



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№5/2016



**Детям о здоровом  
питании в игровой  
деятельности**

**Дополнительная  
образовательная  
программа «Здоровое  
поколение»**

**Профилактика  
сколиоза средствами  
плавания**

**Роль семейных клубов  
в оздоровлении детей**

**Праздник «Где живут  
витамины?»**



**РАСТИМ  
ЗДОРОВОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ**



№5/2016

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА****РАСТИМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ****СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

Здоровье детей актуально всегда .....	5
---------------------------------------	---

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ****Повышение квалификации***Терентьева О.Г.*

Формирование представлений о здоровом питании у детей средней группы в игровой деятельности .....	6
--	---

*Машкова Н.А., Гордеева Т.В.*

«Осенняя прогулка». Физкультурно-логопедическое занятие .....	10
---	----

*Булкина С.В., Кукушкина Ю.Н., Палачева Л.Ю.*

«Путешествие в страну Светофорию». Интегрированное занятие с элементами логоритмики .....	15
--	----

**Психофизическое развитие ребенка***Вандышева В.Л.*

Дополнительная образовательная программа «Здоровое поколение» .....	20
--	----

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Оралова И.В.*

«Веселая тренировка». Занятие в подготовительной к школе группе с использованием степ-платформ .....	32
---	----

**Физкультурно-оздоровительная работа***Арыкова К.А., Лешукова С.Н., Прокопчик О.В.*

Праздник «Малые олимпийские игры» для старших дошкольников .....	37
---	----

*Белокопытова В.И., Зорина Т.А.*

Физкультурный досуг в средней группе «Шапокляк и правила дорожного движения» .....	43
---	----

*Бабешко М.В.*

Спортивный праздник «От ГТО к олимпийским рекордам» ..... 49

## **Коррекционная работа**

*Соболева Ю.Н.*

Формирование навыка правильной осанки у дошкольников ..... 53

*Тетерина Е.Ю.*

Физкультурно-оздоровительный проект

«Профилактика сколиоза у дошкольников средствами плавания» .. 56

## **СОТРУДНИЧЕСТВО**

### **Работа с родителями**

*Шевелева Е.В.*

Роль семейных клубов в физическом развитии  
и оздоровлении детей ..... 68

*Прохорова С.А., Колосова Т.А.*

Заседание семейного клуба «Поможем Фырке сохранить  
здоровье» в подготовительной к школе группе ..... 74

*Зверева Т.Н.*

Физкультурно-логопедическое развлечение

«Быстрые, смелые, ловкие, умелые» с участием родителей ..... 77

### **Взаимодействие со специалистами**

*Астафьева Т.Б., Маслова Ю.И.*

Система взаимодействия специалистов ДОО и родителей  
как фактор воспитания здорового ребенка ..... 82

*Анисимова С.А.*

Проект «Волшебная сила природных камней:

здоровье и детское творчество» ..... 87

*Назарян М.Р., Кузнецова С.М., Пугачева Э.В.*

Музыкально-спортивный праздник «День знаний»

для старших дошкольников ..... 96

*Пугачева Э.В.*

«Где живут витамины?» Праздник в центре физического

воспитания ..... 98

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

### **Дискуссионный клуб**

*Казакова Н.А.*

Гендерный подход в физическом воспитании

дошкольников на занятиях с гантелями ..... 104

*Щеголева А.В., Жукене В.В.*

Шахматные эстафеты ..... 108

### **Народная педагогика**

*Тимофеева Л.В.*

Праздник мяча для старших дошкольников ..... 113

### **Кружки, секции**

*Сергештей П.А.-Л.*

Кружок тувинской национальной борьбы «Хуреш» ..... 119

**Книжная полка** ..... 36, 103, 112, 122

**Это интересно** ..... 31

**Вести из Сети** ..... 126

**Как подписаться** ..... 127

**Анонс** ..... 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

БДОУ д/с № 17 «Радуга», г. Сокол Вологодской обл. .... 68, 74	МБДОУ «Тисульский детский сад № 1 “Колосок”», пгт Тисуль Кемеровской обл. .... 37
ГБОУ «Школа № 947», Москва ..... 43	МБДОУ ЦРР — д/с № 156, г. Чебоксары Чувашской Республики..... 113
ГБОУ «Школа № 1021», Москва .... 49	МДОБУ ЦРР — д/с № 118, г. Сочи ..... 87
МАДОУ д/с № 8, г. Томск..... 6	МДОУ д/с № 2, пос. Семибратово Ярославской обл. .... 15
МАДОУ ЦРР — д/с № 33 «Радуга», г. Губкин Белгородской обл. .... 108	СП д/с «Волшебная страна» ГБОУ «Школа № 904», Москва ..... 94, 98
МБДОУ д/с № 8 «Ладушки», г. Луховицы Московской обл. .... 10	СП д/с «Золотой ключик» ГБОУ СОШ № 1, пгт Суходол Самарской обл. .... 53
МБДОУ д/с № 24, пос. Горноуральский Свердловской обл. .... 104	СП д/с «Светлячок» ГБОУ СОШ № 1 им. Героя Советского Союза И.М. Кузнецова, с. Большая Черниговка Самарской обл. .... 20
МБДОУ д/с № 57, г. Крымск Краснодарского края ..... 82	Центр физического воспитания ГБПОУ «Воробьевы горы», Москва ..... 43
МБДОУ д/с № 86, г. Братск Иркутской обл. .... 77	
МБДОУ д/с № 106, г. Каменск- Уральский Свердловской обл. .... 56	
МБДОУ д/с «Салгал», с. Барлык Барун-Хемчикского кожууна, Республика Тыва..... 119	
МБДОУ «Июльский детский сад», с. Июльское Воткинского р-на Удмуртской Республики ..... 34	

Анисимова Светлана Алексеевна... 87	Маслова Юлия Ивановна..... 82
Арыкова Кристина Анатольевна ... 37	Машкова Наталья Анатольевна .... 10
Астафьева Татьяна Борисовна..... 82	Назарян Марина Руслановна..... 94
Бабешко Марина Владимировна .. 49	Оралова Ирина Владимировна..... 32
Белокопытова Валентина Ивановна ..... 43	Палачева Любовь Юрьевна ..... 15
Булкина Светлана Владимировна .. 15	Прокопчик Оксана Викторовна ..... 37
Вандышева Валентина Леонидовна ..... 20	Прохорова Светлана Акиндиновна..... 74
Гордеева Татьяна Вячеславовна .. 10	Пугачева Эльвира Васильевна..... 94, 98
Жукене Вера Владимировна..... 108	Сергештей Полина Агбаан-Ламаевна..... 119
Зверева Татьяна Николаевна..... 77	Соболева Юлия Николаевна..... 53
Зорина Татьяна Анатольевна..... 43	Терентьева Ольга Георгиевна ..... 6
Казакова Наталия Александровна ..... 104	Тетерина Елена Юрьевна ..... 56
Колосова Татьяна Александровна .. 74	Тимофеева Лариса Владимировна ..... 113
Кузнецова Светлана Михайловна... 94	Шевелева Елена Владимировна ... 68
Кукушкина Юлия Николаевна ..... 15	Щеголева Алла Владимировна... 108
Лешукова Светлана Николаевна... 37	

### Здоровье детей актуально всегда

Во все времена вопросам здоровья человечество уделяло перво-степенное значение. Каждому человеку известно, что никакие блага жизни его не заменят. Парадоксально, но большинство образованных людей знают и могут обстоятельно разъяснить другим, ссылаясь на научные данные, как надо учить и воспитывать детей, а также организовывать их жизнедеятельность, чтобы они выросли здоровыми. Однако при этом так мало истинно здоровых как взрослых, так и детей, в том числе дошкольного возраста. Фактически, вопрос сохранения и укрепления здоровья не решен ни в одной стране, несмотря на систематические научные и практические изыскания в этой области. В современном мире многие исследователи пытаются найти оптимальные пути сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения с учетом возникновения новых рисков и возможностей.

Само понятие «здоровье», на первый взгляд, не вызывает особых разночтений в его толковании. Однако имеется достаточно большое количество известных определений здоровья, из которых наиболее часто употребляемое дано Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Исследователи и практики говорят о тесной и неразрывной взаимосвязи разных составляющих здоровья, но при этом единой целостной картины в его изучении не получается. Очевидно, чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления, а это возможно при определенных условиях. Делать это необходимо с раннего детства, учитывая, что дошкольный возраст — самое благоприятное время для выработки привычного поведения, усвоения культуры бытия, формирования основ образа жизни, который может как наносить ущерб здоровью, так и способствовать его сохранению и укреплению.

Поэтому мы неустанно обращаемся и будем обращаться к столь важной и объединяющей усилия миллионов людей теме сохранения и укрепления здоровья детей.

Призываем читателей присылать свои размышления, статьи, практические разработки и другие материалы на столь актуальную и волнующую мировое сообщество тему.

Поздравляем всех с началом нового учебного года и желаем крепкого здоровья!

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

## Формирование представлений о здоровом питании у детей средней группы в игровой деятельности

Терентьева О.Г.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 8, г. Томск*

Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо упражнения, даже самые полезные. Ребенку должно быть интересно это делать не потому что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому в дошкольном возрасте (особенно в младшем и среднем) необходимо больше использовать игры и игровые упражнения.

Игра — первый и основной вид деятельности ребенка. Она служит важным фактором в развитии продуктивных видов деятельности: двигательных умений, логического мышления, становления произвольного внимания, смысловой памяти. В игре тренируются воля, личностные качества. В практике детского сада широко используются различные игры.

Именно радость и эмоциональный подъем, испытываемые ребенком во время игры, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования игр мы не только развиваем необходимые качества, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию дошкольников.

Взрослые часто сталкиваются с такой проблемой, как нежелание детей пить молоко и есть молочные продукты, необходимые для растущего детского организма. Мы попытались на занятии по физической культуре че-

рез игру и игровые упражнения хотя бы частично решить эту проблему, введя в занятие персонажа — букву *К*. Результат оказался положительным: многие дети пересмотрели свое отношение к молоку. Садясь за стол, они вспоминали названия молочных продуктов и блюд, приготовленных из молока, в которых присутствовала буква *К*.

### **Игровое интегрированное занятие по физкультуре «Сказ про то, как со стола убежала буква *К* (в средней группе)**

*Цель:* использование возможностей физической культуры для формирования элементарных представлений о здоровом и правильном питании.

*Задачи:*

- в игровой форме развивать основные физические качества — силу, ловкость, координационные способности;
- способствовать развитию перекрестных движений;
- упражнять в ходьбе и беге друг за другом в колонне по одному, «змейкой»;
- упражнять в разных видах ползания, прыжков;
- закреплять представления и обобщающие понятия о посуде, молочных продуктах, повторить их названия;
- развивать любознательность и познавательную мотивацию в процессе игровых действий;
- воспитывать умение сопереживать;
- формировать элементарные трудовые навыки;
- формировать навыки взаимодействия в процессе подвижных игр;
- пополнять словарный запас;
- развивать фонематическое восприятие;
- воспитывать эстетическое восприятие;
- развивать выразительность движений через формирование предпосылок ценностно-смыслового восприятия художественного слова.

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, гимнастические маты, плоские обручи, дуги для подлезания или обручи на подставках, «мотылек» («бабочка») на леске, буква *К* объемная, игрушечные улитка и лягушка, буквы *К* плоскостные по количеству детей.

\* \* \*

Дети под руководством инструктора входят в спортивный зал и становятся в круг.

**Инструктор**

Мы проснулись, потянулись  
И друг другу улыбнулись.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.



«С добрым утром!» — всем  
сказали  
И зарядку делать стали.  
На нас часики глядят,  
Нам подтикивают в такт:  
Тик-так, тик-так.

Наклоняют голову вправо, затем  
влево (3—4 раза).

Вот часов раздался звон:  
Бом-бом, бом-бом!

Выполняют наклоны туловища  
вправо, затем влево (3—4 раза).

Мы друг другу руки дали:  
Сели — встали, сели — встали.

Прыгают на месте.

Увидали звонкий мяч,  
Весело пустились вскачь.

Шагают на месте.

Все напрыгались, устали,  
Умываться зашагали.  
Умываем глазки, лобик.  
Моем ушки, моем носик.

Выполняют массаж биологиче-  
ски активных точек лица.

Насухо все вытираем  
Полотенцем мы махровым.

Растирают руки, начиная от ки-  
стей, к плечам.

Вот и к завтраку готовы!  
Дружно мы за стол все сели,  
Ложки взяли и хотели  
Мы поесть, но со стола  
Вдруг сбежала буква К!  
Ловко прыгнула в окно,  
Побежала далеко.

Вместе с К' пропали ложКи,  
МисКи, КружКи, поварешКа,  
СырниКи, КаКао, Каша,  
МолоКо и простоКваша!

Загибают пальцы, начиная с  
большого, на каждое слово с бук-  
вой К.

Надо букву нам догнать!

Сжимают и разжимают кулаки.

Мы пошли ее искать.

Шагают на месте.

По тропинке зашагали

Идут по залу в колонне по од-  
ному.

И улиток увидали.

Ползают, опираясь на стопы и  
кисти рук.

Перешли через лужок.  
Там веселый мотылек  
Над цветочками порхал,  
Нам дорожку показал.

Педагог держит указку с привя-  
занным к ней на леске «мотыльком»,  
дети по очереди стараются в прыжке  
дотронуться до «мотылька».

Перед нами ручеек.

Идут «змейкой» в медленном  
темпе.

Через ручеек мосток.

Идут по гимнастической ска-  
мейке.

Через мостик мы прошли  
И лягушку здесь нашли.

Продвигаются вперед «лягушкой» из упора присев.

Возле речки камыши  
Тихо прошептали: «Ш-ш-ш!»

Произносят звук [ш] (2—3 раза).

Мы прислушались, в тиши  
Кто-то плачет: «Ы-ы-ы!»  
Пригляделись, у мостка  
Разрыдалась буква К.  
К букве тихо подбежали,  
Успокаивать все стали.

Бегут на носках в медленном темпе.

Долго мы ее жалели,

Поглаживают друг друга по голлове.

И узнать мы все хотели,  
Что случилось-то когда  
Убежала буква К?  
Слезки вытерла она,  
Нам причину назвала.  
Оказалось, что Сережка  
Кашу выбросил в окошко,  
Молоко в ведро он вылил,  
Думал, что никто не видел.  
Разобиделась тут К:  
«Как же так? Без молока,  
Без кефира и без каши  
Не растут ребята наши!»  
Ну, а в каждом этом слове  
Буква К есть безусловно!  
Чтоб Сережку наказать,  
К решила убежать.  
А на речку прибежала,  
Ей ребяток жалко стало.  
Так как все ребята наши  
Очень любят кушать кашу.

Что же делать? Как нам быть?  
С буквой будем мы дружить!  
А с чего же нам начать?  
Мы решили поиграть.

Проводится подвижная игра «Кролики в огороде». Дети — «кролики» встают в лежащие на полу плоские обручи («клетки») по 3—4 человека. Перед каждой «клеткой» дуга или обруч на подставке. Воспитатель поочередно подходит к «клеткам» и выпускает «кроликов», имитируя открывание замка. «Кролики» пролезают под дугой, бегают и прыгают по «огороду», а по сигналу «Кролики, сторож идет!» возвращаются в обруч, пролезая под дугой. Пролезая, дети должны уступать друг другу, не толкаться. После игры дети убирают инвентарь.

Весело мы поиграли.  
Аппетит мы нагуляли.  
Вспомнили про нашу кашу,  
Про кефир и простоквашу,  
Сырники и молоко...  
Быть голодным нелегко!  
Мы за ручку букву взяли  
Дружно к дому зашагали.

Каждый ребенок получает плоскостную букву К. Дети выходят из зала.

### Литература

Кочанская И.Б. Полезные сказки. Беседы с детьми о хороших привычках. М., 2016.

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2015.

# «Осенняя прогулка»

## Физкультурно-логопедическое занятие в средней группе

**Машкова Н.А.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Гордеева Т.В.,**

*учитель-логопед МБДОУ д/с № 8 «Ладушки»,  
г. Луховицы Московской обл.*

Во время организованной образовательной деятельности ребенок не должен просто сидеть, слушать и выполнять задания педагога. Радость творчества, активное взаимодействие педагога и ребенка (педагогика сотрудничества) уводит детей с позиции пассивного усвоения знаний, умений, навыков на позицию инициативы и самостоятельности. Только такой принцип в педагогике поможет развить творческое начало в каждом ребенке, что соответствует новым требованиям ФГОС ДО.

Интеграция предполагает создание условий для двигательной активности детей, эмоционального, интеллектуального, социально-нравственного здоровья ребенка.

Без механического заучивания, стимулируя самостоятельность и инициативность детей, педагог уточняет знания каждого

ребенка, дополняет их новой информацией, изыскивает приемы, выводящие детей на активную творческую позицию в практической деятельности.

*Цель* интегрированной образовательной деятельности: систематизация, углубление, обобщение личного опыта ребенка, чтобы он освоил новые способы действий, мог использовать свои знания, умения и навыки в практической деятельности, т.е. мог поступать компетентно, решая те или иные задачи.

*Задачи*

*Дидактические:*

- обогащать, уточнять и активизировать языковые навыки;
- закреплять, уточнять и обогащать знания по лексической теме;
- учить применять языковые средства (вербальные и невербальные) в различных видах деятельности;

- учить развивать отношения, построенные на способности решать проблемы.

*Коррекционные:*

- закреплять навыки правильного звукопроизношения, грамматического структурирования высказывания;
- преодолевать нарушения темпоритмической стороны речи и движений, просодической стороны речи, эмоционально-волевой сферы и поведения;
- развивать высшие психические функции;
- способствовать развитию крупной и мелкой моторики, мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных и координационных способностей, ориентировки в пространстве, точности выполнения движений, профилактике нарушений ОДА.

*Воспитательные:*

- вызывать желание вступать в контакт с окружающими;
- воспитывать умение организовывать общение, включающее умение слушать собеседника;
- воспитывать гуманистическое, толерантное отношение к сверстникам, товарищам;
- развивать умение работать в команде.

Интегрированные занятия разрабатываются группой специалистов: учителем-логопедом, воспитателем, педагогом-пси-

хологом, музыкальным руководителем, инструктором по физкультуре. Эти занятия представляют собой объединение нескольких видов деятельности: речевой, музыкально-ритмической, физкультурной и др. Они позволяют гибко сочетать традиционные и нетрадиционные методы. Включение детей с нарушениями речи в разные виды деятельности в организованной образовательной деятельности позволяет повысить эффективность в работе и стабилизировать полученные результаты.

В логопедических группах детского сада интегрированная образовательная деятельность планируется в соответствии с изучением лексических тем, рекомендованных программой по коррекции речи.

Объем интегрированной образовательной деятельности может определить каждый педагог самостоятельно, что целесообразно.

Важнейшее условие интеграции — близость содержания ведущих тем разных занятий, их взаимосвязь. Интегрирование организованной образовательной деятельности строится таким образом, чтобы возникло взаимопроникновение элементов разных знаний на каждом его этапе.

Интегрированные занятия не имеют четкой структуры, но обладают отличительными особен-

ностями (предельная четкость, компактность, большая информативность учебного материала; логическая взаимообусловленность, взаимосвязь интегрируемых предметов; свободное размещение наглядного материала, смена динамических поз и привлечение к проведению занятий узких специалистов и родителей).

Организованная образовательная деятельность интегрированного характера вызывает интерес, способствует снятию напряжения, перегрузки и утомляемости за счет переключения дошкольников на разнообразные виды деятельности. Она способствует более тесному контакту всех специалистов и сотрудничеству с родителями, в результате образуется взросло-детское общество.

Представляем вниманию читателей журнала конспект интегрированной физкультурно-логopedической организованной образовательной деятельности.

## **«Осенняя прогулка»**

### *Задачи:*

- развивать связную речь (умение составлять предложения с предлогами *на, в, под*);
- развивать логическое мышление (навык отгадывания загадок);
- совершенствовать грамматический строй речи;

- развивать умение согласовывать существительные с числительными;
- улучшать речевое дыхание;
- закреплять знания детей об осеннем лесе;
- упражнять в ходьбе колонной по одному, на носках, с высоким подниманием колен;
- упражнять в легком беге на носках в колонне по одному;
- развивать общую и мелкую моторику;
- способствовать развитию внимания и координации движений.

### *Предварительная работа*

*С детьми:* экскурсия в осенний парк, просмотр документальных фильмов по теме «Осень», заучивание стихотворных текстов, рисование, лепка по темам «Лес», «Грибы», «Ягоды».

*С родителями:* изготовление поделок, панно из бросового и природного материала.

\* \* \*

Дети входят в спортивный зал, строятся в одну шеренгу.

### Логопед

Солнышко не хочет землю  
согреть,  
Листья пожелтели, стали  
опадать.  
Часто дождик льется, птицы  
улетают.  
Отгадайте, дети, когда это  
бывает?

Дети. Осенью!

Инструктор. Правильно. Сегодня мы отправимся в осенний лес. В лесу нет домов, там растут разные деревья и кустарники. Их очень много. Лес большой, в нем можно заблудиться. В лесу всегда тихо. Там особый воздух. Приготовиться... В путь! Направо, шагом марш!

### Ходьба и бег в одной колонне

- Ходьба на носках (*идем по узкой тропинке*);
- ходьба гимнастическим шагом;
- ходьба с высоким подниманием колен (*перешагиваем кочки*);
- ходьба гимнастическим шагом;
- легкий бег на носках (*выбегаем на солнечную полянку*);
- ходьба гимнастическим шагом.

Дети строятся в одну шеренгу.

Логопед проводит дыхательную гимнастику.

### Дыхательное упражнение «Ау»

Логопед. Чтобы в лесу не заблудиться, нужно знать волшебное слово — ау.

Дети делают ртом короткий вдох, затем долгий выдох с произнесением долгих звуков [а], [у]. Повторить 4 раза.

Мы в лес пойдем,  
Мы грибок найдем.  
Ты не прячь, грибок,  
Под листок свой бок.  
Ты ребятам нужен  
Вечером на ужин.

*О. Высотская*

Ребята, а какие грибы растут в лесу? Чтобы ответить на этот вопрос, отгадайте мои загадки.

На пеньке сидят братишки —  
Все в веснушках  
шалунишки.

Эти дружные ребята  
Называются ... (*опята*).

Под листьями на поляне  
В прятки девочки играли.  
Притаились три сестрички,  
Светло-желтые ... (*лисички*).

Чем еще богат осенний лес?

Круглый, зрелый, загорелый  
Попадался на зубок,  
Расколоться все не мог,  
А попал под молоток,  
Хрустнул раз —  
и треснул бок.  
(*Орех*.)

Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Эта ягода лесная  
Нам лекарство заменяет.  
(*Малина*.)

Инструктор. Ребята, посмотрите, какие разноцветные коврики мы вам приготовили. Они похожи на деревья в осеннем лесу. А мячи похожи на орешки.

Воспитатель и логопед раздают детям мячи.

### **ОРУ с малыми мячами**

Дети стоят на ковриках.

1. И.п.: ноги вместе, мяч в руках внизу.

1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — и.п. Повторить 5 раз.

2. И.п.: ноги врозь, руки внизу, мяч в правой руке.

1 — прямую руку с мячом вытянуть вправо; 2 — передать мяч в другую руку; 3 — прямую руку с мячом вытянуть влево; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в двух руках у груди.

1 — наклониться к правой ноге, мяч потянуть к носку ноги; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги на мяче, руки в упоре сзади.

1—4 — прокатить мяч вперед-назад стопами ног несколько раз в произвольном порядке; 5 — и.п. Повторить 2—3 раза.

5. И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом перед собой («белочки с орешками»).

1—4 — прыжки на двух ногах; 5—8 — ходьба на месте.

Инструктор

На березе, на верхушке,  
Замелькали чьи-то ушки.  
Показался хвост пушистый,  
Мех атласный, золотистый.

Кто грибочки собирает  
Да на зиму запасает?

Дети. Белка!

Инструктор. Правильно, ребята. Давайте поможем белочке собрать грибы, которые она насадит на сучки деревьев и высушит впрок. А лютый, холодной зимой сможет подкрепляться сушеными грибами.

### **Подвижная игра «Соберем грибы»**

На полу по кругу разложены муляжи грибов. Под музыку дети бегают. Когда музыка останавливается, каждый ребенок берет по одному грибу. Повторить 2—3 раза. По окончании игры дети складывают грибы в корзину.

Логопед. Перед дорогой домой мы еще раз произнесем волшебное слово «ау», чтобы никто не заблудился.

Логопед повторно проводит дыхательную гимнастику «Ау».

### **Грамматические упражнения**

1. Согласование существительных с числительными: один грибок, два грибка, три грибка и т.д.

2. Составление предложений с предлогами на тему «Где растут грибы?» (*В лесу, на полянке, под деревом и т.д.*)

Инструктор. Молодцы, ребята, вы справились с заданиями. А сейчас нам пора домой.

Дети строятся в одну колонну.

### Заключительная ходьба

- Ходьба гимнастическим шагом;
- ходьба «змейкой» (*идем по лесной тропинке*);
- ходьба гимнастическим шагом.

Дети уходят из зала.

### Литература

*Елкина Н.В., Тарабарина Т.И.* 1000 загадок. Ярославль, 1996.

*Карпова. С.И., Мамаева В.В.* Развитие речи и познавательных способностей дошкольников 4—5 лет. СПб., 2012.

*Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю.* Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4—7 лет. СПб., 2005.

## «Путешествие в страну Светофорию»

### Интегрированное занятие с элементами логоритмики

**Булкина С.В.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Кукушкина Ю.Н.,**

*учитель-логопед;*

**Палачева Л.Ю.,**

*музыкальный руководитель МДОУ д/с № 2,*

*пос. Семибратово Ярославской обл.*

*Цели:*

- формирование знаний, умений и навыков безопасного поведения на дороге и улице;
- обобщение знаний детей о правилах дорожного движения.

*Задачи*

*Образовательные:*

- закреплять умение различать и понимать значение некоторых дорожных знаков;

— уточнять знания детей о сигналах и видах светофора;

— повторять правила безопасного поведения на улице.

*Развивающие:*

— развивать внимание, быстроту реакции, ловкость при выполнении игровых заданий;

— способствовать развитию памяти, логического мышления;

— развивать творческую активность, песенные навыки.



