



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№4/2017



Летняя физкультурно-оздоровительная работа с детьми

Семейный спортивный праздник «Отдых на Черном море»

Физкультурный праздник к Дню защиты детей «Здравствуй, лето!»

Спортивный праздник «Летние олимпийские игры дошколят»

Проект «Выбираем мяч для игры»



СПОРТИВНОЕ  
ЛЕТО  
В ДЕТСКОМ  
САДУ

# РАБОЧИЕ ЖУРНАЛЫ — ПОРЯДОК И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Приобретая рабочие журналы  
издательства «ТЦ СФЕРА», вы получаете:

- Всю обязательную педагогическую документацию для работы и проверок.
- Рабочие таблицы: циклограммы, карты контроля, анализа и многое другое.
- Структуру планов работы с их образцами.
- Эффективность использования своего рабочего времени.
- Красивые, хорошо оформленные, на качественной бумаге пособия.



Представляем

## РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор-составитель — В.Н. Зимонина

Рабочий журнал воспитателя по физической культуре позволит педагогам планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести коррективы. Одновременно педагогам предлагается в определенной последовательности планировать методическую работу в ДОО по развитию движений совместно с воспитателями групп, родителями.

**Издательство «ТЦ СФЕРА»**

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05, 656-73-00, 656-70-33

E-mail: [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru). Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

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





№4/2017

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА****СПОРТИВНОЕ ЛЕТО В ДЕТСКОМ САДУ****СОДЕРЖАНИЕ**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Редакционный совет ..... | 3 |
| Индекс .....             | 4 |

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

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Отдыхаем и укрепляем здоровье ..... | 5 |
|-------------------------------------|---|

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ****Повышение квалификации***Белькова Т.Ю.*

|   |   |
|---|---|
| Организация летней физкультурно-оздоровительной<br>работы с дошкольниками ..... | 6 |
|---|---|

*Порывкина Т.А.*

|  |    |
|--|----|
| Спортивные праздники в летний период ..... | 22 |
|--|----|

**Психофизическое развитие ребенка***Домашева Т.П.*

|  |    |
|--|----|
| Развитие физических качеств детей<br>средствами ритмической гимнастики ..... | 32 |
|--|----|

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Аулова Е.С.*

|  |    |
|--|----|
| Организация физкультурных занятий в детском саду<br>с учетом гендерного компонента ..... | 56 |
|--|----|

*Босенко О.Н.*

|   |    |
|---|----|
| Проект для детей разновозрастной группы<br>«Я расту здоровым» ..... | 63 |
|---|----|

**Физкультурно-оздоровительная работа***Деревянко О.А.*

|   |    |
|---|----|
| Спортивный праздник к Дню защиты детей<br>«Здравствуй, лето!» ..... | 65 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| <i>Шуйская Н.В.</i><br>Физкультурный праздник «На границе» .....                         | 68 |
| <i>Яковлева Л.М.</i><br>Оздоровительный досуг<br>«Праздник воды и солнца» .....          | 73 |
| <i>Пышненко М.В.</i><br>Физкультурный досуг<br>«Посылка из Простоквашино» .....          | 75 |
| <i>Лекомцева Л.Н.</i><br>Спортивный праздник «Летние<br>олимпийские игры дошколят» ..... | 79 |

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

|   |    |
|---|----|
| <i>Лапина О.С.</i><br>Спортивное развлечение с родителями<br>«Русские богатыри» .....                       | 84 |
| <i>Афанасьева Е.Р.</i><br>Семейный спортивный праздник<br>«Отдых на Черном море» .....                      | 89 |
| <i>Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.</i><br>Спортивный досуг с родителями<br>«На рыбалку с Машей и Медведем» ..... | 93 |

### Взаимодействие со специалистами

|  |    |
|--|----|
| <i>Синько Н.В., Свиридова А.И.</i><br>Физкультурно-речевое занятие<br>по лексической теме «Посуда» ..... | 96 |
| <i>Мишкина О.П.</i><br>Спортивный квест «Нас ждет победа!» .....   | 99 |

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

|  |     |
|--|-----|
| <i>Гурман Ю.О.</i><br>Занятие с элементами квест-технологии<br>«В поисках потерянных подарков» ..... | 104 |
|--|-----|

### Вести из регионов

|  |     |
|--|-----|
| <i>Шпинь О.Т.</i><br>Физкультурное занятие «Поход в Крымские горы» .....                         | 108 |
| <i>Гольцова М.В.</i><br>Спортивно-музыкальное развлечение<br>«Освобождение Старого Оскола» ..... | 111 |

### Экспериментальная площадка

|   |     |
|---|-----|
| <i>Гончарик Т.А., Сецко Р., Аглиуллин Д.</i><br>Исследовательский проект<br>«Выбираем мяч для игры» ..... | 117 |
|---|-----|

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| <b>Книжная полка</b> ..... | 55, 64, 83, 103, 107, 123 |
|----------------------------|---------------------------|

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

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

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

## Редакционный совет

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

**Криволапчук Игорь Альерович**, д-р биол. наук, заведующий лабораторией физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии», 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», чл.-корр. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

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

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

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

## Редакционная коллегия

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

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

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

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

**Цветкова Татьяна Владиславовна**, канд. пед. наук, чл.-корр. 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

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| ГБДОУ д/с № 125,<br>г. Севастополь .....                                       | 108 | МБДОУ д/с № 16 «Ивушка»,<br>г. Старый Оскол<br>Белгородской обл. ....    | 111 |
| ДО «Теремок» МАОУ ОК «Лицей<br>№ 3», г. Старый Оскол<br>Белгородской обл. .... | 84  | МБДОУ д/с № 17 «Пчелка»,<br>пос. Володарского<br>Московской обл. ....    | 96  |
| МАДОУ д/с № 1 «Солнышко»,<br>г. Нягань, ХМАО — Югра .....                      | 117 | МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск ....                                       | 73  |
| МАДОУ д/с № 196,<br>г. Хабаровск .....   | 75  | МБДОУ д/с № 66 «Журавушка»,<br>г. Старый Оскол<br>Белгородской обл. .... | 32  |
| МАДОУ д/с № 204,<br>г. Хабаровск .....   | 6   | МБДОУ д/с № 98, г. Чебоксары,<br>Чувашская Республика .....              | 89  |
| МБДОУ д/с № 5 «Филиппок»,<br>го Тольятти Самарской обл. ....                   | 104 | МБДОУ «Семицветик», пос. Кез,<br>Удмуртская Республика .....             | 79  |
| МБДОУ д/с № 8,<br>станция Старощербиновская<br>Краснодарского края .....       | 65  | МБДОУ ЦРП — д/с № 5,<br>пос. Вохтога Вологодской обл. ....               | 68  |
| МБДОУ д/с № 11,<br>станция Новопокровская<br>Краснодарского края .....         | 63  | МБДОУ ЦРП — д/с № 33<br>«Светлячок», г. Шадринск<br>Курганской обл. .... | 22  |
| МБДОУ д/с № 14, г. Мценск<br>Орловской обл. ....                               | 99  | МБДОУ ЦРП — д/с № 75,<br>г. Белгород .....                               | 56  |
|  |     | МДОУ д/с № 4 «Олимпийский»,<br>г. Углич Ярославской обл. ....            | 93  |
| <hr/>  |     |  |     |
| Аглиуллин Дамир .....  | 117 | Лапина Оксана Сергеевна .....  | 84  |
| Аулова Елена Станиславовна .....   | 56  | Лекомцева Лилия Николаевна .....   | 79  |
| Афанасьева Елена Романовна .....   | 89  | Мишкина Ольга Петровна .....   | 99  |
| Белькова Татьяна Юрьевна .....   | 3   | Порывкина Татьяна Анатольевна ...  | 22  |
| Босенко Олеся Николаевна .....   | 63  | Пышненко Маргарита<br>Владимировна .....                                 | 75  |
| Вагачёва Наталья Николаевна .....  | 93  | Свиридова Анна Игоревна .....  | 96  |
| Гольцова Марина Вячеславовна .   | 111 | Сецко Роман .....  | 117 |
| Гончарик Татьяна Анатольевна ...   | 117 | Синько Наталья Владимировна ....   | 96  |
| Гурман Юлия Олеговна .....   | 104 | Шпинь Ольга Тимофеевна .....   | 108 |
| Деревянко Ольга Александровна ...  | 65  | Шуйская Нина Васильевна .....  | 68  |
| Домаева Татьяна Петровна .....   | 32  | Яковлева Лилия Маликовна .....   | 73  |
| Ильина Елена Витальевна .....  | 93  |  |     |

## Отдыхаем и укрепляем здоровье

Предвкушение скорого лета и всей палитры связанных с ним радостных чувств приятно волнует и будоражит воображение. Как же детвора и взрослые любят это прекрасное время года, предоставляющее богатые возможности, чтобы как следует отдохнуть, набраться сил, укрепить здоровье, приобрести полезные навыки, сделать что-то важное, давно запланированное. Именно на лето люди часто откладывают решение начать наконец вести здоровый образ жизни, регулярно выполнять закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, пробежки.

Чтобы долгожданный, многообещающий, но очень быстротечный летний период прошел продуктивно, с пользой для здоровья наших детей, необходимо его тщательно продумывать. Важно предусмотреть, чтобы отдых детей сопровождался мероприятиями, имеющими оздоровительную направленность. При их планировании следует учитывать, что дети в этот период проводят очень много времени на свежем воздухе, а это само по себе способствует полноценному психофизическому развитию и усилению резистентности организма. Именно поэтому педагоги дошкольных организаций ежегодно уделяют большое внимание планированию разнообразной двигательной деятельности детей, организуют прогулки, походы, физкультурные праздники и досуги, закаливающие мероприятия, подвижные и спортивные игры на природе, катание на велосипедах, самокатах, плавание в водоемах и т.д.

От того, как педагогический коллектив детского сада подготовился к летней оздоровительной работе, зависит ее успех. Заблаговременно изучается необходимая литература, реализуются различные формы повышения квалификации, осуществляется обмен опытом, создаются творческие группы, разрабатываются соответствующие педагогические проекты, в которые вовлекаются все участники педагогического процесса, включая родителей.

В данном номере журнала авторы представили свои разработки по организации различных форм активного отдыха дошкольников летом. Надеемся, что они будут интересны и полезны практикам.

Друзья, делитесь с коллегами успешным опытом своей работы, обсуждайте волнующие вас вопросы, активно участвуйте в жизни страны и событиях системы образования! Свои новые статьи присылайте на нашу электронную почту: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru).

Обращаем внимание авторов, что обязательным новым требованием издательства «ТЦ Сфера» является наличие в каждой статье краткой аннотации и ключевых слов. Требования к рукописям и анкета автора размещены на нашем сайте: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru).

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

# Организация летней физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками

**Белькова Т.Ю.,**

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 204,  
г. Хабаровск*

Лето — благоприятная пора для проведения самых разнообразных физкультурных мероприятий на свежем воздухе. Поэтому важной задачей для педагогов становится организация игровой и физкультурной деятельности детей на свежем воздухе. Погода позволяет организовать интересные туристские прогулки, фестивали, конкурсы, дни здоровья, праздники и досуги. В это время эффективно могут использоваться подвижные игры с самыми разнообразными игровыми заданиями, спортивные игры по упрощенным правилам, что способствует обогащению двигательного опыта детей, воспитанию психофизических и личностных качеств. Следует вспомнить существовавшее ранее и несправедливо забытое правило о том, что без мяча и скакалки нельзя выходить на прогулку с детьми.

Предлагаем познакомиться с картотекой игр со спортивными пособиями и конспектами спортивных досугов на свежем воздухе.

## Игровые упражнения с мячом

### *Солнышко*

Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

### *Хлопушки*

Подбрасывать мяч вверх и ловить его после одного или двух хлопков.

### *Отбивалки*

Отбивать мяч об пол двумя или одной рукой поочередно.

### *Подскок*

Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

**Хлоп-зоп**

Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока и хлопка в ладоши.

**Вертушка**

Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока и кружения.

**Корзинка**

Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью «кольцом» и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.

**Бим-Бом**

Отбивать мяч от груди двумя руками о стену. Расстояние от 50 см до 1 м.

**Волна**

Снизу двумя руками отбивать мяч о стену и ловить его после отскока об пол.

**Тик-так**

Так же отбивать мяч и ловить его после отскока и хлопка.

**Юла**

Так же отбивать мяч и ловить его после кружения.

**Стрела**

От плеча отбивать мяч об пол и ловить его двумя руками после отскока от стены.

**Кораблик**

Отбивать мяч об пол из-под ноги и ловить его после отскока.

**Игровые упражнения с обручем****Колесо, или Ракета**

Удерживать кистью выпрямленной руки обруч на полу в

вертикальном положении. По команде «Прицел!» слегка прокатить обруч к себе, по команде «Пуск!» — прокатить его в заданном направлении.

*Варианты:* на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием.

**Белка в домике**

Придерживая обруч сверху одной рукой, присесть и пройти в приседе через обруч. Встать и повторить с другой стороны.

**Кошка в трубе**

Встать в центр обруча, лежащего на полу, взять его двумя руками и, вставая, поднять обруч вверх. Не меняя положения захвата, поднимать обруч до уровня поднятых рук над головой. Затем опустить его вниз.

**Кенгуру**

Прыжки из обруча в обруч: на разном расстоянии, «змейкой», боком, на одной ноге.

**Бумеранг**

Прокатывать обручи в паре друг другу с разного расстояния прямо, по диагонали.

*Усложнение:* броски обруча друг другу.

**Лабиринт**

Участвуют две команды. Одна команда держит обручи, другая проходит через них «змейкой».

*Усложнение:* проходить со сцепленными руками.

**Юла**

Держать обруч вертикально на полу, захватив одной рукой. С помощью вращательного дви-

жения кисти привести обруч в круговое движение вокруг своей оси. Успеть поймать обруч рукой, не дав ему упасть.

### **Игровые упражнения с кеглями**

#### ***Найди домик для кегли***

У детей в руках кегли, разные по размеру или цвету. По первому сигналу дети бегают с кеглями враспынную, по второму — ставят кеглю на определенное место (в обручи двух размеров (цветов); по разным сторонам площадки и т.д.).

#### ***Жонглеры***

Подбрасывать кегли вверх и ловить двумя руками или одной рукой. Перебрасывать кегли из одной руки в другую, стоя на месте и в движении.

#### ***Строители***

Строительство из кеглей различных конструкций.

#### ***Детский тир***

Кегли стоят на разном расстоянии друг от друга и с разным расположением: в шахматном порядке, по кругу и т.д. Каждый ребенок сбивает именно свою кеглю. Предметы для сбивания могут быть разные: набивные мешочки, мячи, шары, городки, палки.

#### ***Охотник в лесу***

Дети бегают между кеглями. Один ребенок — «охотник». «Охотник» салит детей прикосновением к плечу. Тот, кого осалили, должен присесть около

ближайшей кегли. Остальные игроки обегают еще и его.

#### ***Рыболов***

Дети бегают вокруг расставленных кеглей. По сигналу подгруппа детей-«рыболовов» начинает собирать кегли. Побеждает собравший больше кеглей.

### **Игровые упражнения с палками, битами, городками**

#### ***Лошадки***

Дети, зажав палку между ногами, имитируют езду на лошади: топают одной ногой, выполняют скользящие движения и наклоняют голову. Бегают в разных направлениях прямым галопом.

#### ***Поймай палку***

Дети стоят по кругу, в центре водящий. Прикрыв палку ладонью, он называет имя любого игрока в кругу и отстраняет руку, как только игрок подойдет к нему. Тот, кого назвали, должен быстро среагировать на сигнал, подбежать и накрыть палку ладонью.

#### ***Кто быстрее***

Палку держат двумя руками за нижний конец в вытянутом положении вперед. Ребенок перехватывает ее руками, близко ставя кулаки и передвигаясь вверх. Выигрывает тот, кто первым дойдет до верха палки.

#### ***Палочка-скакалочка***

Прыжки через палку с постановкой ее вперед для последующего прыжка.

*Вариант:* прыжки боком, спиной к палке.

### ***Морской бой***

Участвуют две команды. У одной — городки — по 1 или 2 на каждого играющего. У другой — биты. Команды стоят в шеренге лицом друг к другу на расстоянии 3—10 м. «Поле боя» шириной 1—2 м.

Первая команда расставляет на «поле боя» свои «корабли» любым способом. Вторая команда сбивает «корабли». Участвуют все дети одновременно или по очереди.

### ***Прыжки через забор***

Городки стоят вертикально по прямой линии, зигзагом или по кругу. Дети перепрыгивают через городки разными способами, стараясь не сбить их.

### ***Палочка-помогалочка***

И.п.: присед, палка под коленями, упор руками за концы палки. Дети выполняют прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь палкой о землю.

### ***Успей взять***

Дети бегают по площадке вокруг городков, поставленных вертикально по кругу или в разных направлениях, но в стороне. По команде «Бери!» дети должны подбежать, взять городок и поднять его вверх.

## **Игровые упражнения со скакалкой**

### ***Бабочки***

Скакалка сложена вдвое. Дети вращают скакалку одной рукой

перед собой, над головой, сбоку, взявшись за обе ручки.

### ***Вертушки***

Взрослый с ребенком вращают длинную скакалку, к середине которой привязан яркий и очень легкий бантик. Дети поочередно пробегают под ней.

### ***Веселая карусель***

Дети стоят по кругу, в центре взрослый — ведущий. По сигналу он начинает вращать скакалку по кругу, невысоко от земли. Дети при приближении скакалки подпрыгивают, чтобы она их не задела.

### ***Граница***

Дети стоят в двух шеренгах напротив друг друга. В руках у одной команды скакалки. По сигналу они начинают продвижение прыжками через скакалку к команде соперника до линии границы. Тот, кто допрыгает до границы первым и без ошибок, имеет право забрать любого игрока в плен. Если кто-то останавливается или ошибается, команда соперников не отдает своего игрока. По окончании игры подсчитывается количество игроков обеих команд и определяются победители.

### ***Дни недели***

Играть можно небольшими группами — от 2 до 5 человек, прыгать поочередно. Дети выполняют определенные прыжки через скакалку в соответствии с днем недели.

Например:

- ♦ понедельник — прыжки на двух ногах;
- ♦ вторник — прыжки с ноги на ногу;
- ♦ среда — прыжки с вращением скакалки назад;
- ♦ четверг — прыжки ноги скрестно;
- ♦ пятница — прыжки руки скрестно;
- ♦ суббота — прыжки на одной ноге;
- ♦ воскресенье — прыжки с кружением на месте.

### ***Морская фигура***

Все дети прыгают через скакалку с продвижением вперед под медленное произнесение слов: «Море волнуется... раз, море волнуется... два, море волнуется... три, морская фигура, на месте замри!» По окончании слов дети должны остановиться, изображая любую придуманную фигуру.

## **Музыкально-спортивный досуг «Кто сказал “Мяу”?» В младшей группе**

*Цель:* создание условий для проявления положительных эмоций, радостного настроения, творческой активности.

*Оборудование:* игрушки (петушок, мышка, лягушка, пес), веревка на стойках, гимнастическая скамейка, обручи (предметы для перепрыгивания), корзинки для мячей, мячи, домик.

\* \* \*

Дети выходят на спортивную площадку и подходят к домику, рядом с которым на стульчике сидит Щенок (взрослый).

Ведущий. Ребята, посмотрите, кто это сидит рядом с домиком? Правильно, Щенок. Он еще совсем маленький и только учится охранять дом. Давайте познакомимся с ним.

Дети здороваются со Щенком.  
Раздается фонограмма «Мяу!».

Щенок. Ребята, это вы сейчас сказали «Мяу»?

Дети. Нет.

Щенок. А кто же тогда так сказал? Пойдемте со мной, поищем вместе того, кто сказал «Мяу».

Дети идут за Щенком и подходят к лесенке, на которой сидит Петушок (игрушка).

Здравствуй, Петушок! Это ты сказал «Мяу»?

Петушок. Нет! Я говорю только «Ку-ка-ре-ку». Я говорю так по утрам и все люди просыпаются и делают зарядку. А вы, ребята, делаете по утрам зарядку?

