предметами и игрушками в совместной игре, объединять их несложным сюжетом;
- развивать умение переносить с помощью воспитателя знакомые действия с игрушками в новые игровые ситуации;
- выполнять действия в соответствии с ролью;
- реализовывать в игре 2—3 последовательных эпизода.

Для решения этих задач предметно-развивающая среда должна содержать готовые игровые центры.

♦ «Спальня». Кроватки разных размеров, постельные принадлежности (одеяло, простыня, наволочка, пододеяльник, матрас, подушка), коляски, куклы-младенцы в конвертах, шкаф для

одежды, в котором хранятся запасные комплекты постельного белья, пеленки для кукол-младенцев, наборы зимней и летней одежды для кукол мальчиков и девочек.

♦ «Семья». Стол, стулья, кресла и диванчик, наборы чайной и столовой посуды, телефон со звонком.

♦ «Кухня». Плита, кухонный стол, шкаф для посуды, наборы кухонной посуды, гладильная доска, утюги.

♦ «Ванная комната». Ванночка для купания кукол, тазик для стирки, веревка для белья и прищепки.

♦ «Магазин продуктов». Маленькие баночки, чисто промытые упаковки от готовых продуктов (йогуртов, творожков, соков и т.п.), из пластика или картона; игровые наборы пластмассовых игрушек — овощей или фруктов (восковые муляжи лучше не использовать), таблички, на которых нарисованы наборы про-



дуктов для приготовления различных блюд — супов, компотов, каш, мясных блюд; кассовый аппарат, сумки, корзинки.

♦ «Парикмахерская». Зеркало, расчески и щетки, вырезанные из мягкого пластика или линолеума.

Готовые игровые зоны нужны, чтобы побуждать детей к игре, подталкивать их к совершению различных игровых действий. Эти игры пока однообразны, дети вновь и вновь возвращаются к привычному сюжету. Воспитатель показывает детям, как использовать в игре предметы-заместители: кубик — хлеб, маленький кирпичик — кусочек мыла, палочка — градусник. Поэтому необходима специальная коробка с предметами-заместителями.

♦ Центр конструирования. Большой деревянный конструктор-строитель, настольные строительные наборы из дерева, крупные пластмассовые конструкторы, небольшие игрушки для обыгрывания построек.

♦ Игрушки. Транспортные игрушки и двигатели: автомобили грузовые, легковые; автобусы, паровозы (электровозы) с вагончиками; лодочки, самолеты, крупные игрушки-двигатели. Игрушки-животные: наборы диких и домашних животных.

### Вторая младшая группа

В этом возрасте продолжается формирование и развитие игровых навыков.

### Задачи:

- способствовать возникновению игр на темы наблюдений из окружающей жизни, литературных произведений;
- развивать у детей умение придумывать несложный сюжет в совместных играх, выбирать роль, выполнять в игре несколько взаимосвязанных действий (делать покупки, готовить обед, накрывать на стол), выполнять роль в совместной игре со сверстниками;
- учить ролевым взаимодействиям в сюжетах с 2—3 действующими лицами, в индивидуальных играх с партнерами-игрушками выполнять роль и за себя, и за игрушку;
- поощрять попытки детей самостоятельно выбирать атрибуты для игр, дополнять игровую обстановку недостающими предметами и игрушками;
- учить использовать в играх строительный материал.

Исходя из этих задач, во второй младшей группе еще остаются готовые игровые центры, но они значительно обогащаются.

♦ «Семья». Куклы девочки и мальчики, куклы-младенцы в конвертах, наборы кукольной одежды для разных сезонов. Кукольная одежда может помещаться уже не в отдельном шкафу, а в пластиковых или картонных лотках, поставленных на стел-

лажи. Каждый такой лоток имеет свое условное обозначение: например, на коробку с постельным бельем можно поместить изображение кровати; на коробку с зимней одеждой — изображение шубы или зимней шапки и снежинки и т.п. Оборудование для игр с куклами: постельные принадлежности (до 5 комплектов), кукольная мебель (столы, стулья, кровати разных размеров), коляски, санки и качели для кукол, стиральные наборы, утюги, телефон со звонком, наборы кукольной посуды — кухонной, столовой и чайной.