*Воспитательные:*

- воспитывать уважительное отношение к правилам дорожного движения и желание следовать им;
- развивать умение внимательно слушать, не перебивать, исправлять ошибки своих товарищей;
- способствовать воспитанию ответственности за сохранность собственной жизни и здоровья.

*Коррекционные:*

- развивать мелкую моторику рук;
- воспитывать устойчивое внимание;
- совершенствовать слуховое восприятие на материале речевых и неречевых звуков;
- автоматизировать произношение звука [р] изолированно, в стихах и свободной речи;
- расширять активный словарь;
- вырабатывать положительные навыки поведения;
- развивать координацию речи с движением.

*Ожидаемые результаты:*

- знание сигналов светофора, их расположение и значение;
- умение составлять пешеходный переход из черных и белых полосок, переходить дорогу по пешеходному переходу;
- развитие крупной моторики, мелкой моторики, памяти, мышления.

*Оборудование:* флеш-нако-

питель, аудиозаписи со звуками города, изображения дорожных знаков, светофора, пешеходного перехода, черные и белые полосы для игры «Собери пешеходный переход», сигнальные карточки, игрушечные машинки по количеству детей, костюм Светофора, 2 обруча, медальки по количеству детей.

*Предварительная работа:* чтение художественной литературы о видах транспорта, поведении на улицах города; разгадывание загадок по теме; ознакомление с дорожными знаками; разучивание песен о дорожных знаках; создание папки-передвижки «Безопасность на дороге»; рисование на тему «Дорожные знаки»; консультации для родителей по обучению детей ПДД.

\* \* \*

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в небольшое путешествие в страну Светофория.

Вы слышали, дети,  
Есть на белом свете  
Светофория страна.  
В город всех зовет она.

**Координация речи  
с движением «Город»**

Город — это улицы,  
проспекты и дома,

Дети держат руки прямо перед собой, затем разводят в стороны, складывают «крышу» над головой.

Площади, музеи, парков  
тишина,

Разводят руки в стороны, замирают, изображая статуи, подносят указательный палец к губам.

Блеск огромных стекол  
праздничных витрин,

Щелкают пальцами в разные стороны.

Быстрое движение прохожих  
и машин.

Шагают на месте, выполняют «моталочку».

*Г. Османова*

Ведущий. Предлагаю вам закрыть глаза и прислушаться.

Звучит аудиозапись звуков улицы. Детям предлагают назвать, какие из услышанных звуков им знакомы. Дети отвечают.

Откройте глаза. Мы попали в страну Светофорию.

На экране появляется видео, демонстрирующее движение транспорта по дороге.

Что мы видим на экране? Какие автомобили можно встретить на улицах города? Кто или что поможет нам перейти улицу?

Дети отвечают.

Ребенок

Он стоит на перекрестках,  
Светит для детей и взрослых.  
Тот, кто плохо его знает,  
На дороге пострадает!  
У него всего три цвета.  
Светит он для всей планеты.  
Он машин решает спор,  
Всем знакомый ... (*светофор*).  
*А. Ясноокий*

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Появляется Светофор.

Светофор. Здравствуйте, ребята, девочки и мальчики!

Я с виду грозный и серьезный,  
Очень важный светофор,  
С перекрестка, с перекрестка  
На тебя гляжу в упор.  
Все, что я хочу сказать,  
Нужно по глазам читать.

*Г. Георгиев*

Дети исполняют песню «Светофор» (муз. А. Султановой, сл. З. Ильиной).

Ведущий. Ребята, вы узнали, кто к нам пришел?

Дети. Светофор!

Ведущий. Правильно. Но что-то с ним случилось.

Не горят его огни,  
Неисправные они.

Светофор. Ребята, помогите починить мои огни.

## Игра «Собери светофор»

Дети делятся на две команды. Из разрезных кругов собирают в пра-

вильной последовательности «огни» светофора.

### Светофор

Нужно слушаться без спора  
Указаний светофора.  
И всем правилам движенья  
Следуйте вы без сомненья.

Ребята, все вы знаете, на какой цвет светофора можно переходить дорогу?

Дети отвечают.

А сейчас я хочу проверить, как вы справитесь с моим заданием.

### Игра «Красный, желтый, зеленый»

Дети двигаются в соответствии с сигнальными карточками. Красный сигнал — стоят, желтый — прыгают на месте, зеленый — ходят друг за другом.

Светофор. Молодцы, ребята! Правильно выполнили мое задание. А где еще можно переходить дорогу?

На экране появляются изображения знака пешеходного перехода и «зебры», ведущий просит детей объяснить, почему пешеходный переход называют «зеброй».

Дети отвечают.

### Ведущий

Мы можем перейти через  
дорогу,  
Когда увидим знак...

Нарисован он вот так:

Всем знакомые полосы —  
Знают дети, знает взрослый,  
На ту сторону ведет...

Дети. Пешеходный переход!  
Светофор. Сейчас мы его соберем.

Ведущий. Еще раз внимательно посмотрите на знак пешеходного перехода. Каких цветов полосы на этом знаке?

### Игра «Собери пешеходный переход»

Дети в командах выкладывают черные и белые полосы через одну.

Ведущий. Молодцы, вот у вас получился пешеходный переход. Сейчас мы будем переходить через дорогу, но сделаем это необычным способом.

### Игра «Слушай, назови и дорогу перейди»

Ведущий и Светофор встают по разные стороны «дороги», одновременно произносят разные слоги одного слова. Дети угадывают на слух слово, называют его и переходят дорогу.

Слова: доро-га, ма-шина, ули-ца, авто-бус, пеше-ход, тро-туар, ко-лесо, мо-тор, ку-зов, шо-фер.

Светофор. Молодцы! Правильно перешли дорогу.

Загорелся красный свет,  
Пешеходам ходу нет.

Теперь пришло время движения транспорта.

Предлагаем вам стать шоферами.

### **Игра «Чья машинка будет первой»**

Дети садятся на стулья и держат в руках палки. Машинки на веревочках стоят перед ними на расстоянии 2 м. Под задорную музыку дети начинают наматывать на палки свои веревочки, сопровождая действие произнесением раскатистого звука [р]. Побеждает ребенок, чья машинка приедет первой.

Ведущий. Главные помощники на дороге — дорожные знаки. Знать их должны не только водители, но и пешеходы, чтобы обезопасить себя. Посмотрите на экран и послушайте стихи о некоторых дорожных знаках.

#### **Знак «Дети»**

Посреди дороги дети,  
Мы всегда за них в ответе.  
Чтоб не плакал их родитель,  
Будь внимательней, водитель!

#### **Знак «Пешеходный переход»**

Здесь наземный переход,  
Ходит целый день народ.  
Ты, водитель, не грусти,  
Пешехода пропусти!

#### **Знак «Подземный пешеходный переход»**

Знает каждый пешеход  
Про подземный этот ход.  
Город он не украшает,  
Но машинам не мешает!

#### **Знак «Велосипедная дорожка»**

Велосипедная дорожка —  
Обгоняй, Максим, Сережку.  
Вам никто не мешает,  
Этот знак все дети знают.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Светофор. Молодцы, ребята!  
Вы закрепили знания о правилах дорожного движения. Дорога не прощает ошибок, мы все должны быть внимательными.

Знают мальчики и девочки,  
Знают бабушки и дедушки.  
Что есть правила движения,  
Что их надо соблюдать,  
Что дорожное движение  
Нужно знать и уважать!

На прощание я хочу вам вручить медали «Знаток ПДД».

Дети получают медали и возвращаются в группу.

### **Литература**

Павлова Г.Я. и др. Безопасность: знакомим дошкольников с источниками опасности. М., 2013.

Старцева О.Ю. Школа дорожных наук. Дошкольникам о правилах дорожного движения. М., 2016.

Шорыгина Т.А. Безопасные сказки. Беседы с детьми о безопасном поведении дома и на улице. М., 2016.

Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 5—8 лет. М., 2016.

Шорыгина Т.А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5—8 лет. М., 2016.

# Дополнительная образовательная программа «Здоровое поколение»

**Вандышева В.Л.,**

воспитатель СП д/с «Светлячок» ГБОУ СОШ № 1 им. Героя Советского Союза И.М. Кузнецова, с. Большая Черниговка Самарской обл.

Здоровье — это вершина, на которую каждый должен забраться сам.

*И.И. Брехман*

Хорошее здоровье — основополагающее условие достижения успеха в образовательном процессе и становлении основ личности. Здоровый ребенок жизнерадостен, активен, любознателен, вынослив, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития. Научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, можно только, демонстрируя здоровый образ жизни личным примером. Тогда можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Исследования Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук (НЦЗД РАМН) показали, что сегодня полностью здоровы лишь 3% выпускников детских садов.

Если 10 лет назад 70 — 90% воспитанников поступали в детский сад с 1-й группой здоровья, то сейчас этот показатель сократился до 50%. Все больше детей не посещают дошкольные организации из-за заболеваний или планового лечения, что отрицательно сказывается на результатах образования.

В связи с этим возникла необходимость в оздоровительной программе, обусловленная увеличением пропуска детьми по болезни за последние три года.

В основу дополнительной программы «Здоровое поколение» заложено формирование здорового образа жизни. У детей развиваются адаптационные возможности, формируются движения, осанка, улучшаются физические качества (ловкость, гибкость, сила, координация и т.д.).

*Актуальность программы* заключается в том, что важнейшая

задача ДОО — охрана и укрепление здоровья — решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

*Новизна программы* определяется:

- отбором содержания и методов работы с детьми по приобщению к ЗОЖ с учетом активизации их самостоятельности в самоорганизации двигательной деятельности и самоконтроле за ней;
- разработкой психолого-педагогических условий погружения ребенка в специально организованную среду, влияющую на психологическое здоровье.

Тема сохранения здоровья человека в последнее время активно обсуждается в обществе. Еще больше внимания уделяется сохранению здоровья дошкольников. Фактические данные говорят о ее актуальности. За последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников значительно ухудшилось: у них отмечаются склонность к частым простудным заболеваниям, утомление и невротические расстройства, нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, близорукость.

### Принципы программы

- Принцип доступности и индивидуализации.

Оздоровительная работа в детском саду строится с учетом

возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавая индивидуальную оздоровительную программу, следует учитывать особенности здоровья и развития ребенка. Здоровьесберегающие технологии должны использоваться в соответствии с возрастными особенностями детей.

- Принцип активности и сознательности.

Данный принцип подразумевает участие коллектива педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей; высокую степень инициативы и творчества образовательного процесса. Оздоровительная работа предполагает формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к здоровью. Осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.

- Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего процесса.

Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению дошкольников и воспитанию их валеологической культуры. Постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии,

связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.

- Принцип «Не навреди».

Этот принцип — первооснова в применении оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

- Принцип оздоровительной направленности.

Принцип означает укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Мы стремимся к тому, чтобы оздоровительную направленность имели не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

### Основные направления программы

- Профилактическое:
  - совершенствование санитарно-гигиенических условий пребывания детей в ДОО (очистка воды, воздуха и т.д.);
  - сезонное закаливание;
  - обеспечение сбалансированного питания;
  - создание необходимого психологического климата;
  - создание благоприятных условий для адаптации детей в ДОО;
  - совершенствование форм и методов физического воспитания.
- Организационно-методическое:

- совершенствование здоровьесберегающей среды ДОО;

- обучение всех участников педагогического процесса (в том числе и родителей) современным технологиям оздоровления детей;

- построение системы информирования всех участников образовательного процесса о результативности работы по здоровьесбережению.

- Методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в ДОО:

- методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности;

- установление профессиональных контактов с ДОО, длительное время успешно осуществляющими проекты по здоровьесбережению.

*Цель программы:* сохранение и улучшение психического и физического здоровья детей благодаря укреплению здоровья воспитанников и формированию привычек ЗОЖ как показателя общечеловеческой культуры.

*Задачи программы:*

- способствовать укреплению здоровья детей с помощью формирования осознанного отношения к своему здоровью;

- закреплять представления о пользе занятий физическими упражнениями, основных гигиенических требованиях и правилах, о том, что полезно

и что вредно для здоровья; об отдыхе и спорте, окружающей среде, влияющей на здоровье человека, устройстве организма человека;

- создавать условия для полноценного физического и психического развития дошкольников, их эмоционального и личностного благополучия;
- знакомить воспитанников и родителей с технологиями здоровьесбережения;
- воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью, потребность в ЗОЖ.

*Участники:* воспитанники ДОО, педагогический коллектив, родители (законные представители) воспитанников.

*Возраст детей — участников программы:* 5—7 лет.

*Срок реализации программы:* один год.

*Основные формы работы:* групповая, индивидуальная.

*Режим занятий:* занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность занятий в год — 52 ч.

*Формы организации процесса:* беседы; чтение художественной литературы; конкурсы, викторины; групповые дискуссии; экскурсии; применение мультимедиа технологий, театрализованная деятельность.

*Ожидаемые результаты*

*Дети:*

- формирование внимания к вопросам здорового образа жизни,

двигательной активности и правильного питания в домашних условиях;

- обобщение знаний о себе, своем организме;
- систематизация знаний о здоровье (что полезно, что вредно);
- формирование навыков безопасного поведения в различных ситуациях;
- закрепление навыков личной гигиены;
- повышение двигательной активности;
- снижение заболеваемости, уменьшение количества дней, пропущенных по болезни;
- ранняя интеграция детей с проблемами здоровья в среду здоровых сверстников;
- повышение толерантности, адаптированности к современным условиям жизни;
- формирование отрицательного отношения к вредным привычкам.

*Родители:*

- рост профессиональной компетенции и заинтересованности в сохранении и укреплении здоровья детей;
- актуализация потребности в здоровом образе жизни;
- освоение эффективных способов закаливания, укрепления и сохранения здоровья ребенка;
- понимание необходимости сотрудничества с ДОО в вопросах сохранения здоровья



ребенка, приобщения его к здоровому образу жизни;

- стремление создать комфортную эмоциональную, моральную и бытовую безопасную обстановку в семье.

*Педагогический коллектив:*

- контроль за выполнением задач программы «Здоровое поколение»;
- представление результатов итоговой диагностики; выявление снижения заболеваемости ОРЗ, число пропусков одного ребенка по болезни.

*Способы проверки результатов:*

- медицинское обследование детей;
- психологическая диагностика;
- мониторинг развития по физическому воспитанию.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- фотовыставки;
- спортивные развлечения;
- семинары-практикумы;
- викторины;
- оформление стенгазеты.

### Учебно-тематический план программы «Здоровое поколение»

Раздел, тема занятия	Занятия, ч		Сроки
	теоретические	практические	
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>1</b>	—	
Что значит быть здоровым	1		Сентябрь
<b>«Я — человек»</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
Познавательное-речевое занятие «Познаем себя»	1		Сентябрь
Игры «Собери модель человека», «Плечи, локти, колени»		1	—//—
Рисование «Моя семья»		1	—//—
<b>«Я — хороший человек»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Беседа о правилах поведения в детском саду	1		Октябрь
Экскурсия в библиотеку		1	—//—
Сочинение рассказа «Чем я хорош?»	1	1	—//—
<b>«Правила гигиены»</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
Беседа «Мой режим дня»	1		Октябрь

Продолжение

1	2	3	4
Практикум «Чистка зубов»	1	1	—//—
Дидактическая игра «Одеваем куклу»	1	1	Ноябрь
Беседа «Зрение — орган познания»	1		—//—
Презентация «Личная гигиена»	1		—//—
Постановка сказки «Мойдодыр»			—//—
<b>«Здоровое питание»</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
Беседа «Полезные и вредные продукты»	1		Декабрь
Развивающая игра «Съедобное — несъедобное»		1	—//—
Эксперимент «Где найти витамины зимой?»	1	1	—//—
Экскурсия на пищеблок		1	—//—
Сюжетно-ролевая игра «Магазин “Продукты”»		1	—//—
<b>«Движения»</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	
Беседа «Спорт — это жизнь»	1	1	Январь
Народные подвижные игры			—//—
Игропластика. Аэробика		1	—//—
Спортивные профессии	1		—//—
Конкурс рисунков «Здоровые дети — надежда России»			—//—
Скипинг «Час скакалки» (совместное мероприятие с родителями)		1	Февраль
Спортивная неделя «Малые олимпийские игры», просмотр спортивных игр в ДюСШ		1	—//—
Веселые старты		1	—//—
Семинар-практикум «Воспитываем привычку к здоровому образу жизни»	1	1	Март
Оформление альбома «Спорт — это жизнь»			—//—
Спортивная игра «Мини-футбол»		1	—//—
Фотовыставка «Семейный отдых»		1	—//—

Окончание

1	2	3	4
<b>«Психологическое здоровье»</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
Встреча с психологом	1		Май
Встреча с психологом. Игры		1	—//—
Сказкотерапия «Любимые сказки»		1	—//—
Ароматерапия «Лечимся запахом»			—//—
Психогимнастика «Заводные игрушки»			—//—
Релаксация и музыкотерапия	1	1	—//—
Песочная терапия «В гостях у песочной феи»	1		Июнь
Экскурсия в лес «Видим прекрасное»		1	—//—
<b>«Береги себя»</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
Беседа «Безопасность дома»	1		Июнь
КВН «Знатоки правил дорожного движения»		1	—//—
Встреча с инспектором по ПДД		1	—//—
Практикум «Оказание первой медицинской помощи»	1	1	Июль
Викторина «Помоги себе сам»		1	—//—
<b>«Профилактические мероприятия»</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
Практикум «Профилактика плоскостопия»		1	Июль
Беседа «Осанка — зеркало здоровья»	1		Август
Поход в степи «Изучаем лекарственные растения». Фитотерапия		1	—//—
Встреча с медсестрой	1		—//—
Беседа «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья»	1	1	—//—
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		
Здоровье — бесценный дар	1	—	Август
<b>Итого</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	

## Краткое содержание занятий

### Введение

*Тема «Что значит быть здоровым».*

Рассказ о здоровье.

### Раздел «Я — человек»

*Тема «Познаем себя»*

Представление о строении тела человека. Сердце — главный орган человека. Его функции. Понятия «организм», «кишечник», «желудок», «пищевод», «сердце».

*Тема «Фигура человека»*

Моделирование «Собери модель человека». Игра на внимание «Плечи, локти, колени». Практическая работа: составление фигуры человека.

*Тема «Моя семья»*

Члены семьи. Творческая работа: выполнение рисунка своей семьи.

### Раздел

#### « Я — хороший человек»

*Тема «Правила поведения»*

Беседа о правилах поведения в детском саду. Рассматривание сюжетных картин по теме.

*Тема «Районная библиотека»*

Экскурсия в библиотеку.

*Тема «Мои таланты»*

Сочинение рассказа «Чем я хорош?». Просмотр видеопфильма «Чемпионы России». Понятия

«одаренность», «фигуристы», «лыжники», «гимнасты».

### Раздел

#### «Правила гигиены»

*Тема «Режим дня»*

Необходимость соблюдения режима дня. Рассматривание стенда «Мой режим дня». Понятия «режим», «завтрак», «обед», «ужин», «сон».

*Тема «Наши зубы»*

Соблюдение правил сохранения зубов здоровыми. Папка-раскладушка «Профилактика стоматологических заболеваний». Практическая работа: чистка зубов.

*Тема «Одежда по сезону»*

Разумный выбор одежды для здоровья, удобства и комфорта. Самостоятельное последовательное надевание одежды. Практическая работа: дидактическая игра «Одеваем куклу».

*Тема «Наше зрение»*

Необходимость охраны органов зрения. Как сохранить хорошее зрение? Зрительная гимнастика.

*Тема «Личная гигиена»*

Презентация «Личная гигиена». Постановка сказки «Мойдодыр».

### Раздел

#### «Здоровое питание»

*Тема «Полезные и вредные продукты»*

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного пи-

тания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Разница между «вкусным» и «полезным». Развивающая игра «Съедобное — несъедобное».

#### *Тема «Витамины зимой»*

Значение витаминов для здоровья человека. Влияние витаминов на организм человека. Практическая работа: эксперимент «Где найти витамины зимой?». Приготовление витаминного салата

#### *Тема «Рациональное питание»*

Экскурсия на пищеблок.

#### *Тема «Сюжетно-ролевые игры»*

Игра «Магазин “Продукты”».

### **Раздел «Движения»**

#### *Тема «Спортивная жизнь»*

Привитие интереса к спорту. День здоровья.

#### *Тема «Аэробика»*

Восстановление тонуса тела с помощью аэробики. Практическая работа: степ-аэробика.

#### *Тема «Спортивные профессии»*

Знакомство с профессиями из мира спорта. Понятия «профессия», «спортсмен», «тренер».

#### *Тема «Упражнения со скакалкой»*

Скипинг «Час скакалки».

#### *Тема «Спортивная неделя»*

Проведение «Малых олимпийских игр». Просмотр спортивных игр в ДЮСШ.

#### *Тема «Веселые старты»*

Спортивные игры (мероприятие с родителями).

#### *Тема «Привычка к здоровому образу жизни»*

Семинар-практикум «Воспитываем привычку к здоровому образу жизни». Практическая работа: оформление альбома «Спорт — это жизнь».

#### *Тема «Мини-футбол»*

Объяснение правил и игра в мини-футбол.

#### *Тема «Семейный отдых»*

Совместное мероприятие с родителями на природе. Практическая работа: фотовыставка по теме.

### **Раздел «Психологическое здоровье»**

#### *Тема «Встреча с психологом»*

Положительные эмоции, чувства, настроения, взаимоотношения. Эмоционально-положительное отношение к играм. Практическая деятельность: игра.

#### *Тема «Сказкотерапия»*

Роль сказки в развитии детской эмоциональности. Избавление от тревог и страхов, повышение уверенности в себе. Развитие навыков общения.

*Тема «Психогимнастика»**Проведение психогимнастики.**Тема «Релаксация и музыкотерапия»*

Необходимость хорошего отдыха. Релаксации «Волшебный сон», «Молчок», «Отдых». Развитие умения отдыхать под музыку.

*Тема «Положительные эмоции»*

Добро, радость, необходимость любви, настроения. Песочная терапия. В гостях у «Песочной феи».

*Тема «Видим прекрасное»**Экскурсия в лес.***Раздел  
«Береги себя»***Тема «Безопасность дома»*

Как нужно себя вести, когда ты один дома. Рассматривание картины «Опасные ситуации». Понятия «бытовые приборы», «электричество», «пожар».

*Тема «Правила дорожного движения»*

Зачем нужны правила? Безопасный маршрут в детский сад. «Правила соблюдать — беду миновать!» Практическая работа: КВН «Знатоки правил дорожного движения».

*Тема «Встреча с инспектором по ПДД»*

Проведение встречи с сотрудником ГИБДД.

*Тема «Первая медицинская помощь»*

Практикум «Оказание первой медицинской помощи».

*Тема «Помоги себе сам»*

Проведение тематической викторины.

**Раздел  
«Профилактические мероприятия»***Тема «Плоскостопие»*

Детские тренажеры. Практикум «Профилактика плоскостопия».

*Тема «Осанка»*

Как правильно сидеть за столом? Беседа «Осанка — зеркало здоровья».

*Тема «Лекарственные растения»*

Поход в степь «Изучаем лекарственные растения». Фитотерапия.

*Тема «Встреча с медсестрой»*

Проведение встречи с медсестрой.

*Тема «Закаливание»*

Способы закаливания. Беседа «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья».

**Раздел  
«Итоговое занятие»***Тема «Здоровье — бесценный дар»*

Проведение итоговой беседы с детьми.

### Календарно-тематический план работы с родителями

Тема и форма работы	Сроки
Папка-передвижка «Как организовать режим дня»	Сентябрь
Консультация «Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца»	Октябрь
Буклет «Приучайте ребенка соблюдать правила личной гигиены»	Ноябрь
Конкурс на лучший рецепт витаминного салата	Декабрь
Практикум «Нетрадиционные методы оздоровления детей»	Январь
Скипинг «Час скакалки» (совместное мероприятие с детьми)	Февраль
Семинар-практикум «Воспитываем привычку к здоровому образу жизни»	Март
Тематический вечер «Семья без вредных привычек»	Апрель
Анкетирование «Психологический климат в семье»	Май
Круглый стол «Хорошее настроение, улыбка — залог успеха и здоровья»	Июнь
Дискуссионная встреча «Опасные ситуации в жизни детей»	Июль
Семейная гостиная «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»	Август

### Литература

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 2008.

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. М., 2009.

Волошина Л.Н., Курилова Т.Н. Программа «Играйте на здоровье» и ее технология применения в ДОУ. М., 2004.

Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2005.

Здоровый малыш / Под ред. З.И. Бересневой. М., 2004.

Логонова В.И. и др. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду. СПб., 2009.

## Простые советы для здоровой жизни

*Рациональное питание.* Дети должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма. Содержание растительных жиров в диете должно составлять не менее 30% от общего количества жиров. Полезны свежие овощи, фрукты, соки, а ограничить следует тонизирующие напитки, экстрактивные вещества и продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Из микроэлементов «любимы» сердцем калий и магний (сухофрукты, тыква, кабачки, баклажаны), а «нелюбим» натрий (соль). Среди населения распространены заболевания, спровоцированные избыточным потреблением соли. Желательно ограничить употребление соли до 5 г в сутки.

*Физические нагрузки.* По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет ежедневно необходимы 30 мин умеренной физической нагрузки и 3—4 раза в неделю — по 30 мин интенсивной. Примеры умеренной физической активности: ходьба быстрым шагом — 3 км за 30 мин; езда на велосипеде — 8 км за 30 мин; танцы в быстром темпе или игра в баскетбол в течение 30 мин.

*Контроль за массой тела.* Не секрет, что растет число де-

тей с избыточным весом. Ребенок, страдающий ожирением, как правило, — потенциально взрослый человек с избыточным весом. Многие исследователи считают, что в развитии ожирения большое значение имеет наследственность. При избыточном весе у обоих родителей до 80% детей также имеют повышенный вес. Тут сочетаются два фактора: генетика и привычка к неправильному питанию, обусловленному семейными традициями. Коррекция питания, повышение физической активности и учет психологии полного ребенка — необходимые составные моменты нормализации его веса.

*Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка.* Если у ребенка или его родителей есть жалобы относительно состояния здоровья ребенка, а также, если имеется неблагоприятная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, следует, не откладывая, обратиться к врачу. Врач проведет осмотр и при необходимости назначит обследование. Для профилактики гипертонической болезни у детей и подростков важно раннее выявление повышенного артериального давления, поэтапное лечение, диспансеризация с коррекцией образа жизни.

*Источник:* [www.polezno-znaty.ru](http://www.polezno-znaty.ru)



## «Веселая тренировка»

### Занятие в подготовительной к школе группе с использованием степ-платформ

**Оралова И.В.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ «Июльский  
детский сад», с. Июльское Воткинского р-на  
Удмуртской Республики*

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

*Цели:*

- совершенствование двигательных умений и навыков детей;
- развитие физических качеств;
- повышение интереса к занятиям по физической культуре.

*Задачи*

*Оздоровительная:* укреплять здоровье детей с помощью степ-аэробики.

*Образовательные:*

- учить отбивать мяч в движении по степ-платформе;
- упражнять в разных видах ходьбы и бега;
- упражнять в ведении мяча;
- развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, меткость, чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к занятиям физкультурой, морально-волевые качества: внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении результатов;
- способствовать взаимодействию детей в группе;
- добиваться преемственности в физическом воспитании детей между детским садом и начальной школой.

*Оборудование:* степ-платформы, мячи, маленький мяч, проектор, экран, видеозапись, флеш-накопитель, магнитофон.

*Предварительная работа:* разучивание игры «Я люблю степ», танцевальной композиции «Учитель танцев».

\* \* \*

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор. Здравствуй-те, ребята! У меня для вас есть очень важная новость. Я вчера была в школе, и первоклассники передали для вас письмо. (*Достает флеш карту.*) Странное оно какое-то! Как его прочитать?

Дети отвечают.

Хотите узнать, что написано в письме?

Дети. Да!

Инструктор. Давайте включим и посмотрим.

На экране появляется видеозапись с участием первоклассников.

1-й первоклассник. Привет, ребята!

2-й первоклассник. Школьный вам привет! Несколько месяцев назад мы еще ходили в детский сад.

Мы играли, много пели,  
Очень вырасти хотели.  
А сейчас совсем большие,  
Мы теперь ученики.  
В школу ходим заниматься,  
Честно скажем, от души!

3-й первоклассник. В школе так здорово! Здесь можно столько всего узнать и всему

научиться. Как и в детском саду, у нас есть любимый предмет — физкультура! Мы предлагаем вам участвовать с нами в спортивных соревнованиях. Ждем вас в нашем спортивном зале. А чтобы вам было веселее тренироваться, высылаем вам сюрприз, который вы сможете получить сразу после своей первой тренировки (*показывают коробку*). Пока!

Учитель. Дорогие ребята! Мы вас очень ждем через неделю, веселых, озорных, добрых и спортивных. И просим вас приготовить спортивно-музыкальный номер. До встречи!

Инструктор. Ребята, что скажете? Согласны участвовать в соревнованиях с первоклассниками?

Дети. Да!

Инструктор. Как вы думаете, что нам нужно прежде всего сделать?

Дети. Тренироваться, подготовиться.

Инструктор. Какими мы должны быть?

Дети. Ловкими, быстрыми, смелыми!

Инструктор. Сколько времени у нас есть на подготовку?

Дети. Неделя.

Инструктор. Как вы думаете, неделя — это много или мало?

Дети отвечают.

Я предлагаю начать прямо сегодня, устроим первую тренировку. А помогут нам потрениро-

ваться степ-платформы! Согласны? Тогда не ленись, на разминку становись!

### Разминка под музыку

- Ходьба обычная;
- ходьба на носках, руки подняты ладонями друг к другу;
- ходьба на пятках, руки за головой, локти разведены в стороны, спина прямая;
- ходьба по степам «змейкой»;
- бег обычный;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выбрасыванием прямых ног вперед;
- бег змейкой между рядами степов;
- ходьба по кругу, вокруг степов;
- упражнение на дыхание «Подуем на плечо».

Инструктор. Ребята, помните, учительница попросила нас приготовить спортивно-музыкальный номер? Как вы думаете, что мы можем показать?

Дети отвечают.

Раз у нас совсем немного времени, давайте покажем уже знакомый нам танец на степ-платформах.

Дети выполняют танцевальную композицию «Учитель танцев».

Здорово, молодцы! Отлично получилось! Думаю, что всем понравится.

Чтобы было веселее,  
Мяч возьмем мы поскорее.

Сегодня мы будем упражняться в ведении мяча. Сейчас *(имя ребенка)* напомним, как правильно это делать.

Ребенок показывает.

Спасибо! Как вы думаете, зачем мы соединили степы?

Дети отвечают.

Я предлагаю вам научиться отбивать мяч в движении по дорожке из степов. *(Показывает.)* Будьте осторожны при работе на степ-платформе, не забывайте о технике безопасности, о том, что необходимо вставать в центр степа. Кто уверен, что справится с заданием на узкой дорожке, может начать с нее. Кто еще сомневается, может начать с широкой. Но сначала мы потренируемся в отбивании мяча на полу.

Во время выполнения задания инструктор помогает детям, направляет их, подсказывает.

Отлично! Вы справились! Давайте уберем мячи и немного отдохнем, выполним упражнения на дыхание.

Проводится дыхательная гимнастика.

### Игра

#### «Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова:

Разноцветный мячик  
По дорожке скачет.  
По дорожке, по тропинке,  
По тропинке до осинки,  
От осинки поворот,  
Прямо к ... (*имя ребенка, у ко-  
го в руках оказался мяч*) в огород.  
Раз, два, три — лови!

Ребенок с мячом в руках стано-  
вится водящим, остальные игроки  
перебегают со степа на степ, а водя-  
щий бросает мячом в них. Если он  
попадает мячом в игрока, находяще-  
гося на полу, тот становится водя-  
щим. Долго стоять на степе нельзя.

Игра проводится два раза.

Проводится дыхательная гимна-  
стика.

### Игра «Я люблю степ»

Дети делятся на пары и строят-  
ся в две шеренги — друг напротив  
друга, между ними стоят степ-плат-  
формы, ближе к одной из шеренг.  
Сначала движения выполняют дети,  
стоящие у степов.

Инструктор

Придумал друг мой озорной  
веселую игру,

Дети делают шаг на степ и со  
степа правой ногой.

Теперь игра его со мной  
и в холод, и в жару!

То же левой ногой.

Себя он стукнул по лбу: «Хей!

Имитируя удар по лбу, произно-  
сят «Хей», притоп правой ногой на  
степ, руки поднимают вверх.

Пора позвать сюда друзей».

Остальные дети подходят к сте-  
пам.

Когда пришли к нему друзья,

Подошедшие дети встают на  
степы.

Он крикнул им: «Привет!

Стоя на степе, дети произносят  
слово «привет».

Эх, как безумно рад вам я,  
Не виделись сто лет.

Хлопают друг друга по плечам.

Спасибо вам, спасибо вам!  
Спасибо вам, друзья!

Пожимают друг другу руки.

За то, что любите вы степ  
Без памяти, как я!»

Инструктор. Ребята, давайте  
встанем в круг, возьмемся за руки  
и построим «кольцо дружбы».  
Прочувствуйте тепло ваших рук  
и рук ваших товарищей. Вам при-  
ятно? Смотрите, какая крепкая  
команда у нас получилась, а все  
потому, что в наших сердцах жи-  
вут любовь и дружба, а это очень  
важно для победы. Сегодня мы с  
вами провели первую тренировку.  
Как вы считаете, как она прошла?  
А кто был внимательным и запо-  
мнил, что мы сегодня научились  
делать новое, чего еще никогда  
не делали?

Дети отвечают.

Предлагаю вам внимательно послушать задание, подумать, а потом выполнить. Кому сегодня было легко тренироваться и у кого все получилось, похлопают в ладоши, у кого не все получилось и кому надо еще над чем-то поработать, поднимут руки вверх, а у кого ничего не получилось, было трудно тренироваться, потопают ногами.

Дети выполняют.

Что вам показалось сложным? Почему? А что совсем было лег-

ко выполнять? Чему вы научились? Как бы вы хотели тренироваться в следующий раз?

Дети отвечают.

В следующий раз мы продолжим нашу подготовку и потренируемся в эстафетах. Подумайте сегодня, как бы вы хотели назвать свою команду, какие девиз и эмблема у вас будут. А вот и сюрприз от первоклассников за ваше старание. *(Вручает коробку с игрой «Дартс».)* Эта игра поможет вам тренироваться в меткости. Спасибо всем, до свидания!

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ Игровой стретчинг для дошкольников. 2-изд., испр.

Автор — Сулим Е.В.

В книге представлен интересный и достаточно оригинальный материал, предназначенный повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга.

Предложены конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу с большим количеством иллюстраций, призванных облегчить работу педагога по обучению детей упражнениям, а также рифмованные слова и стихотворения. Данное пособие поможет педагогам дошкольных образовательных учреждений в короткие сроки внести дополнения и изменения в уже действующие образовательные программы и повысить качество дошкольного образования.

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./факс:** (495) 656-72-05, 656-75-05.

# Праздник «Малые олимпийские игры» для старших дошкольников

**Арыкова К.А.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Лешукова С.Н.,**

*старший воспитатель;*

**Прокопчик О.В.,**

*воспитатель МБДОУ «Тисульский детский сад № 1 “Колосок”»,  
пгт Тисуль Кемеровской обл.*

## *Задачи*

### *В образовательной области*

#### *«Физическое развитие»:*

- развивать физические качества детей (скоростные, силовые, выносливость, координацию);
- обогащать двигательный опыт;
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### *В образовательной области*

#### *«Художественно-эстетическое развитие»:*

- обогащать музыкальный и звуковой опыт детей;
- формировать умение соотносить движение с музыкой, ориентироваться в пространстве;
- совершенствовать творческие способности;
- развивать эмоциональное восприятие;

- формировать эстетический вкус.

### *В образовательной области*

#### *«Познавательное развитие»:*

- знакомить детей с историей олимпийского движения;
- расширять кругозор с помощью физкультуры.

### *В образовательной области*

#### *«Речевое развитие»:*

- формировать умение выразительно, с естественными интонациями читать стихи;
- воспитывать чуткость к художественному слову;
- формировать умение положительно реагировать на просьбы и требования взрослого;
- развивать навыки свободного общения со взрослыми и детьми, умение вести диалог, выслушивать ответы сверстников;
- воспитывать чувство товарищества, коллективизма, уме-

ние контролировать свои поступки.

*В образовательной области «Социально-коммуникативное развитие»:*

- содействовать развитию игровой деятельности;
- формировать умение соблюдать отдельные элементарные нормы и правила поведения в процессе совместной образовательной деятельности;
- воспитывать стремление согласовывать свои действия с действиями окружающих;
- совершенствовать навыки самообслуживания в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- приобщать к правилам безопасного поведения на спортивных мероприятиях;
- способствовать формированию правильной осанки, расширению жизненного объема легких в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- проводить профилактику плоскостопия, нарушений зрения.

*Виды детской деятельности:* интегрированная (физкультурно-оздоровительная, игровая).

*Оборудование:* флаг олимпийских игр, флаг РФ, пьедестал, медали, грамоты; мягкий брус, кольцо на стойке, макет факела; хоккейные клюшки, шайба, 4 конуса, дуга; обруч, закреп-

ленный на двух стойках, 6 мячей диаметром 15 см; большой диск от детской пирамидки; доска на роликах; наклонная доска, мат гимнастический; 2 гимнастические палки, тапочки домашние 41 размера.

*Предварительная работа:* беседа об истории олимпийского движения, рассматривание иллюстраций, показ слайдов, разучивание стихов, изготовление олимпийского флага, разучивание девизов команд, изготовление эмблем.

\* \* \*

Звучит аудиозапись спортивного марша.

Ведущий. Внимание, внимание! Наш микрофон установлен на стадионе детской спортивной школы, где с минуту на минуту начнутся Малые зимние олимпийские игры. Лучшие спортсмены детских садов примут участие в соревнованиях. Они покажут силу, ловкость и умения. Мы надеемся, что кто-то из наших воспитанников когда-нибудь поднимется на олимпийский пьедестал, станет олимпийским чемпионом!

Прошу всех встать, исполняется гимн Российской Федерации!

Звучит аудиозапись гимна России.

Проходит парад участников соревнований.

Команды приветствуют друг друга, представляются, называют девизы.

Команды есть, — они готовы! Следить за честностью игры будут судьи. Разрешите представить судейскую коллегию.

Ведущий представляет жюри.

У каждой страны, принимающей участие в Олимпийских играх, есть свой талисман. Считается, что он приносит удачу спортсменам. Вот и у нас будет свой талисман.

Показывает изображения талисманов Олимпийских игр в Сочи — Леопарда и Зайку.

На флагах не пишут слов, но все люди знают, что пять разноцветных переплетенных колец — это символ мира и дружбы спортсменов пяти частей света: Австралии, Европы, Африки, Азии и Америки. Перед тем как поднять флаг, все участники дают торжественную клятву.

Ребенок (*держась за полотнище флага*). Мы обещаем, что выступим на Малых олимпийских играх честно, уважая соперников.

Остальные дети повторяют.

Председатель жюри. От имени всех судей я обещаю, что на Малых олимпийских играх мы будем исполнять наши обязанно-

сти честно, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся.

Ведущий. Будем же достойны девиза наших олимпийских игр: «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Команды, построиться для торжественного поднятия олимпийского флага! Спортсмены, смирно! Равнение на флаг!

Звучит гимн Олимпиады, поднимается олимпийский флаг.

Ведущий. Олимпийские игры считать открытыми! Всем участникам желаем удачи, здоровья, счастья, солнечного света и побед!

Теперь мы можем начать наши соревнования. Все спортсмены перед стартом выполняют разминку. Давайте и мы выполним зарядку-разминку.

Ведущий проводит разминку.

Священный огонь  
олимпийский,  
Гори над планетой века!  
И факел, сегодня зажженный,  
Пусть пламенем дружбы  
горит.

И лозунг «Мир всем  
народам!»

На празднике нашем звучит!

На Олимпиаде зажигают факел — олимпийский огонь. Наши команды тоже зажгут олимпийский огонь.



### **Эстафета «Олимпийский огонь»**

Команды строятся в колонны. Первый игрок с «факелом» в руке добегают до бруса, перепрыгивает через него, бежит до кольца и пролезает в него любым удобным способом. Обегает конус и без препятствий возвращается к команде, где передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Ведущий

Из спортивной жизни всей  
Обожаю я хоккей.

Мне бы клюшку да ворота,  
Шайбу так забить охота!

Хоккей — это творческая игра  
сплоченного коллектива.

### **Эстафета «Хоккей»**

Команды строятся в колонны. Первый игрок проводит шайбу с помощью клюшки «змейкой» вокруг стоек и бегом возвращается к команде, передает эстафету следующему участнику. Последний участник забивает гол в ворота. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Болельщики исполняют танец на степсах.

Ведущий. Уважаемые спортсмены, наша олимпийская программа продолжается, попрошу всех участников построиться.

Для оглашения результатов двух эстафет слово предоставляется жюри.

Жюри сообщает промежуточные результаты.

А сейчас самый красивый вид спорта, самый зрелищный и грациозный. Фигурное катание — это украшение Зимней олимпиады, удивительное сочетание красоты и силы.

Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены —  
фигуристы.

### **Эстафета «Фигуристы»**

Участники делятся на пары (мальчик и девочка). Первые пары от команд, держась за руки «лодочкой», двигаются боковым галопом до финиша, обегают конус, возвращаются на старт. Вторая пара передвигается боковым галопом, держа руки на талии, третья — подскоками, взявшись за руки крест-накрест. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Ведущий

Минуточку внимания,  
Продолжаем соревнования!

Следующий олимпийский вид спорта — биатлон, который объединяет бег на лыжах и меткую стрельбу из винтовки.

### Эстафета «Биатлон»

Каждый участник бежит до отмеченной линии, где берет в руку мяч и выполняет метание в обруч, закрепленный на стойках (с расстояния 3 м). Затем возвращается к команде и передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Болельщики исполняют танец «Сиртаки».

Жюри объявляет промежуточные результаты.

Ведущий. Для следующего испытания приглашаем капитанов команд.

### Конкурс капитанов «Керлинг»

На полу очерчен круг — «дом». Игроки по очереди забивают диск в круг от стартовой линии. Задача капитана — забить диск в круг как можно ближе к «дому» или попасть в него, выбив диск соперника. Наибольшее количество очков получает капитан, чей диск находится ближе к «дому». Чем дальше от цели, тем меньше очков.

Ведущий

Вопрос нелегкий у меня:

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По желобу съезжают?

Дети. Бобслей.

### Эстафета «Бобслей»

Участники разбиваются на пары. Один из них садится на доску,

держась руками за ее края по бокам, второй, подталкивая первого за спину, прокатывает его до финишной отметки. На финише участники меняются местами, возвращаются на старт и передают эстафету следующей паре. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Ведущий. Пока жюри подводит промежуточные подсчеты, команды могут отдохнуть.

### Викторина для болельщиков

- В какой стране проходили Зимние олимпийские игры 2014 года? (*Россия.*)

- В каком городе они проводились? (*Сочи.*)

- Из скольких колец состоит символ Олимпиады? (*Из пяти.*)

- Каков девиз Олимпийских игр? (*Быстрее, выше, сильнее.*)

- Назовите талисманы Олимпийских игр в Сочи. (*Белый Мишка, Зайка, Леопард.*)

Ведущий. Молодцы, вы много знаете, знакомы с разными видами спорта!

А сейчас возвращаемся на наш олимпийский стадион. Слово жюри.

Жюри оглашает промежуточные результаты.

Ведущий

Вот спортсмен, что, словно

птица,

Может в небе появиться.

Оттолкнется и вперед —  
Отправляется в полет.

Следующее состязание для тех, кто не боится высоты и скорости — прыжки с трамплина.

### **Эстафета «Прыжки с трамплина»**

Команды выстраиваются колоннами. От стартовой линии первый участник вбегает по наклонной доске вверх, спрыгивает на две ноги на мат, обегает финишный конус и возвращается в конец колонны. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

### **Эстафета «Командный спринт»**

Участники команд делятся на две колонны (мальчики и девочки) и выстраиваются друг напротив друга. Каждой колонне мальчиков выдают по две гимнастические палки. Первый участник берет в руки гимнастические палки и, имитируя ходьбу на лыжах, доходит до противоположной колонны, где передает их девочке. Та выполняет те же действия и переходит в колонну мальчиков. Задание выполняют все игроки, пока не перестроится вся команда.

Проводится совместная игра с гостями и болельщиками «Паровоз».

Ведущий

И настал у нас сейчас  
Самый долгожданный час.

Если все уже готово,  
Пусть жюри промолвит  
слово!

Председатель жюри

Очень долго мы гадали,  
Долго лучших выбирали.  
Но не знали, как нам быть,  
Как ребят нам наградить.  
Все вы были молодцами —  
И отважны, и честны,  
Этот смел, а тот удал,  
Этот силу показал.

Для спортсменов в этом  
зале,

Кто сегодня выступал, —  
Олимпийские медали,  
Олимпийский пьедестал!

Под музыку происходит награждение участников.

Ведущий. Команды, равняйся, смирно! Право опустить олимпийский флаг предоставляется команде победителей. На флаг равняйся, смирно! Флаг опустить. Малую зимнюю олимпиаду считать закрытой!

Пусть кому-то покажется  
мало,

Пусть не так уж огромен  
размах.

В каждом деле ведь важно  
начало.

Первый год, первый раз,  
первый шаг.

Дети в хорошем настроении, бодрые и веселые, уходят из зала под музыку.

# Физкультурный досуг в средней группе «Шапокляк и правила дорожного движения»

**Белокопытова В.И.,**

*инструктор по физкультуре ГБОУ «Школа № 947»;*

**Зорина Т.А.,**

*инструктор-методист Центра физического воспитания*

*ГБПОУ «Воробьевы горы», Москва*

*Цель:* закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков при формировании культуры безопасного поведения на дорогах.

*Задачи:*

- совершенствовать представление о ПДД и дорожных знаках;
- развивать двигательные навыки;
- способствовать созданию положительного эмоционального настроения;
- уточнять знания о безопасном поведении на улицах и дорогах;
- учить применять полученные знания в играх и повседневной жизни.

*Оборудование:* пазлы на тему ПДД, стойки, обручи, тоннель, мольберт, мягкий модуль, машины, конусы, дороги для проезда машин, дорожные знаки, атрибу-

ты дорожного движения; музыкальное сопровождение.

*Предварительная работа:* изготовление пазлов по ПДД, макета дороги с разделительной полосой для передвижения машин, тематическая выставка совместных работ с детьми старшего дошкольного возраста, рисование тематических картин.

\* \* \*

Дети входят в зал, перестраиваются в три колонны — три команды: «Красный свет», «Желтый свет», «Зеленый свет».

Инструктор. Дорогие дети! Уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на нашем празднике! А праздник у нас необычный и очень интересный.

Всем на удивление  
Сегодня развлечение,

О правилах движения  
Смотрите представление!

На экране переключаются слайды на тему «Транспорт. Возникновение дорожных знаков».

Давным-давно, когда не было автомобилей и правил дорожного движения, а люди передвигались пешком или на лошадях, отправляясь в дальний путь, воины всегда брали с собой оружие и щит — мало ли кого можно встретить по дороге. Если на узкой тропинке встречались два воина, каждый из них отступал в правую сторону, чтобы пропустить другого и закрыть себя от незнакомца щитом, который он держал левой рукой. Так появилось первое правило — двигаться по правой стороне.

Шли годы, на дорогах появилось очень много машин, люди придумали правила для тех, кто ходит, и тех, кто ездит. Но далеко не все участники движения поступают правильно.

На мультимедийном проекторе появляется Светофор Светофорыч.

Светофор Светофорыч

Я и вежливый, и строгий,  
Я известен на весь мир.  
Я на улице широкой  
Самый главный командир.  
Свет зеленый — проходи.  
Желтый — лучше подожди.  
Если свет зажегся красный,  
Значит, двигаться опасно.

Инструктор. Сегодня мы в гостях у Светофора Светофорыча. Я буду его помощником. Мы проверим, насколько хорошо вы знаете правила дорожного движения, дорожные знаки. Вы ребята внимательные, дружные, надеюсь, у вас все получится.

Команды приветствуют друг друга.

Загорелся красный свет...

Дети (*все вместе*). Стой! Вперед дороги нет!

Инструктор. Желтый глаз твердит без слов...

Дети (*все вместе*). К переходу будь готов!

Инструктор. На зеленый свет вперед!

Дети (*все вместе*). Путь свободен. Переход!

Инструктор. Молодцы, ребята! Сейчас мы все вместе выполним разминку.

Под музыку проводится разминка с обручами «Правила дорожного движения».

Вперед, назад спешат  
машины,

Все люди едут по делам.  
Рули водители вращают  
И весело сигналият нам.

### Упражнение

#### «Положи руки на руль»

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить обруч в дру-

гую руку; 3 — руки в стороны;  
4 — и.п. Повторить 6—7 раз.

### **Упражнение «Вращаем руль»**

И.п.: о.с., обруч в прямых руках перед собой, как руль.

1—2 — повернуть обруч вправо, затем влево; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

### **Упражнение «Чиним мотор»**

И.п.: ноги на ширине стопы, обруч в вытянутых руках перед собой.

1 — поворот вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 6—7 раз.

### **Упражнение «Садимся в машину»**

И.п.: ноги на ширине стопы, обруч в вытянутых руках перед собой.

1 — выпад в правую сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

### **Упражнение «Складываем вещи в багажник»**

И.п.: о.с., руки с обручем опущены перед собой.

1 — присесть, обруч вверх; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

### **Упражнение «Водители, проехать не хотите ли?»**

И.п.: ноги вместе, обруч перед собой, как руль.

1—8 ходьба с продвижением вперед, назад. Повторить 2 раза.

### **Упражнение «Восстанавливаем дыхание»**

Ходьба. На счет 1—3 — вдох, руки через стороны поднять вверх; 2—4 — выдох, руки опустить.

Инструктор. Слышите звук машин?

Мальчики «салятся в автомобили» и едут по дороге.

Появляется Шапокляк, гуляет по залу.

Я известная старушка,  
С малышами я дружу,  
Как переходить дорогу,  
Вам я быстро покажу.  
Я люблю похулиганить,  
На красный свет перебежать  
И по проезжей части даже  
Могу спокойно погулять.  
Меня не воспитали,  
Мне правил не читали,  
На светофор я не гляжу,  
Куда хочу, туда хожу.  
Пошалить хочу немного,  
Побегу я на дорогу.

Инструктор. Шапокляк, что ты делаешь? Ты не умеешь себя вести на улице и детям показываешь плохой пример. Сейчас тебе дети расскажут и покажут, как нужно переходить дорогу.

1-й ребенок. Улицу можно переходить только на зеленый сигнал светофора по пешеходному переходу. Он обычно обозна-

чен на дороге «зеброй» — черными белыми полосами.

### 2-й ребенок

Если нужно перейти  
Одному тебе дорогу,  
Ни за что не торопись,  
Постой и подожди немного.

Инструктор. Шапокляк, теперь ты поняла, как нужно переходить дорогу?

Шапокляк. Поняла. Ой, и жарко у вас. *(Машет дорожным знаком, как веером.)*

Инструктор. Шапокляк, что это у тебя в руке?

Шапокляк. Я шла по дороге и сняла со столбов какие-то картинки. У меня их много.

Инструктор. Шапокляк, это не картинки! Что это, ребята?

Дети. Это дорожные знаки.

Шапокляк. А почему они разные?

Дети. Знаки бывают указательные, запрещающие, предупреждающие.

Инструктор. Давайте объясним Шапокляк, почему нельзя было трогать знаки. Ребята, вы знаете стихи про дорожные знаки?

Дети. Да!

### 1-й ребенок

Много есть различных знаков,  
Эти знаки нужно знать,  
Чтобы правил на дороге  
Никогда не нарушать.

Шапокляк. А что обозначает красный круг?

### 2-й ребенок

Красный круг обозначает  
Обязательно запрет.  
Он гласит: «Нельзя тут ехать»  
Или «Тут дороги нет».

### 3-й ребенок

А еще бывают знаки  
Взяты в синенький квадрат.  
Как и где проехать можно,  
Эти знаки говорят.