Ведущий. Конечно, Петушок, наши ребята делают зарядку и даже могут тебе показать зарядку Петушков.

Проводится двигательная разминка под песню «Петухи запели» группы «Улыбка».

Дети прощаются с Петушком и отправляются дальше.

Снова раздается фонограмма «Мяу!». Щенок бежит к домику, обегает его, но никого не находит.

**Щенок.** Ребята, наверное, это кто-то из-под земли кричит. Давайте выроем ямку и найдем, кто же это.

Дети приседают и имитируют копание ямки. Появляется Мышонок (игрушка).

**Мышонок.** Пи-пи-пи, здравствуйте. А что это вы мою норку раскопали?

**Щенок.** Это ты сказал «Мяу»?

**Мышонок.** Пи-пи-пи! А кто так сказал?

**Щенок.** Не знаю, но кто-то сказал «Мяу».

**Мышонок.** Близко? Мне страшно. Я ужасно боюсь, когда кто-то так говорит.

**Ведущий.** Не бойся, Мышонок. Хочешь, мы с тобой поиграем?

### **Подвижная игра «Мышки-трусички»**

Дети изображают мышек-трусичек, которые сидят на корточках за веревочкой, натянутой на стойках (в норках).

**Ведущий**

Вышли мышки как-то раз посмотреть, который час.

Дети подлезают под веревочку, ходят на носочках.

Раз-два, три-четыре — мышки дернули за гири.

Имитируют движения руками.

Вдруг раздался страшный звон,

Звучит фонограмма звона.

Убежали мышки вон.

Дети убегают в «норки», подлезая под веревочкой.

**Мышонок.** Ну вот, я же говорил, что страшно.

Мышонок убегает.

Снова раздается фонограмма «Мяу!». Щенок бежит к гимнастическому буму.

**Щенок.** Сейчас я поймаю того, кто говорит «Мяу». Ребята, давайте вместе перейдем по мостику через речку, мне кажется, я слышал «Мяу» на другом берегу.

Дети идут по буму, спускаются. Рядом сидит Лягушка (игрушка).

Это вы сейчас сказали «Мяу»?

**Лягушка.** Ква-ква-ква! Какой ты глупый, лягушки только квакают и прыгают. А вы умеете прыгать с кочки на кочку?

**Ведущий.** Конечно, наши ребята умеют прыгать. Хочешь, мы тебе покажем.

### **Упражнение «Лягушки»**

Дети друг за другом выполняют прыжки из обруча в обруч или через предметы.

**Л я г у ш к а.** Здорово у вас получается. Ну, пока, мне пора.

Дети прощаются с Лягушкой и снова слышат фонограмму «Мяу!».

Щенок бежит к домику, подбегает к собачьей конуре, пытается в нее залезть. Оттуда раздается рычание и вылезает лохматый П е с.

П е с. Ррр!

Щ е н о к. Я хотел узнать, это вы сказали «Мяу»?

П е с. Я? Как ты смеешь, Щенок?!

В е д у щ и й. Не сердитесь, пожалуйста, на нас, мы не хотели вас обидеть. Если хотите, мы можем выполнить любую вашу просьбу.

П е с. Я хочу, чтобы вы собрали мне полную корзинку мячиков. Ведь я так люблю с ними играть.

### Упражнение «Перенеси мячики»

Дети по очереди добегают до обруча, в котором лежат мячи, берут один мяч и несут его в корзинку.

Пес благодарит детей и уходит.

Щ е н о к. Ну вот, мы так и не нашли того, кто сказал «Мяу».

В е д у щ и й. Не переживай. Мы сейчас с ребятами поиграем в игру и ты сразу поймешь, кто так говорит.

### Подвижная игра «Котятa и щенятa»

Дети делятся на две группы — «котят» и «щенят». «Щенятa

сидят на корточках за скамейкой (бумом), «котятa» занимают места в обручах по несколько человек. По команде «Мяу!» «котятa» выходят из своих домиков и выполняют движения, повторяя за ведущим. По команде «Гав!» «котятa» убегают в домик, а «щенятa» их догоняют. Затем участники меняются ролями.

В е д у щ и й. Ну, Щенок, ты теперь понял, кто сказал «Мяу»?

Щ е н о к. Да, спасибо большое вам, ребята, за помощь.

В е д у щ и й. Нам пора возвращаться в детский сад. До свидания, Щенок!

## Музыкально-спортивный праздник «Как Незнайка учился правилам дорожного движения» В средней группе

*Цели:*

- расширение представлений о важности соблюдения правил дорожного движения;
- обогащение двигательной активности детей;
- развитие внимания;
- воспитание дисциплинированности, культуры поведения в обществе, желания помочь.

*Оборудование:* круги, кубики и мячи трех цветов, дорожные знаки, скамейки, палки, 3 обруча, веревка для подлезания.

\* \* \*

Дети выходят на спортивную площадку, строятся.

Инструктор. Ребята, сегодня мы собрались, чтобы поговорить на очень важную тему — о правилах дорожного движения. Пока вы еще маленькие и ходите по улицам с мамой и папой, но совсем скоро вы пойдете в школу и вам придется самим переходить проезжую часть. Чтобы избежать опасностей и не попасть в беду, необходимо знать правила дорожного движения.

На дорогах с давних пор  
Есть хозяин — светофор!  
Перед вами все цвета,  
Вам представить их пора.  
Загорелся красный свет...

Дети (*показывая красные круги*)

Стой, вперед дороги нет!

Инструктор

Желтый глаз твердит без слов...

Дети (*показывая желтые круги*)

К переходу будь готов!

Инструктор

На зеленый свет — вперед!

Дети (*показывая зеленые круги*)

Путь свободен! Переход!

Дети выполняют ритмическую гимнастику под песню «Светофор»

(муз. О. Хромушина, сл. Ю. Погорельского).

Инструктор. Ребята, к нам в детский сад пришло письмо. Интересно, от кого? Давайте прочитаем его: «Дорогие ребята, очень прошу рассказать мне о правилах дорожного движения. Скоро буду. Незнайка».

Что-то задерживается наш Незнайка, как бы чего не случилось с ним, ведь он не знает правил дорожного движения.

Входит Незнайка с забинтованной ногой, в руках у него сдутый мяч.

Незнайка, что с тобой произошло?

Незнайка. Я дорогу переходил и меня чуть не сбила машина.

Инструктор. Как же ты переходил дорогу, расскажи.

Незнайка. Ну, значит, идя с мячиком через дорогу, подбрасываю его, ловлю и вдруг, откуда ни возьмись, машина! Бац, мячик хлопнул, а я вот ногу поранил.

Инструктор. Незнайка, разве ты не знаешь, что на дороге играть нельзя?

Незнайка. Нет. А почему?

Инструктор. Потому что по ней ездят машины. Не заметишь автомобиль — попадешь под колеса. Вот послушай, ребята сейчас тебе расскажут о правилах дорожного движения.

**1 - й ребенок**

Чтоб дорогу перейти,  
Правила мы знать должны —  
Правила движения,  
Все без исключения!

**2 - й ребенок**

Не играйте на дороге,  
Берегите руки, ноги.  
Нужно во дворе играть,  
Просим вас не забывать!

**3 - й ребенок**

Должен помнить пешеход:  
Есть сигналы светофора —  
Подчиняйся им без спора.

**Незнайка.** Светофор..., а что это такое? У вас на площадке есть такой? Покажите!

**Инструктор.** У нас в детском саду его нет, но ребята помогут тебе его представить. Сейчас они построят светофор.

**Игра «Построй светофор»**

На площадке разбросаны кубики и мячи трех цветов: красного, желтого, зеленого. У края площадки друг за другом лежат три обруча. Задача детей — по сигналу носить предметы в обручи, складывая их по цветам. В первый обруч — красные, во второй — желтые, в третий — зеленые. Брать предметы можно только по одному.

**Незнайка.** А, я все понял. Светофор — это такой столбик с фонариками, а на нем разные огни горят. Красиво!

**Инструктор.** Да, красиво. Но светофор в городе не для красоты. Ребята, расскажите Незнайке, для чего нужен светофор.

**4 - й ребенок**

Светофор поможет детям  
Перейти дорогу.  
Если красным светом светит,  
Постоим немного.

**5 - й ребенок**

Если желтый свет горит,  
Постоять он нам велит,  
А зеленый подмигнет —  
Начинаем переход!

**Незнайка.** Вот это да! Сразу все и не запомнишь!

**Инструктор.** А запомнить тебе поможет наша игра.

**Игра «Огни светофора»**

Все дети — пешеходы. По команде «Красный!» дети приседают, «Желтый!» — стоят на месте, «Зеленый!» — бегают.

**Инструктор**

Чтоб машины не спешили,  
Чтоб шел спокойно пешеход,  
Знаки помогать решили  
И дежурят круглый год.  
Очень важный знак  
дорожный,

Он стоит не просто так.  
Будьте, будьте осторожны,  
Уважайте каждый знак!

Ребята, давайте покажем и расскажем Незнайке, какие знаки бывают на дороге.

Инструктор показывает знаки, дети рассказывают, для чего они нужны.

### Игра «Найди свой знак»

На площадке расставлены 3—4 знака на стойках. Дети встают вокруг знаков, каждый запоминает свой знак.

Под музыку дети паровозиком двигаются по площадке «змейкой». По первому сигналу разбегаются врассыпную по площадке. По второму — собираются у своих знаков, встают вокруг них.

Незнайка играет вместе с детьми, радуется, что у него все получается.

Инструктор. Ребята, а теперь отгадайте загадку:

Чтоб приучить пешехода  
к порядку,  
Разлиновали асфальт,  
как тетрадку.  
Через дорогу полосы идут  
И за собой пешеходов ведут.  
(Зебра.)

### Эстафета «Построй “зебру”»

Дети делятся на две команды. Сбоку от каждой команды лежат палки. Напротив, на расстоянии 6 м, уложены по две палки на расстоянии 15 см друг от друга. Задача каждого игрока — быстро взять одну палку, подбежать к лежащим палкам и положить ее так, чтобы она оказалась на таком же расстоянии. Постепенно образуется «зебра».

Инструктор. Незнайка, а теперь ты отгадай загадку:

Полоса земли такая,  
Где движение не смолкает.  
Там, где строгих правил много,  
Называется ... (дорога).

Незнайка. А зачем нужны дороги?

Дети. Чтобы по ним ездили машины.

Незнайка. Я знаю только одну машину — бибика называется. А разве бывают еще машины?

Инструктор. Есть много разных машин — больших и маленьких. И про них есть загадки.

Я мчусь, держусь за провода,  
Не заблужусь я никогда.  
(Троллейбус.)

Бывают ли у дождика четыре  
колеса?  
Скажи, как называются такие  
чудеса?  
(Поливальная машина.)

Что это за чудо-дом,  
Пассажиров много в нем,  
Усами проводов касается,  
Транспортом называется?  
(Троллейбус.)

Если кто-то заболел,  
Срочно нас зовут на помощь.  
Набери 03 скорей  
И приедет ...  
(«Скорая помощь»).

Я мчусь с сиреной на пожар,  
Везу я воду с пеной.

Потушим вмиг огонь и жар,  
Мы быстрые, как стрелы!  
(Пожарная машина.)

Рабочих на помощь себе  
он не звал —  
С разгрузкою справился сам ...  
(самосвал).

Нужно много ей бензина,  
Чтоб поехала ... (машина).

Довезти вас попроси  
В черных шашечках ...  
(такси).

Что за чудо этот дом —  
Окна светятся кругом,  
Носит обувь из резины  
И питается бензином.  
(Автобус.)

Инструктор. Сейчас мы поиграем в игру «Посадка в автобус».

Незнайка. А меня вы возьмете с собой в автобус?

Инструктор. Если ты расскажешь, как правильно вести себя в автобусе.

Незнайка. Конечно расскажу. Я подбегаю к автобусу, всех расталкиваю, врываюсь в салон и забираюсь на сиденье с ногами. Разговариваю с водителем, высываю руки и ноги в окно. Ох, и весело же!

Инструктор. Ребята, вы хотели бы ехать с таким пассажиром? Объясните Незнайке, что он делает неправильно.

Дети отвечают.

## Игра «Посадка в автобус»

На краю площадки стоят скамейки — «автобусы». Дети занимают места в «автобусах». Под музыку дети выходят из «автобуса», двигаются по площадке. Когда музыка прекращается — возвращаются на свои места.

Незнайка. Молодцы, ребята, я сегодня так много узнал, теперь я смогу правильно переходить дорогу и вести себя в автобусе.

Инструктор. Мы сейчас проверим твои знания. Ребята, помогите.

## Игра «Это правда или нет?»

Дети и Незнайка после каждого вопроса отвечают «да» или «нет».

Чтоб знали мы, когда идти,  
На светофоре цвета три.  
Это правда?

Когда горит зеленый свет,  
То значит хода детям нет.  
Это правда?

Красный свет увидел ты —  
Через дорогу перейди.  
Это правда?

В автобус сел ты, не зевай,  
Место старшим уступай.  
Это правда?

Катаюсь на велосипеде,  
Куда хочу, туда и еду.  
Это правда?

Инструктор. Молодец, Незнайка, ты действительно запомнил правила дорожного дви-

Д е т и. Солнце, воздух и вода!

## Разминка «Если хочешь быть здоров»

Проводится под песню «Если хочешь быть здоров» (муз. В. Соловьева-Седого, сл. В. Лебедева-Кумача).

Дети выстраиваются в 4 колонны, маршируют на месте.

Закаляйся,  
Если хочешь быть здоров.

Отводят правую руку вправо, левую — влево, правую руку к плечу, левую — к плечу.

Постарайся  
позабыть про докторов,  
То же в обратную сторону.

Водой холодной обливайся,  
Если хочешь быть здоров.

Поднимают руки через стороны вверх, выполняют хлопок над головой, ставят руки на пояс.

Нам полезней  
Солнце воздух и вода.

Выносят правую руку вперед, затем левую, выполняют наклон, правой рукой тянутся к носку, затем наклон, левой рукой тянутся к носку.

От болезней  
Помогают нам всегда.

То же в обратную сторону. Затем разводят руки по очереди в стороны.

От всех болезней  
нам полезней  
Солнце воздух и вода.

Поворачиваются вправо, дотрагиваются правой рукой до левой кисти. То же в другую сторону.

Закаляйся,  
Если хочешь быть здоров.

Поднимают правую руку вверх, затем левую, трижды хлопают в ладоши над головой.

Постарайся  
позабыть про докторов,

Разводят руки в стороны, выполняют упражнение «силачи» (руки к плечам).

Водой холодной обливайся,

И.п.: стоя, руки к плечам, локти разведены. Сгибают правую ногу в колене, дотрагиваются до колена левым локтем.

Если хочешь быть здоров.

То же другой ногой.

В е д у щ и й. Ребята, а вы знаете, что есть на свете цветок здоровья? Он состоит из разных лепестков, которые все вместе и составляют наше здоровье. Говорят, что тот, кто соберет этот цветок, будет весь год здоровым. Вы хотите быть здоровыми, ходить в детский сад и не болеть? Тогда я вам предлагаю найти все лепестки цветка и собрать их. Сogласны? Но собрать цветок здоровья не так-то просто. Сначала мы должны выполнить задания на станциях здоровья, отгадать загадку и по отгадке найти лепесток. Ну что, справимся?

Дети выполняют на станциях задания, отгадывают загадки, находят лепестки, составляют цветок.

### **Станция «Здоровая еда»**

#### **Эстафета «Поменяй предмет»**

Дети строятся в колонну по одному. Перед каждой командой лежит обруч, в котором находятся муляжи вредных продуктов. В обруче напротив лежат муляжи полезных продуктов. Задача игроков — взять вредный продукт, добежать до противоположного обруча, поменять его на полезный и вернуться к своей команде.

#### **Игра «Борщ — компот — салат»**

Дети бегают врассыпную по залу. Ведущий называет слова, обозначающие продукты, которые кладут в борщ, компот или салат. Если назван продукт, который используют в борще, дети должны встать в круг с другими участниками своей команды, если в компоте — встать парами напротив друг друга, в салате — прыгать на двух ногах на месте.

**В е д у щ и й.** Чтобы найти лепесток, отгадайте загадку:

У поля есть две половины,  
По краям висят корзины.

То пролетит над полем мяч,  
То меж людей несется вскачь.  
Его все бьют, но мяч не зол,  
Ведь с ним играют в ...  
(баскетбол).

Дети находят лепесток под баскетбольной корзиной, прикрепляют его к сердцевине цветка.

### **Станция «Безопасность»**

#### **Эстафета «Вызов пожарной бригады»**

Дети стоят на старте. По сигналу бегут «змейкой» между конусами, добегают до тумбы и вызывают пожарных: пишут фломастером на листе 01.

#### **Эстафета «Собери угольки»**

По сигналу первый участник команды надевает резиновую перчатку, бежит до «горящего» обруча, преодолевая препятствия, берет из обруча «горящий уголек» (красный кубик), бегом возвращается в свою команду и кладет кубик в ведро.

#### **Игра «Найди дорожный знак»**

Дети бегают врассыпную между дорожными знаками. Ведущий называет любой знак, дети должны найти его и построиться в круг.

В е д у щ и й. Пришло время  
отгадать загадку:

В руки ты меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок?  
(Скакалка.)

Дети находят второй лепесток  
под стойкой, на которой висит ска-  
калка, прикрепляют его к сердцевин-  
ке цветка.

### Станция «Физкультура»

#### Эстафета «Мяч и веревка»

Команды строятся на линии  
старта. По сигналу первые иг-  
роки бегут, перепрыгивая через  
натянутую веревку, добегают до  
обруча, в котором лежит мяч,  
подбрасывают его, стоя в обруче,  
кладут на место, возвращаются к  
своей команде.

#### Игра «За мячом»

Каждая команда образует  
2 группы, которые строятся  
напротив друг друга в 2 колон-  
ны на расстоянии 2—3 м. Иг-  
рок, стоящий первым в одной из  
колонн, бросает мяч игроку из  
второй колонны, а сам бежит в  
ее конец. Ребенок, получивший  
мяч, так же передает его игро-  
ку противоположной колонны  
и занимает место в конце этого  
ряда. Игра продолжается до тех  
пор, пока игроки не вернутся на

свои места, а мяч не окажется у  
водящего.

Проводится перетягивание ка-  
ната.

В е д у щ и й. Отгадайте загад-  
ку:

Упадет — поскачет,  
Ударишь — не плачет.  
(Мяч.)

Дети бегут на поляну, где разло-  
жены несколько мячей, и находят  
следующий лепесток под одним из  
них. После чего прикрепляют лепе-  
сток к цветку.

### Станция «Здоровые привычки»

#### Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»

Выбирается водящий. Ос-  
тальные дети договаривают-  
ся, какую полезную привычку  
будут показывать при помощи  
движений (чистят зубы, расче-  
сываются, умываются, делают  
зарядку, здороваются и др.). Во-  
дящий отгадывает, что изобра-  
жают дети.

В е д у щ и й. Отгадайте за-  
гадку, чтобы узнать, где спрятан  
следующий лепесток:

Во дворе идет игра,  
Разыгралась детвора.  
Гоняют клюшками по льду  
Мяч у всех нас на виду.



## Спортивные праздники в летний период

**Порывкина Т.А.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 33  
«Светлячок», г. Шадринск Курганской обл.*

**Л**ето — чудесная и самая долгожданная пора для детей.

В теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Двигательная активность дошкольников в летний период состоит в основном из подвижных игр, спортивных упражнений. В процессе игр дети совершенствуют ранее изученные упражнения, учатся применять их в самостоятельной деятельности.

На протяжении летнего периода весь коллектив детского сада работает над проблемой оздоровления, закаливания, физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. Каждый день проводятся прием детей на свежем воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, оздоровительная гимнастика после сна.

Летом актуальна туристская тематика мероприятий. В нашем детском саду есть туристическая поляна, где дети могут посидеть у импровизированного костра с котелком, забраться в настоящую палатку и вспомнить, кто такие

туристы и какие виды туризма существуют. В походе дети демонстрируют свои знания, умение ловить рыбу, собирать съедобные грибы, переправляться на байдарках через речку, проходить извилистую лесную дорожку.