♦ «Магазин». Прилавок или витрина, несколько различных наборов продуктов, которые могут храниться на полочках под прилавком: молочные продукты, овощи и фрукты из пластика или дерева, бакалейные или гастрономические товары, кассовый аппарат, сумки, корзинки.

♦ «Больница». Игрушечные атрибуты из пластика — банки, стетоскоп, шпатели, градусники. Во второй младшей группе не должно быть баночек или коробок от таблеток.

♦ «Парикмахерская». Зеркало, различные флаконы из пластика или небьющегося стекла небольшого размера от духов и шампуней, тщательно вымытые; расчески, щетки из пластика, игрушечные фены.

♦ Игрушки. Наборы диких и домашних животных разного раз-

мера, сделанные из разных материалов. Транспортные игрушки: автомобили легковые и грузовые, автобусы, электровозы (паровозы) с вагонами, лодочки и катера разных размеров, самолеты, вертолеты. Игровые строительные наборы: напольный конструктор-строитель, настольные строительные материалы, крупные пластиковые конструкторы, мелкие пластиковые игрушки для обыгрывания построек. Предметы-заменители.

### Средняя группа

#### Задачи:

- совершенствовать умение детей объединяться в игре, в совместных играх, содержащих несколько ролей, распределять роли, выполнять игровые действия в соответствии с игровым замыслом;
- учить готовить обстановку для игры — подбирать предметы и атрибуты, выбирать удобное место;
- развивать умение создавать и использовать атрибуты для игры из строительного материала, пластмассовых и деревянных конструкторов;
- улучшать навык использования предметов-заменителей.

В соответствии с задачами педагогической работы здесь уже не нужны такие четко выраженные игровые зоны, как в младших группах. Границы игровых зон размыты, одни и те же атри-

буты могут быть использованы для игр «Аптека» и «Больница». Важно учить детей смешению сюжетов. Например, при игре в больницу можно ввести в сюжет роль водителя «скорой помощи». При игре «Семья» можно запланировать поход по магазинам для покупки продуктов и вещей. Содержание игровых зон значительно обогащается: если во второй младшей группе был продуктовый магазин, в средней добавляются магазин одежды, обуви и др.

Куклы и все атрибуты для игр в них. Наборы одежды и обуви, мебель для кукол — столы и стулья, диван, кресла, шкафы для одежды, кровати, коляски, санки и качели. Посуда кухонная, столовая и чайная. Различные кухонные приборы и приспособления, например, игрушечные мясорубка, кухонный комбайн, тостер и др.

♦ «Магазин». Прилавок «Продуктовый магазин»: в корзинах или на лотках — различные имитации продуктов (пластиковые, деревянные наборы овощей и фруктов, гастрономических продуктов, бакалеи; вылепленные из соленого теста и раскрашенные хлебобулочные и кондитерские изделия, колбасы и др.). Атрибуты должны быть небольшими. Можно сделать несколько магазинов — «Булочная», «Кондитерская», «Овощи-фрукты», «Молочные

продукты», «Мясо» и т.д. Это также могут быть отделы одного большого супермаркета. «Магазин одежды и обуви»: различная кукольная одежда, которую можно достать из шкафа и разложить на прилавке. «Магазин игрушек».

♦ «Парикмахерская». Самодельные альбомы с образцами причесок, кукольные расчески, фены, бигуди, щипцы для завивки; небольшие небьющиеся флаконы из-под духов, шампуней и др.

♦ «Ателье». «Рулоны» ткани, выкройки одежды, самодельные журналы мод. Здесь же может стоять небольшая коробка с лоскутами тканей, которые дети могут использовать для создания различных атрибутов. Например, кубик — стол для кукол — накрывается лоскутком — скатертью.