Шапокляк. О чем предупреждают эти знаки?

4-й ребенок. Эти знаки предупреждают нас об опасности. Предупреждающие знаки размещаются в красных треугольниках

Шапокляк. Спасибо ребята, теперь я поняла, что совершила ужасный поступок. Из-за меня может произойти несчастный случай на дороге! Отдадите мне эти знаки? Мне нужно их вернуть на места.

Дети складывают дорожные знаки в сумку Шапокляк.

### Игра «Дорожные знаки»

Дети выстраиваются в одну линию лицом к зрителям. Слева встают дети с запрещающими знаками, справа — с разрешающими.

Шапокляк. Как красиво!

Инструктор. Не красиво, а правильно. Ребята, подойдите ко мне. Вы были внимательны, показали свои знания, а теперь да-

вайте покажем гостям, какие вы ловкие, быстрые, умелые.

### Эстафета «Собери знак»

Три команды выстраиваются для выполнения эстафеты. По команде каждый участник обегает стойку, берет часть пазла, бежит к мольберту и присоединяет ее к находящимся там деталям, возвращается к команде и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее и без ошибок.

Шапокляк. Картинки у вас получились красивые, разные.

Дети. Это не картинки, а знаки!

Инструктор. Ребята, отгадайте, о каких знаках речь.

Человек, идущий в черном,  
Красной черточкой зачеркнут,  
И дорога вроде... но  
Здесь ходить запрещено.

*(Движение пешеходов запрещено.)*

На колесиках коробка  
Целый день проводит  
в «пробках».

Да и движется неловко:

Чуть проедет — ...  
*(остановка.)*

В синем круге пешеход  
Не торопится идет.  
Здесь дорожка безопасна,  
Здесь ему совсем не страшно.  
*(Пешеходная дорожка.)*

Молодцы, ребята, осталась одна загадка.

Вот стоит на улице  
В длинном сапоге  
Существо трехглазое  
На одной ноге.

*(Светофор.)*

Ребенок

Светофор — большой  
помощник,

Лучший друг для всех в пути,  
Он всегда предупреждает  
Цветом, можно ли идти.

### Эстафета с мячами «Собери Светофор»

Напротив каждой команды лежат четыре обруча, в последнем находятся стойка для светофора, три мяча. По сигналу первый участник бежит, преодолевает по очереди три обруча, надевая их на себя сверху и снимая снизу. В последнем обруче поднимает стойку вверх, чем подает сигнал следующему участнику. Следующий участник проделывает тот же путь, в конце поднимает мяч. Побеждает команда, быстрее составившая светофор из мячей.

Инструктор. Все участники молодцы! А сейчас мы отдохнем и внимательно послушаем ответы наших гостей. Я предлагаю нашим гостям принять участие в викторине «Правила дорожного движения».

1. Как называется человек, идущий по улице. *(Пешеход.)*

2. По какой стороне тротуара должны идти пешеходы? *(По правой.)*



3. Как называется многоместный автомобиль для перевозки пассажиров? (*Автобус, маршрутное такси.*)

4. Как называется безбилетный пассажир? (*Заяц.*)

5. Как называется проезжая часть дороги с твердым покрытием? (*Шоссе.*)

6. Как называется человек, едущий в транспорте? (*Пассажир.*)

7. Что означает красный сигнал светофора? (*Стоп. Движение запрещено.*)

8. Что означает зеленый сигнал светофора? (*Движение разрешено.*)

9. Что бывает запрещающим, разрешающим, информационным? (*Дорожный знак.*)

### Игра «Цвета светофора»

У инструктора три картонных кружка: красный, желтый, зеленый. Дети встают в круг. Инструктор показывает детям кружки в разной последовательности. На красный сигнал дети приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют по кругу. Во время движения в колонне упражнения изменяются. Красный — все стоят на месте, желтый — идут «гуськом», зеленый — прыгают на месте.

Инструктор. Ребята, чтобы Шапокляк запомнила, на какой сигнал светофора можно переходить дорогу, давайте напомним ей правила.

Дети (*все вместе*)

Мы запомним с детских лет:  
Красный свет — движенья

нет,

Желтый свет — смотри

вокруг,

А зеленый — лучший друг!

Шапокляк. Спасибо, ребята, я сегодня узнала много интересного! Познакомилась с замечательными ребятами. Вы меня научили, как правильно себя вести на улице.

Каждый знает, что без правил,  
Без дорожных, не прожить.

Все должны мы на дороге  
Осмотрительными быть!

Я обещаю, что всегда буду соблюдать правила дорожного движения. Спасибо вам. До свидания!

Инструктор. Ну что, вы еще не устали путешествовать? Давайте немного отдохнем, помолчим и послушаем тишину. Кажется, что когда наступает полная тишина, мы слышим интересные звуки. Давайте проверим, так ли это.

Негромко включается аудиозапись звуков города — шум проезжающих машин, сигналы.

Ребята, я услышала множество звуков. А какие слышали вы?

Дети отвечают.

Дорогие ребята! Наше интересное и веселое путешествие

подошло к концу. Все участники очень старались. Вы рассказали и показали нам, как правильно переходить дорогу, какие существуют дорожные знаки. Очень хорошо, что вы растете грамот-

ными и внимательными пешеходами, умеющими вести себя на дорогах города. Спасибо всем!

Дети получают памятные призы и уходят в группу.

## Спортивный праздник «От ГТО к олимпийским рекордам»

**Бабешко М.В.,**

воспитатель по физической культуре  
ГБОУ «Школа № 1021», Москва

### *Цели:*

- ознакомление детей с программой ГТО;
- создание положительного настроения и благоприятной обстановки для обучения и воспитания;
- стимулирование желания к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### *Задачи*

#### *Образовательные:*

- развивать чувство равновесия, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- расширять представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;
- побуждать применять сформированные умения и навыки на практике.

### *Оздоровительная:* рассказать,

что двигательная активность — один из источников крепкого здоровья.

### *Воспитательные:*

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- вызывать положительные эмоции, воспитывать дружелюбие, настраивать на взаимопонимание и сопереживание.

*Оборудование:* мячи диаметром 20 см, теннисные мячи, конусы, обручи, барьеры для прыжков в высоту, корзины для метания; аудиозаписи спортивного марша, гимна России, веселых детских песен.

*Предварительная работа:* рассказать детям об истории дви-

жения ГТО, повторить правила здорового образа жизни, разучить стихи; придумать девизы и названия команд; украсить спортивную площадку.

\* \* \*

Под звуки спортивного марша дети проходят на спортивную площадку, строятся в шеренгу по одному.

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Добро пожаловать на наш физкультурно-спортивный праздник «От ГТО к олимпийским рекордам». Скажите мне, пожалуйста, что такое Олимпийские игры?

Дети. Соревнования лучших спортсменов.

Ведущий. Правильно! Как же это выяснить, насколько человек спортивен, силен, подтянут, ловок?

Дети отвечают.

Все верно. А еще нужно сдать определенные нормативы (нормы ГТО) в беге, прыжках в длину, метании, подтягивании, наклонах вперед с прямыми ногами, плавании и в беге на лыжах. Всех выполнивших нормы ГТО наградят золотыми, серебряными и бронзовыми значками. Обладатели золотых значков в дальнейшем смогут сдавать тесты на присвоение спортивных разрядов вплоть до звания мастера спорта.

А теперь ребята расскажут нам, что такое спорт и для чего нам надо сдавать нормы ГТО.

1-й ребенок

Расскажу вам для чего  
Сдаем мы нормы ГТО:  
Чтоб здоровье укреплять,  
Патриотами чтоб стать.

2-й ребенок

Нужно ведь спортивным  
быть,  
Чтоб Россию защитить!  
Чтоб спортсменов стало  
много,  
Чтобы жили люди долго.

3-й ребенок

В спорте слабых не бывает,  
Сила воли побеждает.  
Чтоб до цели добежать,  
Все высоты нужно взять.

4-й ребенок

Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко  
дружим.

Спорт — помощник!  
Спорт — здоровье!  
Спорт — игра! Физкульт-ура!

5-й ребенок

Спорт — это жизнь,  
а не игра!  
Спорт — распорядок дня  
с утра!  
Спорт — дисциплина, тяжкий  
труд!  
Спорт — это праздник  
и триумф!

Ведущий. Сегодня мы подготовимся к сдаче норм ГТО. Позвольте представить вам судей соревнования.

Ведущий представляет членов жюри.

Команды произносят свои названия и девизы.

Желаем каждой команде не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний, а также чтобы участие в эстафетах стало полезным для укрепления вашего здоровья.

Любые спортивные мероприятия начинаются с разминки. Мы тоже не будем отказываться от традиций и проведем с вами разминку. Стройтесь в рассыпную и повторяйте за мной упражнения. И не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победу.

Проводится разминка, в которой участвуют зрители и члены команд.

Молодцы! А теперь пора нам переходить к самому интересному — эстафетам! Команды, приготовиться к эстафетам, занять свои места!

### **Эстафета «Челночный бег»**

На расстоянии 10 м друг от друга прочерчиваются две параллельные линии — «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на линию, принимает положе-

ние высокого старта, по команде «Марш!» бежит до финишной линии, касается ее ногой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает тот же отрезок третий раз.

### **Эстафета «Веселый мяч»**

В эстафете используется мяч диаметром 20 см. Перед каждой командой установлены 4 ориентира. Задача соревнующихся — прокатить мяч «змейкой» между ориентирами, не задевая их, до финишной зоны. Обратные участники возвращаются бегом с мячом в руках. Последний участник команды, выполнив задание, поднимает мяч вверх.

### **Эстафета «Прыжок в длину»**

Участник принимает и.п.: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременно толчком двух ног выполняет прыжок вперед. Место приземления, оставленное пятками ребенка, отмечается линией. Следующий участник начинает прыжок от этой линии. У каждого участника по одной попытке. Результаты команды определяются расстоянием, получившимся в сумме прыжков всех участников.

### **Эстафета «Комбинированная»**

Каждый участник команды преодолевает установленную



полосу препятствий: перепрыгивает барьер высотой 20 см, пролезает через обруч, прыгает в классики, обегает контрольный ориентир и бегом возвращается в свою колонну. Выигрывает команда, чьи игроки первыми безошибочно выполняют все задания.

### **Эстафета «Снайперы»**

В эстафете используется теннисный мяч. Игроки стоят в колонне друг за другом. Каждый участник поочередно выполняет бросок мяча одной рукой в корзину, стоящую на расстоянии 3 м от линии старта. Учитывается общее количество мячей, попавших в цель. Эстафета проводится без учета времени.

Ведущий. Наши состязания подошли к концу. Пора подвести

итоги. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие побудит вас чаще заниматься спортом, делать зарядку по утрам и следить за своим здоровьем!

Представитель жюри. Дорогие ребята, поздравляю вас с успешно завершившимися соревнованиями. Все команды проявили волю к победе, хорошую спортивную подготовку.

Жюри оглашает результаты соревнований.

Команды награждаются памятными подарками и грамотами, после чего звучит гимн России.

### **Литература**

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2007.

Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. М., 2016.

# Формирование навыка правильной осанки у дошкольников

**Соболева Ю.Н.,**

воспитатель СП д/с «Золотой ключик» ГБОУ СОШ № 1,  
пгт Суходол Самарской обл.

**В** дошкольном возрасте формируются и закладываются основы психического и физического здоровья ребенка, приобретаются жизненно важные умения и навыки, вырабатываются определенные черты характера. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в детском саду и семье.

Одна из основных причин потери трудоспособности взрослых людей — болезни позвоночника. Очень часто факторами, сопутствующими этой патологии, оказываются различные нарушения осанки, проявившиеся еще в детском возрасте. Это доказывает актуальность формирования навыков правильной осанки у дошкольников, своевременного выявления нарушений и их активного устранения.

Осанка, привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наслед-

ственных факторов под воздействием воспитания. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребенка образуется четыре естественных изгиба позвоночника: шейный, поясничный, грудной и крестцово-копчиковый. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Дети не могут знать, как правильно держать спину, поэтому неправильная осанка у детей — это в первую очередь беспечность взрослых.

*К нарушению осанки приводят:*

- мебель, не соответствующая росту ребенка;
- неправильное положение тела, которое ребенок принимает в различных видах деятельности (например, за столом низко наклоняется, туловище отклонено вправо или влево);

- привычки стоять с опорой на одну ногу;
- сидеть, поджав одну ногу под себя;
- во время сна сворачиваться «калачиком»;
- плоскостопие;
- ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунитета;
- частые простудные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие ребенка;
- ограничение двигательной активности (дети много времени проводят перед экранами телевизора, компьютера);
- неполноценное питание;
- травмы опорно-двигательного аппарата.

*Рекомендации взрослым для сохранения хорошей и правильной осанки ребенка:*

- матрас для кровати выбирать не слишком мягкий, подушку небольшую;
- длина кровати должна превышать рост ребенка на 20—25 см, чтобы он мог вытянуться;
- не допускать, чтобы ребенок спал, свернувшись «калачиком», поскольку в этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник;
- когда ребенок стоит, следить, чтобы нагрузка распределялась на обе ноги;

- в любом виде деятельности поза ребенка должна быть в центре внимания взрослого;
  - в возрасте до трех лет важно сформировать навык правильной ходьбы. Во время прогулок не вести малыша за одну руку, так как это стимулирует боковое искривление позвоночника. Желательно проводить больше времени на спортивных детских площадках.
- Задачи взрослых:*

- организовывать совместные с детьми подвижные игры;
- научить детей в дошкольном возрасте плавать, кататься на роликах, коньках, лыжах, прыгать через скакалку;
- следить, чтобы во время занятий за столом поза была удобной и ненапряженной (голова слегка наклонена вперед, плечи на одном уровне). Расстояние от глаз до поверхности стола 30—35 см, между столом и грудью уместается ладонь.

*К профилактическим мерам по обеспечению формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста относятся:*

- спальное место, оборудованное ортопедическим матрасом и подходящей подушкой;
- комфортный отдых и сон;
- правильно отрегулированное по высоте и освещению место для занятий;
- постоянные физические нагрузки;



- частые прогулки на свежем воздухе;
- сбалансированное питание.

Представляем ряд упражнений для формирования правильной осанки, которые можно проводить как с группой детей, так индивидуально вне детского сада.

### **«Дотянись до ладошки»**

И.п.: стоя, руки опущены.

Взрослый встает напротив ребенка и поднимает руку. Ребенок, не отрывая ног от пола, пытается дотянуться до ладони взрослого. Расстояние между ладонью взрослого и рукой ребенка должно составлять 1 см. Повторить 4—5 раз.

### **«Солдатики и куклы»**

И.п.: стоя, руки опущены.

По команде «Солдатики» дети принимают положение с правильной осанкой, по команде «Куклы» опускают голову, плечи, руки, расслабляются.

### **«Пляжный волейбол»**

И.п.: дети лежат на животе в кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе.

Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

### **«Игра с мячом»**

1. И.п.: сидя, в руках мяч.

Поднять руки высоко над головой, потянуться за мячом. Спина прямая, голова строго между руками. Повторить 4—5 раз.

2. И.п.: стоя, в руках мяч.

Завести руки за спину, удерживая мяч двумя руками, плечи развернуты, спина прямая. Начать движение по кругу на пятках. Повторить 2 раза.

### **«Передай мешочек»**

И.п.: стоя, руки разведены в стороны, спина прямая.

Взрослый кладет ребенку на голову мешочек с песком. Ребенок начинает движение к любому другому ребенку, стараясь, чтобы мешочек не упал с головы. Подойдя, кладет мешочек на голову другому. Игра продолжается.

Работу по формированию правильной осанки следует вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых имеются отклонения. Такие упражнения должны включаться во все виды деятельности детей: в утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, непосредственно образовательную деятельность, подвижные игры.

Основа профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста — правильно организованный активный двигательный режим дня, разнообраз-



разная физическая деятельность и, конечно, соблюдение всех правил профилактики, зависящих от взрослого.

### Литература

*Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М., 2016.

*Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., 2008.

*Лебедева Е.А., Русакова Е.В.* Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. М., 1970.

*Лебедева Л.В., Митрохина А.М.* Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у дошкольников. Опыт работы. М., 2011.

## Физкультурно-оздоровительный проект «Профилактика сколиоза у дошкольников средствами плавания»

**Тетерина Е.Ю.,**

*воспитатель (плавание) МБДОУ д/с № 106,  
г. Каменск-Уральский Свердловской обл.*

**В** возрасте 3—7 лет у детей может произойти ослабление некоторых звеньев мышечной системы и связочного аппарата организма, что вызовет нарушения осанки, искривление позвоночника и нижних конечностей, вследствие чего грудная клетка может стать плоской, а живот заметно выступать вперед. Существует только одно эффективное средство предотвращения аномалий физического развития — правильно организованная физическая активность ребенка, регулярные

и тщательно продуманные физкультурные занятия, в числе которых гимнастика в течение дня, занятия в бассейне, подвижные игры и спортивные развлечения.

### Паспорт проекта

*Тип:* практико-ориентированный.

*Вид:* долгосрочный (один учебный год), массовый.

*Участники проекта:* воспитатель (плавание), медсестра, воспитатели групп, дети 3—7 лет, их родители.

*Цели:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата с помощью специальных упражнений в воде;
- формирование интереса к здоровому образу жизни, физкультуре и спорту.

*Задачи**Оздоровительные:*

- повышать неспецифические защитные силы организма, укреплять здоровье;
- формировать правильную осанку;
- увеличивать силовую выносливость мышц туловища;
- нормализовать работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки в воде;
- систематизировать знания о способах плавания и своем теле.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- формировать нравственно-волевые качества (смелость, настойчивость, уверенность в себе);
- приобщать к здоровому образу жизни;
- учить заботе о здоровье.

*Принципы реализации:*

- личностно ориентированный подход; учет индивидуальных особенностей физического развития, состояния здо-

ровья, потребностей каждого ребенка;

- научность: использование современных технологий в организации оздоровительных и профилактических мероприятий с дошкольниками;

- системность: непрерывность деятельности и рациональное сочетание различных оздоровительных мероприятий.

*Предполагаемый результат**У детей:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата и общее закаливание;
- усвоение и закрепление элементов техники плавания и ныряния;
- развитие предпосылок к ЗОЖ.

*У родителей:*

- вовлечение в образовательный процесс;
- повышение заинтересованности в сотрудничестве с педагогами детского сада.

*У педагогов:*

- создание условий для развития физических качеств детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- становление у детей ценностей ЗОЖ;
- использование различных форм организации физической активности.

*Предварительная работа:*

- беседы о положительном влиянии плавания на организм;

- рассматривание иллюстраций с изображением разных способов плавания;
- просмотр учебных видеороликов «Игры в воде», «Техника плавания разными стилями».

### **Комплекс упражнений в воде при профилактике сколиоза**

#### ***Упражнения в положении стоя***

1. И.п.: стоя по грудь в воде, широко расставив ноги и слегка наклонив туловище вперед. Сделать выдох в воду в сочетании с наклоном головы, а затем ее поворотом (короткий вдох на 1 счет, непродолжительный выдох на 2—3 счета). Повторить 4—8 раз.

2. И.п.: то же. Разучить гребок руками стилем брасс на 4 счета с расположением рук параллельно поверхности воды (вначале без сочетания с дыханием, затем координируя движения рук с фазами вдоха и выдоха). Выполнить 5—10 движений.

#### ***Упражнения у бортика бассейна (с надувным резиновым кругом на уровне таза)***

1. И.п.: на груди, держась руками за поручень. Разведение и сведение прямых ног. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: то же. Работа ногами стилем кроль. Повторить 8—10 раз.

3. И.п.: то же. Работа ногами стилем брасс. Повторить 4—6 раз.

4. И.п.: на спине, держась руками за поручень. Работа ногами, имитирующая езду на велосипеде. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: то же. Работа ногами стилем кроль. Повторить 8—10 раз.

6. И.п.: то же. Работа ногами стилем брасс. Повторить 4—6 раз.

7. И.п.: на спине закрепив ноги за поручень. Работа руками стилем брасс. Повторить 4—6 раз.

8. И.п.: на груди, закрепив ноги за поручень. Работа руками стилем брасс. Повторить 4—6 раз.

#### ***Скольжение в воде, плавание***

1. И.п.: стоя. Оттолкнувшись от дна бассейна, скользить с вытянутыми руками. Повторить 2—3 раза.

2. И.п.: спиной к бортику бассейна, держась за поручень руками и упираясь согнутыми ногами в стенку бассейна. Оттолкнувшись ногами от стенки бассейна, свободно скользить с переходом на работу ногами стилем брасс. Повторить 2—3 раза на расстояние 10—12 м.

3. И.п.: то же. Свободное скольжение по воде с переходом на работу ногами стилем кроль. Повторить 2—3 раза.

4. И.п.: взяться руками за поручень, упираясь ногами в стен-

ку бассейна. Скольжение после толчка ногами с переходом на плавание смешанным стилем (работа ног кролем, рук — брассом). Повторить 2—3 раза на расстояние 10—12 м.

5. И.п.: то же. Плавание с доской после толчка ногами о стенку бассейна с отработкой движений ног.

### **Подвижные игры, игровые упражнения в воде**

#### ***Игры для привыкания к воде***

1. «Бег наперегонки». Дети по сигналу, помогая себе руками (уровень воды чуть ниже пояса), перебегают от одного бортика бассейна к другому грудью или спиной вперед, правым и левым боком.

2. «Медуза». Ребенок должен сделать глубокий вдох и лечь грудью на воду так, чтобы руки и ноги свободно лежали на воде, а лицо было под водой.

3. «Окуналки». Играющие образуют круг. В центре взрослый, у него в руках легкий мяч на веревочке длиной 2—3 м. Мяч раскручивается над головами играющих. Дети погружаются в воду, чтобы избежать удара по голове. Кто не успел окунуться, выбывает из игры.

#### ***Игры для освоения техники плавания***

1. «Кто дальше проскользит». Дети скользят в воде на груди и на спине.

2. «Фонтан». Играющие располагаются по кругу, ногами в центр, по команде взрослого выполняют движения ногами стилем кроль, в разном темпе, создавая брызги.

3. «Водолазы». На дне бассейна разложены хорошо видимые предметы. Игра может быть индивидуальной или командной. Побеждают команда или игрок, поднявшие больше предметов за определенное время (для закрепления навыка погружения в воду с открытыми глазами).

#### ***Игры в воде для детей 3—4 лет (глубина воды по пояс)***

1. «Волчок».

**Задачи:** совершенствовать координацию движений, ориентирование в воде, проводить закаливание.

Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй держит одной рукой его правую голень, другой — правую руку и вращает сначала вправо, потом влево. Затем партнеры меняются местами.

Нельзя вращать в разные стороны. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок вовремя сделал вдох. Выполнять вращение в среднем темпе, начиная только по свистку.

2. «Дельфины на охоте».

**Задачи:** совершенствовать навык задержки дыхания, ори-

ентирование, проводить закаливание.

Играющие разбиваются на пары. Каждый участник должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. Можно выполнить скольжение на боку.

3. «Стой крепко».

*Задачи:* совершенствовать координацию движений, проводить закаливание.

Участники разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась правыми руками под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой. Нельзя брызгаться, делать подножки под водой и толкаться.

4. «Можно — нельзя».

*Задачи:* закреплять знание правил поведения на воде, проводить закаливание.

Педагог называет действие, дети определяют его дозволенность. Например, нельзя купаться в панамке, толкать товарища в воде, нырять по команде можно, подныривать под бортик нельзя, и т.д.

Можно отвечать на вопросы устно или показывать ответ обусловленными движениями в воде.

## Игры в воде для детей 5—7 лет

1. «Мина» (глубина воды по грудь).

*Задачи:* совершенствовать задержку дыхания, ориентирование под водой, проводить закаливание.

Педагог бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно двигаться так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину». Дети не должны мешать друг другу. Побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика. Играть можно как парами, так и командами.

2. «Попади торпедой в цель» (глубина воды по пояс).

*Задачи:* совершенствовать скольжение на груди и на спине, точность выполнения задания.

Два участника становятся с обручами напротив своих команд на расстоянии 3—4 м от нее. Каждый игрок должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч. Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой». Во время скольжения ребенок не должен выполнять вращательных движений.

3. «Мы парашютисты» (глубина воды по грудь).

*Задачи:* совершенствовать прыжки в воду, развивать смелость, проводить закаливание.

Дети, держа в поднятых руках мячи, поочередно прыгают со стула, стоящего в воде (рядом находится педагог), в лежащий на воде обруч — «люк самолета». Прыгать нужно по одному, не подталкивать друг друга. При выполнении упражнения необходимо сгибать ноги.

4. «Борьба за мяч» (глубина воды по грудь).

*Задача:* совершенствовать умение плавать способом кроль на груди, кроль на спине и способом на боку.

Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают его друг другу. Игроки второй команды стараются перехватывать мяч. Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться. Игру можно проводить 2 раза по 5 мин.

5. «Волейбол в воде» (глубина воды по грудь).

*Задача:* совершенствовать скольжение на спине, проводить закаливание.

Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или обеих рук. Надо стараться не вставать на дно. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться. Ребенок, вставший на дно, выходит из игры.

6. «Мяч своему капитану» (глубина воды по грудь).

*Задачи:* совершенствовать передвижения в воде, развивать быстроту.

Участники делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, передать в руки своему капитану. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз. Игру можно проводить 2 раза по 5 мин и со сменой капитанов.

7. «Салки с мячом» (глубина воды по грудь).

*Задачи:* совершенствовать передвижения в воде, развивать быстроту.

Играющие произвольно размещаются по всему бассейну. Один из них — водящий — плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого задела мячом, становится водящим, игра продолжается. Игру можно проводить 2 раза по 5 мин.

8. «Гонки мячей» (глубина воды по грудь).

*Задачи:* совершенствовать умение плавать способом кроль на груди, развивать быстроту, улучшать ориентирование в воде.

Играющие становятся парами и берут в руки по мячу, по команде плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч головой и руками впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч. Игру можно проводить как парами, так и командами.

9. «Водное поло» (глубина воды по шею).

*Задачи:* совершенствовать ориентирование в воде, развивать быстроту.

Участники делятся на две команды, первая занимает линию поля с одной стороны, вторая — с другой. У каждой команды за спиной ворота. Педагог выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз. Игра продолжается 3—5 мин.