В летний период мы не забываем «заглянуть в гости к сказке». В играх и эстафетах дети не только закрепляют физические качества, но и вспоминают народные и зарубежные сказки. В день рождения А.С. Пушкина воспитанники детского сада вспоминали волшебные сказки поэта.

Уже вошел в традицию спортивно-музыкальный праздник «Парад ритмической гимнастики и детского танца». Все группы готовят танцевальную композицию и представляют ее на празднике. Педагоги проявляют свое творчество: придумывают танец со своими воспитанниками, готовят костюмы. Это мероприятие получается музыкальным, красочным и интересным.

В оздоровительный летний период мы привлекаем роди-

телей, чтобы дать им ощутить радость от совместной двигательной деятельности с детьми, установить эмоционально-тактильный контакт и с пользой для здоровья провести время. На спортивных праздниках «Прodelки Бабы Яги», «Папы, дочки, мамы и сыночки» дети всегда рады видеть любимых родителей, нашедших свободное время, чтобы поиграть и посоревноваться с ними. Мы приглашаем бабушек на мероприятие «Бабушкин сундучок», где они могут поиграть с внуками в русские народные игры, потанцевать и спеть частушки.

И, конечно, самый любимый и главный праздник лета, который с нетерпением ждут дети, — День Нептуна. В нашем детском

саду такой праздник всегда отличается от прошлогоднего. Дети старательно готовятся к встрече с царем морей, озер и рек.

Перед всеми мероприятиями проводится большая подготовительная работа: детям демонстрируются презентации, документальные фильмы, мультфильмы; проводятся беседы на тему праздников. Весь коллектив детского сада всегда работает слаженно и дружно, прилагает максимальные усилия, чтобы праздник надолго всем запомнился.

Спортивные праздники способствуют не только физическому развитию дошкольников, но и их умственному, нравственному воспитанию, формируют положительные эмоции, объединяют взрослых и детей.



## Спортивно-музыкальный праздник «Вокруг света с Нептуном»

### *Цели:*

- улучшение эмоционального состояния детей;
- интеграция физкультуры и музыки.

### *Задачи:*

- знакомить с условиями жизни, животным миром на различных материках Земли, людьми разных национальностей, их традициями и бытом;
- в игровой форме развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию движений, чувство ритма;
- воспитывать доброту и взаимовыручку в команде, интерес к народам разных стран.



*Оборудование:* музыкальное сопровождение, по 2 больших мяча, куба с названиями кораблей команд; 2 корзины, 6 обручей, 8 стоек; по 12 колец, степ-скамеек; 25 атласных ленточек, костюмы героев.

*Место проведения:* спортивная площадка.

*Участники:* дети старшего дошкольного возраста.

*Предварительная работа:* беседы, презентации, познавательные документальные фильмы на тему природы, животных разных материков, изучение традиций разных стран, танцев, песен, эстафет.

\* \* \*

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята, здравствуйте, гости нашего праздника! Сегодня мы с ребятами отправимся в морское путешествие вокруг света. На нашей планете живет много людей с кожей разного цвета — белой, черной, желтой. Все они хотят жить в мире.

Все материки, куда мы отправимся, омываются морями и океанами. Чтобы добраться до каждого из них, мы поплывем на кораблях.

Всех ребят я превращаю в моряков. Капитаны, представьте свои команды!

Команда «Победа»

Плыви всегда, плыви везде  
И путь найдешь к своей мечте!



### Команда «Аврора»

Аврора знает, Аврора бьется,  
Аврора всегда победы  
добьется!

Под аудиозапись песни «Все мы моряки» (муз. Л. Лядовой, сл. М. Садовского) дети проходят круг почта. Слышны гудки кораблей и шум моря. Дети садятся в «корабли».

Затем кладут руки друг другу на плечи, выполняют наклон вперед — выдох, назад — вдох.

### В е д у щ и й

Мы отправились в поход,  
Наш корабль вдаль плывет,  
А чтоб было веселей,  
Мы станцуем поскорей!

Дети исполняют танец «Яблочко».

Мы делаем первую остановку в северной стране Норвегии. Природа здесь очень суровая. Море глубоко врезается в берег. Здесь живут рыбаки, которые каждый день выходят в море на небольших судах и ловят рыбу. Предлагаю зрителям сыграть в норвежскую народную игру.

### Игра для зрителей «Рыбаки и рыбки»

Дети встают в круг и держат за спиной ленточки — «хвостики». Задача игроков — собрать как можно больше «хвостиков» других «рыб». Пока у ребенка есть «хвостик», он может вытягивать ленточки у других участников.

Под музыку появляется Нептун.

## Нептун

Кто нарушил мой покой,  
Кто устроил шум и вой?  
Гордый я морей властитель,  
Рыб, дельфинов повелитель.  
Мой дворец на дне морском  
Весь усыпан янтarem!  
Из моих владений прочь!  
А не то наступит ночь!

## Ведущий

На детей ты не сердись,  
Лучше в деле разберись.  
Посмотри ты на ребят —  
В море вышел детский сад!

Уважаемый Нептун, наши ребята подросли и очень хотят узнать о разных странах. Мы отправились в кругосветное путешествие по миру. Ребята, пригласим Нептуна продолжить путешествие с нами?

## Дети. Да!

Нептун садится на трон.

Ведущий. А чтобы ты не сердился, ребята споют для тебя песню.

Дети исполняют песню «Если с другом вышел в путь» (муз. В. Шаинского сл. М. Танича).

Мы меняем курс и плывем на юг, к берегам Африки. В африканских странах очень жарко, поэтому там живут люди с черным цветом кожи и черными кудрявыми волосами. Так они приспособились к палящему солнцу — буд-то загорели на всю жизнь.

Зрители кладут руки на плечи соседям и под песню «Море» (муз. Ю. Антонова, сл. Л. Фадеева) качаются вправо-влево.





Дети исполняют танец «Папуасы».

В Африке есть большая пустыня Сахара, где очень мало воды. Поэтому мы бережем каждую ее каплю. Драгоценную воду носим в кувшинах на голове и стараемся не пролить ни капли. Хотите попробовать? На одно мгновение я превращаю вас в водоносов.

### Игра «Водоносы»

Участники, держа на голове корзину — «кувшин с водой», оббегают стойки «змейкой», добегают обратно по прямой и передают корзину.

В е д у щ и й. Отправляемся дальше!

Зрители кладут руки на плечи соседям и под песню «Море» (муз. Ю. Антонова, сл. Л. Фадеева) качаются право-влево.

Перед нами зеленый материк — Австралия. Только здесь водятся удивительные сумчатые животные: кенгуру, коала, сумчатый волк. У этих зверей на животе есть специальная сумка, которая служит колыбелью для их детенышей. Малыши рождаются очень слабенькие, поэтому они несколько месяцев растут в сумке у своих мам.

### Игра «Кенгуру»

Дети прыгают из обруча в обруч, держа мяч — «детеныша кенгуру», у груди. Обратно бегут

по прямой и передают мяч следующему.

**В е д у щ и й.** А сейчас мы поплывем через огромный Атлантический океан к берегам Северной Америки.

Зрители кладут руки на плечи соседям и под песню «Море» (муз. Ю. Антонова, сл. Л. Фадеева) качаются вправо-влево.

Когда-то по американским равнинам скакали табуны диких лошадей. Их ловили смелые парни — ковбои.

Дети исполняют танец ковбоев «Кантри».

Ковбои ловко набрасывали веревку на шею животного в виде петли — лассо.

### **Игра «Набрось лассо»**

Дети оббегают стойки «змейкой», надевают кольцо на по-

следнюю стойку и возвращаются.

**В е д у щ и й.** Наше путешествие продолжается.

Зрители кладут руки на плечи соседям и под песню «Море» (муз. Ю. Антонова, сл. Л. Фадеева) качаются вправо-влево.

Мы добрались до удивительной страны, где живут желтокожие люди с узкими глазами. Это Китай. Здесь на Новый год по улицам проносят большой макет дракона и зажигают фейерверки. Давайте загадаем желание и поприветствуем дракона.

Взрослые исполняют танец «Китайского дракона».

Наше путешествие продолжается.

Зрители кладут руки на плечи соседям и под песню «Море» (муз.





Ю. Антонова, сл. Л. Фадеева) качаются вправо-влево.

Мы добрались до европейской страны — Германии. Здесь живут очень дисциплинированные люди. Я предлагаю поиграть в немецкую игру.

### Игра «Пожарная команда»

По кругу стоят скамейки, на которых разложены предметы одежды. Под зажигательную музыку дети — «пожарные» — бегают вокруг скамеек. Когда музыка замолкает и звучит сигнал тревоги «Пожар!», каждый игрок должен быстро надеть по три вещи.

Ведущий. Вот и подходит к концу наше кругосветное пу-

тешествие. Мы возвращаемся в Россию. Наша страна всегда славилась гостеприимством и зажигательными русскими народными танцами.

Дети исполняют русский народный танец.

В каждой стране мы играли в любимые игры детей разных народов, а сейчас давайте поиграем в нашу русскую народную игру.

### Игра «Никонориха»

Дети, взявшись за руки, идут по кругу и поют:

Никанориха гусей пасла,  
Запустила в огород козла.

Никанориха ругается (*грозят пальцем*),

А козел-то упирается (*показывают «рожки»*).

Далее под русскую народную музыку дети разбегаются в рассыпную. По окончании музыки останавливаются и проговаривают хором:

Надо быстро пару брать,  
Чтобы козликом не стать!

Затем быстро пытаются встать в пары. Оставшийся без пары ребенок танцует.

В е д у щ и й. Уважаемый Нептун, понравилось тебе путешествовать с нами по миру?

Н е п т у н

Вами я, друзья, доволен!  
Смелчаки и храбрецы!  
Удаль, ловкость показали,

Все сегодня молодцы!

И за это я вручу вам подарки!  
А где же мой драгоценный сундук? Доченька Русалочка вместе с подружками, принесите мне сундук с подарками!

Девочки исполняют танец Русалочек.

В зал вносят сундук с фруктами.

Спасибо, доченька, спасибо, Русалочки. А вот и мой сундук. В нем для вас подарки, да не простые, а витаминные!

В е д у щ и й. Спасибо, владыка! Но мы тебя просто так не отпустим. Послушай нашу песню.

Дети исполняют песню «Лето, лето, лето» (муз. Ю. Маликова, В. Преснякова, сл. Е. Бохановского).





Нептун. Спасибо, ребята! Я заколдовал воду в вашем бассейне. После праздника повелеваю брызгаться, умываться, плескаться в волшебной воде и никогда не болеть!

В море мне идти пора,  
До свиданья, детвора!

Под музыку Нептун уходит.

Ведущий. Ребята, мы бывали в разных странах. Нет ничего прекраснее нашей Родины. Какие бы народы ни жили на планете, на каких бы языках они ни говорили, какой бы ни была у них кожа, но у каждого из них есть своя родина, которую они любят.

Ведущий открывает сундук и угощает детей фруктами.

Проводится награждение команд.

Дети исполняют коллективный танец. Праздник заканчивается брызганием водой под веселую музыку.

### Литература

Алябьева Е.А. Как организовать работу с детьми летом. М., 2016.

Ладыгина Т.Б. Стихи к летним детским праздникам. М., 2016.

Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. М., 2017.

Чусовская А.Н. Лето красное — прекрасное! Метод. рекомендации. М., 2013.

Шуть Н.Н. Организация детских праздников. М., 2015.

# Развитие физических качеств детей средствами ритмической гимнастики

**Домаева Т.П.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 66 «Журавушка»,  
г. Старый Оскол Белгородской обл.*

**Р**итмическая гимнастика — система упражнений, повышающая тонус нервной системы, развивающая психофизические качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость и т.д.).

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по заявленной проблеме привел к использованию технологий ритмической гимнастики для развития физических качеств дошкольников.

Новизна заключается в комбинировании видов ритмической гимнастики (танцевально-ритмическая, восточная гимнастика, игрогимнастика, игропластика, аэробика, степ- и фитбол-аэробика), разработке модели физкультурно-оздоровительной работы посредством широкого внедрения инновационных технологий, нацеленных на физическое развитие дошкольников.

Данные технологии возможно применять в условиях ДОО, начальной школы, учреждения дополнительного образования.

На начальном этапе работы необходимо обогащение развивающей предметно-пространственной среды нестандартным оборудованием, атрибутами для подвижных игр, физкультурным инвентарем из бросового материала: лентами, помпонами, степ-досками, набивными мячами, ковриками «Цветок», гантелями, резинками, бумажными листочками, мешочками с песком и солью.

Нестандартное оборудование повышает интерес к физической культуре, увеличивает эффективность занятий. Такие пособия вносят разнообразие в образовательную деятельность и позволяют использовать уже знакомые упражнения в более широком контексте, с легкостью варьировать задания, а также объединяют физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

С целью оптимизации работы разработана модель внедре-

ния ритмической гимнастики в образовательную деятельность, которая включает следующие формы работы: утренняя гимнастика, НОД, кружковые занятия, работа с педагогами и родителями (см. рисунок).

Технология ритмической гимнастики внедрялась в образовательную деятельность постепенно. На начальном этапе обучения несложные комплексы разучивались во время утренней гимнастики. В комплекс продолжительностью 5—8 мин необходимо включать упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, ног и туловища, всевозможные прыжки, стимулирующие деятельность органов дыхания и кровообращения. Один и тот же набор упражнений дети выполняли в течение двух недель.

Затем уже разученный комплекс ритмической гимнастики включался в НОД как блок общеразвивающих упражнений. Упражнения с палками, мячами, скакалками, совмещенные с танцевальными шагами, давали возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, вырабатывать точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Нагрузка регулировалась характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма общеразвивающие упражнения сочетались с дыхательными. Например, выполняя наклоны, на выдохе де-

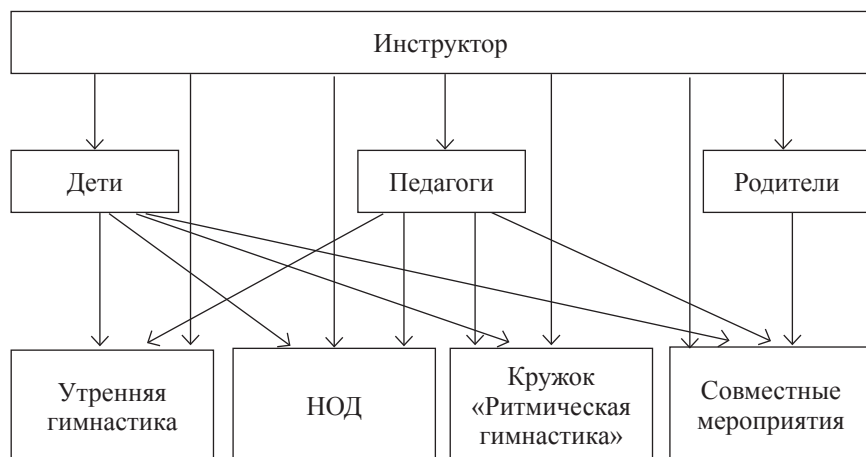


Рис. Модель внедрения ритмической гимнастики в образовательную деятельность ДОО

ти произносили «Шшш...» (дыхательное упражнение «Насос»), а приседая — «Мяу» (дыхательное упражнение «Кошка»).

Интерес к проводимой работе необходимо поддерживать не только выполнением ОРУ под музыку и с дополнительным оборудованием, но и давая воспитанникам возможность самостоятельно придумывать упражнения. Такого рода самостоятельной деятельности отводилось всего несколько минут, но этого было достаточно, чтобы дети получили возможность проявить фантазию и поимпровизировать. Благодаря такой вариативности упражнений, комплекс служил своеобразной психологической разгрузкой для дошкольников. В такие блоки включались общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения.

К этому моменту у детей формировался устойчивый интерес к ритмической гимнастике, это и обусловило использование ее как самостоятельного блока в работе по развитию физических качеств. Осуществляя дальнейшую работу по физическому развитию детей, мы организовали кружок, цели и задачи которого способствовали развитию не только координационных способностей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. В программу были

включены комплексы упражнений с предметами и без них для развития координации, серия упражнений, включающая элементы игропластики, игроритмики, танцевально-ритмическую и восточную гимнастики, степ- и фитбол-аэробику.

Структура занятий кружка общепринятая: подготовительная, основная и заключительная части. Все упражнения подбирались с учетом их корригирующего значения. В кружковую работу были вовлечены воспитанники 4—7 лет, имеющие I и II группу здоровья. Занятия кружка проводились на протяжении трех лет два раза в неделю в соответствии с перспективным планированием, один раз в месяц планировалось итоговое спортивное развлечение.

Основной акцент был сделан на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения. В ходе занятий постоянно контролировались темп, ритм, координация движений и другие двигательные характеристики.

На первых занятиях наиболее широко использовалась танцевально-ритмическая гимнастика, представленная образно-танцевальными композициями, имеющими целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Подбиралось музыкальное сопровождение, на основе которого составлялся танцевально-ритмический комплекс. При этом учитывались возрастные и

индивидуальные особенности воспитанников.

Для усвоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование физических умений и навыков, применялась игрогимнастика: строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения, направленные на укрепление осанки, развитие гибкости и подвижности суставов.

При выполнении строевых упражнений, перестроений, замыкании колонн различными способами дошкольники учились ориентироваться в пространстве, приобретали умения выполнять движения по команде.

Акробатические упражнения применялись чаще всего в разминке, что способствовало подготовке суставов к выполнению сложных упражнений. Такие упражнения, как перекаты «Колобок», «Бревно», кувырок вперед, стойка на лопатках «Березка», позволяли развивать и совершенствовать ловкость, быстроту, гибкость, силу и координацию движений.

Для развития мышечной силы и гибкости использовалась игропластика. В работе применялись гимнастические упражнения и элементы стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетно-игровой форме без музыкального сопровождения.

Были разработаны комплексы с элементами степ-аэробики

ки — одного из самых простых и эффективных направлений ритмической гимнастики, которые включали упражнения для всех групп мышц.

Выполнение степ-аэробики начиналось с разминки (выполнения простых шагов). Освоив простые шаги, дошкольники переходили к изучению более сложных видов (шаг-колени, шаг-бэк, шаг-кик, шаг-кел, шаг «лицом» и «боком» с подниманием одной ноги из различных исходных положений). Время выполнения упражнений и темп постоянно увеличивались.

Степ-аэробика помогла развить у детей координационные навыки, устойчивое равновесие, двигательную активность, ловкость, выносливость.

Фитбол-аэробика (аэробика с использованием мячей диаметром 55—70 см) использовалась в качестве игрового момента во время занятий, создавая при этом неповторимый эмоциональный подъем.

Такие упражнения позволили укрепить все основные группы мышц, способствовали развитию выносливости, силы, координации движений, формировали правильную осанку.

Еще одно интересное направление ритмической гимнастики — восточная. Она не требует специально организованного места и может проводиться в любом помещении. Все упраж-

нения восточной гимнастики выполнялись детьми, сидя на полу или на стуле, под спокойную, медленную музыку. Комплекс состоял из пятнадцати постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей рук, что позволило укрепить мышечный корсет и повысить двигательную активность.

На начальном этапе (первый год обучения) у воспитанников создавался положительный настрой, они знакомились с отдельными упражнениями, простейшими танцевальными композициями и уточняли представления о правильном их выполнении. Мы объясняли и показывали технику выполнения упражнений, добиваясь при этом от дошкольников воссоздания увиденного.

На следующем этапе (второй год обучения) дошкольники углубляли знания о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, самостоятельно выполняли простейшие танцевальные композиции и комплексы с предметами, знакомились с элементами фитбол- и степ-аэробики. У детей формировались навыки самостоятельного выражения движений под музыку, пластичности, развивались такие физические качества, как гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

На заключительном этапе (третий год обучения) воспитанники освоили самостоятельное выполнение акробатических упражнений, элементов ритмопластики, степ-аэробики. Укреплялись все основные группы мышц, совершенствовалась координация движений, формировалась правильная осанка.