♦ «Больница» или «Аптека». В атрибутах не должно быть баночек или коробочек от лекарств, которыми мы пользуемся в повседневной жизни. Все этикетки надо удалить, надписи заклеить, пузырьки (только пластиковые) и коробки обклеить яркой бумагой. В качестве упаковок таблеток используйте картон, на котором нарисованы или наклеены поролоновые кружочки, имитирующие таблетки. Также можно использовать игровые наборы «Доктор Айболит»: стетоскопы, пластиковые градусники, шприцы, банки и др.

♦ Центр конструирования. Большой напольный конструктор-строитель; настольный строительный материал; различные пластиковые конструкторы; мелкие игрушки для обыгрывания построек.

♦ Игрушки. Транспорт: грузовые и легковые автомобили; автомобили специального назначения; автобусы; лодочки и катера разных размеров; самолеты и вертолеты. Можно вырезать рули из картона или фанеры и сделать таблички с изображением разных видов транспорта. Игрушки-животные: наборы домашних и диких животных средней полосы России, сделанные из разных материалов и разного размера.

Важно, чтобы у детей был бросовый материал, из которого они самостоятельно могли бы создавать атрибуты для сюжетных игр. Он хранится в отдельной коробке, которую дети хорошо знают и имеют к ней свободный доступ. Воспитатель учит детей, как использовать материалы этого «волшебного сундучка», при организации игр предлагает подумать, какие игрушки и атрибуты понадобятся детям и из чего их можно смастерить.

### **Старшая и подготовительная к школе группы**

*Задачи:*

— развивать умение самостоятельно  
но выбирать тему для игры;

— учить развивать сюжет на основе знаний, полученных при восприятии окружающего, из литературных произведений, во время просмотра телевизионных передач;

— согласовывать тему для начала игры, распределять роли, подготавливать необходимые условия;

— коллективно возводить постройки, необходимые для игры, вместе планировать предстоящую работу, сообщать выполнять задуманное;

— развивать умение использовать предметы-заместители.

В соответствии с перечисленными задачами в группах старшего дошкольного возраста необходимо отказаться от стационарных игровых центров, сковывающих игровую инициативу детей и предлагающих им готовые сюжеты.

Все атрибуты различных сюжетных игр помещаются в яркие пластиковые, деревянные или картонные коробки, помеченные специальными условными обозначениями (например, красный крест на коробке с атрибутами для игр «Больница» или «Аптека»; изображение книги и глобуса на коробке с предметами для игр «Школа» и «Библиотека»; изображение кастрюли на коробке с игрушечной посудой для игры «Семья» и т.д.). Дети сами выбирают нужные им атрибуты в соответствии с замыслом

игры. При этом сюжет может развиваться и обогащаться: дети начали играть в больницу, а затем им понадобилась посуда, для того чтобы приготовить пищу пациентам; атрибуты для игры «Библиотека» — в больнице устроили читальный зал для больных. Желательно, чтобы в группах было много конструкторов и строительного материала, а также бросового материала — чтобы дети сами создавали игровую среду и атрибуты для своих игр.

Для этой же цели в группах есть мягкие игровые модули.

В группах старшего дошкольного возраста необходимы также различные макеты для развития режиссерских игр.

Содержание игр значительно обогащается за счет накопления личного опыта детей, их представлений об окружающей действительности. Поэтому в группах старшего возраста могут появиться такие ранее неизвестные игры, как «Туристическая фирма», «Рекламное агентство», «Телевидение» и др.

По-прежнему актуальным остается наличие разнообразных предметов-заместителей.

Макеты средневекового замка, корабля (парусного судна), парохода или современного теплохода, различных жилых помещений и др.

♦ «Семья». Разные куклы, наборы кукольной мебели: «Жилая комната», «Спальня», «Кух-

ня»; кухонная посуда, столовая и чайная, различные кухонные приборы и техника — мясорубка, тостер, стиральная машина, плита, посудомоечная машина, холодильник.

♦ «Магазин». Магазины продуктовые, одежды, обуви, «Свет», «Радиотехника», «Салон шляп» или «Головные уборы», «Магазин игрушек», «Канцтовары», «Мебель», «Спорт», «Книги» и др. Небольшие прямоугольники бумаги с написанными на них цифрами, символизирующие деньги. Также понадобятся кассовый аппарат, корзинки и сумки для покупок.