10. «Мяч в воздухе» (глубина воды по пояс).

*Задачи:* совершенствовать ориентирование в воде, развивать быстроту.

Участники делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, построившись в две шеренги на расстоянии 1 м. Педагог подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать

сопернику. Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

11. «Брось мяч в круг» (глубина воды по пояс).

*Задачи:* совершенствовать ориентирование в воде, развивать быстроту, точность броска.

Участники делятся на две команды, каждая из них строится напротив обруча. Требуется бросить мяч в обруч. Попадание дает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. Можно играть, бросая мяч капитану.

12. «Кто дальше бросит мяч» (глубина воды по пояс).

*Задачи:* совершенствовать плавание на груди, развивать быстроту, дальность броска.

Два участника бросают мяч вдаль, затем плывут за ним. Победитель определяется по дальности броска. Можно соревноваться в том, кто дальше бросит мяч и быстрее вернется к своей команде.

13. «Эстафета с мячом» (глубина воды по пояс).

*Задачи:* совершенствовать координацию движений, развивать быстроту, точность передачи.

Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Начинать передавать мяч назад между ногами, затем вперед над головой. Побеждает команда, которая первой вернет мяч в на-



чало колонны. Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами.

### **Комплекс упражнений на суше и в воде способом кроль на груди**

#### ***На суше***

1. И.п.: руки вверх. Потянуться, голова между рук.

2. И.п.: лежа на животе, руки вверх, сомкнуты. Вытянуться, как «стрела», сделать выдох.

3. И.п.: упор сидя, сзади. Выполнять попеременные движения ногами. Ноги прямые.

4. И.п.: то же. Выполнять попеременные движения ногами, слегка сгибая их в коленях. Следить за движениями ног «от бедра». Упражнение выполнять медленно.

5. И.п.: лежа на животе на скамейке. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения при кроле.

6. И.п.: лежа на животе, руки вверх, сомкнуты. Выполнять попеременные движения ногами, как при плавании кролем, в медленном темпе с небольшим количеством повторений.

#### ***В воде***

1. И.п.: присед, руки вниз. Оттолкнуться от бортика, лечь на воду.

2. И.п.: о.с. Присед и группировка «поплавок», выдох в воду.

3. И.п.: стойка, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться, лечь на воду «звездочкой», выдох в воду.

4. И.п.: присед, руки вверх, сомкнуты. Оттолкнуться, выполнить скольжение «стрела», долгий выдох в воду.

5. И.п.: то же. Оттолкнуться, выполнить скольжение с плавательной доской на груди с выдохом в воду.

6. И.п.: то же. Оттолкнуться, выполнить скольжение на груди с долгим выдохом в воду.

7. И.п.: лежа на животе (удерживаясь двумя руками, согнутыми в локтях, за бортик на уровне поверхности воды). Выполнять движения ногами с произвольным дыханием. Выполнять движения ногами с выдохом в воду при опускании головы лицом вниз.

8. И.п.: лежа на животе (удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды). Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Движения выполнять в среднем темпе, запоминая двигательные ощущения.

9. И.п.: то же. Выполнять попеременные движения ногами в сочетании с выдохом в воду, опуская голову лицом вниз. Стараться, чтобы колебания головы во время дыхания были незначи-



тельными, подбородок от воды не отрывать.

10. И.п.: лежа на животе (держась правой рукой за бортик, левая рука прямая, прижата к бедру вдоль туловища). Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле.

11. И.п.: то же. Выполнять попеременные движения ногами в сочетании с поворотом головы в сторону для вдоха.

12. И.п.: лежа на животе (держась двумя руками за доску). Плавание с помощью попеременных движений ногами, как в кроле, лежа на доске грудью.

13. И.п.: то же. Выполнять попеременные движения ногами.

14. И.п.: присед, руки вверх. Оттолкнуться, выполнить скольжение на груди с работой ног, выдох в воду делать как можно дольше.

### **Комплекс упражнений на суше и в воде способом кроль на спине**

#### ***На суше***

1. И.п.: о.с., руки вверх, сомкнуты. Потянуться, голова между рук.

2. И.п.: лежа на спине на полу. Голова на руках, руки и ноги сомкнуты, дыхание произвольное. Вытянуться, как стрела.

3. И.п.: упор сидя, сзади. Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра».

4. И.п.: то же. Имитация движений ногами, как в кроле на спине. Выполнять движения ногами «от бедра».

5. И.п.: стоя у стенки правым боком. Имитация движений сначала правой ногой, затем левой (из и.п. левым боком).

#### ***В воде***

1. И.п.: присед, руки вниз. Оттолкнуться, лечь на воду. Руки лежат произвольно.

2. И.п.: лежа на спине (двумя руками, голова на краю бортика). Туловище выпрямлено у поверхности воды.

3. И.п.: присед, руки вниз (на мелкой части или у бортика встать спиной к направлению выполняемых движений). Сгибаясь в тазобедренном суставе, мягко и очень осторожно лечь на воду на спину «звездочкой».

4. И.п.: лежа на спине, руки с плавательной доской на груди. Оттолкнуться, выполнить скольжение.

5. И.п.: лежа на спине, руки с плавательной доской подняты вверх. Оттолкнуться и выполнить скольжение.

6. И.п.: лежа на спине, руки вверх, ноги сомкнуты, носки вытянуть, голова на вытянутых руках — «стрела».

7. И.п.: сидя на бортике, опустив ноги в воду, носки вытянуты. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

8. И.п.: лежа на спине (удерживаясь двумя руками за головой за край бортика), тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

9. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх. Свободно дышать.

10. И.п.: лежа на спине, правая рука вверх, левая — у бедра. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать.

11. И.п.: лежа на спине, руки вверх, в руках плавательная доска. Плыть, работая одними ногами. Дышать свободно.

12. И.п.: лежа на спине, руки вверх, сомкнуты. Плыть, работая одними ногами. Свободно дышать.

### **Комплекс упражнений на суше и в воде способом брасс**

#### ***На суше***

1. И.п.: сидя, упор сзади на полу или скамейке. Подтянуть пятки к тазу, развернуть стопы в стороны. Удерживая стопы, выполнить толчок ногами через стороны внутрь. После толчка ноги выпрямить и соединить.

2. И.п.: стоя правым боком к стене. Выполнить подтягивание, бедро удерживать на месте. Кистью левой руки взять стопу снаружи — выполнить рабочее движение.

3. И.п.: лежа на груди поперек скамейки. Подтягивать и разводить стопы в стороны, затем выполнить рабочее движение.

4. И.п.: стоя в полунаклоне перед гимнастической стенкой. Имитация движений руками.

5. И.п.: то же. Имитация движений руками с остановкой «в середине гребка».

6. И.п.: то же. Сочетание движений руками с дыханием. Разводя руки в стороны вниз, сделать вдох; во время выпрямления рук вперед сделать выдох.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, стопы развернуты в стороны, руки вытянуты вверх. Выполнить гребок руками и в конце его «подтянуть» ноги (согнуть ноги, приседая), затем, выпрямляя ноги, вынести руки вперед (вверх).

8. И.п.: то же. Выполнить упражнение 7, но в согласовании с дыханием.

9. И.п.: стоя в полунаклоне. Подтягивая правую ногу в положение для толчка, выполнить гребок руками. Затем, выпрямляя ногу, вывести руки вперед.

10. И.п.: то же. Выполнить упражнение 9, но в согласовании с дыханием.

**В воде**

1. И.п.: стоя у бортика правым боком. Выполнить движение левой ногой с захватом стопы рукой.

2. И.п.: полусидя, упор сзади. Подтягивание с разведением стоп в стороны. Затем рабочее движение.

3. И.п.: лежа на спине, держась двумя руками за бортик. Имитация движений ногами способом брасс.

4. И.п.: лежа на груди, держась двумя руками за бортик). Имитация движений ногами способом брасс.

5. И.п.: лежа на груди с доской. Плавание, работая ногами способом брасс.

6. И.п.: на груди, лицо опущено в воду во время выдоха. Руки вытянуты вдоль туловища. Пытаться после подтягивания захватить руками стопы.

7. И.п.: то же. После подтягивания захватить руками стопы.

8. И.п.: на груди. Удерживая подбородок на поверхности (как на столе), руки вдоль туловища — плавание только ногами способом брасс.

9. И.п. стоя в полунаклоне (плечи и подбородок касаются воды). Движения руками способом брасс на месте, затем в движении.

10. И.п.: лежа на груди. Скольжение с выдохом в воду.

11. И.п.: то же. Скольжение с задержкой дыхания.

12. И.п.: то же. Скольжение с произвольным дыханием.

13. И.п.: то же. Плавание в координации: руки брассом, ноги кролем.

14. И.п.: то же. Плавание только руками способом брасс с плавательной доской между ногами.

15. И.п.: стоя на месте на дне. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой — выдох.

16. И.п.: в полунаклоне, медленно передвигаясь по дну. Согласование движений руками с дыханием. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой — выдох.

17. И.п.: лежа на груди. Плавание: руки брассом в согласовании с дыханием.

18. И.п.: лежа на груди. Плавание брассом в раздельной координации: руки — пауза — ноги — пауза: а) задержка дыхания на вдохе; б) дыхание произвольное.

19. И.п.: то же. Чередование движений руками (с вдохом) — пауза — движения руками и ногами — пауза.

20. И.п.: то же. Чередование движений ногами — пауза — движения руками (с вдохом) и ногами — пауза.

21. И.п.: то же. Плавание брассом в полной координации. Во время движения тянуться за руками как можно дальше.

### Комплекс упражнений «волна» для профилактики сколиоза

#### На суше

1. И.п.: стоя на правой ноге и держась правой рукой за жердь стенки (боком к гимнастической стенке). «Внешней» ногой сделать замах назад, свободно сгибая ее в колене. В это время прогнуться в пояснице и выполнить из этого положения быстрый удар вперед подъемом, разгибая ногу в колене. Поясница должна прогибаться в момент начала удара, а бедро — тянуть вперед голень и стопу. Под конец удара нога выпрямляется захлестывающим движением с вытянутым носком. При замахе не следует слишком сильно сгибать ногу в колене.

2. И.п.: стоя в полунаклоне. Повторить упражнение 1.

3. И.п.: лежа на полу, руки вперед. Имитация движений ногами способом дельфин, ноги вместе.

#### В воде

1. И.п.: лежа на спине, руками держаться за опору, кисти над плечами локтями вперед. Выполнить маховые движения ногами, стараясь подбрасывать воду над поверхностью.

2. И.п.: лежа на груди, руками держаться за опору. Задерживая дыхание, опустить лицо в воду, выполнить несколько движений ногами способом дельфин.

3. И.п.: лежа на груди. Плавание способом дельфин, работая одними ногами с помощью поддерживающих средств (доски).

4. И.п.: то же. Плавание способом дельфин без помощи поддерживающих средств, работая одними ногами.

5. И.п.: то же. Плавание на груди способом дельфин, работая одними ногами (с изменением темпа).

6. И.п.: то же. Плавание на груди способом дельфин, работая одними ногами самостоятельно.

### Литература

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., 2008.

Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М., 2003.

Большакова И.А. Маленький дельфин. М., 2005.

Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. М., 2002.

Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб., 2003.

Галанов А.С. Игры, которые лечат! М., 2001.

Грачев О.К. Физическая культура. М.; Ростов-н/Д., 2005.

Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду. М., 2009.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., 2012.

Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.

## Роль семейных клубов в физическом развитии и оздоровлении детей

**Шевелева Е.В.,**

старший воспитатель БДОУ д/с № 17 «Радуга»,  
г. Сокол Вологодской обл.

Семья для ребенка — это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность.

*С.В. Глебова*

СОТРУДНИЧЕСТВО

Первоначальные основы здоровья и здорового образа жизни ребенка закладываются в семье. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Таким образом, решение оздоровительных задач дошкольного образования невозможно без непосредственного участия родителей воспитанников.

В Законе «Об образовании в Российской Федерации» говорится: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования в качестве важнейшей задачи выделены «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия)».

Во ФГОС ДО учитывается сотрудничество ДОО с семьей, обеспечение ее психолого-педагогической поддержкой, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Включение родителей в образовательную деятельность — необходимое условие реализации основной образовательной программы.

Проблема воспитания здорового ребенка остается наиболее актуальной в практике общественного, семейного и дошкольного воспитания и требует новых эффективных средств для ее решения, совершенно иных отношений семьи и дошкольной организации.

Эти отношения определяют понятия «сотрудничество», «взаимодействие», «социальное партнерство».

*Сотрудничество* — это общение на равных, где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

*Взаимодействие* предполагает взаимное воздействие, активность участников и обязательное прохождение этапов, на которых обеспечивается смена позиций и ролей участников общего процесса.

*Социальное партнерство* — равноактивное и взаимосвязан-

ное воздействие двух сторон в интересах развития ребенка.

Перед педагогическим коллективом ДОО должна быть поставлена задача сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в воспитании и обучении детей.

Условием успешности социального партнерства детского сада и семьи при формировании основ физической культуры и здоровья служит система дидактических принципов деятельностиного подхода, подразумевающего активное включение родителей в единое воспитательно-образовательное пространство ДОО.

Одна из форм взаимодействия семьи и ДОО — организация клубов (заботливого родителя, семейных, родительских, детско-родительских).

*Клуб* — это организация, которая состоит из людей, объединенных общими интересами, увлечениями, для совместных действий, отдыха, общения.

*Семейные клубы* — неформальные объединения родителей, созданные для решения практических задач воспитания. Это один из действенных каналов передачи, сохранения и развития ценностей семейной культуры, а также интересная и результативная форма взаимодействия детского сада с семьей (Е.С. Евдокимова).

Семейный клуб — это постоянное детско-родительское объединение на базе группы (или ДОО), организованное в форме совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.

По тематике можно так классифицировать семейные клубы:

- по ЗОЖ;
- физическому воспитанию;
- смешанного типа (рассматриваются разные темы воспитания и развития дошкольников).

Называться семейные клубы могут «Неболей-ка», «ЗОЖик», «Здоровей-ка», «Мама, папа, я — здоровая семья», «Крепыш» и т.д.

*Задача* семейного клуба: установить сотрудничество детского сада и семьи в вопросах преемственности воспитания, физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста и приобщения детей и членов семей детей к здоровому образу жизни.

*Цели* семейного клуба:

- повышение психолого-педагогической культуры родителей и членов семьи детей в вопросах воспитания, физического развития и оздоровления детей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, здоровьесберегающие технологии);
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, воспитание по-

требности в здоровом образе жизни;

- комплексная профилактика различных отклонений в состоянии здоровья, физическом и психическом развитии детей;
- выявление и трансляция положительного опыта семейного воспитания;
- обмен опытом в решении задач воспитания, физического развития и оздоровления детей в разных семьях и в условиях ДОО;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в практику семейного воспитания;
- содействие сплочению родительского коллектива;
- содействие развитию, гармонизации детско-родительских отношений в условиях совместной деятельности;
- установление доверительных отношений между родителями и ДОО, включение родителей в педагогический процесс;
- популяризация деятельности ДОО среди родителей.

*Участники* семейного клуба: дети, посещающие ДОО, их родители и другие члены семьи, педагоги, специалисты ДОО.

*Основные принципы* семейного клуба:

- добровольность;
- компетентность;
- соблюдение педагогической этики;



- сотрудничество;
- конфиденциальность.

Деятельность семейного клуба планируется в соответствии с рекомендациями педагогов ДОО, по результатам анкетирования родителей и определения проблемных зон в компетентности родителей в вопросах воспитания, физического развития и оздоровления детей.

Ежегодно руководитель семейного клуба разрабатывает тематический план работы на текущий учебный год. Количество мероприятий определяется согласно плану (не менее 3—4 встреч в год). Время проведения конкретного мероприятия зависит от его специфики.

#### *Направления деятельности:*

- просветительское — предоставить информацию для повышения психологической и педагогической культуры родителей и членов семьи детей в вопросах воспитания, физического развития и оздоровления детей;

- практически-действенное — заинтересовать родителей общим интересным делом; способствовать реализации каждым членом клуба собственных идей; создавать условия для полноценного общения, желания обменяться мнениями, опытом семейного воспитания.

*Примерные рассматриваемые темы:* «Будь здоров!», «Учимся дышать правильно», «Физкультура вместе с мамой (папой)», «Играем пальчиками»,

«Здоровьесберегающие технологии», «О здоровье всерьез» и др.

*Основные формы работы семейного клуба:*

- лекционно-практические занятия;
- совместная двигательная, игровая, досуговая деятельность;
- семинары-практикумы;
- подготовка и распространение памяток для родителей по вопросам воспитания, физического развития и оздоровления детей.

Занятия в клубе состоят из теоретической, практической и заключительной частей.

Теоретическая часть: беседа с родителями на определенную тему.

Практическая часть: родители вместе с детьми выполняют какой-либо комплекс упражнений или играют в подвижные игры.

Заключительная часть: родители получают тематические рекомендации, памятки.

Формы проведения занятий могут быть нетрадиционными: деловая игра, КВН, круглый стол, просмотр презентаций или видеозаписей, педагогический практикум, решение проблемных ситуаций, тренинг, дискуссия, мастер-класс и др.

Эмоциональному сближению, получению родителями и детьми опыта партнерских отношений способствует игровое взаимодействие в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности (подвижные, спортив-



ные, развивающие, дидактические игры, игровые упражнения, работа над творческим проектом, совместное изготовление памяток, книг, оформление фотогазет и выставок, совместная познавательно-исследовательская деятельность и др.).

С целью оповещения членов семьи о предстоящем занятии педагоги оформляют красочную афишу, вместе с детьми готовят пригласительные билеты.

В качестве наиболее эффективной формы повышения компетентности родителей в области физического воспитания и организации занятий с детьми выступают совместные физкультурные занятия, которые формируют у родителей основы физкультурной грамотности. Именно на таких занятиях они приобретают элементарные навыки организации двигательной деятельности ребенка, знания о физиологических особенностях детского организма, его реакции на физическую нагрузку.

Гармонизация отношений между детьми и родителями на совместных физкультурных занятиях достигается путем установления эмоционального контакта взрослого с ребенком, выполнения физических упражнений в паре, вербального и невербального общения. Также на занятиях используются следующие психофизические средства: совместная гимнастика; решение

проблемных ситуаций; творческие задания; подвижные игры и игровые упражнения; игровой самомассаж и массаж; музыкально-ритмические упражнения; психогимнастические этюды и релаксационные упражнения.

Эффективность занятия зависит от рационального способа организации детей и взрослых. Большую часть времени дошкольник выполняет задания вместе с родителем, при этом каждый взрослый выступает в роли партнера, помощника и тренера, помогая ребенку правильно выполнить упражнение, страхует его. Во время занятия инструктор дает четкие указания, объясняет и демонстрирует упражнение, контролирует правильность выполнения, уделяет особое внимание взаимодействию родителей с детьми.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В вводной части педагог настраивает взрослых и детей на эмоционально-тактильный контакт. Они готовятся к предстоящей двигательной-игровой деятельности и физической нагрузке, выполняя небольшую разминку.

В основной части занятия у детей и родителей формируются умения выполнять физические упражнения в паре при участии в подвижных играх, игровых и музыкально-ритмических упражнениях.

В заключительной части занятия нагрузка снижается, выполняются игровые релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика. В конце занятия обсуждаются наиболее понравившиеся моменты и трудности, с которыми столкнулись участники, а также ритуал прощания: каждая пара произносит добрые слова, пожелания, выражает благодарность.

Чтобы каждое занятие стало интересным и увлекательным, педагоги ДОО используют сюжетные, интегрированные и игровые формы. Занятия сопровождаются специально подобранной музыкой. Для повышения эффективности физических упражнений применяется разнообразное физкультурное оборудование, необходимое нетрадиционное оборудование изготавливается совместно с родителями.

Осуществляется также обратная связь — каждый родитель имеет возможность в письменном виде высказать свои пожелания, предложения или задать вопросы, касающиеся как организации и содержания совместных физкультурных занятий с детьми, так и особенностей физического воспитания ребенка в семье.

Совместные занятия, тесное сотрудничество педагогов и родителей позволяют повысить эффективность взаимодействия детского сада с семьей в плане

педагогического просвещения родителей, пропаганды здорового образа жизни, оказания психологической поддержки и помощи детям и взрослым. Родители с удовольствием посещают такие занятия, проявляют желание заниматься физкультурой вместе с ребенком. Совместная двигательная деятельность раскрепощает их, способствует более эффективному эмоциональному общению с детьми.

Семейные клубы способствуют созданию атмосферы доверия, открытости, взаимного уважения; делают родителей и педагогов ДОО союзниками в вопросах воспитания и оздоровления детей, что ведет к достижению единой цели — гармоничному развитию дошкольников.

### Литература

Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль, 2008.

Микляева Н.В. Семейный и родительский клубы в детском саду. Метод. рекомендации. М., 2012.

Попова М.Н. Навстречу друг другу: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. СПб., 2004.

Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников. М., 2013.

Цветкова Т.В. Социальное партнерство детского сада с родителями: Сб. материалов. М., 2013.

# Заседание семейного клуба «Поможем Фырке сохранить здоровье»

## В подготовительной к школе группе

**Прохорова С.А.,**

*воспитатель;*

**Колосова Т.А.,**

*инструктор по физкультуре БДОУ д/с № 17 «Радуга»,*

*г. Сокол Вологодской обл.*

### *Цели:*

- повышение интереса детей и родителей к здоровому образу жизни;
- воспитание ответственности за свое здоровье в процессе совместной образовательной деятельности;
- развитие партнерской позиции родителей в общении с ребенком.

### *Задачи*

#### *Образовательные:*

- расширять элементарные представления о роли органов чувств в жизни человека (глаз, ушей, носа);
- систематизировать знания о правилах гигиены органов слуха, зрения, дыхания;
- способствовать формированию интереса к познанию своего тела.

#### *Развивающие:*

- развивать интерес к изучению своего здоровья;

— учить работать в паре, в группах с родителями.

*Воспитательная:* воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму, желание сохранять здоровье.

*Оборудование:* проектор и экран, тематическая презентация, сигнальные карточки, картинки, иллюстрирующие разные жизненные ситуации, ватман, клеящие карандаши, баночки с различными запахами (апельсин, чеснок, кофе и т.д.).

\* \* \*

Звучит музыка.

На экране появляется Фырка.

Голос Фырки. Ой, не могу дышать! Глаза слезятся, уши болят, нос не дышит. Помогите!

Воспитатель. Дети, кто это? Дети. Это Фырка

Воспитатель. Поможем Фырке укрепить здоровье?

Дети. Да!  
Воспитатель. Как мы можем это сделать?

Дети отвечают.

А мамы нам помогут?

Дети. Да!

Воспитатель. Хорошо, берем наших мам в помощники.

Уважаемые мамы и дети, согласитесь, чувствовать себя здоровым и бодрым гораздо лучше, чем болеть. Что такое здоровье? Почему его надо беречь?

Дети и родители отвечают.

Давайте вспомним пословицы о здоровье.

Дети и родители называют пословицы.

Как можно укрепить здоровье?

Дети и родители отвечают.

Чувствуется запах апельсина.

Чем это так вкусно пахло?

Дети. Апельсином.

Воспитатель. Каким органом мы почувствовали запах?

Дети. Носом.

Воспитатель. Правильно. Нос — это орган обоняния. У него есть обонятельная память. Проверим?

Проводится эксперимент в парах. Дети и родители определяют по запаху, что находится в баночках.

Что помогло определить запах?

Дети и родители отвечают.

Почему надо дышать носом, а не ртом?

Дети. В носу воздух очищается, согревается.

Воспитатель. Верно. А когда дышится свободнее — с сутулыми или расправленными плечами?

Проводится эксперимент. Дети сутулят плечи, пробуют вдохнуть через нос. Потом расправляют плечи, выпрямляют спину, делают вдох. Делают вывод, когда и почему удобнее дышать.

Обонятельная память хранит воспоминания о приятных и неприятных запахах. Как это помогает нам в опасных ситуациях?

Дети и родители отвечают.

Для детей и родителей проводится дыхательная гимнастика.

### Сценка

(разыгрывают воспитатели)

— Здравствуй, тетя Катерина!

— У меня яиц корзина.

— Как поживают домашние?

— Яйца свежие, вчерашние.

— Ничего себе вышла беседа!

— Авось распродам до обеда!

Воспитатель. Почему одна старушка отвечала неправильно?

Дети. Она не слышала вторую старушку.

Воспитатель. Что помогает нам слышать окружающие звуки?

Дети. Слух, уши.

### **Игра «Услышь меня»**

Воспитатель предлагает детям прижать указательным пальцем козелок левого уха, потом правого, произносит слова. Затем предлагает закрыть ладонями оба уха, произносит слова. Просит открыть уши и послушать слова. Дети делают вывод, когда и почему они лучше слышат.

### **Игра «Что звучит?»**

Одна из мам за ширмой звенит в колокольчик, наливает воду и т.п. Дети по звуку отгадывают, что она делает.

Воспитатель. Какие звуковые сигналы вы знаете?

Дети. Звонок в школе, звонок мобильного телефона, сирена пожарной машины. И т.д.

Воспитатель. Для чего нужны эти звуки?

Дети. Эти звуки помогают нам в разных жизненных ситуациях, подают определенный сигнал.

Воспитатель. Как надо беречь уши?

Дети отвечают.

### **Игра «Хорошо — плохо»**

Воспитатель произносит фразу. Если дети согласны с ней, поднимают зеленый кружок, если нет — красный.

- Нельзя засовывать ничего ни в свое ухо, ни в чужое.

- Можно громко кричать дру- гим в ухо.

- Телевизор и музыку можно включать на небольшую гром- кость.

- Нужно мыть уши каждый день.

- В холодную погоду можно ходить без головного убора.

- Нужно делать массаж ушей.

Воспитатель. Чем полезен массаж ушей?

Дети отвечают.

### **Самомассаж ушей**

Дети поглаживают и трут уши, пока воспитатель читает стихотворения.

Чтоб ничего не забывать,  
Здоровым быть,  
внимательным,

Делайте себе массаж  
Ушек обязательно.

Во все стороны крути  
Ушки ты старательно.  
Внимательным и умным  
Станешь обязательно.

### **Игра «Веселый поединок»**

Дети берут себя за нос левой рукой, за ухо — правой. По хлопку воспитателя меняют руки местами.