Особое внимание уделялось тесному сотрудничеству с родителями воспитанников по вопросам физического развития. С целью систематизации работы по данному направлению был разработан перспективный план работы с родителями. При планировании использовались различные формы взаимодействия: мониторинговые срезы, совместные праздники и досуги, консультации, родительские собрания, беседы, семинары-практикумы, деловые игры.

В качестве наиболее эффективной формы повышения компетентности родителей в области физического воспитания и организации занятий с детьми выступали совместные физкультурные занятия, формирующие основы физкультурной грамотности. Во время таких мероприятий приобретаются элементарные навыки организации двигательной деятельности ребенка и расширяются знания о физическом развитии детей.

Одной из самых интересных форм работы стали совместные

досуги и развлечения, проводившиеся два раза в квартал. При организации и проведении таких мероприятий учитывались особенности сезона, рационально распределялась физическая нагрузка в разных видах деятельности. К подготовке привлекались и сами родители, поскольку их позиция во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту.

Неоспоримый эффект вызывали семинары-практикумы для родителей: «На зарядку, становись!», «Мы со спортом дружим» и др. В результате проделанной работы отмечена положительная динамика активности родителей: они стали чаще участвовать в организации и проведении физкультурных мероприятий, праздников, увеличилось количество запросов на предоставление дополнительных услуг физкультурно-оздоровительного направления, наблюдается повышение педагогической культуры родителей по вопросам физического развития детей. По итогам анкетирования обозначилось увеличение количества семей (до 55%), которые, соблюдая единый с детским садом режим, используют технологии ритмической гимнастики в домашних условиях для совершенствования физического развития детей.

Важный фактор, влияющий на эффективность физического развития, — рациональность

организации взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами ДОО.

С учетом запросов и предложений педагогов определялась тематика консультаций и рекомендаций: «Как поддержать интерес к физкультуре?», «Что такое ритмическая гимнастика?». Во время совместной работы педагоги знакомились с многообразием технологий ритмической гимнастики.

На педагогических советах и семинарах: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО», «Педагогическая компетентность в области физического воспитания», «Внедрение технологий ритмической гимнастики в образовательный процесс ДОО» осуществлялось ознакомление с эффективными технологиями ритмической гимнастики, особенностями использования их в работе по развитию физических качеств у дошкольников. Открытые просмотры НОД помогли воспитателям практически освоить методику работы по внедрению ритмической гимнастики в образовательный процесс.

Разнообразие форм взаимодействия способствовало повышению психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития дошкольников, созданию оптимального двигательного режима, укреплению здоровья и расширению кругозора.

Положительная динамика подтверждает эффективность проводимой работы. Использование в практике технологий ритмической гимнастики позволило повысить эффективность процесса физического развития, оказало положительное влияние на динамику физической подготовленности и формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Разработанная модель внедрения ритмической гимнастики в образовательную деятельность ДОО позволила не только оптимизировать работу всех блоков, но и проследить их взаимосвязь. Основными положительными показателями при работе над обозначенной проблемой можно считать: — повышение функциональных возможностей воспитанников; — рост уровня физических развития и подготовленности дошкольников; — повышение приоритета занятий спортом, мотивации детей к двигательной активности, самостоятельности и активности дошкольников в двигательной деятельности, профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в совершенствовании физического развития воспитанников, заинтересованности и поддержки родителей в вопросах совершенствования физических качеств детей.

## Методические разработки

### Комплекс утренней гимнастики «Утро начинается»

Упражнения выполняются под песню «Утро начинается» (муз. И. Космачева, сл. М. Яснова) из м/ф «Чучело-мяучело».

1. «Проснулись — потянулись».

И.п.: стоя, обруч хватом с боков внизу. 1—2 — стоя на носках, обруч поднять вверх горизонтально; 3—4 — и.п.

2. «Окошки».

И.п.: стоя, обруч впереди вертикально. 1 — полуприсед с поворотом туловища направо; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4 раза.

3. «Выходи играть».

И.п.: стоя, руки на поясе, обруч на полу. 1 — прыжок в обруч; 2 — прыжок из обруча. Повторить 8 раз.

4. «Город улыбается».

И.п.: стоя, ноги врозь, обруч впереди вертикально в согнутых руках. 1—2 — наклон, прогнувшись вправо, обруч вверх, взгляд в обруч; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 2 раза.

5. «Качели».

И.п.: стоя, наклон, прогнувшись, ноги врозь, обруч на шее. 1 — поворот туловища направо; 2 — налево. Повторить 8 раз.

#### 6. «Выходи играть».

И.п.: стоя, обруч хватом с боков внизу. 1 — прыжок ноги врозь, обруч вверх вертикально; 2 — прыжком в и.п. Повторить 8 раз.

#### 7. «Солнце поднимается».

И.п.: присед, обруч хватом с боков горизонтально на полу. 1—2 — стоя, обруч вверх горизонтально, взгляд на обруч; 3—4 — и.п. Повторить 4 раза.

#### 8. «Приглашаем подружиться».

И.п.: стоя, обруч впереди вертикально в согнутых руках. 1—2 — левую ногу вперед наружу на пятку, полуприсед на правой ноге, наклон к левой ноге, обруч вперед вниз; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 4 раза.

#### 9. «Выходи играть».

Предложить детям выполнить любой прыжок или танцевальное упражнение, которое им нравится.

### Комплекс степ-аэробики

#### Подготовительная часть

1. Обычная ходьба на месте. *(Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)*

#### 2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

#### Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием и подниманием рук вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ с подниманием и опусканием плеч.

5. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклониться вправо-влево.

6. Стоя на коленях на степе, руки на поясе, опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

7. Ходьба на степе, бодро работать руками.

8. Кружение на степе, руки в стороны, со сменой направления.

9. Шаг на степ и со степа с подниманием одного колена.

10. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. Повторить 2 раза.

11. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.

12. Шаг на степе — со степа.

13. Ходьба на степе.

Заключительная часть

1. Дыхательное упражнение  
«Любим себя».

И.п.: стоя на степе, руки опущены. 1—2 — вдох, руки развести в стороны; 3—4 — выдох, руками обнять себя за плечи.

2. Свободная ходьба по залу и уборка степов.

### **Комплекс фитбол-аэробики «Чунга-Чанга»**

Выполняется под песню «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).

*Вступление*

И.п.: ноги врозь, руки вверх, пальцы расставлены в стороны.

Покачивание руками с перенесением тяжести тела с ноги на ногу.

В конце вступления прыжок на двух ногах, приземление: ноги врозь, руки согнуты в локтях, расставленные пальцы направлены вверх.

*1-й куплет*

Пружинка с наклоном вправо (руки расставлены в стороны). Повторить 2 раза. То же влево.

«Тарелочки» — круговое вращение ладонями с правой стороны. Корпус повернут вправо, правая нога согнута в колене, пятка «оторвана» от пола. Постепенно наклоняться назад, прогибаться, выполняя движение «тарелочки» вверх. Вернуться в и.п. То же влево.

*Припев*

Ноги врозь, пружинки, руками выполнять скрестные махи над головой.

Подскоки на месте и вокруг себя со свободными движениями рук внизу.

*2-й куплет*

Сесть на пятки, руками взяться за уши, расставить локти в стороны. Язык спрятать за нижнюю губу (изобразить смешную обезьянку). Качать головой.

Опустить руки на пол, поднять спину, «переступая» руками сделать 3—4 шага. Лечь на живот, упор на локти, подбородок положить на ладони. Качать ногами (сгибать-разгибать в коленях).

Выполнить два движения в обратном направлении. Сесть на пятки, затем подпрыгнуть и встать.

*Припев*

Ноги врозь, пружинки, руками выполнять скрестные махи над головой.

Подскоки на месте и вокруг себя со свободными движениями рук внизу.

*Проигрыш*

Пружинка с наклоном вправо (руки расставлены в стороны). Повторить 2 раза. То же влево.

«Тарелочки» — круговое вращение ладонями с правой стороны. Корпус повернут вправо, правая нога согнута в колене, пятка «оторвана» от пола. Постепенно наклоняться назад, прогибаться, выполняя движение «тарелочки» вверх. Вернуться в и.п. То же влево.

## Перспективный план кружковой работы

## Первый год обучения (средняя группа)

| Номер занятия   | Форма организации                               | Задачи   |
|-----------------|---|--|
| 1               | 2   | 3  |
| <b>Сентябрь</b> |   |  |
| 1, 2            | Ритмическая гимнастика «Большая стирка»         | Развивать координационные способности; содействовать развитию чувства ритма при разучивании ритмической гимнастики «Большая стирка»  |
| 3, 4            | Игропластика                                    | Развивать мышечную силу; способствовать развитию опорно-двигательного аппарата   |
| 5, 6            | Акробатика                                      | Формировать правильную осанку; развивать мышечную силу, гибкость   |
| 7, 8            | Спортивное развлечение «Путешествие по сказкам» | Закреплять элементы выполнения знакомых упражнений; содействовать развитию внимания и равновесия   |
| <b>Октябрь</b>  |   |  |
| 9, 10           | Ритмическая гимнастика с мячом                  | Разучивать упражнения с мячом; содействовать развитию музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой  |
| 11, 12          | Восточная гимнастика                            | Формировать правильную осанку; развивать навыки выразительности, пластичности и изящности движений при выполнении элементов восточной гимнастики   |
| 13, 14          | Игропластика                                    | Повторять строевые упражнения; развивать мышечную силу, гибкость, скоростно-силовые качества   |
| 15, 16          | Спортивное развлечение «Космонавты»             | Совершенствовать выполнение комплексов ритмической гимнастики с палкой; закреплять выполнение построения в шеренгу по сигналу; воспитывать ответственность за выполнение коллективных действий |
| <b>Ноябрь</b>   |   |  |
| 17, 18          | Игровое занятие «Давай поиграем»                | Разучивать перестроение из одной колонны в несколько; содействовать развитию чувства ритма в музыкально-подвижной игре   |

Продолжение

| 1              | 2  | 3   |
|----------------|--|---|
| 19, 20         | Игроритмика                                  | Формировать правильную осанку; развивать музыкальный слух, внимание, умения согласовывать движения с музыкой                        |
| 21, 22         | Ритмическая гимнастика «Котенок»             | Развивать ручную умелость и мелкую моторику при выполнении пальчиковой гимнастики   |
| 23, 24         | Спортивное развлечение «Путешествие по лесу» | Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве   |
| <b>Декабрь</b> |  |   |
| 25, 26         | Дыхательная гимнастика                       | Упражнять в строевых упражнениях; разучивать упражнения дыхательной гимнастики  |
| 27, 28         | Игропластика                                 | Повторять перестроение из одной колонны в несколько кругов; развивать мышечную силу, выносливость                                   |
| 29, 30         | Акробатика                                   | Упражнять в выполнении перекатов на спине; развивать мышечную силу, скоростно-силовые способности                                   |
| 31, 32         | Фитбол-аэробика «Буратино»                   | Совершенствовать выполнение разученных композиций; способствовать развитию силы, ловкости, гибкости                                 |
| <b>Январь</b>  |  |   |
| 33, 34         | Ритмическая гимнастика                       | Развивать ловкость, быстроту, силу, координацию движений  |
| 35, 36         | Развлечение: «В гости к Зимушке-зиме»        | Закреплять выполнение комплекса ритмической гимнастики «Снежинки»; способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей |
| <b>Февраль</b> |  |   |
| 37, 38         | Акробатика                                   | Формировать правильную осанку; разучивать кувырок вперед; развивать гибкость, пластичность  |
| 39, 40         | Фитбол-аэробика                              | Содействовать развитию правильной осанки  |

Продолжение

| 1             | 2                                      | 3  |
|---------------|--|--|
| 41, 42        | Игропластика                           | Формировать навыки выразительности, пластичности   |
| 43, 44        | Степ-аэробика                          | Совершенствовать выполнение элементов степ-аэробики; воспитывать целеустремленность, взаимовыручку, смелость в преодолении препятствий     |
| <i>Март</i>   |  |  |
| 45, 46        | Игроритмика                            | Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой                                  |
| 47, 48        | Ритмическая гимнастика                 | Формировать выразительность, пластичность, грациозность  |
| 49, 50        | Ритмическая гимнастика с мячом         | Способствовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку   |
| 51, 52        | Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч» | Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий, мелкую моторику рук, мышцы брюшного пресса                       |
| <i>Апрель</i> |  |  |
| 53, 54        | Дыхательная гимнастика                 | Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма |
| 55, 56        | Аэробика с предметами                  | Развивать ручную умелость и мелкую моторику, мышечную силу, гибкость, выносливость   |
| 57, 58        | Игропластика «Животные»                | Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость  |
| 59, 60        | Развлечение «Путешествие в зоопарк»    | Закреплять правильное выполнение элементов игропластики; способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости  |
| <i>Май</i>    |  |  |
| 61, 62        | Ритмическая гимнастика                 | Способствовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата  |

Окончание

| 1      | 2                    | 3   |
|--------|----------------------|---|
| 63, 64 | Восточная гимнастика | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности  |
| 65, 66 | Игроритмика          | Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой |
| 67, 68 | Танцевальный конкурс | Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве  |

**Второй год обучения (старшая группа)**

| Номер занятия   | Форма организации                           | Задачи  |
|-----------------|---|---|
| 1               | 2   | 3   |
| <b>Сентябрь</b> |   |   |
| 1, 2            | Ритмическая гимнастика «Зарядка»            | Развивать координационные способности; содействовать развитию чувства ритма                                     |
| 3, 4            | Спортивный досуг «Игра по станциям»         | Развивать мышечную силу, способствовать развитию опорно-двигательного аппарата                                  |
| 5, 6            | Акробатика                                  | Формировать правильную осанку; развивать мышечную силу, гибкость  |
| 7, 8            | Развлечение «Путешествие на Северный полюс» | Закреплять правильное выполнение элементов ритмической гимнастики; содействовать развитию внимания и равновесия |
| <b>Октябрь</b>  |   |   |
| 9, 10           | Ритмическая гимнастика с мячом              | Содействовать развитию музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой                    |
| 11, 12          | Восточная гимнастика                        | Формировать правильную осанку; развивать навыки выразительности, пластичности и изящества движений              |
| 13, 14          | Игропластика                                | Развивать мышечную силу, гибкость, скоростно-силовые качества   |

Продолжение

| 1              | 2                                       | 3   |
|----------------|---|---|
| 15, 16         | Спортивный праздник «По-граничники»     | Совершенствовать выполнение комплекса ритмической гимнастики с мячом; воспитывать ответственность за выполнение коллективных действий |
| <b>Ноябрь</b>  |   |   |
| 17, 18         | Игровое занятие «Давай поиграем»        | Разучивать перестроение из одной колонны в несколько; развивать чувство ритма в музыкально-подвижных играх                            |
| 19, 20         | Игроритмика                             | Формировать правильную осанку; развивать музыкальный слух, внимание, умение согласовывать движения с музыкой                          |
| 21, 22         | Ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух» | Развивать ручную умелость и мелкую моторику при выполнении пальчиковой гимнастики   |
| 23, 24         | Развлечение «Путешествие в Спортландию» | Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве   |
| <b>Декабрь</b> |   |   |
| 25, 26         | Фитбол-аэробика                         | Развивать мышцы спины при выполнении элементов фитбол-аэробики  |
| 27, 28         | Игропластика                            | Развивать мышечную силу, выносливость   |
| 29, 30         | Акробатика                              | Упражнять в свободном вися на гимнастической стенке; развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые способности             |
| 31, 32         | Развлечение «Маугли»                    | Совершенствовать выполнение разученных композиций; способствовать развитию силы, ловкости   |
| <b>Январь</b>  |   |   |
| 33, 34         | Ритмическая гимнастика                  | Развивать координационные способности, ловкость, быстроту, силу   |
| 35, 36         | Праздник «Цветик-семицветик»            | Способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей  |
| <b>Февраль</b> |   |   |
| 37, 38         | Акробатика                              | Формировать правильную осанку; развивать гибкость, пластичность   |

Продолжение

| 1             | 2   | 3   |
|---------------|---|---|
| 39, 40        | Дыхательная гимнастика                      | Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания   |
| 41, 42        | Развлечение «Русские богатыри»              | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности; развивать ловкость, гибкость, скоростные качества   |
| 43, 44        | Степ-аэробика                               | Совершенствовать выполнение элементов степ-аэробики; воспитывать целеустремленность, взаимовыручку, смелость в преодолении препятствий                    |
| <b>Март</b>   |   |   |
| 45, 46        | Игроритмика                                 | Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой   |
| 47, 48        | Ритмическая гимнастика «Облака»             | Развивать ловкость, силу, выносливость  |
| 49, 50        | Ритмическая гимнастика                      | Способствовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку  |
| 51, 52        | Акробатика                                  | Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий; развивать мелкую моторику рук; содействовать развитию силы мышц брюшного пресса |
| <b>Апрель</b> |   |   |
| 53, 54        | Дыхательная гимнастика                      | Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма                           |
| 55, 56        | Пальчиковая гимнастика                      | Развивать ручную умелость и мелкую моторику   |
| 57, 58        | Игропластика                                | Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость   |
| 59, 60        | Развлечение «Путешествие в Морское царство» | Закреплять выполнение элементов игропластики; способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости                            |

Окончание

| 1          | 2  | 3  |
|------------|--|--|
| <i>Май</i> |  |  |
| 61, 62     | Ритмическая гимнастика с обручем         | Способствовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата  |
| 63, 64     | Восточная гимнастика                     | Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности элементов восточной гимнастики                            |
| 65, 66     | Игроритмика                              | Развивать мышечную силу, гибкость; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой |
| 67, 68     | Ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» | Закреплять изученный материал; способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве  |

*Третий год обучения (подготовительная к школе группа)*

| Номер занятия   | Форма организации                      | Задачи   |
|-----------------|--|--|
| 1               | 2                                      | 3  |
| <i>Сентябрь</i> |  |  |
| 1, 2            | Ритмическая гимнастика с помпонами     | Развивать мышечную силу, гибкость; содействовать развитию музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой    |
| 3, 4            | Игроритмика                            | Развивать координационные навыки, равновесие, двигательную активность, ловкость  |
| 5, 6            | Ритмическая гимнастика с обручами      | Способствовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата, ловкости, силы  |
| 7, 8            | Развлечение «Охотники за привидениями» | Совершенствовать навыки выполнения ритмической гимнастики с обручем; способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений |

Продолжение

| 1              | 2                                  | 3  |
|----------------|------------------------------------|--|
| <b>Октябрь</b> |                                    |  |
| 9, 10          | Игропластика                       | Развивать мышечную силу, выносливость, гибкость  |
| 11, 12         | Восточная гимнастика               | Укреплять все основные группы мышц, способствовать развитию выносливости, силы, координации движений, формировать правильную осанку        |
| 13, 14         | Степ-аэробика                      | Укреплять основные группы мышц, способствовать развитию выносливости, силы, координации движений, формировать правильную осанку            |
| 15, 16         | Развлечение «Морские учения»       | Развивать гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности  |
| <b>Ноябрь</b>  |                                    |  |
| 17, 18         | Игроритмика                        | Развивать мышечную силу, выносливость, гибкость  |
| 19, 20         | Дыхательная гимнастика             | Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма |
| 21, 22         | Фитбол-аэробика                    | Укреплять основные группы мышц, способствовать развитию выносливости, силы, координации движений, формировать правильную осанку            |
| 23, 24         | Развлечение «Россия — Родина моя»  | Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений  |
| <b>Декабрь</b> |                                    |  |
| 25, 26         | Игровое занятие «Веселый экспресс» | Совершенствовать навыки выполнения элементов ритмической гимнастики  |
| 27, 28         | Развлечение «Поход в зоопарк»      | Укреплять мышечный корсет, повышать двигательную активность  |
| 29, 30         | Ритмическая гимнастика с мячами    | Укреплять основные группы мышц, совершенствовать координацию движений  |