♦ «Парикмахерская» или «Салон красоты». Самодельные альбомы с образцами причесок, кукольные расчески, фены, бигуди, щипцы для завивки; небольшие небьющиеся флаконы из-под духов, шампуней и др.

♦ «Ателье». «Рулоны» ткани, выкройки одежды, самодельные журналы мод. Швейные машины. Стойка для одежды и плечики. Возможно, игрушка-манекен.

♦ «Больница» или «Аптека». В старшем возрасте дети знакомятся с различными специализациями врачей, поэтому атрибутика игры значительно обогащается. Например, здесь могут быть таблицы для проверки зрения, различные игрушечные хирургические инструменты, шприцы, бинты. Можно сделать коробочку «регистратуры» — в нее поме-

щаются «амбулаторные карты». Баночки для лекарств по-прежнему без этикеток, оклеены яркой бумагой.

♦ «Транспорт». Грузовые и легковые автомобили разного размера и разных марок; автомобили специального назначения; автобусы и троллейбусы; лодочки и катера разных размеров; самолеты и вертолеты. Добавляется строительная и дорожная техника: бульдозер, экскаватор, трактор. Можно вырезать рули и штурвал из картона или фанеры и сделать таблички с изображением разных видов транспорта.

♦ «Школа» и «Библиотека». Самодельные тетради и книги, мелки, картинки, наборы цифр и букв, для библиотеки — самодельные формуляры и детские книги.

♦ «Почта». Самодельные небольшие посылки, открытки, телеграммы, письма в конвертах, игрушечный штемпель (детская печать).

♦ Центр конструирования. Большой напольный конструктор-строитель; настольный строительный материал; различные пластиковые конструкторы. Схемы для конструирования. Коробки с бросовым материалом — лоскутами ткани, кожи, бумагой и др., который дети могут использовать для изготовления атрибутов к различным играм.

♦ Игрушки. Животные: наборы домашних и диких животных

средней полосы России, животных жарких стран, животных доисторической эпохи (динозавров) из разных материалов и разного размера.

Поскольку содержание детских игр значительно обогащается, могут появиться атрибуты для игр «Рекламное агентство», «Туристическое бюро», «Телевидение». Для «Рекламного агентства», например, нужны будут рекламные проспекты, сделанные самими детьми: вырезанные из разных журналов, наклеенные в определенном порядке образцы различных товаров. Для «Туристической фирмы» понадобятся туристические проспекты, «база данных» на карточках, модель компьютера и т.д. Для игры «Телевидение» — игрушечный микрофон, макет телекамеры или игрушка-телекамера, кофр для телекамеры и т.п.

Игрушки для мальчиков: роботы, трансформеры, солдатики, воины разных эпох и народов.

Важно, чтобы у детей был бросовый материал, из которого они самостоятельно могли бы создавать атрибуты для сюжетных игр, хранящийся в отдельной коробке. Воспитателю следует поощрять детскую самостоятельность и творчество в изготовлении атрибутики для игр, подсказывать новые способы использования природного и бросового материала.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет новинки



### ГРАММАТИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ Занятия по познавательному и речевому развитию старших дошкольников

Автор — Баронова В.В.

В пособии представлены конспекты интегрированных занятий по познавательному и речевому развитию детей 6—7 лет с общим недоразвитием речи (ОНР), а также дошкольников массовых групп. Пособие адресовано педагогам, дефектологам, воспитателям, также будет интересно родителям и гувернерам.



### МОНИТОРИНГ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ И САМОРАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКА КАК ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ САД — ДОМ РАДОСТИ»

Авторы — Крылова Н.М., Тимошенко Л.В.

В пособии, дополненном и скорректированном в соответствии с ФГОС ДО (2013), раскрываются теоретические и технологические основы мониторинга как системы наблюдения и оценки динамики развития и саморазвития воспитанника на основе требований ОП ДО «Детский сад — Дом радости», определены и сформулированы направления мониторинга, критерии и подробная качественная и количественная характеристики показателей амплификации развития и саморазвития воспитанника дошкольного возраста в каждом программном виде деятельности.