Воспитатель. Ребята, отга- дайте загадку.

Братец мой живет за горой,  
Не может встретиться со мной.  
(Глаз.)

Посмотрим в глаза друг другу. Какие они?

Дети отвечают.

### **Эксперимент-игра «Рисуем солнышко»**

Дети рисуют солнышко с открытыми глазами, а мамы — с завязанными.

Воспитатель. Кто аккуратнее выполнил задание? Почему?

Дети отвечают.

### **Игра «Вредно — полезно»**

Дети рассматривают картинки, иллюстрирующие вредные и полезные для глаз занятия. Обсуждают, что вредно, а что полезно. Объясняют свой выбор.

Проводится гимнастика для глаз.

Воспитатель. Теперь мы сможем помочь Фырке? Как нам собрать эти советы и передать ей?

Дети. Мы можем сделать памятку.

Дети в подгруппах с помощью родителей создают памятки с советами о сохранении здоровья.

Воспитатель. Мы смогли помочь Фырке? Как нам это удалось? Кто нам помог?

Дети отвечают.

### **Литература**

*Алябьева Е.А.* Знакомим детей с человеческим организмом. Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6—9 лет. М., 2016.

*Барина Е.В.* Обучаем дошкольников гигиене. М., 2013.

*Шорыгина Т.А.* Беседы о здоровье: Метод. пособие. М., 2015.

## **Физкультурно-логопедическое развлечение «Быстрые, смелые, ловкие, умелые»**

### **С участием родителей в подготовительной к школе группе**

**Зверева Т.Н.,**

*учитель-логопед МБДОУ д/с № 86, г. Братск Иркутской обл.*

*Цель:* интеграция деятельности учителя-логопеда, инструктора по физкультуре и родителей воспитанников.

\* \* \*

Физкультурный зал украшен шарами; на центральной стене плакаты «В здоровом теле — здоровый дух»,

«Чтобы грамоты добиться, пришлось много потрудиться».

Логопед. Мы приветствуем всех участников и гостей нашего праздника! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник здоровья, на котором чемпионом может стать каждый. Что такое здоровье? Здоровье — это смех и хорошее настроение.

Инструктор. Здоровье — это красивые глаза, хорошая память.

Логопед. Светлый ум — это здоровье.

Инструктор. Улыбка — это здоровье.

Логопед. Красивый чистый голос — это тоже здоровье.

Инструктор. Реакция, координация, гибкость — тоже здоровье.

Логопед. Только совместно с семьей педагоги могут добиться, чтобы все наши дети росли здоровыми, умными, смелыми, выносливыми. Сегодня у нас веселый спортивный праздник, дорогие ребята и уважаемые взрослые, не простой, а логопедический.

Инструктор. Сегодняшние участники праздника — команды детей подготовительной к школе логопедической группы и их родителей, которые помогут своим детям справиться со всеми нашими испытаниями.

Логопед. Девиз нашего праздника: «В здоровом теле — здоровый дух!».

Команды «Крепыши» и «Звезды» — участники праздника — входят под веселый марш.

Логопед. Команды, поприветствуйте друг друга!

Команды произносят приветствие.

Команда «Звезды»

Нам космические звезды  
Гарантируют успех,  
За победу! За рекорды!  
Мы всегда сильнее всех!

Команда «Крепыши»

Максимум спорта, максимум  
смеха!  
Мы, Крепыши, добьемся  
успеха!

Если другой отряд впереди,  
Мы ему скажем: «Ну, погоди!»

### Общая разминка под музыку

Инструктор

Я иду и ты идешь —  
раз, два, три.

Дети шагают на месте.

Я пою и ты поешь —  
раз, два, три.

Стоя, «дирижируют» двумя руками.

Мы идем и мы поем —  
раз, два, три.

Шагают на месте.

Очень дружно мы живем —  
раз, два, три.

Хлопают в ладоши.

Логопед. Внимание, внимание, начинаем соревнования! Каждому ребенку и взрослому кроме сил, выносливости, ловкости, нужны еще и знания, потому что без них не бывает спортивных побед.

### Звуковая разминка

Дети встают на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Опускают руки вдоль туловища, повторяют хором за логопедом.

Логопед

Эй, ребята, не зевать!  
Будем звуки повторять,  
Будем звуки повторять,  
Будем весело играть!  
Руки так: а-а-а!

Дети поднимают обе руки вверх, соединяют их ладонями над головой.

И вот так: о-о-о!

Постепенно опускают руки в исходное положение.

Выше, выше: и-и-и!

Поднимают обе руки перед собой ладонями вниз.

Ниже, ниже: у-у-у!

Опускают руки в исходное положение.

Руки так: э-э-э!

Соединяют руки перед собой, слегка округлив их в локтях, сцепив пальцы замком, поднимают обе руки вверх, стараясь немного прогнуть спину.

Вместе, вместе: и-и-и!

Медленно опускают сцепленные руки и слегка наклоняются вперед.

Отдохнули: у-у-у!

Расцепляют руки и опускают их в исходное положение.

### Эстафета «Собери букву»

По команде «Старт» первый участник команды бежит к обручу через тоннель. Берет из обруча элемент буквы Ж (для другой команды — Э), разрезанной на пять частей, выкладывает его на столе. Обратно возвращается бегом, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, быстрее и без ошибок справившаяся с заданием.

### Игра «Живые слова»

Участвуют 4 мамы.

Им через голову надевают нагрудники с буквами так, чтобы одна буква была на груди, вторая на спине. Пары букв: А—О, Е—И, Ш—П, Н—Л.

Логопед зачитывает загадки, а мамы должны отгадать их и быстро составить слово-отгадку, повернувшись необходимой стороной и построившись в нужной последовательности. Зрители громко читают получившееся слово.

- Бывает рыбой, а бывает инструментом. (*Пила.*)

- Дерево, из цветов которого заваривают чай. (*Липа.*)



- Бывает пшеничное, а бывает футбольное. (*Поле.*)

- Его не утаишь в мешке. (*Шило.*)

- «Обувь» для колеса. (*Шина.*)

- Бывает морская, бывает для бритья. (*Пена.*)

- Маленькая лошадка. (*Пони.*)

### Игра

#### «Добавь лучики Солнцу»

На противоположной от команд стороне зала лежат обручи. У каждого участника в руках «лучик». По сигналу первый участник бежит к обручу, кладет «лучик», бежит обратно и передает эстафету следующему участнику команды. Побеждает команда, быстрее собравшая солнышко.

Логопед. А сейчас у нас музыкальная пауза. Болельщики выходят в центр зала и исполняют частушки.

1-й ребенок

Все здоровый образ жизни  
Мы с ребятами ведем,  
Хоть еще мы дошколята,  
От больших не отстаем!

2-й ребенок

Будем мы всегда здоровы,  
Будем крепкими расти,  
Если спортом заниматься,  
Станешь самым сильным ты!

3-й ребенок

Про таблетки и лекарства  
Позабудьте навсегда,

Пусть для вас друзьями станут  
Солнце, воздух и вода!

4-й ребенок

Вам понравились частушки?  
Мы пропели их для вас!  
Всем желаем мы здоровья  
В этот светлый добрый час!

### Эстафета

#### «Слоговое дерево»

Первый участник прыгает на фитболе до обруча, берет картинку с двумя слогами, выкладывает на стол. Возвращается обратно бегом. Передает фитбол следующему участнику команды. Вторая команда выполняет одновременно то же задание, но приносит картинки с тремя слогами.

Ведущий эстафеты вместе с детьми проверяет правильность выполнения задания.

### Конкурс для родителей

#### «Имитация»

Участникам команд раздаются карточки с заданиями. Их задача — симитировать голосом плохо заводящийся мотор; тормозящий автомобиль; топот коня; писк комаров; плохо работающий радиоприемник; звук пожарной сирены; шум взлетающего самолета; девятибалльный шторм; скрипящую дверь.

### Игра

#### «Загадки с подвохом»

Каждой команде загадывается 5 загадок.

Кто любит по ветвям  
носиться?

Это рыжая ... *(белка)*.

В малине понимает толк.

Хозяин леса, бурый ...  
*(медведь)*.

Кто стучит, как в барабан?  
На сосне сидит ... *(дятел)*.

Кто не дружит с ярким  
светом,

Под землей зимой и летом?  
Носом он изрыл весь склон.  
Это просто серый ... *(крот)*.

Кто в лесу живет под елкой,  
Чтоб не встретиться  
с двухстволкой?

Скачет полем, осмелев.

Этот зверь зовется ... *(заяц)*.

Этот зверь зимою спит,  
Неуклюжий он на вид.  
Любит ягоды и мед.  
И зовется он ... *(медведь)*.

В чаще, голову задрав,  
Воеет с голодухи ... *(волк)*.

Дочерей и сыновей  
Учит хрюкать ... *(свинья)*.

С пальмы вниз, на пальму  
снова.

Ловко прыгает ... *(обезьяна)*.

Хвост веером, на голове корона,  
Нет прекрасней птицы, чем ...  
*(павлин)*.

### Эстафета «Найди звук»

В обруче лежат предметы, в названии которых есть звуки [м] и [у]. Первый участник команды бе-

жит, толкая другой обруч палкой перед собой. Берет предмет, в названии которого есть звук, назначенный его команде, кладет предмет на стол. Возвращается обратно с обручем, передает эстафету следующему члену команды.

### Логопед

Наши гости засиделись,  
Им подвигаться пора.  
Приглашайте их, ребята,  
Потанцуйте, детвора!

Проводится музыкальная игра «Солнышко лучистое любит скакать».

Жюри подводит итоги и награждает участников.

### Инструктор

В мире нет рецепта лучше:  
Будь со спортом

неразлучным —

Проживешь сто лет,  
Вот и весь секрет.  
Нам заканчивать пора,  
Крикнем празднику «Ура!».

Команды под музыку выходят из зала.

### Литература

Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3—4 лет. М., 2012.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. М., 2015.

Шин С.А. Оригинальные и веселые праздники, игры, конкурсы для детей. Ростов-н/Д., 2004.

# Система взаимодействия специалистов ДОО и родителей как фактор воспитания здорового ребенка

**Астафьева Т.Б.,**

*воспитатель;*

**Маслова Ю.И.,**

*музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 57,*

*г. Крымск Краснодарского края*

Благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть обеспечены лишь при тесном взаимодействии 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 здоровые дети — будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Фундамент здоровья ребенка закладывается в семье, но многие родители в силу неопытности, несерьезности подхода к этому вопросу, а часто из-за низкой культуры и небрежного от-

ношения к здоровью ребенка не выполняют даже элементарных гигиенических правил.

*Цели нашей работы с родителями:*

- возрождение традиций семейного физического воспитания, полноценного развития и укрепления здоровья детей;
- установление благоприятного семейного микроклимата.

Система работы с родителями в вопросах физического развития и оздоровления детей включает в себя шесть этапов.

## **Ознакомительный этап**

Мы провели собеседование с родителями, анкетирование, наблюдение. По результатам исследований выделили группу риска: родителей, которые недооценивают значение физического воспитания детей, не

уделяют ему должного внимания.

Ко второй группе мы отнесли родителей, разделяющих наши взгляды на воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, но не имеющих достаточных знаний и опыта в этом вопросе. У них мало свободного времени и нет желания заниматься ребенком. Большинство родителей с такими установками полагаются на работу детского сада.

Третья группа — родители, которые с удовольствием занимаются с детьми физкультурой, стремятся воспитать здорового ребенка. Данная группа — опора для воспитателя и инструктора.

#### **Общепрофилактический этап**

На данном этапе мы предоставляем наглядную информацию, проводим встречи со специалистами: в уголках для родителей и на стендах систематически размещаем информацию о задачах, содержании, методах физического воспитания детей в детском саду. Родители могут ознакомиться с режимом дня, в том числе с режимом 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, органи-

зации подвижных и спортивных игр дома.

#### **Работа с группой риска**

Мы стараемся выявить проблемы, беседуя с родителями индивидуально, проводя тестирование 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 и не считают, что это необходимо. В таком случае нужна коррекция родительских установок. Нам помогают тренинги и беседы.

#### **Индивидуальная работа**

Чтобы добиться сотрудничества с родителями группы риска, мы предоставляем им возможность наблюдать за своим ребенком на групповых и открытых занятиях, праздниках и развлечениях. Проводя консультации и беседы, рассказываем о формировании двигательных навыков у детей, активном влиянии воспитателя и инструктора на развитие физических качеств, предоставляем родителям литературу из педагогической библиотеки детского сада.

#### **Рефлексивный этап**

Наши усилия не проходят даром. 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, порождает массу вопросов. Специалисты ДОО стараются ответить на каждый из них.

### **Интегративный этап**

Изменение отношения родителей к физическому воспитанию и развитию детей позволяет перейти к организации и проведению совместных мероприятий в частности к спортивным соревнованиям с участием родителей, которые проходят в нашем детском саду, начиная со второй младшей группы. Родители «растут» вместе с детьми, и к подготовительной к школе группе у них появляется 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.

## **«Наши папы молодцы»**

### **Музыкально-спортивный**

#### **праздник для детей**

#### **5–6 лет и их родителей**

*Цель:* включение родителей в совместную педагогическую работу в качестве наших союзников и партнеров.

### *Задачи:*

- воспитывать волевые качества в подвижных играх, соревнованиях, эстафетах;
- развивать умение двигаться ритмично, синхронно, соблюдая дистанцию во время движения;
- осуществлять связь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей;
- закреплять разученные танцевально-ритмические движения;
- воспитывать уважительное отношение к папе;
- создать у детей и взрослых бодрое и радостное настроение.

*Оборудование:* атрибуты, сделанные руками детей, мягкие модули, дорожные знаки на стойках, дорога из ткани, рули (10 шт.).

*Предварительная работа:* выпуск стенгазет с использованием семейных фотографий: «Я и мой папа занимаемся спортом», «Мой папа в армии»; изготовление атрибутов для эстафеты, медалей для пап; разучивание песен, стихов, танцев.

*Участники:* ведущий — воспитатель, дети старшей логопедической группы, родители.

\* \* \*

Дети под музыку с шарами в руках вбегают в зал, останавливаются на своих местах (в шахмат-

ном порядке) и исполняют песню «Папа может» (муз. В. Шаинского, сл. М. Танича), после чего 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! «Наши папы молодцы» — так называется наш праздник.

Звучит торжественная музыка.

Пап приглашают в зал, и они садятся рядом со своими детьми.

Дети и их папы делятся на две команды — «Смелчаки» и «Крепыши».

Выбирается жюри.

### **Эстафета «Мы построим крепкий дом»**

Команды участвуют полными составами. У каждой команды набор мягких модулей.

Под задорную музыку дети несут по одному модулю по очереди, а папы строят дом.

Ведущий. Вот какие дома построили наши папы! Сейчас, пока папы отдыхают, мы прочтем 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 собирать 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*

Ведущий. Наши папы не только умелые, но и ловкие.

### **Эстафета «Меткая семейка»**

Под веселую музыку дети кидают своим папам шарики, а папы ловят их в шляпу. Побеждает команда, поймавшая больше шариков.

### **Эстафета «Физкультминутка»**

Звучит аудиозапись песни «Богатырская наша сила» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова).

Гимнастический дуэт. Папа и ребенок исполняют заранее подготовленный номер. Например, папа отжимается с ребенком на спине и т.п.

Ведущий. Молодцы наши папы! Какие они спортивные, сильные! Они и на машинах ездят, и правила ПДД тоже на «отлично» знают.

Исполняется шуточный спортивный танец под аудиозапись песни «Би-би-ка» (муз. В. Асошкина, сл. Н. Асошкина).

### **Эстафета «Внимательный водитель»**

Собирается дорога. Ребенок и папа «салятся» в «машину» и «едут», а игроки другой команды выставляют дорожные знаки. «Водители» не должны нарушать ПДД. Затем команды меняются местами.

Воспитатель. А сейчас конкурс на сообразительность.

### **Эстафета «Переправа»**

Папы должны переправить детей с одного «берега реки» на другой, выстроившись живой цепочкой. Побеждает команда, справившаяся с заданием быстрее.

Воспитатель. Вот какая у нас дружная команда!

Исполняется музыкальный номер папы и ребенка — песня «Любимый папа» (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 сторону противника.

### **Эстафета «Перетягивание каната»**

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!

# Проект «Волшебная сила природных камней: здоровье и детское творчество»

**Анисимова С.А.,**

*инструктор по физкультуре МДОБУ ЦРР — д/с № 118, г. Сочи*

Проект имеет физкультурно-оздоровительную направленность и развивает двигательные и творческие способности, положительно влияет на оздоровление детей.

*Участники проекта:* воспитанники подготовительной к школе группы, педагоги, родители.

*Вид проекта:* групповой, краткосрочный.

*Тип проекта:* творческий.

*Цель:* обучение детей использованию природных материалов (морской гальки, камней, песка) для сохранения и укрепления своего здоровья, применение этих материалов для развития творческих способностей в про-

цессе НОД и самостоятельной деятельности.

*Задачи:*

- повышать потребность детей в получении новых знаний;
- расширять представление детей и взрослых об использовании природного материала для физического развития, оздоровления и творчества как в детском саду, так и в семье;
- побуждать проявлять творческие способности, мыслительную активность, воображение в оформлении атрибутов и пособий;
- развивать социально-коммуникативное отношение к окружающей природе и ее ресурсам.

## План работы над проектом

Содержание работы	Задача	Сроки
1	2	3
<i>Организационный этап</i>		
Выбор темы. Постановка цели. Составление плана реализации проекта	Разработать проект	С 02.09 по 11.09



Продолжение

1	2	3
Изучение информации по теме проекта	Изучить литературу о методах оздоровления	
<i>Основной этап</i>		
Организация встречи с врачом-педиатром и медсестрой детского сада. Обследование детей на плантографе	Расширить знания детей о профилактике плоскостопия	С 14.09 по 17.09
Экскурсия к берегу Черного моря	Собрать природный материал	18.09
Экспериментирование с галькой	Развивать наблюдательность, мышление	С 21.09 по 25.09
Раскрашивание камней	Развивать творческие способности, фантазию	С 28.09 по 9.10
Придумывание игр и упражнений с природным материалом	Расширять представление об использовании камней для игр и изготовления поделок	С 12.10 по 16.10
Изготовление нестандартного оборудования из природных материалов для «Тропы здоровья» и игр в свободное время	Повышать двигательную активность, опробовать нестандартное оборудование на «Тропе здоровья»	С 19.10 по 23.10
<i>Заключительный этап</i>		
Подведение итогов, подготовка проектных продуктов	Опробовать оборудование, сделанное своими руками как в детском саду, так и дома	26.10
Создание «Тропы здоровья» с использованием природных материалов и творческих работ детей и родителей		С 27.10 по 28.10

Окончание

1	2	3
Организация фотовыставки поделок из природного материала		29.10
Спортивно-экологический праздник «День Черного моря» совместно с родителями с использованием нестандартного оборудования		30.10
Отправка сценария «День Черного моря» на Всероссийский конкурс «Рассударики»		Ноябрь
Оформление пособия по использованию нестандартного оборудования для педагогов и родителей «Волшебные превращения камней»		Декабрь — январь
Подготовка презентации, печатного варианта проекта и проектных продуктов к участию в научно-практической конференции «Приглашение к открытию»		Февраль

### Ход проекта

Оздоровительные экскурсии к морю в летний период вызвали у детей интерес к использованию морских камней, гальки, песка для игр и физкультурных занятий.

Так возникла идея создания проекта.

На *организационном этапе* проекта была выбрана тема, определена цель, составлен план реализации проекта. Вместе с детьми мы сходили в библиотеку детского сада и ознакомились с литературой о методах закаливания с использованием природных материалов (фото 1).

Медсестра детского сада провела обследование детей на плантографе (фото 2). Врач-педиатр рассказала детям, что ходить босиком по гальке полезно, потому что воздействие на чувствительные точки стопы и естественный массаж дают лечебный эффект, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и повышают общий иммунитет (фото 3).

Родители нашли информацию об изготовлении поделок из морских камней, а дети с нашей помощью ознакомились с ней.

Во время экскурсии по берегу Черного моря мы собрали при-



Фото 1



Фото 2



Фото 3

родный материал: морские камни, гальку, песок.

На *основном этапе* работы над проектом, рассмотрев природный материал, воспитанники пришли к следующим выводам:

- камни разные по размеру, тяжести, форме, цвету, отличаются на ощупь;
- морской песок серого цвета, состоит из крупных песчинок;
- морская галька бывает разного размера, цвета, формы;

Провели эксперимент с галькой: сухую положили в аквариум с водой, и она стала ярче, из-за стекла выглядела крупнее.

Изучив фотоматериалы по изготовлению поделок из камней, воспитанники начали выполнять творческие задания (фото 4—6).

Огромную помощь в этой работе оказывали родители. Совместно с детьми изготовили нестандартное оборудование: дорожку из морского песка со следами, камни с изображениями осенних и весенних листьев, «цветы-ориентиры», «подсолнух», «божки коровки», «божки коровки с цифрами», рисунки на камнях.

Опрос педагогов, родителей и детей других групп убедил, что поиск новых форм и средств с использованием нестандартного оборудования необходим для повышения качества физического развития и оздоровления как в ДОО, так и в семье.



Фото 4



Фото 5

Родителям и педагогам были предложены методические рекомендации: «Закаливание — хождением босиком», «Активные точки».

Для профилактики плоскостопия и оздоровления детей родители стали применять методику хождения дома по гальке босиком (фото 7, 8).

В течение всего периода работы над проектом воспитанники ходили босиком по асфальту и «Тропе здоровья» в хорошую погоду, а в плохую — по камешкам в группе (фото 9).

На заключительном этапе проекта были проведены:

- совместно с родителями спортивно-экологический праздник «День Черного моря»;
- выставка творческих работ с использованием природных материалов;
- выпущено пособие «Волшебные превращения камней».

В процессе работы над проектом у детей улучшилось настроение, повысилась их активность, укрепилось желание поддерживать свое здоровье. Актуальность выбранной темы подтверждена



Фото 6

интересом к ней детей и родителей.

Использование природных материалов для изготовления нестандартного оборудования объединяет физкультуру с игрой, повышает интерес к занятиям у дошкольников, укрепляет их здоровье.

### Литература

Зимонина В.Н. Расту здоровым: Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. М., 2013.

Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М., 2005.

Лосева С.В. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. М., 2004.

Микляева Н.В. Физическое развитие детей: В 2 ч. М., 2015.

Полтавцева Н.В. и др. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни: Метод. пособие. М., 2013.

Реутский С.В. Физкультурные комплексы дома и в детском саду. М., 2016.

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3—7 лет. М., 2015.

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 3—4 лет. М., 2016.

<http://creativetherapy.ru/2014/04/12/kartiny-iz-morskix-kamnej-i-risunki-na-kamnyax/>

[http://telo.by/bodytherapy/proektcii\\_vnutrennih\\_organov\\_na\\_stope](http://telo.by/bodytherapy/proektcii_vnutrennih_organov_na_stope)

<http://teremoklyantor.caduk.ru/p109aa1.html>



Фото 7



Фото 8



Фото 9



# Музыкально-спортивный праздник «День знаний» для старших дошкольников

**Назарян М.Р., Кузнецова С.М.,**

*музыкальные руководители;*

**Пугачева Э.В.,**

*воспитатель по физкультуре СП д/с «Волшебная страна»*

*ГБОУ «Школа № 904», Москва*

*Цель:* создание доброжелательной атмосферы и радостного настроения у детей.

\* \* \*

Праздник проводится на спортивной площадке.

Под музыку дети выходят на спортивную площадку и строятся по периметру.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята! Мы очень рады видеть вас в детском саду. Как вы все выросли, загорели! Хорошо летом отдохнули? Посмотрите, у нас в садике появились новые ребята, я думаю, что все вы подружитесь.

Вы знаете, какой сегодня праздник?

Дети отвечают.

Ведущий. Правильно, сегодня 1 сентября — День знаний. В первый осенний день ребята постарше идут в школу. Начинается новый учебный год. В этот

день и детский сад после лета встречает детей. Вы соскучились по садiku, по нашим праздникам?

Дети. Да!

Ведущий. Давайте отметим День знаний путешествием на поезде по Волшебной стране!

На каждой станции, где остановится наш поезд, вы будете выполнять какое-нибудь задание. Как только справитесь, поезд тронется дальше. Ну что, готовы?

Дети. Да, готовы!

Ведущий. Наш поезд отправляется в путь!

Под музыку дети двигаются колонной по одному за ведущим по периметру площадки. Когда музыка затихает, дети останавливаются.

Мы прибыли на станцию «Музыкальная».

Ребенок.

Без музыки, без танцев  
Нельзя на свете жить.

Так будем же мы с музыкой  
И танцами дружить!

Дети исполняют танец по показу  
музыкального руководителя.

Ведущий. Молодцы! Вижу,  
что вы не забыли наши веселые  
пляски. Ну что, поехали дальше?

Под музыку дети двигаются ко-  
лонной по одному за ведущим по  
периметру площадки. Когда музыка  
затихает, дети останавливаются.

Наш поезд прибыл на стан-  
цию «Игровая».

В детском саду у ребят, как и в  
школе, есть занятия. Дети много-  
му учатся: читать, считать, петь,  
дружить. Сейчас мы поиграем в  
игру.

### Игра «А в школе...»

Ведущий произносит начало  
предложения про детский сад,  
дети заканчивают предложение  
про школу.

*Предложения:*

- В детском саду — воспита-  
тель, а в школе? (*Учитель.*)
- В детском саду — столы, а в  
школе? (*Парты.*)
- В детском саду — группы, а  
в школе? (*Классы.*)
- В детском саду — занятия, а  
в школе? (*Уроки.*)

И т.д.

Ведущий. В детском саду, в  
отличие от школы, дети много  
играют. В школе тоже можно по-  
играть, но только на переменке.  
Вы любите играть?

Дети. Да!

Ведущий. Сейчас мы еще  
немного поиграем.

### Игра «Собери букет»

На площадке разложены искус-  
ственные цветы. Каждой команде  
(группе) назначается один цвет. Под  
музыку дети собирают цветы опре-  
деленного цвета, составляют букет и  
дарят его воспитателю.

Под музыку на площадку выбега-  
ет Заяц.

Заяц. Ой-ой-ой, помогите,  
спасите!