Продолжение

| 1              | 2  | 3   |
|----------------|--|---|
| 31, 32         | Развлечение<br>«Королевство<br>волшебных мя-<br>чей»       | Содействовать укреплению мышц рук и кисти;<br>совершенствовать качество и технику выпол-<br>нения упражнений из различных исходных<br>положений       |
| <b>Январь</b>  |  |   |
| 33, 34         | Акробатика   | Закрепить выполнение группировки, в положе-<br>нии лежа, кувырок вперед; развивать гибкость,<br>ловкость  |
| 35, 36         | Дыхательная<br>гимнастика                                  | Содействовать развитию и функциональному<br>совершенствованию органов дыхания, крово-<br>обращения, сердечно-сосудистой и нервной<br>систем организма |
| <b>Февраль</b> |  |   |
| 37, 38         | Игровое занятие<br>«Космическое<br>путешествие на<br>Марс» | Укреплять основные мышечные группы; со-<br>вершенствовать качество и технику выполне-<br>ния упражнений   |
| 39, 40         | Спортивный<br>праздник «Во-<br>енные учения»               | Развивать мышцы брюшного пресса, гибкость,<br>ловкость  |
| 41, 42         | Ритмическая<br>гимнастика с<br>помпонами                   | Развивать мышечную силу и гибкость, выно-<br>сливость   |
| 43, 44         | Спортивный<br>фестиваль                                    | Совершенствовать качество и технику выпол-<br>нения упражнений из различных исходных<br>положений   |
| <b>Март</b>    |  |   |
| 45, 46         | Ритмическая<br>гимнастика с<br>резинками                   | Развивать координационные навыки, равнове-<br>сие, двигательную активность, ловкость  |
| 47, 48         | Игропластика   | Развивать мышечную силу, гибкость, выноси-<br>вость, пластичность   |
| 49, 50         | Степ-аэробика  | Развивать мышечную силу, выносливость   |
| 51, 52         | Развлечение<br>«Путешествие<br>в Маленькую<br>страну»      | Совершенствовать качество и технику выпол-<br>нения упражнений; развивать мышечную силу,<br>гибкость, выносливость                                    |

Окончание

| 1             | 2  | 3   |
|---------------|--|---|
| <i>Апрель</i> |  |   |
| 53, 54        | Восточная гимнастика                       | Укреплять мышечный корсет, повышать двигательную активность   |
| 55, 56        | Акробатика                                 | Добиваться правильного выполнения кувырка вперед, вперед-назад, вправо-влево; содействовать развитию ловкости                                       |
| 57, 58        | Игропластика                               | Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость   |
| 59, 60        | Развлечение «Играй-город»                  | Закреплять правильное выполнение элементов игропластики; развивать пластичность, ловкость   |
| <i>Май</i>    |  |   |
| 61, 62        | Игровое занятие «Времена года»             | Укреплять мышечный корсет, повышать двигательную активность   |
| 63, 64        | Игроритмика                                | Развивать мышечную силу, выносливость, гибкость   |
| 65, 66        | Акробатика                                 | Совершенствовать правильное выполнение перекатов вперед-назад, вправо-влево; содействовать развитию гибкости, ловкости, ориентировки в пространстве |
| 67, 68        | Итоговое занятие «В гостях у трех поросят» | Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений   |

### Перспективный план работы с родителями

| Месяц            | Группа  |         |                          |
|------------------|---|---------|--------------------------|
|                  | средняя   | старшая | подготовительная к школе |
| 1                | 2   | 3       | 4                        |
| Сентябрь—октябрь | Родительское собрание. Выступление инструктора по физкультуре, ознакомление с задачами программы, оздоровительной работы на учебный год. Анкетирование родителей. Письменная информация на тему «Модель внедрения ритмической гимнастики в ДОО» |         |                          |

Окончание

| 1       | 2   | 3   | 4   |
|---------|---|---|---|
| Ноябрь  | Консультация «Физические упражнения для всех»   | Семинар-практикум «На зарядку становись!»                         | Статья в родительский уголок «Как поддержать интерес к физкультуре» |
| Декабрь | День открытых дверей (показ занятия, консультации)  |   |   |
| Январь  | Спортивный досуг «Космическое путешествие»  | Спортивный праздник «Путешествие в джунгли»                       | Спортивное развлечение «Цветик-семицветик»                          |
| Февраль | Родительский клуб   |   |   |
| Март    | Оформление папки-передвижки «Ритмическая гимнастика»  | Оформление папки-передвижки «Ритмическая гимнастика с предметами» | Оформление папки-передвижки «Степ-аэробика»                         |
| Апрель  | Семинар-практикум «Мы со спортом дружим»  | Консультация «Что такое степ-аэробика»                            | Консультация «Фитбол-аэробика»                                      |
| Май     | Общее родительское собрание «Об итогах оздоровительной работы за год». Подготовка к летней оздоровительной работе |   |   |
| Июнь    | Консультация «Давай потанцуем вместе»   | Физкультурный праздник «Страна здоровячков»                       | Спортивное развлечение «Папа, мама, я — спортивная семья!»          |
| Июль    | Статья в родительский уголок «Как правильно организовать физические упражнения дома»                              | Статья в родительский уголок «Ритмопластика»                      | Статья в родительский уголок «Движение — основа здоровья»           |
| Август  | День открытых дверей «Физкультура в вопросах и ответах»   |   |   |

**Консультация  
для воспитателей  
«Что такое ритмическая  
гимнастика?»**

Ритмическая гимнастика — разновидность гигиенической гимнастики. Одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся. С ее появлением возник еще один термин, подтверждающий оздоровительную направленность этих занятий, — «танцевальная терапия». Соединение несложных гимнастических упражнений с танцами, бегом, элементами акробатики и прыжками составляет основное содержание ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика — универсальные физические упражнения, способствующие развитию практически всех физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации. Доступность и эмоциональность ритмической гимнастики — главные причины ее большой популярности. Возрастных ограничений для занятий ритмической гимнастикой нет — дети с удовольствием играют в новую музыкальную игру вместе со взрослыми. Меньшая подверженность болезням, хорошее настроение, бодрость, выносливость и крепкие мышцы — вот что дают занятия ритмической гимнастикой занимающимся независимо от возраста.

Ритмическая гимнастика положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на сходство целей и задач основной и ритмической гимнастики, последняя имеет несколько специфических особенностей:

- ♦ выбор музыки, которая и определяет ее название — «ритмическая гимнастика»;

- ♦ танцевальная направленность и модернизация стиля исполнения обычных гимнастических упражнений;

- ♦ многократное повторение упражнений и высокая интенсивность занятий;

- ♦ показ упражнений ведущим, что сводит к минимуму словесное объяснение и повышает эффективность занятий;

- ♦ поточный метод проведения занятия (одно упражнение сменяется другим без перерыва).

В процессе активной мышечной работы повышается частота сердечных сокращений. Сердце вынуждено работать как мощный насос, перекачивая обогащенную кислородом кровь из легких к тканям. Во время занятий по ритмической гимнастике увеличивается количество действующих кровеносных сосудов, причем как периферических, так и венечных (питающих мышцу сердца), благодаря чему нормализуется артериальное давление и улучшается кровоснабжение самой сердечной мышцы.

Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только прекрасным средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем, которые сердце снабжает кислородом и питательными веществами.

Учитывая, что комплекс упражнений ритмической гимнастики должен включать в работу все мышцы и суставы, можно говорить о влиянии занятий на опорно-двигательный аппарат. По сути, ритмическая гимнастика — это и суставная гимнастика, благодаря которой тщательно разрабатывается каждый сустав.

Длительная нагрузка, большое потребление кислорода, вентиляция легких — положительные стороны занятий для дыхательной системы. Ритмическая гимнастика полезна при лечении неврозов, начальной стадии гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний.

### **Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста\***

Физическими качествами называются отдельные стороны двигательных возможностей

человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников использовались контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

#### **Быстрота**

Быстрота — способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, определяющаяся скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве контрольного упражнения выбран тест «Бег на 30 метров».

#### **Тест «Бег на 30 метров»**

До проведения проверки движений педагог размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м, до линии старта и после линии финиша должно быть 5—6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. Инструктор знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2—3 мин, фиксируется лучший результат.

#### **Скоростно-силовые качества**

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и кон-

\* Автор — Т.И. Бабаева.

центрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног измерялись по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг и прыгает в длину с места.

*Тест «Метание набивного мяча массой 1 кг»*

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч заведен за голову. Ребенок выполняет два броска, измеряется и фиксируется лучший результат.

*Тест «Прыжок в длину с места»*

Даются две попытки, в которых учитывается отталкивание, взмах руками, группировка во время полета, прыжок и правильное приземление. Измеряется расстояние от линии старта до пятки с точностью до 1 см.

### **Ловкость**

Ловкость — способность быстро овладеть новыми движениями, точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость оценивалась по результатам задания «Полоса препятствий».

*Тест «Полоса препятствий»*

В это задание входят бег по гимнастической скамейке (длинной 5 м); прокатывание мяча между предметами, разложенны-

ми на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, мячи, кубы); подлезание под дугу (высотой 40 см). Каждому ребенку даются по три попытки, засчитывается лучший результат.

### **Гибкость**

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

*Тест «Контроль на гибкость»*

Тест проводится на гимнастической скамейке. Ребенок делает наклон вниз, стараясь не сгибать колени. Инструктор измеряет показания.

### **Выносливость**

Выносливость — способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

*Тест «Бег на длинную дистанцию»*

Выносливость оценивается по результатам непрерывного бега в умеренном темпе на дистанцию 200 м (для детей 5 лет); 300 м (6 лет); 1000 м (7 лет).

Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги



### БУДЬ ЗДОРОВ, ДОШКОЛЬНИК! Учебно-методический комплект физического развития дошкольника

Автор — Токаева Т.Э.

- Программа создана на основе результатов физического развития и воспитания культуры здоровья детей с учетом интеграции содержания федеральных и региональных программ, требований ФГОС ДО.
- Дается технология овладения ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре.
- К программе прилагается комплект из четырех практических пособий «Технология физического развития детей: 3–4, 4–5, 5–6, 6–7 лет», в которых представлены педагогическая технология, сценарии физкультурных и оздоровительных занятий, тематическое планирование на год.
- Рекомендована педагогам, осуществляющим физическое воспитание и здоровьесбережение детей в ДОО.



**БУДЬ ЗДОРОВ,  
ДОШКОЛЬНИК!**



### БУДЬ ЗДОРОВ, ДОШКОЛЬНИК.

Технология физического развития детей  
В 4 кн.: 3–4, 4–5, 5–6, 6–7 лет

Автор — Токаева Т.Э.

В книги по технологии физического развития детей дано подробное описание физкультурно-оздоровительных занятий, игр, оздоровительных гимнастик, еженедельных циклограмм организации двигательного режима в детском саду, перспективное планирование форм и видов двигательной деятельности, адекватных психофизическим возрастным особенностям детей.

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

# Организация физкультурных занятий в детском саду с учетом гендерного компонента

**Аулова Е.С.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР —  
д/с № 75, г. Белгород*

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Социальные изменения, происходящие в современном обществе, приводят к разрушению определенных стереотипов мужского и женского поведения. На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции дошкольников, их сознание: девочки становятся более грубыми, а мальчики принимают женский тип поведения. Начиная уже с дошкольного возраста, необходимо формировать соответствующее полоролевое поведение мальчиков и девочек, учитывать гендерный компонент при организации образовательного процесса с детьми, в том числе и при реализации образовательной области «Физическое развитие».

Исходя из опыта проведения физкультурных занятий, мы видим, что есть задания, которые больше нравятся девочкам, а есть такие, которые предпочитают мальчики. Отдельными видами движений мальчики овладевают быстрее, чем девочки (метание в цель, в даль), но им сложнее, чем девочкам, даются прыжки через скакалку.

Столкнувшись с этим, мы пришли к выводу о целесообразности дифференцированного подхода к физическому воспитанию детей в зависимости от пола, а также проведения не только совместных, но и отдельных физкультурных занятий для мальчиков и девочек с включением гендерного компонента.

## Физкультурное занятие с мальчиками «Я б в пожарные пошел» В подготовительной к школе группе

*Цель:* формирование и развитие всех функций и систем.

*Задачи:*

- знакомить детей с правилами противопожарной безопасности;
- закреплять знания о причинах возникновения пожара;
- совершенствовать основные виды движения: прыжки, бег, лазанье;
- обогащать двигательный опыт;
- развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;
- побуждать детей к сотрудничеству и взаимовыручке, стремлению оказывать помощь;
- предоставлять детям возможность самостоятельно принимать решения в экстренных ситуациях.

*Оборудование:* газета с информацией о чрезвычайных ситуациях и правилах поведения в них, плакаты, рисунки; по 2 ведерка, сигнальных знака, стульчика, колокольчика, мольберта; стойки с декорациями огня, влажные салфетки на каждого ребенка; по 2 куклы, дуги;

6 обручей, эмблемы для команд «Огонь» и «Вода», телеграмма со стихотворением, проектор с экраном; большие плоскостные нераскрашенные изображения пожарных машин, вырезанные из картона; средства для тушения пожара (игрушечные).

*Предварительная работа:* выпуск с детьми газеты «Внимание, опасность!», повторение правил пожарной безопасности, чтение художественных произведений о пожаре и пожарных, рассматривание иллюстрации с изображением пожарных машин, работы пожарных.

\* \* \*

**Инструктор.** Здравствуй-те, ребята! Сегодня к нам в детский сад поступила телеграмма, давайте ее прочитаем.

Мишке любимому девочка  
Мила  
Утюг незаметно от мамы  
включила  
И вскоре о нем совершено  
забыла.  
Нагрелся утюг, загорелись  
штанишки,  
Пожар уничтожил игрушки  
и книжки.  
Помните, дети: пожары  
бывают,  
Когда про включенный утюг  
забывают!

Кто приходит на помощь,  
когда случается пожар?  
Дети. Пожарные.

**Инструктор.** Правильно!  
Что вы знаете о них и их работе?

**Дети.** У пожарных опасная работа, они спасают людей из огня, рискуют жизнью, они очень смелые.

**Инструктор.** Правильно, это очень трудная профессия. Пожарные — сильные и смелые люди. А кому больше подходит эта профессия — мужчинам или женщинам?

**Дети.** Мужчинам.

**Инструктор.** Правильно. Как вы думаете почему?

**Дети.** Потому что она требует большой физической силы, смелости, выносливости.

**Инструктор.** Пожарные должны быть крепкими и выносливыми, поэтому они постоянно занимаются спортом, проводят тренировки. Сейчас и вы пройдете тренировку в школе юных пожарных.

Посмотрим, готовы ли вы справиться с чрезвычайной ситуацией.

Внимание на экран!

На экране появляются изображения правил пожарной безопасности.

### Разминка

**Инструктор**

Чтобы не было огня,  
Не играйте вы в меня.  
Я огня сестричка —  
Маленькая спичка.

Дети выполняют обычную ходьбу.

При пожаре не сидим,  
Набираем 01!

Идут на носках, руки за голову.

Он опасен для нас,  
Называют его газ.

Идут спиной вперед, руки к плечам.

Дым увидел, не зевай,  
Нас скорее вызывай!

Выполняют обычный бег.

Кто меня не бережется,  
Очень скоро обожжется.

Бегают «змейкой», руки за спиной.

Знают мальчик и девчушка:  
Спички детям не игрушка!

Выполняют обычную ходьбу.

Дети делятся на две команды — «Огонь» и «Вода», строятся парами по центру зала.

### Игра «Чем тушить пожар»

Участники команды «Вода» выбирают средства для тушения пожара, участники команды «Огонь» — предметы, не подходящие для тушения пожара.

**Инструктор.** Продолжаем нашу тренировку! Пожарные постоянно разворачивают шланги и смотрят, нет ли повреждений. Если есть повреждения, напор воды будет слабый.

### ОРУ под музыку

1. «Проверим шланги».

Дети делятся на пары, ложатся на живот, головами друг к другу, захватывают друг друга за

кисти рук и переворачиваются с живота на спину, затем наоборот.

2. «Проверим выдвижную лестницу».

Дети лежат на спине друг к другу головой и поднимают прямые ноги вверх.

3. «Сильные ноги».

Дети лежат на спине ногами друг к другу, соприкасаясь подошвами. Выполняют «велосипед».

4. «Помогаем друг другу».

Дети сидят друг к другу лицом, ладони и подошвы ног соприкасаются. По очереди тянут друг друга на себя.

5. «Ищем детей».

Дети с закрытыми глазами ползут на четвереньках на звук колокольчика парами: второй держит за щиколотки первого.

### **Эстафета «Спаси ребенка»**

Первый участник команды держит куклу. По сигналу он передает ее над головой следующему по цепочке и т.д. до последнего участника. Последний бежит вперед колонны и продолжает передавать куклу назад.

Эстафета продолжается, пока все участники команды не побывают в начале колонны.

### **Эстафета «Потуши пожар»**

Участники по очереди бегут с ведерком до дуги, подлезают под нее, добегают до бутафорского костра, оббегают его, опять подлезают под дугу, передают ведерко следующему участнику.

### **Эстафета**

#### **«Пожарная вышка»**

Участники прыгают из обруча в обруч, добегают до лесенки, забираются на нее, звонят в колокольчик, спускаются, прыжками возвращаются к своей команде и передают эстафету.

#### **Эстафета «Преодолей зону задымления»**

Все участники команды выполняют движение до ориентира «гусиным шагом», закрыв нос и рот салфеткой, обратно возвращаются бегом.

**Инструктор.** Ребята, на занятии по рисованию мы нарисовали пожарные машины, но не успели их раскрасить.

Дети раскрашивают заранее нарисованные пожарные машины (коллективная работа).

Молодцы, ребята, как вы считаете, ваша тренировка и знания могут пригодиться вам в жизни?

Дети отвечают.

### **Физкультурное**

#### **занятие с девочками**

#### **«СКАКАЛОЧКА-ПРЕВРАЩАЛОЧКА»**

#### **В подготовительной к школе группе**

**Цель:** формирование и развитие всех функций и систем организма.

*Задачи:*

- знакомить детей с историей возникновения скакалки;
- учить выполнять различные игровые задания со скакалкой;
- развивать ловкость, согласованность движений рук и ног при прыжках через скакалку, интерес к прыжкам через скакалку;
- обеспечивать оптимальную двигательную активность детей;
- создавать благоприятную атмосферу в группе;
- уточнять представления о сходствах и различиях игр для мальчиков и девочек.

*Оборудование:* скакалки по количеству детей.

\* \* \*

**Инструктор.** Здравствуй-те, девочки! Отгадайте загадку:

В руки ты меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок?  
(Скакалка.)

Правильно, это скакалка! А почему этот спортивный тренажер так называют?

**Дети.** Потому что через нее скачут.

**Инструктор.** Верно. Как вы считаете, со скакалочкой чаще играют девочки или мальчики?

**Дети.** Девочки.

**Инструктор.** История современной скакалки началась с обычной веревки. Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру.

В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики: в то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми.

Но столетие спустя стали прыгать и девочки. Для этого не нужна была спортивная форма. Наши прапрабабушки прыгали через веревочку в пышных платьях и на каблучках.

**1-я девочка.** Скакалка — универсальный тренажер, равно-го которому человечество еще не изобрело.

Лондонские боксеры и жокеи сгоняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения. А еще раньше, во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц ног.

**2-я девочка.** Скакалка — это спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Он представляет собой синтетический, резиновый или кожаный шнур с двумя ручками.

Ручки, на которых крепятся резиновые жгутики, придают удобство при прыжках. На отдельных ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.

**3 - я девочка.** Скакалку можно сделать самому. Главное — приложить в этом деле смекалку, усидчивость, фантазию, терпение и аккуратность. Можно взять обыкновенный бельевой шнур и сплести из него «косичку» необходимой вам длины. Для ручек можно использовать пробки из-под минеральной воды. Полчаса работы, и скакалка готова. Можно начинать заниматься.

**4 - я девочка.** Скакалка — друг всей семьи, ведь ее легко не только приобрести, но и хранить, переносить, использовать повсюду, в любых мероприятиях, походах.