### ПОЧЕМУЧКИ Комплексная программа группы кратковременного пребывания для детей 3—5 лет

Под ред. Н.В. Микляевой

В книге представлена программа для групп кратковременного пребывания (ГКП), составленная на основе системно-деятельностного подхода к взаимодействию с детьми с учетом ФГОС ДО и программы дошкольного образования «На крыльях детства».

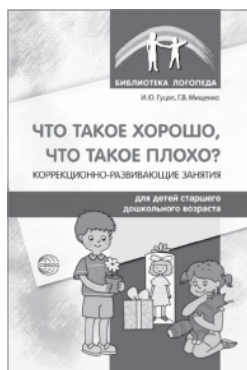
С продукцией издательства «ТЦ СФЕРА»

можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.apcards.ru](http://www.apcards.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)
- в издательстве по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05.



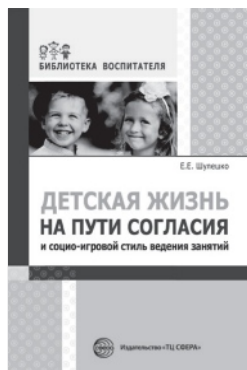
## Издательство «ТЦ Сфера» представляет новинки



### ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО, ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО? Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста

Авторы — Гуцал И.Ю., Мищенко Г.В.

В пособии представлены разработанные педагогом-психологом и учителем-логопедом коррекционно-развивающие занятия, которые помогут в игровой форме решить задачи нравственного воспитания, исходя из возможностей старших дошкольников с ОВЗ. В книге рассказывается, как, используя психологические и логопедические игры и упражнения, можно ознакомить детей с нормами и правилами поведения в социуме, развить коммуникативные навыки, овладеть грамотной речью, узнать себя, свои возможности.

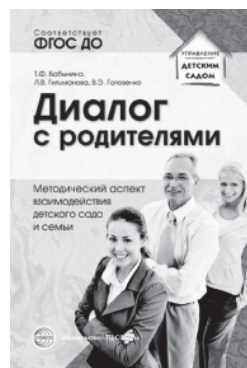


### ДЕТСКАЯ ЖИЗНЬ НА ПУТИ СОГЛАСИЯ И СОЦИО-ИГРОВОЙ СТИЛЬ ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Автор — Шулешко Е.Е.

В этой книге внимательно рассматриваются две темы: привычная, практическая — как воспитатель может помочь детям в группе сдружиться между собой, — и общепедагогическая, менее привычно звучащая — как, формируя дружеское сообщество детей, можно решать любые здоровые педагогические задачи при воспитании и обучении дошкольников.

Их связывает обсуждение социо-игровых методов ведения занятий, тонкостей налаживания взаимодействия в малых группах, закономерностей формирования детских привычек и умений.



### ДИАЛОГ С РОДИТЕЛЯМИ Методический аспект взаимодействия детского сада и семьи

Авторы — Бабынина Т.Ф., Гильманова Л.В., Головенко В.Э.

В пособии рассматриваются вопросы привлечения родительской ответственности к эффективному сотрудничеству с педагогами ДОО.

Проект «Диалог с родителями» состоит из трех направлений: аналитического (изучение семей воспитанников, уровня знаний педагогов), информационного (расширение знаний воспитателей о формах сотрудничества), практического (использование клубной деятельности в работе с семьями). Основной формой взаимодействия выбрана клубная деятельность.

## Издательство «ТЦ Сфера»

Уважаемые коллеги!

Движение вперед, достижение новых вершин — кредо издательства «Творческий Центр СФЕРА». Прошел только год после запуска сайта подписных изданий **sfera-podpiska.ru**, а мы подготовили для вас несколько приятных сюрпризов.

Во-первых, мы обновили дизайн и возможности сайта. Надеемся, что вам понравится.

Во-вторых, расширились возможности подписки на наши журналы и приложения к ним. Теперь можно подписаться и оплатить подписку, не выходя из дома! На сайте **sfera-podpiska.ru** открыта возможность подписаться на первое полугодие 2016 г.:

1. Напрямую **через редакцию**.
2. На **электронные версии журналов** и приложений к ним.