Ведущий. Здравствуй, Заяц,  
что с тобой случилось?

Заяц. Я пошел в школу, я  
учиться хочу, вот, даже азбуку взял!  
А Волк догнал меня и говорит:  
«Ну, Заяц, погоди! Не пойдешь в  
школу! Ты еще маленький, ничего  
не знаешь и не умеешь!» И азбуку  
мою волк чуть не отнял! Вон он,  
сюда бежит! Ой-ой-ой, спасите  
меня! (*Прячется за ведущим.*)

Появляется Волк.

Волк. Куда это я попал?  
Сколько тут народу! А Заяца не  
видели?

Ведущий. Здравствуй, Волк!  
Ты ничего не забыл?

Волк. Что я забыл?

Ведущий. Как что? Поздоро-  
ваться с ребятами!

Волк. Ну здравствуйте!  
А Заяц-то где?

Ведущий. А зачем он тебе  
понадобился?



Волк. Да собрался он в школу идти! А куда ему в школу, такому маленькому, он еще ничего не умеет и не знает, не то что я!

Ведущий. А вот мы сейчас и проверим, какой ты умный. *(Показывает карточку с буквой А.)* Знаешь, какая это буква?

Волк *(думает)*. Б!

Заяц *(выглядывает из-за спины ведущего)*. А вот и нет, это буква А!

Ведущий. Ребята, кто правильно ответил, Заяц или Волк?

Дети. Заяц!

Ведущий. Вот видишь, Заяц хоть и маленький, а умнее тебя!

Волк. Подумаешь, букву забыл. Зато я бегаю быстрее.

Ведущий. А мы сейчас и это проверим.

## Игра

### «Займи свой домик»

На земле разложены обручи в количестве на один меньше, чем игроков. Водит Волк, Заяц участвует вместе с детьми. Под музыку дети бегают враспынную, по окончании музыки занимают свободный обруч. Игра проводится 2—3 раза.

Ведущий. Вот видишь, Волк, Заяц оказался более ловким, чем ты. Давай поиграем в другую игру, посмотрим, кто из вас внимательнее.

### Игра «Полетушки»

Ведущий называет птиц или животных. Если речь идет о птицах или летающих насекомых, дети машут руками, имитируя движения кры-



льев. Если звучит название животного, которое не летает, дети убирают руки за спину.

Сова полетела-полетела, на ветку села.

Петушок полетел да на жердочку сел.

Козленок полетел да на бревнышко сел.

Бабочка полетела, на цветочек села.

Жаворонок летел да на полюшко сел.

Ворона полетела да на дерево села.

Корова мычит, по воздуху летит.

Сорока полетела, на головку села.

Ведущий, дети и Заяц выполняют правильно, Волк ошибается.

Ведущий. Вот и тут ты ошибаешься, Волк.

Волк. Да я просто устал!

Ведущий. Раз ты устал, надо немножко взбодриться. Давайте сделаем веселую зарядку.

Проводится зарядка под музыку.

А знаешь, Волк, у нас сегодня праздник — День знаний, и мы путешествуем по разным станциям на волшебном поезде. Предлагаю вам с Зайцем отправиться с нами на станцию «Знайка». Там мы проверим, кто из вас умнее.

Под музыку дети, Заяц и Волк двигаются колонной по одному за ведущим по периметру площадки.

Когда музыка затихает, все останавливаются.

Мы прибыли на станцию «Знайка»! Ребята, вы все выросли за лето, повзрослели. Интересно, а вы загадки отгадывать не разучились?

Дети. Нет!

Ведущий. Сейчас я проверю.

Не куст, а с листочками,  
Не рубашка, а сшита,  
Не человек, а рассказывает.  
(Книга.)

Свою косичку без опаски  
Она обмакивает в краски,  
Потом окрашенной косичкой  
В альбоме водит по страничке.  
(Кисточка.)

Белый камешек растаял,  
На доске следы оставил.  
(Мел.)

Черный Ивашка,  
Деревянная рубашка,  
Где носом пройдет —  
Там заметку кладет.  
(Карандаш.)

На ноге стоит одной,  
Крутит-вертит головой.  
Нам показывает страны,  
Реки, горы, океаны.  
(Глобус.)

Молодцы! Все загадки отгадали. А теперь, очень трудное задание для старших детей. Я буду загадывать загадки для малышей. Конечно же, старшие ребята смогут быстро отгадать, но им нужно будет промолчать. Ответ на

загадку могут давать только малыши. Давайте попробуем.

На сметане мешен,  
На окошке стужен,  
Круглый бок, румяный бок.  
Покатился ... (*Колобок*).

Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей,  
Сквозь очки свои глядит  
Добрый доктор ... (*Айболит*).

Толстяк живет на крыше,  
Летает он всех выше.

(*Карлсон*.)

Так, Волк, загадки ты не умеешь отгадывать, в отличие от наших ребят. Посмотри, какие они умные.

### Игра «Составь слова»

Ведущий дает буквы, а дети составляют из них слова. Ведущий

подсказывает, что все загаданные слова имеют отношение к школе.

*Слова:* школа, ранец, книга, парта.

Ведущий. Молодцы! Вы справились со всеми заданиями, Заяц тоже молодец, он готов к школе. Беги, Заяц, не опоздай на свой первый урок. Ребята, давайте, попрощаемся с Зайцем, пожелаем ему успехов. А тебе, Волк, еще нужно подучиться, пойдешь в школу в следующем году.

Заяц убегает, Волк расстроено кричит ему вслед: «Ну, Заяц, погоди!» и тоже уходит с площадки.

Ребята, а нам пора в дорогу, обратно в детский сад. Наш праздник подходит к концу.

Под музыку дети уходят с площадки.

## «Где живут витамины?»

### Праздник в Центре физического воспитания

**Пугачева Э.В.,**

воспитатель по физкультуре СП д/с «Волшебная страна»  
ГБПОУ «Школа № 904», Москва

*Цель:* укрепление здоровья детей во время физкультурного праздника на свежем воздухе.

*Задачи:*

— воспитывать интерес к занятиям физкультурой;

- вызывать чувства коллективизма и взаимопомощи при выполнении двигательных заданий;
- способствовать развитию внимания, быстроты, ловкости, координации движений;
- расширять знания о пользе фруктов и овощей.

*Оборудование:* 4 больших кона, 8 обручей среднего диаметра, муляжи овощей и фруктов, 2 корзинки для эстафет и одна большая корзина.

\* \* \*

Дети под музыку выходят на центральную площадку и выстраиваются по ее периметру.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проводим спортивный праздник — День здоровья. Как вы думаете, быть здоровыми важно? А вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Дети отвечают.

Правильно, ребята, вы все хорошо знаете, как важно заниматься физкультурой и спортом.

Под музыку на площадку выбегает Незнайка.

Незнайка. Здравствуйте! Это детский сад?

Ведущий. Здравствуйте! Да, это детский сад. Ребята, кто это? Вы узнали?

Дети. Незнайка!

Незнайка. Да, я Незнайка. Меня прислали к вам мои друзья — коротышки. Дело в том, что с наступлением осени у нас все стали кашлять, чихать... Вот мои друзья и решили, что надо обратиться в детский сад за помощью: ведь здесь дети все здоровые, веселые, спортивные.

Ведущий. Конечно, Незнайка, мы тебе поможем, только объясни толком, что там у вас произошло?

Незнайка. Да пока ничего страшного. Только наступила осень, стало холодно и сыро, а мы с друзьями не знаем, что надо делать, чтобы быть здоровыми. Вот все и начинают простужаться: как только ветер подует — кто кашляет, кто чихает...

Мне сам доктор Пилюлькин сказал: отправляйся, Незнайка, в детский сад! Там тебе все подскажут, там все ребята крепкие и здоровые.

Ведущий. Все правильно. А что же он сам не приехал?

Незнайка. Да что вы! Он очень нужен моим друзьям! Вдруг кто-то серьезно заболит, надо будет градусник поставить, микстуру дать.

Ведущий. Что ж, Незнайка, думаю, ребята тебе подскажут, что нужно делать, чтобы оста-

ваться здоровым в любую погоду. Ребята, что мы посоветуем Незнайке?

Дети. Надо делать зарядку, заниматься спортом, закаляться и т.д.

Ведущий. Правильно! Мы в нашем детском саду каждое утро начинаем с зарядки. Незнайка, а вы с друзьями делаете зарядку?

Незнайка. Нет, я не знаю, как ее делать.

Ведущий. Становись рядом с ребятами, сейчас мы тебя научим.

Проводится комплекс ОРУ под музыку.

Ну вот, делать зарядку мы тебя научили. А еще для здоровья очень важны витамины.

Незнайка. А кто они такие, эти витамины? И где они живут? Как их найти-то?

Ведущий. Не кто, а что. Витамины содержатся в овощах, фруктах. А найти их можно в садах и огородах.

Незнайка. А у нас нет ни сада, ни огорода. Где же мне их взять?

Ведущий. Кажется, я знаю, как тебе помочь. У нас есть одна знакомая, бабушка Арина. Она живет в деревне, у нее большой огород. Сейчас как раз осень, урожай поспел. Давайте поедем к ней в гости, она наверняка нас угостит своими витаминами.

Ребята, становитесь друг за другом, в деревню мы поедем на поезде.

Под музыку дети друг за другом идут по дорожкам на спортивную площадку.

Спортивная площадка разделена на два сектора — «Сад» и «Огород».

Детей встречает бабушка Арина.

Бабушка Арина. Здравствуйте, ребята! Как хорошо, что вы приехали ко мне в гости! Я так рада вас видеть!

Дети здороваются.

Ведущий. Здравствуйте, бабушка Арина! Нам нужно помочь Незнайке. Его друзья часто болеют, им нужны витамины.

Бабушка Арина. Да, сад у меня большой, в нем и яблоки, и груши есть. Если ребята помогут мне собрать фрукты, будут для Незнайки витамины.

Ведущий предлагает детям отправиться в сад за яблоками. К ним присоединяется Незнайка.

Проводятся эстафеты «Допрыгни до яблока», «Собери яблоки и груши».

Дети по одному от каждой команды должны подпрыгнуть так, чтобы достать до «яблочка» и собрать максимально все «яблоки и груши» в корзину.

Бабушка Арина. В огороде у меня тоже всего много: морковка, капуста, свекла... Только вот мыши завелись, как их прогнать — ума не приложу.

Ведущий. А мы знаем. Надо расставить мышеловки.

Проводится игра «Мышеловка».

Нет, так мы всех мышей не переловим. Нам нужна большая хищная птица.

Проводится игра «Совушка».

Бабушка Арина. Ой, спасибо, всех мышей прогнали с огорода. Можно теперь морковку собрать.

### **Игра-эстафета «Собери морковку»**

Дети делятся на две команды. Около каждой команды на старте лежит обруч, внутри которого муляжи моркови по количеству участников. На расстоянии 5—6 м стоят корзинки.

Дети по очереди берут по одной морковке, бегут к корзинке, кладут в нее морковку, возвращаются и передают эстафету следующему участнику.

Ведущий. А еще есть фрукты, которые у нас не растут. Их привозят к нам из теплых стран. Они тоже очень полезные, в них много витаминов, их можно купить в магазине. Туда мы и отправимся!

Дети идут по дорожкам и подходят к «магазину».

Продавец (*воспитатель*).  
Здравствуйте, ребята!

Дети здороваются.

Зачем пожаловали ко мне в магазин?

Ведущий. Нам нужны полезные фрукты для друзей Незнайки. Они часто болеют, им необходимы витамины.

Продавец. Ну что ж, у меня в магазине есть полезные фрукты: лимоны, апельсины, мандарины, только отдаю я их не за деньги, а за отгаданные загадки. Вы умеете загадки отгадывать?

Дети. Да!

Продавец

Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его марышки.  
Родом он из жарких стран  
Вкусный желтенький ...  
(банан).

Круглобока, желтолица,  
Может с солнышком  
сравниться.

А душистая какая,  
Мякоть сладкая такая!  
Мы поклонники отныне  
Королевы поля ... (дыни).

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растет.  
Только очень кислый он,  
А зовут его ... (лимон).

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

*(Апельсин.)*

Само с кулачок,  
Красный бочок,  
Потрогаешь — гладко,  
Откусишь — сладко.

*(Яблоко.)*

Сам алый, сахарный.  
Кафтан зеленый,  
бархатный.

*(Арбуз.)*

За каждую отгаданную загадку продавец кладет в корзинку фрукт, который дети называли.

С корзинкой из «магазина» дети возвращаются на спортивную площадку.

Ведущий. Незнайка, посмотри, сколько витаминов собрали ребята для твоих друзей.

Незнайка. Здорово! Я прямо сейчас попробую эти витамины. *(Берет овощи, собирает их есть.)*

Ведущий. Незнайка, ты разве не знаешь, что не все овощи можно есть сырыми? И вообще, невымытые овощи есть нельзя. Их надо перед едой обязательно мыть кипяченой водой.

Незнайка. Спасибо, что рассказали, я постараюсь это запомнить. А если их нельзя есть, то что с ними делать-то?

Ведущий. Ребята, что готовят из фруктов и овощей, расскажите Незнайке.

Дети отвечают.

Незнайка. Ой, я столько сразу не запомню!

Ведущий. Давайте поможем Незнайке запомнить, какие блюда готовят из фруктов, а какие из овощей.

Дети называют блюда.

Ребята, давайте теперь весь урожай витаминов соберем для Незнайки в большую корзину.

Дети переносят овощи и фрукты в большую корзину.

Незнайка. Спасибо вам большое. Я все запомнил и передам своим друзьям, что ребята в детском саду не только здоровые, но еще умные и добрые! Мне пора возвращаться домой, к моим друзьям.

Ведущий. Да и нам пора возвращаться в детский сад. Спасибо, бабушка Арина, за полезные и вкусные подарки!

Бабушка Арина. Кушайте на здоровье, приезжайте в гости. До свидания!

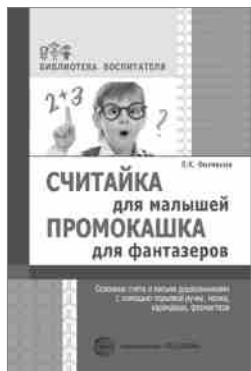
Дети. До свидания!

Ведущий. Становитесь друг за другом, наш поезд отправляется!

Дети и Незнайка возвращаются на центральную площадку. Незнайка прощается и уходит.



## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книжные новинки



### СЧИТАЙКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ. ПРОМОКАШКА ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ

Автор — Филикина Л.К.

Как научить ребенка письму и счету, не отбив у него желания писать и считать, симпатии к занятиям письмом и математикой? Как соединить при этом труд руки с трудом ума и воображения, с атмосферой душевного общения? Эта маленькая книжка — ответ на эти вопросы.

Как известно, лучший отдых — это смена занятий. Математика или письмо тоже могут оказаться и серьезным делом, и отдыхом одновременно. Книга нацелена на то, чтобы послужить не развлечением, а скорее завлечением дошкольников в математику и письменность родного языка.



### ДОШКОЛЬНИКАМ О ТРАНСПОРТЕ И ТЕХНИКЕ

Беседы, рассказы и сказки

Автор — Алябьева Е.А.

В книге представлены авторские беседы, рассказы и сказки для детей 5—8 лет обо всех видах транспорта, включая новейшие разработки ученых, историю создания водного и воздушного транспорта, бытовой, сельскохозяйственной, специальной, вычислительной техники и робототехники.

Содержание рассказов и сказок соответствует требованиям современных дошкольных образовательных программ.



### РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПЕРЕСКАЗА В 2 ч.

Автор — Гуськова А.А.

В пособии представлены занятия по лексическим темам для детей 6—7 лет с речевыми нарушениями. Цель занятий — формирование связной речи на основе пересказа. Пересказ развивает такие речевые умения, как репродукция, комбинирование, конструирование, логичность речи. Пособие адресовано логопедам, воспитателям ДОО, может быть использовано педагогами в работе по реализации всех образовательных областей.

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./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.



# Гендерный подход в физическом воспитании дошкольников на занятиях с гантелями

**Казакова Н.А.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 24,  
пос. Горноуральский Свердловской обл.*

Здоровье и движение — два взаимосвязанных компонента в жизни любого человека, ребенка в особенности. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, привычки, черты характера.

Социальные изменения в современном обществе привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения, в том числе и девочки становятся агрессивнее, сильнее, активнее, а мальчики, наоборот, принимают «женский» тип поведения.

Сегодня физическое воспитание в детском саду практически не имеет различий для мальчиков и девочек. Половые различия лишь упоминаются в нормативах тестирования.

Опираясь на свой опыт работы с дошкольниками, мы стали включать в организованные занятия упражнения для мальчиков с гантелями, для девочек — с лентами и др. Мы стараемся учитывать интересы мальчиков, предлагаем им спортивные игры, силовые упражнения, занятия на тренажерах, девочкам — упражнения с обручем, прыжки через скакалку. Развитие мужского и женского начал, у детей также происходит на праздниках, развлечениях и досугах.

**«Путешествие  
на остров Здоровья»  
Физкультурное занятие  
в подготовительной  
к школе группе**

Построение в шеренгу, равнение, приветствие.

Инструктор. Ребята, вы хотите быть здоровыми?

Дети. Да!

Инструктор. А как вы думаете, что необходимо, чтобы быть здоровым?

Дети отвечают.

Мы ежедневно делаем утреннюю гимнастику, занимаемся физкультурой, ходим в лес пешком и на лыжах. Вот и сегодня я приглашаю вас отправиться в путешествие на остров Здоровья, чтобы стать еще более сильными и ловкими.

Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в колонну по два.

ОРУ с учетом пола ребенка.

Мальчики выполняют упражнения с гантелями, девочки — с лентами.

1. И.п.: о.с., руки на поясе, гантели (ленты) в руках.

1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки развести в стороны; 4 — и.п. Повторить 6—7 раз.

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями (лентами) на поясе.

1 — развести руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять; 3 — выпрямиться, руки развести в стороны; 4 — и.п. То же в другую сторону. Повторить 6 раз.

3. И.п.: стойка в упоре на коленях, руки с гантелями (лентами) внизу.

1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки; 2 — и.п. То же другой рукой. Повторить 6 раз.

4. И.п.: лежа на животе, руки с гантелями (лентами) прямые, вытянуты вперед.

1—2 — прогнуться, руки вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6—7 раз.

5. И.п.: о.с., руки на поясе.

1—2 — присесть, руки с гантелями (лентами) вытянуть вперед; 3—4 — и.п. Повторить 6—7 раз.

6. И.п.: то же.

1 — выпад правой ногой вперед, руки с гантелями (лентами) развести в стороны; 2 — и.п. То же другой ногой. Повторить 8 раз.

7. Повтор упражнения 1.

**Расслабляющая пауза  
«Хорошая дорога»**

Упражнение выполняется в парах, дети стоят друг за другом, тело расслаблено.

## Хорошая дорога (4 раза)

Ребенок, стоящий сзади, поглаживает руками предплечья впереди стоящего.

## Вот что-то стала хуже (4 раза).

Покачивает вперед-назад впереди стоящего, держась за его плечи.

## По мостику (4 раза),

Постукивает ребром ладони по предплечьям впереди стоящего.

## По кочкам (4 раза)

Покачивает вправо-влево впереди стоящего, держась за его плечи.

## И по нырочкам (4 раза).

Поддерживая за пояс впереди стоящего, помогает выполнить наклон вперед.

Дети меняются местами и выполняют упражнение еще раз.

## ОВД

Инструктор. Вот мы и добрались до острова Здоровья. Чтобы укрепить и поддержать свое здоровье, мальчики отправляются в тренажерный зал «Силачи», а девочки — в зал «Грация».

Мальчики и девочки выбирают спортивное оборудование и выполняют упражнения.

Тренировка круговая, по сигналу дети меняются местами.

Задания для мальчиков:

— упражнения:

- на велотренажере детском;
- беговой дорожке детской;
- тренажерах: «Твистер», «Гребля», «Мини-степпер».

Задания для девочек:

— прыжки:



- через скакалку;
- на батуте;
- упражнения:
- с обручем;
- с лентами;
- на диске «Здоровье».

Инструктор. Все, кто на острове Здоровья занимались, не устали, а стали сильнее. Вот и пришла нам пора возвращаться в детский сад.

### Подвижная игра «Пчелки»

«Пчелками» выбираются девочки, они стоят на скамейке. Мальчики встают напротив и, высоко поднимая колени, идут к «пчелкам».

Мальчики

Мы к лесной лужайке  
вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветки и пенечки.  
Кто так высоко шагал,  
Не споткнулся, не упал.

После этих слов останавливаются около «пчелок».

Глянь в дупло высокой  
елки...

Показывают вверх.

Вылетают злые пчелки!

«Пчелки» спускаются со скамейки, начинают жужжать.

«Пчелки»

Ж-ж-ж, кусать хотим!

Мальчики

Нам не страшен пчелок рой,  
Убежим скорей домой!

«Пчелки» стараются догнать и «ужалить» мальчиков. Игра повторяется дважды.

### Дыхательная гимнастика

Инструктор

Носом воздух мы вдыхаем,

Дети вдыхают через нос.

Через ротик выпускаем,

Выдыхают через рот.

Правую ноздрю зажмем,  
Левой воздух наберем.

Вдыхают одной ноздрей.

Левой воздух набираем,  
Левой воздух выпускаем.

Выдыхают через одну ноздрю.

Левую ноздрю зажмем,  
Правой воздух наберем

Вдыхают одной ноздрей.

Правой воздух набираем,  
Правой воздух выпускаем.

Выдыхают через одну ноздрю.

Мимо ежик пробегал,  
Тоже носиком дышал.

Быстро вдыхают и выдыхают через нос.

Проводится заключительная ходьба.

# Шахматные эстафеты

## Досуг для детей старшего дошкольного возраста

**Щеголева А.В.,**  
старший воспитатель;

**Жукене В.В.,**  
инструктор по физкультуре МАДОУ ЦРР — д/с № 33 «Радуга»,  
г. Губкин Белгородской обл.

Досуг включает в себя эстафеты, игровые задания, загадки. Участие в соревнованиях способствует повышению интереса дошкольников к шахматам, развивает выносливость, ловкость, решительность, смекалку, учит детей оценивать свои возможности и контролировать поведение.

*Цель:* развитие интереса к шахматной игре при помощи спортивных эстафет.

*Задачи:*

- повышать интерес детей к игре в шахматы;
- развивать физические и волевые качества (ловкость, быстроту реакции, упорство, стремление выполнить задание точно и быстро);
- воспитывать здоровый дух соперничества и умение сдерживать свои отрицательные эмоции.

*Оборудование:* бронзовый сосуд («лампа Аладдина»), костюм старика Хоттабыча (чалма, боро-

да, накидка), мешочек из парчи для Хоттабыча, шахматные «Короли»; по 2 теннисные ракетки, конуса, палки с головой коня, мягких куба с изображением «ладьи» (черного и белого цветов); разрезные картинки с изображением ферзя (черного и белого цветов) (6 частей по количеству членов команды), комплекты детских шахмат; 8 кубов (мягких модулей) с буквами: *С, Л, О, Н*; эмблемы для команд, проектор, экран, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Спортивный зал украшен в шахматной тематике: воздушные шары черного и белого цветов, на стенах рисунки детей.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Сегодня я нашла необычный кубок. Что вам напоминает этот предмет?

Дети. Лампу Аладдина.

Инструктор. Мне тоже кажется, что это не простой сосуд, и если мы его потрем, может произойти волшебство. Давайте попробуем.

Инструктор проносит сосуд мимо детей, давая им его потереть. В зал входит Хоттабыч.

Хоттабыч (*кланяется*).  
Здравствуйтесь, почтеннейшие, добрейшие, милейшие ребятки!

Перед вами старичок —  
Милый, славный чудачок.  
Если очень захочу,  
В мир чудес вас прокачу.

Старик Хоттабыч к вашим услугам! Где я очутился? Какое красивое место! Оно напоминает мне шахматное королевство. Хотите я расскажу вам о нем?

Дети. Да, очень хотим!

Хоттабыч. Давным-давно в старинном шахматном королевстве жил король. И было у него два сына. Одного звали Белый Королевич, другого — Черный Королевич. Так их прозвали потому, что один любил одеваться в белый кафтан, а другой — в черный. Вскоре король умер. После смерти отца королевичи стали делить королевство. Но не поделили, разругались и пошли друг на друга войной. Сражались долго и упорно: никто не хотел уступать. Тогда появился престарелый Мудрец и сказал: «Я знаю одно надежное средство, которое может помирить двух братьев».

Достал Мудрец из котомки доску, поделенную на одинаковые белые и черные клеточки-квадратики и стал расставлять на ней забавные фигурки.

Хоттабыч дергает волосок из бороды, бормочет «трах-тибидох». На экране возникает изображение шахматной доски. По ходу рассказа на экране появляются шахматные фигуры.

С одной стороны доски он расставил белые фигурки, с другой — черные. По углам разместил крепостные башенки, рядом с ними коней, по соседству с конями — слонов — по две одинаковые фигурки с каждой стороны, а в самом центре — короля и его главного помощника — ферзя. Во втором ряду поставил маленькие пешки.

— Вот твоя шахматная армия, Белый Королевич, — сказал Мудрец, указывая на белые фигуры. — А вот твоя шахматная армия, Черный Королевич, — продолжал он, указывая на черные фигуры. — Эта игра называется «шахматы». Она так интересна и увлекательна, что, начав играть, вы забудете про ваши раздоры.

И стал Мудрец обучать Королевичей этой интересной игре. С тех пор королевичи жили дружно и сражения устраивали только на шахматной доске.

А вы дружно живете в своем королевстве, не ссоритесь?

Дети. Живем дружно и не ссоримся.

Хоттабыч. А в шахматы играете?

Дети. Да, играем!

Хоттабыч. Раз уж вы меня вызвали, хочу сам в этом убедиться и предлагаю шахматные эстафеты.

Инструктор. Хорошо, уважаемый Хоттабыч. Сейчас мы познакомимся с командами.

Участвуют 2 команды по 6 человек. Капитаны представляют свои команды: произносят название, демонстрируют эмблему.

Хоттабыч. В шахматах сражение между соперниками называется партия, мы тоже каждый этап нашего сражения — каждую эстафету — будем называть партией. Но чтобы узнать задания, вам надо будет разгадать загадку и назвать шахматную фигуру. Итак, слушайте внимательно.