**Инструктор.** Спасибо, девочки! Теперь мы много знаем о скакалочке. Но скакалка — не просто веревочка с ручками.

Скакалочку еще зовут и превращалочкой. А во что она может превратиться, вы сейчас узнаете.

### Разминка

**Инструктор.** Возьмите скакалку и сделайте из нее шарфик.

Дети ходят друг за другом со скакалкой на шее.

А теперь возьмите скакалку одной рукой за ручки, а другой за середину. Скакалка превращается в палку!

Идут на носках со скакалкой в вытянутых вверх руках.

Скакалочка может стать вожжами. Поскачем на лошадках!

Выполняют прямой галоп со скакалкой в руках, вытянутых перед собой.

А теперь скакалка превратилась в змейку.

Идут спиной вперед, рука со скакалкой совершает зигзагообразные движения.

Сложите скакалку пополам и положите на пол, она превратится в червяка, а мы ему покажем, как мы умеем прыгать.

Прыгают боком через скакалку.

Наша скакалочка еще и рисовалочка.

Выкладывают из скакалки круг, треугольник. Идут боком и прямо приставным шагом по скакалке.

### ОРУ со скакалкой под музыку

1. «Повернись».

И.п.: ноги шире плеч, руки со скакалкой, сложенной вдвое, у груди. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — и.п.; 3 — поворот вправо; 4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону.

2. «Наклонись».

И.п : ноги на ширине плеч, скакалка у груди. 1 — скакалку поднести к согнутому правому колену; 2 — и.п.; 3 — наклон вперед; 4 — и.п.; 5—8 — то же к левому колену.

3. «Приседай».

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вверх. 1 — присесть; 2 — и.п.; 3 — поворот туловища вправо; 4 — и.п.; 5—8 — то же влево.

4. «Потянись».

И.п.: сидя на полу, скакалка вверх. 1—2 — наклон вперед, достать до носков; 3—4 — и.п.

5. «Достань».

И.п.: лежа на спине. 1—2 — поднять прямые ноги, достать скакалкой до носков; 3—4 — и.п.; 5—6 — сесть, достать до носков; 7—8 — и.п.

6. «Прогнись».

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1—4 — под-  
нять голову и ноги, прогнуться; 5—8 — вернуться в и.п.

7. «Прутик».

Прыжки через лежащую на полу скакалку: одна нога вперед, другая назад.

**Ин с т р у к т о р**

Ты веселая скакалка,  
Я с тобой весь день скачу.  
Мне тебя ничуть не жалко,  
Я еще скакать хочу!

Дети перестраиваются в две шеренги.

**Упражнение со скакалкой  
в шеренгах**

1. «Скакалочка-вращалочка».

Вращение кистями рук.

2. Прыжки на двух ногах на месте и в движении.

3. Бег со скакалкой на месте и в движении.

**И н с т р у к т о р.** Маленькие скакалки устали, пусть отдохнут. А мы поиграем с большой.

**Игра «Веровочка»**

Дети строятся в круг. Инструктор стоит в центре и вращает длинную скакалку, приговаривая:

Я веревочку кручу,  
Рыбку я поймать хочу,  
Раз, два — не зевай,  
Выше ты подпрыгивай!

Дети перепрыгивают через скакалку, как только она приближается.

**Игра  
«Придумай фигуру»**

Под музыку дети передают скакалку из рук в руки. Когда музыка останавливается, тот, у кого в руках оказалась скакалка, показывает фигуру с ней.

**И н с т р у к т о р.** Как вы думаете, всем девочкам нужно уметь прыгать на скакалке?

Дети отвечают.

# Проект для детей разновозрастной группы «Я расту здоровым»

**Босенко О.Н.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 11,  
станция Новопокровская Краснодарского края*

## *Цели:*

- удовлетворение природной потребности детей в движении;
- формирование разумного отношения к своему здоровью;
- активизация познавательных интересов.

## *Задачи:*

- обеспечить целостный подход к формированию здоровья детей и развитию двигательных способностей;
- повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

*Продолжительность:* 1 месяц.

## *Предполагаемые результаты:*

- формирование у детей разносторонних знаний о своем здоровье;
- выставка семейных проектов «Я расту здоровым».

*Предварительная работа:* ознакомительная консультация о проекте для родителей, выставка

книг на тему спорта и здорового образа жизни, создание памятки «Советы родителям по укреплению здоровья детей».

\* \* \*

## **Теоретическая часть проекта**

Подбор методической, справочной, энциклопедической и художественной литературы по выбранной тематике.

Сотрудничество с родителями воспитанников.

## **Практическая часть проекта**

### ***Ежедневная профилактическая работа***

Утренняя и профилактическая гимнастика (дыхательная, артикуляционная, улучшения осанки, профилактика плоскостопия), гимнастика пробуждения, дорожка здоровья.

### ***Беседы***

«Мой любимый вид спорта», «Прогулка всей семьей», «Зимние развлечения», «Мой режим дня», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Вита-

мины я люблю — быть здоровым я хочу», «Беседа о здоровье и чистоте». Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций. Встреча с «Витаминном», который рассказывает о значении питания в жизни человека.

### **Игровая деятельность**

Дидактические игры: «Зимние и летние виды спорта», «Полезные продукты», «Хорошо — плохо», «Бывает — не бывает».

Сюжетно-ролевые игры: «Семья на прогулке», «Семья на отдыхе», «Тренировка».

Игры-драматизации: «Медвежонок — спортсмен», «Айболит».

Игры-эстафеты: «Эстафета с препятствиями», «Эстафета парами».

### **Экспериментальная деятельность**

Эксперименты: «Значение воздуха для организма», «Где прячутся микробы». Решение проблемных ситуаций.

### **НОД**

«Где прячется здоровье», «Будь здоров, малыш!», «Если сладко спится, сон хороший снится», «Помоги себе сам»

(формирование элементарных навыков оказания первой медицинской помощи).

### **Продуктивная деятельность**

Рисование «Я здоровье берегу».

Лепка «Зимние забавы».

Коллективная аппликация «Древо здоровых продуктов».

### **Подведение итогов**

Выставка-конкурс семейных проектов «Я расту здоровым!».

Открытое мероприятие «Северная олимпиада».

### **Литература**

*Аверина И.Е.* Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое пособие. М., 2006.

*Богина Т.Л.* Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М., 2005.

*Доскин В.А.* Растем здоровыми. Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. М., 2004.

Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты занятий / Под ред. Т.С. Яковлева. М., 2006.



## **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 при индивидуальных и групповых занятиях.

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

# Спортивный праздник к Дню защиты детей «Здравствуй, лето!» Для старших дошкольников

**Деревянко О.А.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 8,  
станция Староцербиновская Краснодарского края

*Цель:* активный отдых детей.

*Задачи:*

- разнообразить формы творческой, игровой, двигательной активности детей;
- формировать и сплавивать детский коллектив через совместную игровую деятельность;
- улучшать с помощью двигательных заданий, игр и эстафет память, внимание, логическое мышление, наблюдательность;
- развивать физические качества (ловкость, быстроту реакции, координацию движений, выносливость);
- воспитывать творческую активность и ответственность при выполнении коллективных заданий.

\*\*\*

Под звуки спортивного марша в колонне по одному дети выходят на площадку с воспитателем, делают круг почета, останавливаются.

**В е д у щ и й**

Очень любят дети лето.  
Оно солнышком согрето.  
Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья,  
Потому что закаляют  
И здоровье укрепляют!

Здравствуйте, ребята! Сегодня 1 июня. Самый первый день теплого, яркого, красочного времени года — лета. Во всем мире этот день объявлен Днем защиты детей. Это большой и очень радостный праздник. Сегодня мы собрались здесь, чтобы встретить первый день лета, посмотреть, какими вы сильными стали за год, поиграть и повеселиться. Слово предоставляется заведующему детским садом.

Заведующий приветствует всех пришедших на праздник.

**1 - й ребенок**

Друзья, давайте улыбнемся!  
В мир детства с вами окунемся.  
И здесь июньским теплым днем  
Свой праздник радостный

начнем.

## 2 - й ребенок

Пусть будет слышно больше

песен!

Пусть солнце льется с вышины!

И круг друзей пусть будет

тесен

В ритме танца и мечты.

## 3 - й ребенок

Праздник солнечного лета

Вместе нас собрал, друзья,

Праздник солнца, песен, света,

Праздник мира и добра!

В е д у щ и й

Этим погожим ясным днем

Давайте в гости лето позовем.

А чтобы было всем нам веселей,

Лето исполнит танец поскорей!

Под музыку входят Л е т о (ин-  
структор) с помощницей — Ба-

бочкой. Вдвоем они исполняют  
танец.

Здравствуй, лето ароматное!

Безупречен твой наряд.

И рубины земляничные

В волосах твоих горят!

Здравствуй, лето, море света,

Солнца, воздуха, тепла!

Ждет тебя сегодня в гости

С нетерпением детвора!

Лету, лету красному

Небу, небу ясному.

Солнышку, что всех ребят

Превращает в шоколад,

Крикнем громко, детвора,

Наш привет...

Д е т и. Физкульт-ура!

Л е т о

Мой вам привет,  
ребята-дошколята!





Я — лето красное,  
я солнышком богато!  
Но это в жаркий день,  
а спозаранку  
Прошу всех на спортивную  
полянку!

Солнце встало утром рано,  
Вместе с солнцем мы встаем.  
Не лежим под одеялом,  
На зарядку все идем!  
Перед тем как состязаться,  
Надо нам слегка размяться.

Под музыку проводится разминка.

В е д у щ и й

Поиграешь, Лето,  
С нами в эстафеты?

### **Эстафета «Кто быстрее через речку?»**

Участникам необходимо по очереди пройти по гимнастической скамейке.

### **Эстафета «Посади огород»**

Дети строятся в 3 колонны. На расстоянии 2—3 м от команд находятся необходимые атрибуты. Первые участники берут в руки ведерки с «семенами» (мешочками), по команде бегут к «лункам» (обручам) и в каждую из них «сажают семена» (раскладывают мешочки). Затем возвращаются обратно и вручают пустое ведерко второму игроку. Тот бежит и собирает «урожай». Третий вновь сажает и т.д.

Проводятся кубанская народная игра «Кауны», затем игры для бодельщиков «Летний салют» и для воспитателей «Самый спортивный воспитатель».

Группа поддержки исполняет спортивный танец с цветными ленточками.

В е д у щ и й

Ну-ка, Лето, посмотри,  
Как довольны малыши!

Проводится игра «Жмурки», водит Лето.

Лето, нам было очень интересно с тобой играть, и мы хотим тебе подарить веселый танец.

Команды в общем круге исполняют танец «Маленьких утят».

Вот какой веселый пляс  
Во дворе идет у нас,  
Справа лето, слева лето —  
До чего ж приятно это!

4 - й ребенок

Подходит к концу  
Наша встреча со спортом,  
С ним лучше учиться  
И легче дружить.  
Он всех награждает  
Отличным здоровьем  
И радость ребятам  
Спешит подарить!

5 - й ребенок

И каждый сегодня у нас  
победитель,

Участие в празднике —  
главный итог.

Пусть это девчонка иль  
вздорный мальчишка,  
Дойти он до финиша все-таки  
смог!

Л е т о. Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное — получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Еще раз поздравляем всех с праздником! Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость! А я хочу вручить вам приятный подарок.

Ну-ка, Бабочка, лети  
И сюрприз сюда неси!

Бабочка приносит угощение и раздает его детям.

## Физкультурный праздник «На границе» Для старших дошкольников

Шуйская Н.В.,

воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 5, пос. Вохтога Вологодской обл.

В нашем детском саду родители — активные участники педагогического процесса: проводят мастер-классы и занятия с

детьми, участвуют в выставках, экскурсиях, создают предметно-развивающую среду по формированию у детей основ здоро-

вого образа жизни. Традиционно к Дню защитника Отечества и Дню Победы проходят праздники с активным участием пап. В данной статье представлено одно из таких мероприятий, на котором мы формировали у детей представления о том, что будущий защитник Родины должен быть сильным, смелым и здоровым.

*Цель:* формирование у детей интереса к движению на примере положительного отношения пап к активным формам досуга.

*Задачи:*

- привлекать родителей к работе по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
- формировать у родителей практические умения в области физического воспитания ребенка;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать у воспитанников и родителей ценностное отношение к здоровью;
- создавать условия для формирования гармоничных отношений между детьми и родителями;
- воспитывать у детей уважение к защитникам Отечества.

*Участники:* воспитанники средней, старшей и подготовительной к школе групп, их родители, сотрудники детского сада.

\* \* \*

Дети вместе с папами строятся на улице.

**В е д у щ и й.** Добрый день, дети и уважаемые взрослые! Ребята, вы помните картину «Богатыри»? Кто на ней изображен?

**Д е т и.** Богатыри.

**В е д у щ и й.** Чем они занимаются?

**Д е т и.** Охраняют русскую землю.

**В е д у щ и й.** Нам пришло письмо:

«Дорогие дети. Пишут вам Илья Муромец и Добрыня Никитич. Ребята, вы удивились, что нас только двое? А куда же делся Алеша Попович? Он в отпуске. Уж очень он хотел повидать своих родителей. Но зря, кажется, мы его отпустили. Собираются над Русью черные тучи, надвигаются полчища врагов. Не управиться нам вдвоем. Мы просим вас, ребята, доставить Алеше Поповичу письмо, чтобы он снова вернулся на заставу и помог с врагами справиться. Письмо для него надо положить в дупло дерева. А ведут к тому дереву три дороги, поэтому и письма Алеше Поповичу три. Посмотрим, кто первым успеет доставить письмо».

Дети отправляются по маршрутам (каждая группа начинает с определенной станции).

**Станция**  
**«Владения Соловья-  
Разбойника»**

Дети проходят полосу препят-  
ствий.

**Станция «Топкое болото»**

Дети подходят и читают:  
«Осторожно, болото!  
По веревочке иди,  
Поляна будет впереди.  
За веревочку держись,  
Сохранишь, прохожий, жизнь!  
*Местные охотники»*

Дети и папы идут, держась за  
веревку.

**Станция**  
**«Сильный ветер»**

Участники идут спиной впе-  
ред.

**Станция**  
**«Переправа»**

Папы перевозят детей на  
санках.

**Станция**  
**«Шарик с планом»**

Участникам необходимо найти  
воздушный шарик с планом, ко-  
торый подскажет, где находится  
дупло.

**Станция «Дупло»**

По плану дети и папы находят  
дупло и кладут в него письмо.

Дети и взрослые входят в здание,  
переодеваются и идут в музыкаль-  
ный зал.

В е д у щ и й  
Лесная застава...  
Приземистый дом.  
Высокие сосны за темным  
окном...

В тот дом ненадолго  
спускаются сны,  
В том доме винтовки стоят  
у стены.  
Здесь рядом граница, чужая  
земля,  
Здесь рядом не наши леса  
и поля.  
*А. Барто*

Дети, давайте посмотрим на  
картину «Богатыри».

Дети рассматривают ее.

Получил ли Алеша Попович  
письмо? Да, все богатыри на за-  
ставе. Уже виден просвет — зна-  
чит все будет хорошо, враг ото-  
шел от нашей границы.

Под марш дети исполняют танец  
с флажками.

Наш праздник проходит сегодня  
на границе. Кто-нибудь из вас хотел  
бы стать пограничником? Конеч-  
но, все мальчишки хотят защитить  
Родину. Что для этого нужно?

1 - й р е б е н о к  
Здоровье крепкое  
Должно быть у ребят,  
Ведь мальчишка — это  
Будущий солдат!

2 - й р е б е н о к  
Надо быть выносливым  
В ученье и в бою,

Чтоб защитить любимую  
Родину свою!

3 - й ребенок

Мы шагаем браво  
Левою и правой,  
Потому что все солдаты  
Тоже были дошколята!

Дети (*хором*)

Поскорей бы подрасти,  
Чтобы в армию пойти!

Дети исполняют песню «В пограничники пойду».

4 - й ребенок

На ветвях заснули птицы,  
Звезды в небе не горят.  
Притаился у границы  
Пограничников отряд.

5 - й ребенок

Пограничники не дремлют  
У родного рубежа:  
Наше море, нашу землю  
Наше небо сторожат.

*С. Маршак*

Ведущий. Да, пограничники всегда готовы к защите Родины. Дети, давайте доложим о нашей готовности!

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Тру-ту-ту! Тру-ту-ту!  
По порядку стройся в ряд,  
Пограничников отряд.  
Левая, правая,  
Бегай, плавай.  
Мы растем смелыми,

На солнце загорелыми.  
Ноги наши быстрые,  
Метки наши выстрелы,  
Крепки наши мускулы  
И глаза не тусклые.  
Кто шагает дружно в ногу?  
Пограничникам дорогу!

Пограничники очень внимательны. А вы, ребята, такие?

Дети. Да!

Ведущий. Мы сейчас это проверим.

### Игра «Стоп, хлоп, раз»

Под музыку дети шагают по залу. По команде «Стоп!» останавливаются, «Хлоп!» — хлопают в ладоши, «Раз!» — поворачиваются кругом.

Ведущий. Враги могут напасть на нашу землю в любой момент. И если это случается, на заставе звучит боевая тревога. Пограничники должны быстро одеться. Хотите поучаствовать в учебной боевой тревоге?

### Игра «Пока горит спичка»

Взрослый зажигает спичку. Пока она горит, дети должны успеть надеть рубашку и пижаму.

Дети исполняют коллективный танец.

### Конкурс для детей

Участникам необходимо назвать пословицы и поговорки о смелости и храбрости.

### Конкурс для взрослых

Участникам необходимо закончить пословицу:

- ♦ Пуля — дура, штык — ... (молодец).
- ♦ Нет дыма ... (без огня).
- ♦ Дисциплина — ... (мать победы).
- ♦ Надо бить умением, а не ... (числом).
- ♦ Скорость нужна, ... (а поспешность вредна).

**В е д у щ и й.** Граница проходит не только по суше, но и по морю. В море несут службу морские пограничники.

Дети исполняют песню о морях.

Настало время проверить умения моряков.

Проводится игра «Морской бой».

#### 6 - й ребенок

Наши папы на все руки —  
Спорятся у них дела,  
Не придет тоска от скуки,  
Ведь они все мастера.

#### 7 - й ребенок

Никто с ними не сравнится  
По уму и силе ловкой,  
И Шварцнеггера  
с Ван Даммом  
Победят без тренировки.

**В е д у щ и й.** Чтобы провести, так ли это, надо провести конкурсы.

### Конкурс «Ориентировка на местности»

Детям завязывают глаза, а папы словами подсказывают, как дойти до предмета.

### Конкурс «Армрестлинг»

Сначала дети, а потом папы соревнуются, сидя за столом.

### Конкурс «Самый устойчивый»

Дети встают на балансир и соревнуются, кто дольше простоит.

**В е д у щ и й.** Ребята, нам пришла посылка! Распечатаем ее?

Ведущий открывает посылку, внутри зашифрованная записка.

Здесь что-то зашифровано. Давайте попросим взрослых расшифровать. А пока они будут работать, мы исполним танец.

Дети исполняют танец под песню «Все мы делим пополам» (муз. В. Шаинского, сл. М. Плещинского).

Взрослые читают расшифрованный текст (приглашение на обед и меню).

### Литература

Алябьева Е.А. Стихи для занятий с детьми. М., 2017.

Картушина М.Ю. Праздник Победы. Сценарии с нотным приложением. М., 2015.

Шорыгина Т.А. Детям о самом важном. Наша Родина — Россия. Беседы и сказки для детей. М., 2016.

# Оздоровительный досуг «Праздник воды и солнца» Для старших дошкольников

**Яковлева Л.М.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск

## *Задачи:*

- воспитывать привычку ежедневно заниматься физкультурой;
- учить бегать быстро и ловко, не толкая друг друга, соблюдать правила игры.

*Оборудование:* волейбольная сетка, шапочка с изображением дельфина, пластиковая бутылка с водой с отверстиями в крышке, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети собираются на спортивной площадке.