Подписавшись на электронную версию наших периодических изданий, вы получите:

- доступ к журналу в день доставки тиража, не зависящий от причуд почтовой доставки,
- возможность использовать материалы для своих работ, выполненных на ПК,
- **БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП** к архиву журналов, на которые вы подписались!

Что нужно сделать, чтобы подписаться на электронный журнал? Для этого зайдите на сайт **sfera-podpiska.ru**, в раздел Подписка и выполните необходимые действия по инструкции. Надеемся, что все получится.

Спасибо, что вы с нами!

---

С продукцией **издательства «ТЦ СФЕРА»**  
можно ознакомиться и приобрести:

- **на сайтах** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.apcards.ru](http://www.apcards.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)
- в издательстве **по адресу:** Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, **тел.:** (495) 656-72-05, 656-75-05.



**Издательство «ТЦ Сфера»**  
**Периодические издания**  
**для дошкольного образования**

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
<b>Комплект для руководителей ДОУ (полный):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); рабочие журналы (1): — 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>       Под- писка только в первом полуго- дии	39757       Без рабочих журна- лов	10399       Без рабочих журна- лов
<b>Комплект для руководителей ДОУ (малый): «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)</b>	82687		
<b>Комплект для воспитателей:</b> <b>«Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)</b>	<b>80899</b>	39755	10395
<b>Комплект для логопедов:</b> <b>«Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)</b>	<b>18036</b>	39756	10396
<b>Журнал «Управление ДОУ» (5)</b>	80818		
<b>Журнал «Медработник ДОУ» (4)</b>	80553	42120	
<b>Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)</b>	48607	42122	
<b>Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)</b>	58035		
<b>Журнал «Логопед» (5)</b>	82686		

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.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru).

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52.

На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка редакционная и на электронные версии журнала

## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Спортивный досуг для старших дошкольников «Юные спасатели»
- ♦ Особенности развития скоростно-силовых способностей детей дошкольного возраста
- ♦ Викторина «Мы здоровьем дорожим, помогает нам режим»
- ♦ Занятие по физической культуре в младшей группе «Ловкий шофер»
- ♦ Этнокультурное воспитание дошкольников средствами физической культуры

### УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru). По Москве можно заказать курьерскую доставку по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, e-mail: [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru).



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2016, № 1 (53)

**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

**Литературный редактор**  
А.В. Никитинская

**Оформление, макет**  
Т.Н. Полозовой

**Дизайнер обложки**  
М.Д. Лукина

**Корректоры**  
Н.В. Козлова, 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» — 10399 (в комплекте)

**Адрес редакции:**  
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (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 20.01.16.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 8. Тираж 3500 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2016  
© Цветкова Т.В., 2016



4 607091 440270



0 0052

# Физическое развитие дошкольника



**В комплект входят:**

**Ширмочка**

с пластиковым карманом, формат 1000 x 330 мм, 4+0



Пластиковый карман для буклетов,  
входит 10 буклетов

**Буклет**

формат А4, 4+4



- Информационную ширмочку можно разместить в детском саду и дома: на шкафчиках в раздевалке, на столе, на подоконнике, на полочке и т.д.
- Ширмочки рассчитаны на детей и взрослых.
- Буклет представляет собой памятку для взрослых. Несколько буклетов вставляются в пластиковый карман на ширмочке, родители могут взять буклет для чтения дома. Буклеты можно приобрести отдельно, раздавать на родительских собраниях или размещать в уголках для родителей.
- Изучение родителями буклета — фактор эффективного взаимодействия в воспитании ребенка.
- В данном продукте реализована часть системы взаимодействия с родителями, что необходимо для реализации ФГОС ДО и закона «Об образовании в Российской Федерации».

**Также вышли следующие ширмочки и буклеты:**

- ✓ Правила безопасности дома;
- ✓ Правила безопасности на улице;
- ✓ Правила пожарной безопасности;
- ✓ Правила поведения при пожаре;
- ✓ Правила поведения на дороге.