Два братца через грядку  
смотрят,

Друг к другу подойти  
не могут.

*(Шахматные фигуры короли.)*

Дети отгадывают. Хоттабыч выдергивает волосок из бороды, бормочет «трах-тибидох». На экране появляется изображение шахматного короля.

### Эстафета «Кто быстрее»

По сигналу дети по очереди на теннисных ракетках несут шах-

матную фигуру — короля, оббегают конус, возвращаются и передают ракетку с фигурой следующему участнику. Команда-победительница получает пешку от Хоттабыча.

Хоттабыч

На одной стоит ноге,  
Ходит только буквой Г.  
*(Шахматная фигура конь.)*

Дети отгадывают. Хоттабыч выдергивает волосок из бороды, бормочет «трах-тибидох». На экране появляется изображение шахматного коня.

### Эстафета «На коне»

По сигналу дети по очереди бегут до конуса и обратно, держа между ногами палку с головой коня. Возвращаясь, каждый передает ее следующему участнику. Команда-победительница получает пешку от Хоттабыча.

Хоттабыч

Не живет в зверинце,  
Не берет гостинцы,  
По косо́й он ходит,  
Хоботом не водит.  
*(Шахматная фигура слон.)*

Дети отгадывают. Хоттабыч выдергивает волосок из бороды, бормочет «трах-тибидох». На экране появляется изображение шахматного слона.

### Эстафета «Собери слово»

Каждая команда из мягких кубов с буквами собирает слово «слон». Ко-

манда, быстрее справившаяся с заданием, получает пешку от Хоттабыча.

**Хоттабыч**

Стою на самом краю,  
Путь откроют — пойду.  
Только прямо хожу,  
Как зовут — не скажу.  
(*Шахматная фигура ладья.*)

Дети отгадывают. Хоттабыч выдергивает волосок из бороды, бормочет «трах-тибидох». На экране появляется изображение шахматной «Ладьи».

### **Эстафета «Передай фигуру»**

Каждая команда получает мягкий куб с изображением шахматной ладьи. Дети стоят в колонне и по сигналу сверху передают куб следующему участнику. В обратную сторону куб передают снизу. По завершении эстафеты первый участник поднимает куб вверх двумя руками. А команда-победительница получает пешку от Хоттабыча.

**Хоттабыч**

Он в шахматах, можно  
сказать, чемпион,  
И шаг у него широк.  
Он может ходить, как ладья  
и как слон —  
И прямо, и наискосок.  
Направо, налево, вперед  
и назад,  
А бьет он и вдаль, и в упор.  
И кажется, будто ему тесноват  
Доски черно-белый простор.  
(*Шахматная фигура ферзь.*)

Дети отгадывают. Хоттабыч выдергивает волосок из бороды, бормочет «трах-тибидох». На экране появляется изображение шахматного «Ферзя».

### **Эстафета «Разрезные картинки»**

Каждый участник получает часть разрезной картинки. Дети стоят в колонне. По очереди, добегая до обруча, кладут часть картинки, стараясь сложить общее изображение шахматной фигуры ферзь. Команда-победительница получает пешку от Хоттабыча.

**Хоттабыч**

Маленькая, удаленькая,  
Все поле перешла.  
(*Шахматная фигура пешка.*)

Дети отгадывают. Хоттабыч выдергивает волосок из бороды, бормочет «трах-тибидох». На экране появляется изображение шахматной пешки.

### **Эстафета «Ловкие пешки»**

По сигналу первый участник команды обегает вокруг конуса и возвращается, «цепляя» за собой второго участника. Затем они бегут вокруг конуса вместе, держась за руки, и возвращаются за следующим. Так постепенно присоединяются все участники команды и передвигаются вместе. Команда-победительница получает пешку от Хоттабыча.



Хоттабыч проводит викторину: команды по очереди называют фигуры, изображения которых появляются на экране. За каждый правильный ответ он выдает по пешке.

Хоттабыч. Ребята, мне очень понравилось в вашем королевстве, потому что вы очень дружные, ловкие и умеете играть в шахматы. Я хочу оставить подарки на память о сегодняшней встрече, чтобы вы смогли научить этой интересной игре ребят, которые ее еще не знают.

Хоттабыч дарит командам детские шахматы. Прощается с ребята-

ми, выдергивает волосок из бороды, бормочет «трах-тибидох» и «исчезает» (выходит из зала).

Инструктор вручает детям грамоты за активное участие. Команды обмениваются рукопожатиями, совершают круг почета и выходят из зала.

### Литература

*Бардвик Т.С.* Шахматы для детей. СПб., 2011.

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

*Шорыгина Т.А.* Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. М., 2015.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ

#### Беседы с детьми о спорте и здоровье

Автор — Шорыгина Т.А.

Пособие посвящено различным видам спорта. В нем говорится о том, как важно заниматься физкультурой, как улучшить здоровье, укрепить физические и духовные силы.

Пособие можно использовать на индивидуальных и групповых занятиях.

Книга предназначена воспитателям ДОО, учителям, гувернерам, родителям

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./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.

# Праздник мяча

## Для старших дошкольников

**Тимофеева Л.В.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 156,  
г. Чебоксары Чувашской Республики*

Непосредственно образовательная деятельность, проводимая с детьми старшего дошкольного возраста с использованием мультимедийной презентации, направлена на ознакомление с историей появления мяча, его видами. В ходе деятельности дети обучаются элементам спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола).

*Задачи:*

- ознакомить детей с историей появления мяча;
- обучать элементам спортивных игр (баскетбола, футбола);
- развивать мелкую моторику с помощью пальчиковой гимнастики с массажным мячом; силу, ловкость;
- упражнять в беге и прыжках разными способами;
- закреплять знания о спортивных мячах;
- формировать начальные представления о свойствах мяча (форме, цвете, размере, массе);
- рассказывать о социокультурных ценностях чувашского народа;

— формировать основы безопасного поведения с мячом в быту, социуме, природе.

*Оборудование:* массажные мячи, медицинболы по количеству детей, волейбольная сетка со стойками; по 2 волейбольных мяча, ограничительные линии, стойки с баскетбольными кольцами; 4 баскетбольных мяча, футбольный, резиновый мячи, дидактические карточки на магнитах, стойки с гимнастическими палками для перешагивания, узкие доски; музыкальный центр, проектор, электронная презентация.

\* \* \*

Инструктор. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы поиграем с предметом, который вам очень хорошо знаком. Но что это за предмет, вы узнаете, отгадав загадку.

Ростом мал, да удал,  
От меня ускакал.  
Воздухом надут всегда —  
С ним не скучно никогда.

Дети. Мяч!

Инструктор подбрасывает мяч из-за спины вперед.

Инструктор. А вот и мяч! Вы знакомы с ним?

Дети. Да!

Инструктор. Вы знаете, откуда взялся мяч? Каким он был? Кто придумал игры с ним? Сегодня я хочу рассказать вам историю появления мяча.

На экране появляются слайды в соответствии с текстом.

Слово «мяч» появилось от слова «мякиш» — мягкий мяч. Мяч — очень древняя игрушка, любимая многими детьми мира. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всей планете.

В Древней Греции мяч не только любили, но и уважали, потому что он похож на Солнце и Луну. Поэтому люди думали, что он обладает волшебной силой. Один врач всем больным вместо лекарств прописывал игру в мяч.

Раньше мячи изготавливали из кожи, тряпья, коры березы, дерева, камня, резины. А наполняли их перьями птиц, сеном, мхом, опилками и даже камешками. Первые мячи из резины были очень дорогими, с ними могли играть только дети из богатых семей.

В Японии деревянные мячи обматывали шелковыми нитями, и называли «темари». Дети играли с ними, радуясь весне.

И на Руси любили играть с мячами. В монастырях их изго-

тавливали из маленьких подушечек, наполняли камешками, обернутыми в бересту. Получались одновременно и мяч, и погремушка.

А вот в Чувашии дети сами делали мяч из шерсти коровы или лошади. Весной родители поручали им скребком чистить линяющую лошадь или корову. Дети мыли, чистили животное, аккуратно собирали шерсть и катали из нее войлочные шары (пуске) для игры.

С тех пор прошло много времени, люди изобрели разные мячи. Для каждой игры используется свой мяч. Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

Дети подходят к корзине с массажными мячами.

Посмотрите, какой интересный мяч встречается нас! В чем его особенность?

Дети. У него есть пупырышки, колючки.

### **Пальчиковая гимнастика**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Этот мячик не простой,  
Весь колючий — вот такой.  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрем.  
Вверх и вниз его катаем,  
Свои руки развиваем!  
Можно мяч катать по кругу,  
Перебрасывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять!

Нам пора и отдыхать!

Инструктор. Чем полезен этот мяч?

Дети. С его помощью можно делать массаж.

Инструктор. Правильно. Продолжим знакомство с мячами?

## Дети берут медицинболы.

Возьмите мячи в руки, какие они?

## Дети. Тяжелые.

Инструктор. Выполним упражнения с ними.

## ОРУ в движении с медицинболом

Дети выполняют упражнения под песню «Мячик» (муз. Ю. Чичкова, сл. З. Петровой).

Во время вступления они ходят на носках, поднимая и опуская руки с мячом на каждый шаг.

Это кто, это кто, по дорожке  
скачет?

Это наш озорной  
непоседа-мячик!

Ходят на пятках, выпрямляя и сгибая руки с мячом вперед.

Припев (2 раза)

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгают на двух ногах  
вперед-назад.

## Непоседа-мячик!

Выполняют поворот вокруг себя  
вправо, затем влево.

Во время проигрыша прокатывают мяч по кругу.

Скачем мы без труда  
С мячиком прыгучим.

Прыгают в приседе с мячом в руках.

Вместе нам никогда  
Не бывает скучно.

Встают, держа мяч в руках.

Припев (2 раза)

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгают на двух ногах  
вперед-назад.

## Непоседа-мячик!

Выполняют поворот вокруг себя  
вправо, затем влево.

Во время проигрыша ходят выпадами по кругу, выпрямляя руки с мячом вперед.

Он летит, он летит,

Устали не зная.

# Нам расти, нам расти

Мячик помогает.

Стоя в кругу, подбрасывают и ловят мяча.

Припев (2 раза)

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгают на двух ногах вперед-назад.

## Непоседа-мячик!

Выполняют поворот вокруг себя  
вправо, затем влево.

Во время проигрыша стоя про-  
катывают мяч по ногам снизу вверх  
3 раза, затем кладут его на пол.

### Беговые упражнения

- Бег по кругу между мячами «змейкой»;
- поскоки между мячами «змейкой»;
- бег приставным шагом правым боком по кругу;
- то же левым боком в обратном направлении;
- ходьба вокруг мяча вправо;
- то же влево;
- выполнение дыхательных упражнений, стоя перед мячом.

Инструктор. Молодцы, ребята, прекрасно справились с заданиями с медицинболами. Какое качество помогают развивать эти мячи?

Дети. Силу.

Дети убирают мячи и строятся в круг.

Инструктор. Дети разных народов любят играть с мячом.

Чуваши, например, придумали игру «Мяч по кругу». Для нее используется мяч из шерсти.

### Чувашская народная игра «Мяч по кругу»

Выбирается «ловишка» (водящий). Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У одного игрока в руках мяч. «Ловишка» находится за пределами круга. По свистку дети начинают передавать мяч друг другу в любом направлении. «Ловишка» пытается дотронуться рукой мяча.

*Правила:*

- нельзя бросать и передавать мяч через игрока;
- «ловишке» нельзя входить в круг;
- «ловишкой» становится тот, кто держал мяч, когда «ловишка» его коснулся;



- потерявший мяч игрок становится «ловишкой».

Инструктор приглашает детей к экрану, где демонстрируется видеоролик игры в волейбол.

Инструктор. Ребята, как называется эта спортивная игра?

Дети. Волейбол.

Инструктор. Вы бы хотели стать волейболистами?

Дети. Да!

### **Подвижная игра «Мяч через сетку»**

Дети делятся на две команды. Каждая команда, разделившись пополам, становится в колонну друг напротив друга через сетку. По свистку игроки передают мяч через сетку, стараясь не уронить его. Каждый игрок, выполнивший передачу, уходит в конец своей колонны. Побеждает команда, сделавшая наибольшее количество передач мяча, не допустив его падения на землю.

На экране демонстрируется видеоролик игры в баскетбол.

Инструктор. Кто знает, как называется эта спортивная игра?

Дети. Баскетбол.

Инструктор. Предлагаю вам стать баскетболистами.

### **Игровое задание «Баскетбольная дорожка»**

Две команды строятся в колонны у стартовой линии. Каждый игрок по очереди ведет мяч

правой рукой до баскетбольного кольца, выполняет бросок, затем возвращается обратно, ведя мяч левой рукой. Побеждает команда, которая забросила больше мячей в баскетбольное кольцо.

Инструктор приглашает детей к экрану для просмотра видеоролика про футбол.

Инструктор. Эту спортивную игру любят все мальчики. Как она называется?

Дети. Футбол.

Инструктор. Поиграем в необычный футбол?

Дети. Да!

### **Подвижная игра «Раки-футболисты»**

Игроки располагаются по площадке в положении упор сзади. Водящий футбольным мячом старается попасть в любого игрока, а те, в свою очередь, защищаются только ногами. Если водящий попадает мячом в туловище или руки игрока, последний становится водящим. Если водящий промахивается и мячом овладеют играющие, они пасуют мяч между собой, а водящий старается им завладеть. С того места, где водящий захватил мяч, он опять старается попасть в играющих. По свистку игра останавливается.

Инструктор. Ребята, посмотрите на все мячи. Чем они похожи?

Дети. Формой.



Инструктор. А чем они различаются?

Дети. Цветом, размером, весом, сделаны из разного материала.

### **Дидактическая игра «Подбери подходящий мяч»**

Дети с магнитными карточками, на которых изображены разные мячи, проходят по полосе препятствий (перешагивание через палки, ходьба по узкой доске) до магнитных досок, где находятся картинки с изображением игры в волейбол, баскетбол, футбол, прикрепляют принесенные карточки к подходящим рисункам.

Инструктор. Молодцы, ребята, справились с заданием. Думаю, что теперь вы еще крепче

подружитесь с мячом. Ведь играть с ним весело и интересно. Но также нельзя забывать в правилах безопасности. Запрещается играть с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему?

Дети. Мяч может разбить стекло.

Инструктор. Нельзя играть с мячом возле проезжей части дороги. Почему?

Дети. Мяч может выкатиться на дорогу, где едут машины.

Инструктор. Правильно! Ни в коем случае не выбегать за мячом на дорогу! Не сидеть на мяче, если это не специальный мяч. Почему?

Дети. Мяч лопнет, испортится.

Инструктор. Молодцы, все правила знаете! Настоящий праздник мяча получился у нас!



# Кружок тувинской народной борьбы «Хуреш»

**Сергештей П.А-Л.**

*руководитель физического воспитания МБДОУ д/с «Салгал»,  
с. Барлык Барун-Хемчикского кожууна, Республика Тыва*

Одной из самых любимых спортивных забав с давних времен у тувинцев была борьба хуреш. Об этом свидетельствуют все сокровищницы народного фольклора: сказки, эпос, песни и пословицы. Многие герои тувинских сказок — отменные борцы, или по крайней мере среди них нет человека, который бы не умел бороться. Национальная борьба хуреш — старинный, любимый тувинцами вид спорта. Она неотъемлемый элемент семейных, народных, религиозных праздников. Спорт закаляет, воодушевляет каждого, кто им занимается.

Борьба хуреш имеет простые, доступные для всех правила и отличается необыкновенной зрелищностью, не требует специальной материально-технической базы и снаряжения. Для организации занятий и соревнований по борьбе хуреш нужны только двое участников. Также можно устроить сопутствующее поднятие тяжестей или соревнование по стрельбе из лука. Такое состязание на лоне природы укрепляет здоровье, всесторонне

развивает, поднимает дух, улучшает настроение.

Когда борцы-хурешисты, надев свои содак-шудак (специальную борцовскую форму), под аккомпанемент «Доге-Баары» исполняют танец орла «Девиг», кажется, что земля и небо содрогаются от этой мощи, начинаешь понимать, что для тувинца хуреш значит гораздо больше, чем просто спортивные состязания или красивое зрелище, это народный праздник, исполненный глубокого смысла, одно из сокровищ народной культуры.

В нашем районе каждый месяц проводятся соревнования по борьбе хуреш среди детей 5—6 лет. Воспитанники нашего детского сада ежегодно участвуют в районных соревнованиях и занимают призовые места. Подготовка борцов в республике начинается с детского сада.

В детском саду «Салгал» кружок борьбы хуреш существует более 15 лет. Его программа составлена на основе методики Сергея Ооржака «Учись побеждать».



Занятия проводятся в подгруппах по 10 человек, один раз в неделю в спортивном зале, длятся по 30 минут. Участвуют мальчики старшей и подготовительной к школе групп.

*Цель:* сохранение традиционной культуры тувинского народа.

*Задачи:*

— формировать мотивацию к занятиям национальным видом спорта;

— учить применять приемы борьбы (подсечка, крюк, полуоборот, зацепки, захват за ноги, захват обеих рук и внезапный зажим);

— совершенствовать физические способности;

— формировать творческий подход к занятиям;

— вызывать уважение к национальной истории и культуре.

### План работы кружка «Хуреш»

Месяц	Тема	Цель	Оборудование
1	2	3	4
Сентябрь	Борьба хуреш — одно из сокровищ народной культуры	Подбор детей в кружок	—
Октябрь	Танец орла «Девиг»	Формирование чувства гордости и восхищения национальной культурой; обучение навыкам исполнения танца	Аудиозапись «Догэ-Баары»; видеофильм «Хуреш»
Ноябрь	Содак-шудак — борцовская форма хурешистов	Ознакомление с борцовской формой	Демонстрация борцовской формы
Декабрь	Знаменитые борцы Тувы	Изучение биографий знаменитых борцов хуреш	Фотоснимки, иллюстрирующие борьбу
Январь	Физическая закалка: «Хочешь быть сильным — беги»	Выполнение упражнений по развитию физической силы	Спортивное снаряжение для демонстрации

Окончание

1	2	3	4
Февраль	Ловкость коршуна, проворность ястреба	Словарная работа	Отрывок из богатырской сказки
Март	Гибкость, быстрота, неуловимость	Развитие физических качеств	Отрывок из сказки о богатырях
Апрель	Тренировка по борьбе хуреш	Подготовка детей к соревнованию	Борцовская форма
Май	Презентация работы кружка	Выявление лучших борцов, лучшего исполнителя танца орла	Призы, медали

В результате освоения программы кружка дети знают:

- технику и тактику национальной борьбы хуреш;
- технику ритуала «Девиг» — танца орла;
- элементарные сведения из истории национального вида спорта — борьбы хуреш;
- биографии 1—2 спортсменов своего села, района, республики;
- название национальной одежды и спортивного оборудования.

### Выводы

Народная педагогика играет большую роль в воспитании до-

школьников. Во время занятий борьбой хуреш ярко проявляются не только сила, ловкость и выносливость, но и сила духа, мужество.

Систематические занятия национальной борьбой хуреш, как и другими видами спортивных единоборств, укрепляют здоровье, развивают физические качества детей. Соблюдение традиций и ритуалов во время борьбы положительно влияет на развитие нравственных и моральных качеств воспитанников.

### Литература

Пантелеева Н.Г. Знакомим детей с малой родиной. М., 2016.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книжные новинки



### НЕТРАДИЦИОННОЕ РИСОВАНИЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

20 познавательно-игровых занятий

Автор — Шаляпина И.А.

В пособие включены интегрированные познавательно-игровые занятия для детей старшего дошкольного возраста. Представлены нетрадиционные способы и техники рисования: граттаж, монотипия, шаблонграфия и др., которые помогут педагогу всесторонне развивать личность ребенка, научить его выражать свое творческое начало и собственное «Я».



### РЕБЕНОК В МИРЕ ВЗРОСЛЫХ

Рассказы о профессиях

Автор — Алябьева Е.А.

В книге представлены авторские рассказы для детей дошкольного и школьного возраста о следующих профессиях: работники почты, сельского и лесного хозяйства, транспорта, средств массовой информации, музейные, археолог и палеонтолог, военный, пожарный, врач скорой медицинской помощи, спасатель, полицейский, библиотекарь, фотограф, художник, повар.



### КАК ВОСПИТАТЬ МАЛЬЧИКА, ЧТОБЫ ОН СТАЛ НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНОЙ

Автор — Волков Б.С.

Книга побуждает размышлять, осмысливать психологические и физические особенности процесса воспитания и написана в связи с потребностью внести вклад в дело воспитания мальчика как будущего мужчины, активного труженика, создающего материальные ценности, и защитника своей Родины. Приведено большое количество практических ситуаций из опыта воспитания мальчиков и способы их решения.

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 книжные новинки



### ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

Что должен знать будущий первоклассник.  
Стихотворения для детей 4—7 лет

Автор — Мамышева О.Г.

Стихотворения, помещенные в данной книге, помогут подготовить дошкольников к предстоящему обучению в начальной школе. Не секрет, что при помощи рифмования знания усваиваются легче и прочнее. Именно на это и направлена книга. Стихотворения можно использовать на занятиях, праздниках и в свободное время детей.



### БЕСЕДЫ О ВРЕМЕНАХ ГОДА

Автор — Шорыгина Т.А.

В пособии собрана доступная информация о временах года с характеристикой каждого из них. Чтение книги позволит отправиться в увлекательное и полезное путешествие в мир природы, познакомиться с народными приметами, пословицами, поговорками, а также стихами, загадками и сказками автора. Дети узнают, что такое год; получат представление об изменениях, происходящих в природе в течение года, и как к ним готовятся люди, животные и птицы.

Предлагаемый материал может быть полезен для воспитателей, учителей младших классов, гувернеров и родителей.



### ЛОГОРИТМИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—7 ЛЕТ

В 2 частях

Автор — Воронова А.Е.

Содержание логопедической работы с детьми старшего дошкольного возраста определяется задачей не только преодоления основных нарушений устной речи, но и коррекции и развития тех психофизиологических функций, которые составляют основу для освоения навыков письма и чтения. Для детей с системными речевыми нарушениями, выражающимися в общем и фонетико-фонематическом недоразвитии речи, характерно несовершенство слухо-зрительно-двигательной координации.

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.

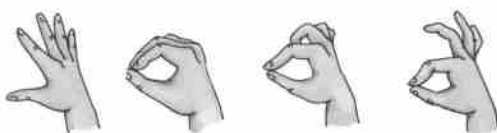
**Издательства «ТЦ СФЕРА» и «Карпуз»  
представляют серию «Игры с пальчиками»**

## ИГРЫ С ПАЛЬЧИКАМИ

Бумага 100 г; обложка картон 230 г, УФ-лак;  
формат 200х280; 16 с.



- Мой мизинчик, где ты был?
- Вышли пальчики гулять
- Здравствуй, как живешь?
- Здравствуй, пальчик!
- Кулачки-ладошки
- Привет, ладошка!



### Кто приехал

— Кто приехал? — Мы, мы, мы!  
— Какие лапки, лапки! — Да, да, да!



### Водичка

Водичка, водичка,  
Умой мой ручку,  
Чтобы ручки были чисты,  
Чтобы можно было есть,  
Чтобы ручки росли,  
Чтобы ручки были...



Известно, что в последние 5–10 лет уровень речевого развития детей заметно снизился. Почему? Родители меньше говорят с детьми, потому что многие из них страшно заняты на работе. И дети меньше говорят, потому что больше смотрят и слушают (теле-аудио-видео...).

Гармонизация движений тела, мелкой моторики рук и органов речи (что происходит в стихах с пальчиковыми жестами) способствует формированию правильного произношения, помогает избавиться от монотонности речи, нормализовать ее темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение. На это и нацелены занятия по нашим книгам.



С продукцией издательств «ТЦ СФЕРА» и «Карпуз» 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.

## Уважаемые коллеги!

Приглашаем вас посетить сайт подписных изданий **sfera-podpiska.ru**. Обратите внимание на постоянное обновление сайта, пополнение его материалами, расширение возможностей для наших пользователей.

- Добавилась возможность просмотра содержания журналов предыдущих годов издания.

- Открыт доступ к покупке одного номера электронного журнала.

- В рубрике «Приложения к журналу» опубликованы издания 2015 и 2016 гг.

- Расширились **возможности подписки** на наши журналы и приложения к ним. Подписаться и оплатить подписку можно, **не выходя из дома**:

- напрямую через редакцию на бумажные версии изданий;

- на электронные версии журналов и приложений к ним.

- У подписчиков через редакцию появилась возможность отслеживать доставку.

Подписавшись на *электронную версию* наших периодических изданий, вы получите:

- доступ к журналу в день подписания издания в свет, не зависящий от причуд почтовой доставки;

- неограниченное количество просмотров журнала;

- возможность использовать материалы для своих работ, выполненных на ПК;

- **БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП** к архиву журналов, на которые вы подписались!

### В планах

- Размещение удобного указателя статей за все годы издания журналов, с возможностью приобрести тот или иной материал в электронной версии.

- Предложение постоянного годового абонемента на ресурсы сайта.

- **ОТКРЫТИЕ НОВОГО ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСА!!!** Интернет-магазин на **www.sfera-book.ru**, о чем сообщим вам отдельно.

Уважаемые подписчики, **ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМ** вам зарегистрироваться на нашем сайте **www.tc-sfera.ru** или **sfera-podpiska.ru**. В этом случае вы получите доступ к важной информации о дошкольном образовании. Спасибо, что вы с нами!

*С наилучшими пожеланиями, канд. пед. наук, чл.-корр. МАНПО  
генеральный директор и главный редактор  
Цветкова Т.В.*



**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> «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	<b>80899</b>	39755	10395
<b>Комплект для логопедов:</b> «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	<b>18036</b>	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	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

- ♦ Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте
  - ♦ Спортивное развлечение в младшей группе с родителями «Вместе веселее»
  - ♦ Роль ползания в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата
  - ♦ Укрепление мышц спины и пресса у дошкольников
- Подвижная игра в профилактике заболеваемости часто болеющих детей в ДОО

### 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, № 5 (57)

**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**  
Л.В. Доценко, И.В. Воробьева

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 23.08.16.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 8. Тираж 3000 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2016  
© Цветкова Т.В., 2016