**В е д у щ и й**

Встречаем день воды  
и солнца —

Веселый праздник, озорной.  
Заглянет пусть во все оконца  
И нас порадует с тобой!

Под аудиозапись песни «Я водяной» (муз. М. Дунаевского, сл. Ю. Энтина) на площадку выходит Водяной.

**В о д я н о й.** Здравствуйте, ребята! Ой, а что это вас так много? Что у вас случилось?

**В е д у щ и й.** Здравствуй, Водяной! У нас праздник воды и солнца. Потому что в начале июля открывается купальный сезон. Лето в разгаре, земля прогрелась. В водоемах вода теплая и можно купаться, водой обливаться.

**В о д я н о й.** Я тоже люблю купаться. А еще я люблю загадки загадывать. Попробуйте отгадайте.

Водяной загадывает загадки о воде (про море, озеро, болото, реку, пруд, родник).

Молодцы, все загадки отгадали. А сейчас давайте поиграем.

## **Игра «Дельфины»**

Дети встают в круг и по показу выполняют упражнения.

В море бурном, в море синем  
Быстро плавают дельфины.

Дети одновременно двумя руками выполняют махи в правую, левую стороны.

Не пугает их волна,  
Рядом плещется она.

Попеременно правой и левой рукой выполняют махи вперед-назад.

Мимо проплывает кит  
И дельфинам говорит:

Дети соединяют ладонь правой руки с ладонью левой руки. Затем выполняют движения руками вперед, в правую, левую стороны («дельфинчиком»).

Вы дельфины, не шумите,  
Рыбку быструю ловите.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Нужно рыбкам уплывать.

Дети грозят указательным пальцем. В это же время Водяной выбирает «дельфина» из числа детей, надевает ему на голову шапочку.

Дети («рыбки») разбегаются врас-  
сыпную, «дельфин» ловит их.

Игра повторяется 3—4 раза.

В е д у щ и й

Бежит ручей, течет ручей,  
Водная дорожка не кончается.  
Бежит ручей, течет ручей,  
В озеро дорожка  
превращается!

## Игра «Ручейки»

Дети делятся на команды и строятся в колонны. Под музыку колонны идут друг за другом по кругу в одном направлении. По окончании музыки каждая команда встает в свой круг, образуя «озеро». Игра повторяется 3—4 раза со сменой направления.

## Игра «Невод»

Дети встают в шеренгу в конце площадки. В середине ее

на двух противоположных сторонах стоят Водяной и ведущий и держат руками за концы волейбольную сетку, натянув ее. Дети пробегают под сеткой на противоположную сторону площадки.

В е д у щ и й

## В синей водице

Водяной и ведущий опускают сетку вниз, дети стоят в шеренге.

Плывет рыбок вереница,

Поднимают сетку вверх, дети пробегают под сеткой.

Чешуей сверкая,

Снова опускают сетку. Дети, повернувшись лицом к сетке, стоят на месте.

Плывет златая стая.

Поднимают сетку, дети пробегают под ней на другую сторону площадки.

Кого сетка задевает, тот выходит из игры.

Игра повторяется 2—3 раза.

## Игра «Море волнуется»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и выполняют махи руками вперед-назад на каждое слово текста.

## Ведущий

Море волнуется... раз,  
Море волнуется... два,  
Море волнуется... три,  
Морская фигура, замри!

Каждый ребенок замирает, изображая морскую фигуру. Водяной выбирает самые красивые фигуры. Игра повторяется 3—4 раза.

### Игра «Мы — ребята смельчаки»

Дети стоят в шеренге на одной стороне площадки — это «корабль».

На противоположной стороне спиной к ним стоит «акула» из числа детей.

Дети идут к «акуле» и говорят слова:

Мы — ребята смельчаки,  
Потому что моряки.  
Мы от страха не дрожим,  
От акулы убежим!

«Акула» поворачивается к детям, догоняет их. Дети убегают на «корабль».

Игра повторяется 3—4 раза со сменой водящего.

Дети встают врассыпную и исполняют «Танец маленьких утят».

### Водяной

Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться.  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане.  
И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде —  
Вечная слава воде!

*К. Чуковский*

Водяной поднимает над головой пластиковую бутылку с водой с дырочками в крышке. Брызгает вверх. Капельки воды попадают на детей. Они радуются, веселятся.

Водяной прощается с детьми и уходит.

## Физкультурный досуг «Посылка из Простоквашино» В старшей группе

**Пышненко М.В.,**

*руководитель физического воспитания  
МАДОУ д/с № 196, г. Хабаровск*

*Цель:* формирование у дошкольников устойчивого интереса к физической культуре.

*Задачи:*

— в игровой форме развивать основные физические каче-

ства (силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, глазомер);  
— приучать дошкольников к участию в совместных играх и развлечениях;

— воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Оборудование:* мячи на подгруппу детей, дудочка, прутик, посылка.

\* \* \*

**Инструктор.** Ребята, нам сегодня должны принести посылку. Но почтальон почему-то задерживается. Давайте, пока ждем его, поиграем.

### Игра «Мы топаем ногами»

Играющие становятся в круг на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Инструктор медленно читает стихотворение, дети выполняют движения в соответствии с текстом.

**Инструктор**

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головами.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем.  
Мы руки подаем.

Дети соединяют руки, образуя круг.

И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

Все бегает. По команде инструктора «Стой!» останавливаются.

Игра повторяется 3 раза.

Раздается стук в дверь, входит почтальон **Печкин** с посылкой в руках.

**Печкин.** Здравствуйте, ребята!

**Дети.** Здравствуй, почтальон Печкин!

**Печкин.** Как здорово, вы меня узнали. А я вам посылку принес из Простоквашино от Дяди Федора.

**Дети.** Спасибо!

**Печкин.** Посылку я вам просто так не отдам.

**Инструктор.** А что же мы должны сделать?

**Печкин.** Ребята, а вы делаете по утрам зарядку?

**Дети.** Да!

**Печкин**

Утром рано вы проснулись  
И друг другу улыбнулись?  
Поздоровались со всеми?  
«Здравствуйте» кому сказали?  
Что друг другу пожелали?

**Дети.** Здоровья!

**Инструктор.** Ребята, давайте покажем Печкину, как мы делаем зарядку.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки вверх поднимаем,  
А потом их опускаем,  
А потом их разведем  
И к себе скорей прижмем.  
Тянемся скорей вперед,  
Каждый что-то достает.  
А потом назад вернулись,  
Вправо-влево повернулись.  
Раз — присели, два —

привстали,

Сели — встали, сели —

встали.

Ванькой-встанькой словно  
стали.

А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.  
Раз-два, раз-два,  
Отдохнуть теперь пора.

Печкин. Молодцы, ребята! Теперь давайте посмотрим, что же в посылке (*открывает ее*). А в посылке есть все для того, чтобы быть здоровыми.

Печкин достаёт баночку меда.

Инструктор. Чем полезен мед для здоровья?

Дети отвечают.

Инструктор. А кто делает мед?

Д е т и. Пчелы.

## Игра «Пчелы и осы»

Дети делятся на две команды — «Осы» и «Пчелы». Команды находятся на разных сторонах площадки. «Пчелы» «летят» на середину площадки с «медом» (мячами) в руках. «Пчелы» подбрасывают мячи вверх и ловят их. В это время «Осы» ждут в стороне. Инструктор произносит слова:

Пчелы летают,  
Мед собирают.  
Вкусный медок,  
Сладкий медок.  
Пчелки, быстрее  
Мед собирайте.  
Голодные осы,  
Скорей вылетайте!

По окончании слов «осы» вылетают из укрытия и стараются поймать «пчел» — коснуться рукой мяча. Задача «пчел» — «улететь» с «медом» в свой улей. Тот, кого поймали «осы», выходит из игры. Игра повторяется 4 раза со сменой ролей.

**Инструктор.** Чтобы наши глазки отдохнули, проведем гимнастику для глаз.

## Гимнастика для глаз

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

**Инструктор.** Зажмурьте глаза, потом их откройте. Посмотрите налево, вверх, направо, вниз, направо, вверх, налево, вниз.

Гимнастика повторяется 5 раз.

Печкин. Посмотрите, ребята, что я еще нашел в посылке. *(Достает пакет молока.)* Это вам передал Кот Магроскин.

Инструктор. Ребята, каждый день надо выпивать стакан молока, чтобы кости были сильными и крепкими.

## Игра «Пастух и стадо»

Дети — «коровы» — стоят на исходной линии. Из числа играющих выбирается «пастушок». Он держит в руках дудочку и прутик. Инструктор произносит слова:

Рано-рано поутру  
Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»

«Пастушок» имитирует игру на дудочке.

А коровки в лад ему  
Затянули: «Му-му-му!»

«Коровы» мычат.

Ты, буренушка, ступай  
В чисто поле погуляй,

Дети идут «пастись», опираясь  
на стопы и ладони.

А вернешься вечером  
Напоишь нас молочком.

«Пастушок» подгоняет «коров»  
прутиком.

Игра повторяется 3 раза с разными  
«пастушками».

**Ин с т р у к т о р.** Посмотрите,  
ребята, сколько овощей передал  
вам Дядя Федор!

Инструктор достает из посылки  
овощи, дети их называют.

**П е ч к и н.** А я знаю интерес-  
ную игру, давайте поиграем.

### Игра «Кабачок»

Из числа играющих выбира-  
ется водящий — «кабачок». Де-  
ти встают в круг, водящий сидит  
в центре. Дети, взявшись за ру-  
ки, идут по кругу и произносят  
слова:

Кабачок, кабачок,  
Тоненькие ножки,  
Красные сапожки.  
Мы тебя кормили,  
Мы тебя поили,  
На ноги поставили,  
Танцевать заставили.

«Кабачок» встает и выполня-  
ет танцевальные движения. За-  
тем произносит: «Раз, два, три,  
беги!» Дети разбегаются, а водя-  
щий их ловит.

Игра повторяется 3 раза со  
сменой водящего.

**И н с т р у к т о р.** Чтобы быть  
здоровыми, необходимо регуляр-  
но делать зарядку и заниматься  
физкультурой.

### Игра «Стоп!»

Дети двигаются под музыку.  
С остановкой музыки и по ко-  
манде инструктора «Стоп!» при-  
нимают позу, нарисованную на  
карточке:

- ♦ стоя, ноги вместе, руки в  
сторону;
- ♦ стоя, ноги на ширине плеч,  
руки на поясе;
- ♦ сидя на корточках;
- ♦ стоя, ноги вместе, руки к  
плечам;
- ♦ стоя на коленях, руки вверх.

**П е ч к и н.** Ой, что-то я у вас  
задержался, у меня ведь еще  
много посылок. Хотя и жаль мне  
от вас уходить, да ничего не поде-  
лаешь, работа. До свидания!

Печкин уходит.

### Литература

*Вотолкина И.М.* Физкультур-  
но-оздоровительная работа в ДОУ.  
М., 2004.

*Осокина Т.И.* Игры и развлечения  
детей на воздухе. М., 1988.

*Пензулаева Л.И.* Физкультурные  
занятия в детском саду. М., 2012.

# Спортивный праздник «Летние олимпийские игры дошколят» Для всех групп детского сада

**Лекомцева Л.Н.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ «Семицветик»,  
пос. Кез, Удмуртская Республика

## *Цели:*

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование у детей представлений об Олимпийских играх.

## *Задачи:*

- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- пропагандировать активный отдых;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию физических качеств;
- формировать целеустремленность, выдержку, силу, ловкость;
- воспитывать желание побеждать и умение соперничать;
- закреплять знания о символах и ритуалах Олимпийских игр.

## *Оборудование*

*Для детей 2—3 лет:* цветы (ориентиры) — 6 шт.; обручи

большие — 12 шт.; мяч большой, музыкальный центр.

*Для детей 3—4 лет:* бубен, погремушка, мяч большой, флажок, музыкальный центр; обручи по количеству детей.

*Для детей 5—7 лет:* гантели, резинка со стойкой; флажки, обручи — по 4 шт., мячи для метания — 20 шт.; мячи большие — 10 шт.; корзины — 2 шт.; музыкальный центр.

\* \* \*

Все группы собираются на большом стадионе на беговой дорожке. На футбольное поле выходит ведущий.

**В е д у щ и й.** Здравствуйте, ребята! Знаете ли вы, что такое Олимпийские игры? Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду, чтобы посоревноваться и узнать, кто из них самый сильный, быстрый, ловкий. Олимпиада объединяет всех людей земного

шара. На игры приезжают участники со всех континентов.

Мы в нашем детском саду устроим Летние олимпийские игры дошколят и тоже объединимся в одну дружную семью. К нам на праздник приехали гости из города Сочи — талисманы Олимпийских игр 2014 года — Зайка, Мишка и Барсик.

### **З а й к а**

Полюбуйтесь, поглядите  
На веселых дошколят —  
Олимпийские надежды  
Нынче ходят в детский сад!

### **М и ш к а**

Кто с мячом, кто со скакалкой,  
За рекордом ждет рекорд.  
Смотрят с завистью

игрушки

На ребят, что любят спорт.

### **Б а р с и к**

Футболисты и гимнасты,  
Есть атлеты и пловцы —  
Вот какие молодцы!

**В е д у щ и й.** Девиз наших соревнований «Главное не победа, а участие!»

На Олимпиаде есть традиции — поднятие флага и зажжение олимпийского огня.

Под музыку талисманы игр поднимают флаг, зажигают олимпийский огонь.

Летние олимпийские игры дошколят считать открытыми!

## **Сценарий спортивного праздника для детей 2–3 лет**

### **Разминка с Зайкой**

1. «Маленькая елочка».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, показать руками, какая елочка маленькая. Постепенно выпрямляясь, поднимать руки вверх («елочка выросла»). Повторить 3—4 раза.

2. «Ветер в лесу».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки подняты вверх. Выполнить наклоны туловища вправо-влево. Повторить 4—6 раз.

3. «Посади семечко».

И.п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, спина прямая, руки на коленях. Выполнить наклон вперед, как можно ниже. Повторить 4—6 раз.

4. «Поскочи».

Выполнить поскоки на месте.

5. Ходьба на месте в течение 25—30 с.

6. Упражнение на восстановление дыхания.

Появляется Пчелка.

**П ч е л к а.** Здравствуйте, ребята! Сейчас вы превратитесь в пчелок, и мы поиграем в мою любимую игру!

### **Игра «Цветы»**

Дети закрывают глаза. Пчелка убегает к любому цветку (ори-

ентиру) и произносит: «Где я?» Дети открывают глаза и ищут ее. Игра повторяется несколько раз.

**З а й к а.** Ребята, я тоже хочу с вами поиграть!

### Игра «Где твой домик»

На земле разложены обручи. Дети бегают врассыпную. По команде «Где домик?» встают в ближайший обруч.

### Игра «Прыгай — хлопай»

Дети ритмично прыгают под хлопки указанным способом (ноги вместе, ноги врозь и т.д.).

### Подвижная игра

#### «У медведя во бору»

Один из детей выполняет роль медведя. Остальные ходят врассыпную, произнося слова:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
Все на нас глядит!

После этих слов медведь догоняет детей, а те прячутся от него в «домики» (обручи).

**П ч е л к а.** Ребята, а вы любите играть с мячом?

Дети отвечают.

### Игра «Догони мяч»

Пчелка бросает мяч вперед и произносит: «Догони мяч!» Задача детей — догнать мяч и остановиться, не дотрагиваясь до него руками.

## Сценарий спортивного праздника для детей 3–4 лет

### Разминка с Мишкой

См. «Разминку с Зайкой» на с. 80.

### Игра

#### «Бегите ко мне»

Дети отворачиваются, Мишка прячется от них и произносит: «Где я?» Дети поворачиваются и ищут его. Игра повторяется 3—4 раза.

### Игра

#### «Прыгай — хлопай»

См. выше

### Игра «Мой веселый, звонкий мяч»

Дети встают в круг. Мишка стоит в центре круга и отбивает мяч от пола. Дети прыгают и произносят слова:

Мой  
Веселый,  
Звонкий  
Мяч,  
Ты куда  
Помчался  
Вскачь?  
Желтый,  
Красный,  
Голубой,  
Не угнаться  
За тобой!  
*С. Маришак*

По окончании слов Мишка догоняет детей, а они от него убегают.

### **Игра «Жмурки»**

Мишка предлагает детям разойтись по площадке. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: осторожно передвигается по комнате и ищет детей там, где их нет. Дети смеются. Мишка спрашивает: «Где же наши дети?», затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот они, наши дети!»

### **Подвижная игра «У медведя во бору»**

См. с. 81.

## **Сценарий спортивного праздника для детей 5–7 лет**

### **Разминка с Барсиком**

См. «Разминку с Зайкой» на с. 80.

### **Игра «Беги из круга»**

Дети встают в круг. В центре стоит Барсик и показывает упражнения. Дети повторяют. По команде «Беги из круга!» дети разбегаются в разные стороны, а Барсик их ловит. Пойманный ребенок становится водящим. Игра повторяется несколько раз.

Барсик. Итак, начнем соревнования!

Дети делятся на команды и строятся в колонны у линии старта.

### **Эстафета «Силачи»**

На одной стороне площадки в 5 обручах разложены гантели. Задача участников — добежать до обруча, поднять гантели, положить их обратно, бегом вернуться к своей команде и передать эстафету следующему.

### **Эстафета «Самый прыгучий»**

Участники бегут до шнура, перепрыгивают через него, обегают ориентир, возвращаются к команде и передают эстафету.

### **Эстафета «Самый меткий»**

Участники бегут до корзины, метают в нее мяч, возвращаются к команде, передают эстафету.

### **Эстафета «Кто первый?»**

Участники бегут до ориентира, берут мяч, возвращаются к команде, передают мяч следующему участнику. Следующий участник бежит до ориентира и оставляет мяч там, возвращается к команде, передает эстафету. И т.д.

### **Эстафета «Полет»**

Участники встают в обруч, поднимают его на уровень талии

и бегут так до ориентира и обратно, затем передают обруч следующему.

### Эстафета

#### «Прыжки с мячом»

Участники прыгают до ориентира и обратно, зажав мяч между ногами.

#### Эстафета «Футбол»

Участники ведут мяч одной ногой до ориентира и обратно.

### Эстафета

#### «Олимпийский огонь»

Первый участник держит в руках «факел» — султанчик с разноцветными лентами. Пробегает круг по стадиону, передает «факел» следующему. Последний в команде, заканчивая эстафету, поднимает «факел» вверх.

### Игра «Нарисуй эмблему»

Участники рисуют на ватмане эмблему на олимпийскую тематику.

В е д у щ и й. Ребята, вам понравилась Олимпиада?

Дети отвечают.

Главный судья оглашает результаты.

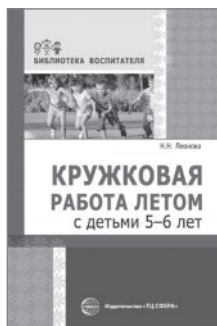
За участие в Летних олимпийских играх все дети награждаются памятными дипломами и сладкими призами.

Под музыку талисманы олимпийских игр опускают флаг.

На этом Летние олимпийские игры дошколят прошу считать закрытыми!

Звучит торжественная музыка, участники расходятся по площадкам.

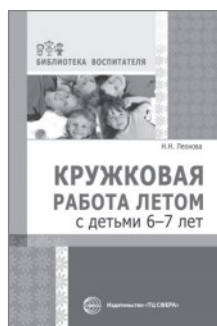
## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### КРУЖКОВАЯ РАБОТА ЛЕТОМ В 2 кн.: с детьми 5—6, 6—7 лет

Автор — *Леонова Н.Н.*

Методические пособия посвящены творческой работе с детьми 5—7 лет в летний оздоровительный период. Разработаны в соответствии с ФГОС ДО и апробированы в детских садах, оздоровительных учреждениях санаторного типа, учреждениях дополнительного образования детей.



Материалы могут быть использованы для организации работы ДОО в летний период, дошкольных образовательных групп на базе детских оздоровительных пришкольных и выездных лагерей, в рамках семейного отдыха.

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

# Спортивное развлечение с родителями «Русские богатыри» В подготовительной к школе группе

**Лапина О.С.,**

*инструктор по физкультуре ДО «Теремок»  
МАОУ ОК «Лицей № 3», г. Старый Оскол  
Белгородской обл.*

## *Цели:*

- формирование чувства патриотизма;
- двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности;
- укрепление здоровья.

## *Задачи:*

- удовлетворять физические потребности детей в движении;
- обогащать двигательный опыт;
- развивать физические качества (быстроту, силу, ловкость, выносливость);
- координацию движений на основе уже накопленного опыта;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к здоровью своему и окружающих;
- чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам.

*Оборудование:* по 2 стола, ориентира, обруча, ящика с продуктами для ухи, котелка; по 2 скамейки, подушки («булавы»), погремушки; по 4 мата, «лапы дракона» (тапочки), дуги; макет дуба, сундук, воздушный шар («яйцо»), игла, колчан со стрелами; маленькие мячи по количеству детей.

\*\*\*

В е д у щ и й. Добрый день, дорогие гости. Издавна на Руси, как только на нашу землю приходил враг, все русские люди поднимались на борьбу. Русские воины всегда славилась мужеством и отвагой. Не перевелись еще на Руси богатыри и славят они наш детский сад своей силой богатырской и удалью.

Звучит музыка из мультфильма «Три богатыря», команды с Воеводой входят в зал.

Воевода. Ой беда, беда!

В е д у щ и й. Что случилось, Воевода?

Воевода. Горе-то какое! Кощей похитил красоту русскую — Василису Прекрасную. А я — Воевода — собираю дружину славную, хочу на смертный бой с Кощеем пойти, освободить Василисушку.

В е д у щ и й. Не переживай, Воевода, мы тебе поможем! У нас как раз собрались две дружины. И сейчас мы с ними познакомимся. Команды, представьтесь, пожалуйста!

Команды представляются, произносят девизы.

Воевода. Да, дружные ребята, славные, хорошие. Но прежде чем взять их в поход, я должен испытать их силу, ловкость, бесстрашие и смекалку. Ну что, молодцы, не испугаетесь испытаний?

Дети отвечают.

Вот колчан. В нем лежат стрелы. За каждое правильно выполненное задание вы будете получать по стреле. Отряд, набравший больше стрел, я возьму в свою дружину.

Для начала испытаем вашу силу молодецкую.

### Конкурс «Силачи»

Участники команд по очереди садятся за стол парами друг напротив друга, ставят на стол руку и меряются силой.

Затем участвуют папы — перетягивают канат. Команда-победительница получает стрелу.

В е д у щ и й. Молодцы, команды!

Воевода. А теперь я вас буду испытывать на ловкость.

В е д у щ и й. Это будет конкурс капитанов.

### Конкурс «Борьба с булавами»

Капитаны команд встают на скамейку, с обеих сторон которой на полу лежат маты, берут в руки «булавы» (подушки) и по сигналу пытаются сбить «булавой» друг друга со скамейки. Команда-победительница получает стрелу.

В е д у щ и й. Батюшка Воевода, годятся наши молодцы для твоей дружины?

Воевода. Молодцы! Сильные, ловкие, настоящие богаты-

ри. Но есть у меня для них еще испытания.

**В е д у щ и й.** Подожди, батушка Воевода. Дай ребятушкам передохнуть перед новыми испытаниями, а девочки для них сейчас станцуют.

Девочки исполняют танец.

Теперь можешь дальше наших молодцев испытывать. Команды, займите свои места!

**В о е в о д а.** Мне хотелось бы посмотреть, насколько вы бесстрашны. Не испугаетесь ли самого Змея Горыныча?

### **Конкурс «Змей Горыныч»**

Папы от обеих команд обувают «лапы дракона» (тапочки) и берут двух детей на руки, оббегают вокруг ориентира и возвращаются обратно к команде. Следующий участник делает то же самое с другими детьми.

**В е д у щ и й.** Здорово! Какие вы молодцы, так ловко справились с заданием. Правда, Воевода?

**В о е в о д а.** Да-а-а, молодцы! Получите заветную стрелу. А теперь пора проверить ваши ум и смекалку. А вы, девицы, не сидите, а добрым молодцам помогите.

### **Конкурс «Оружие и доспехи русских воинов»**

Команды по очереди перечисляют названия оружия и доспехов русских воинов: кольчуга, на-

ножные доспехи, шлем, бармица, зеркало, топор, меч, щит, копье, лук, колчан со стрелами, чекан, клевец, протозан, бердыш, кистени, палица, булава.

**В о е в о д а.** Ну хорошо, оружие вы знаете, а стрелять из него умеете?

**Д е т и.** Умеем!

**В о е в о д а.** Сейчас я это проверю.

### **Конкурс «Меткий стрелок»**

Команды по очереди бросают «ядро» (мяч) в цель (прогремушку, висящую на расстоянии 2 м). Побеждает команда, у участников которой больше попаданий.

**В е д у щ и й.** Ребята, какими же вы меткими оказались! Ну все, Воевода, пора зачислять их в твою дружину.

**В о е в о д а.** Подождите. Хочу посмотреть, какие вы дружные, потому что Кощея в одиночку не одолеть. Все богатыри на Руси ведали: один в поле не воин!

### **Конкурс «Полоса препятствий»**

Участники по очереди прыгают из обруча в обруч, пролезают под дугой, перешагивают через нее, снова пролезают, оббегают ориентир и возвращаются по прямой обратно к своей команде.

**В о е в о д а.** Вот что, молодцы, решил я оба ваши отряда к себе в дружину взять. Путь нам пред-

стоит далекий, битва нелегкая, а вместе мы Кощея точно одолеем. Ну-ка, дружина моя, стройся!

Под музыку команды маршируют на месте.

Дружина, стой! Вот и добрались мы до Огненной реки. Река эта коварная. Кто коснется ее воды, сразу сгорит. Давайте думать, как перебраться на другую сторону будем?

Дети высказывают предположения.

Вот вам волшебные мешочки, которые помогут выполнить это задание.

### Конкурс «Огненная река»

Команды получают по два мешочка с песком. Перекладывая их, движутся по ним вперед, после чего бегом возвращаются обратно к команде и передают мешочки следующим игрокам.

Звучит музыка, входит Баба Яга.

Баба Яга. Что-то русским духом пахнет! Ишь ты, сколько молодцев в мой лес забрело! А ну отвечайте, откуда вы и куда путь держите? Что вам нужно в моем лесу?

Воевода. Здравствуй, Баба Яга! Ты бы лучше нас накормила, напоила, одежонку починила. Путь у нас нелегкий, видишь, как поистрепались, а потом бы уж и расспрашивала.

Баба Яга. Ой, простите старую, касатики, да как же я вас всех накормлю, напою? Вас вон сколько, а я одна-одинешенька.

Ведущий. Баба Яга, посмотри, сколько помощниц сидит (указывает на девочек), они тебе помогут. Вы, богатыри, присядьте пока, отдохните, а ваши места займут девочки.

Девочки делятся на две команды.

Баба Яга. А что вы делать-то умеете, красавицы?

Ведущий. Все, что девочкам положено уметь делать. И ткать, и щи варить. Всему их матушки обучили. Покажите, девицы, Бабе Яге, на что вы годны, да помогите ей сварить уху.

### Конкурс «Свари уху»

Перед девочками стоит ящик с продуктами. Участницы по очереди берут один продукт и складывают его в котелок, стоящий на другой стороне.

Баба Яга. И правда, все делать умеют! Спасибо, красавицы, помогли старушке. Славно потрудились. Присядьте теперь, отдохните, а я с богатырями общаюсь.

Воевода (пробуя уху). Вкусна уха, помощницы наши! Дружина подкрепилась, в дальний путь снарядилась. Пора с Кощеем биться, Василису Прекрасную из беды выручать.

Баба Яга. Ой, соколики вы мои! Не одолеть вам Кощея силой

богатырскою, он ведь бессмертный. Вам надо его смерть найти. Находится она в яйце, а яйцо — в сундуке. А сундук висит на высоком дубе. Ведут к этому дубу две дороги. Одна длинная, но безопасная. А вторая короткая, но с преградами и трудностями.

Воевода. Трудностей мы не боимся, показывай, где короткая дорога, нам торопиться надо, Василису скорее выручать.

Баба Яга показывает дорогу.

Баба Яга. Но пройти по этой дороге можно только 4 раза.

Баба Яга смеется и убегает.

### Конкурс «Короткая дорога»

Двое пап берутся за руки скрестно, сажают двух детей, обегают три ориентира «змейкой» и возвращаются обратно к команде. Следующая пара выполняет то же с другими детьми.

Воевода. Вот мы и добрались до заветного дуба. Сундук висит высоко, просто так нам его не достать, попробуем его сбить.

Участники метают шишки. Воевода достает из сундука «яйцо».

Вот она, смерть Кощеева!

Воевода протыкает воздушный шар заранее приготовленной иглой, под музыку входит Василиса Прекрасная.

Василиса Прекрасная. Спасибо вам, молодцы, что спасли

меня от Кощея Бессмертного! Теперь не топтать врагу землю-матушку, раз такие богатыри на ней подрастают.

Ведущий. Богатыри наши награду заслужили. Воевода, пришло время стрелы считать и победителя объявлять.

Воевода с Василисой Прекрасной считает стрелы, объявляет результаты.

Молодцы, богатыри, получите свои заветные награды.

Воевода вручает детям дипломы, Василиса Прекрасная раздает угощения.

Спасибо вам большое, Воевода и Василиса.

Василиса Прекрасная. К сожалению, нам пора возвращаться в свои сказки. До свидания!

Воевода. Еще раз спасибо вам, молодцы, за службу верную! А вам, девицы, за то, что богатырей своих не забывали, в трудную минуту им помогали!

Под музыку герои уходят.

Ведущий. А мне хотелось бы поблагодарить наших пап за мужество, терпение и отзывчивость и за то, что согласились принять участие в наших соревнованиях. На этом наши соревнования подошли к концу. До свидания! До новых встреч!

Под звуки марша команды уходят из спортивного зала.

# Семейный спортивный праздник «Отдых на Черном море» Для детей старшего дошкольного возраста

**Афанасьева Е.Р.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 98,  
г. Чебоксары, Чувашская Республика*

*Цель:* пропаганда здорового образа жизни.

*Задачи:*

- создавать атмосферу праздника, формировать положительные эмоции у всех участников мероприятия;
- продолжать устанавливать с родителями доверительную атмосферу, способствующую здоровьесбережению детей;
- развивать коммуникативные качества участников, стараться вызвать радость от общения родителей, детей и педагогов в совместной деятельности;
- формировать потребность взрослых и детей в двигательной активности и физическом совершенствовании, регулярных занятиях физической культурой.

*Участники:* семейные команды (папа, мама, ребенок 5—7 лет).

*Оборудование:* конусы — 8 шт.; по 2 больших мяча, куба высотой 30 см, мата; по 2 гимна-

стические скамейки, малые корзины; по 6 обручей, малых мячей, мешочков; воздушные шары по количеству команд; медали, грамоты и сладкие призы для награждения.

\* \* \*

Спортивный зал украшен воздушными шарами и гирляндами из флажков. На центральной стене плакат «Папа, мама, я — спортивная семья!». Стены оформлены плакатами: «В здоровом теле — здоровый дух», «Всей семьей — на старт», «Неразлучные друзья — взрослые и дети» и выставкой рисунков детей по теме «Моя спортивная семья».

**В е д у щ и й.** Здравствуйте, дорогие болельщики! Я рада приветствовать вас на семейном празднике «Папа, мама, я — спортивная семья». Это прекрасно, когда семья находит время для совместного отдыха, когда можно просто посидеть рядом, поговорить, поделиться своими радостями и переживаниями или,

как в нашем случае, поиграть и посоревноваться. Наш семейный праздник хочется начать с ваших улыбок, и поэтому предлагаю послушать песню о семейном отдыхе, которую исполняют дети подготовительной к школе группы.

Дети исполняют песню «Моя семья» (муз. Л. Семеновой, сл. В. Семернина).

Не за горами лето. А что такое лето?

Болезельщики отвечают.

Правильно, солнце, воздух и вода. Лето — это отпуск! Для многих — отдых на море, к которому начинают готовиться заранее. И у нас есть семьи, планирующие провести отпуск на море. И не на каком-нибудь, а на Черном! А готовиться к этому путешествию они будут прямо сейчас, на ваших глазах. Итак, встречайте эти дружные семьи!

Под аудиозапись спортивного марша и аплодисменты зрителей входят команды-участницы и строятся по периметру зала.

В центр зала выходят дети из числа зрителей.

### 1 - й ребенок

Посмотрите-ка, у нас  
Здесь собрался полный зал!  
Рядом — папы, мамы.  
Папы бросили диваны,  
Мамы бросили кастрюли  
И костюмы натянули!

### 2 - й ребенок

Все хотят соревноваться,  
Пошутить и посмеяться,  
Силу, ловкость показать  
И сноровку доказать!

### 3 - й ребенок

Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно!

Ведущий. Мы от души приветствуем все семейные команды, которые пришли в этот зал. Они будут соревноваться в умении аккуратно собирать чемоданы, быстро прибывать в назначенный пункт, ловко нырять в море, а самое главное — покажут, как можно весело и дружно отдохнуть всей семьей. Успехов нашим командам и побед!

А теперь позвольте вам представить судейскую команду, которая будет следить за отдыхом спортивных семей на «Черном море».

Ведущий представляет жюри.

Предлагаю всем познакомиться с самыми спортивными семейными командами нашего детского сада. А жюри оценит четкость, выразительность представления и соответствие девиза названию команды.

Команды представляются и произносят девизы.

### Эстафета «Собираем чемодан»

**В е д у щ и й.** Самое сложное в подготовке к поездке в отпуск — собрать чемодан. Приходится обежать не один магазин и рынок. Первым все магазины обегает папа, но тут он вспоминает, что и мама хотела обновить свой летний гардероб, возвращается за ней и они уже вместе продолжают поход по магазинам. А как же ребенок? Ему тоже нужны и новый купальник, и сланцы, и панамы. В третий раз отправляются вместе с ребенком и снова обходят все магазины. Правило посещения магазинов: все время держаться за руки и обойти каждый прилавок.

Участники выполняют челночный бег «змейкой» между конусами.

### Эстафета «Полет на Черное море»

**В е д у щ и й.** Итак, чемоданы собраны, и счастливая семья едет на аэродром. Билеты достать удалось, но на разные рейсы. Первой летит мама: зажав мяч между коленями, прыжками добирается до обруча. Запрыгнув в обруч, берет мяч в руки и бросает его ребенку. Ребенок, проделав то же самое, бросает мяч папе. Дождавшись папу на финише, семья берется за руки и быстро бежит на море (возвращается обратно). Посмотрим, какая команда справится быстрее!

Участники выполняют прыжки с зажатым между коленями мячом.

Наконец-то семьи добрались до Черного моря. А что их ждет на море, расскажут ребята из старшей группы.

Дети исполняют песню «Что такое лето» (муз. и сл. М. Еремеевой).

Чувствуете, как становится жарко? Самое время прыгать в море с пирса, плавать, нырять, кувыркаться и, конечно же, загорать.

### Эстафета «На море»

Участники спрыгивают с куба, ползают по гимнастической скамейке на животе, кувыркаются на мате.

**В е д у щ и й.** Поплавали, позагорали, можно немного отдохнуть и пройтись по пляжу. Какие только игры и аттракционы не предлагают отдыхающим!

### Индивидуальные соревнования «Пляжные игры»

#### *Соревнование для пап «Мини-футбол»*

Мама держит обруч перед собой на уровне пояса горизонтально. Это — ворота. Папа стоит на расстоянии 4 м с воздушным шаром в руках. Подбрасывает его ногой, не давая ему упасть, и стремится забросить шар в обруч. Выигрывает участник, сделавший меньше ударов по шару

до попадания им в обруч. Уронивший шар на пол проигрывает.

### **Соревнование для мам «Пляжный волейбол»**

Мама подбрасывает воздушный шарик носом. Побеждает участница, выполнившая больше подбрасываний за отведенное время.

### **Соревнование для детей «Дартс»**

Папа стоит на расстоянии 3 м от ребенка с корзиной в руках. Ребенок бросает мячи, папа ловит их в корзину. Побеждает папа, у которой больше попаданий.

**В е д у щ и й.** А теперь немного посидим, отдохнем и понаблюдаем за окружающими.

Проводится музыкальная пауза «Упражнения с мячами» (выступление детей подготовительной к школе группы).

Одно из любимых развлечений отдыхающих — катание на «бананах». И мы, конечно же, его организуем.

### **Эстафета «Катание на бананах»**

Семья строится друг за другом в таком порядке: ребенок, мама, папа. Между ними — воздушные шары, которых нельзя касаться руками, удерживать их можно, только прижимаясь друг к другу. Не лолая и не роняя шар, участники должны добежать до ориентира и обратно.

**В е д у щ и й.** Не можем мы вернуться домой с Черного моря без сувенира. Как вы думаете, что будет часто напоминать об отдыхе на море? Конечно, ракушки! Всей семьей будем собирать их.

### **Эстафета «Сбор ракушек»**

Перед командами на одинаковом расстоянии лежат 3 обруча. Ребенок бежит, пролезает в обручи, на финише берет малый мешочек, возвращается и передает эстафету маме и т.д.

**В е д у щ и й.** Дни на море летят быстро. Так же быстро пролетело время наших соревнований. Сегодня все команды достойны высшей похвалы, ведь они проявили сплоченность и волю к победе. Но во всех соревнованиях есть победитель. Пока судейская коллегия подводит итоги, прошу всех болельщиков поучаствовать в играх.

### **Игра для болельщиков «Фотограф»**

Ведущий обращается к болельщикам: «Представьте, что это море (*держит левую руку параллельно полу на уровне груди*), а это — дельфин (*указывает на правую руку*). Дельфин плавает в море. Каждый раз, когда он выныривает из воды, его надо сфотографировать — сделать хлопок в ладоши. Пока дельфин плавает, соблюдаем тишину». Ведущий выполняет движения правой рукой, болельщики хлопают в ладоши, когда необходимо.

### Игра для болельщиков «Дождик на море»

Ведущий спрашивает: «Хотите услышать, как шумит дождик на море?» Предлагает сначала хлопнуть по ладони одним пальцем, затем двумя, тремя, четырьмя, пятью. Дождик постепенно превращается в аплодисменты.

Жюри подводит итоги соревнований.

Семьи, занявшие призовые места, награждаются медалями, грамотами и призами. Остальные участники награждаются сладкими призами и грамотами по номинациям: «Самая дружная семья», «Самая сильная семья», «Самая быстрая семья», «Самая ловкая семья».

### В е д у щ и й

Все закончилось: игры,  
волнения,  
И награды получены тут.  
Но мы верим, что игры  
семейные  
Всех нас вместе опять соберут!

Под аудиозапись спортивного марша и аплодисменты зрителей команды уходят из зала.

### Литература

Кулаченко М.П. Методическое пособие для вожатого. Ростов-н/Д., 2008.

Прибыщенко М.Н. и др. Спортивные праздники круглый год. М.; Ростов-н/Д., 2004.

## Спортивный досуг с родителями «На рыбалку с Машей и Медведем» Для детей младшего дошкольного возраста по мотивам мультфильма «Маша и Медведь»

Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.,  
воспитатели МДОУ д/с № 4 «Олимпийский»,  
г. Углич Ярославской обл.

*Цель:* формирование положительного настроения от занятия физической культурой.

*Задачи:*

— приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность;

— вызывать положительный настрой на спортивные игры и упражнения;  
— формировать двигательные навыки и умения;  
— способствовать укреплению здоровья;

— вызывать положительные эмоции от движения.

*Оборудование:* аудиозаписи голосов птиц, 2 домика, солнышко, зонтики, ведра, удочки, рыбки, для угощения — крекер «рыбки».

\* \* \*

**Воспитатель.** Здравствуйте, ребята и уважаемые родители. Я приглашаю вас сегодня сходить на рыбалку. Кто из вас знает, что делают на рыбалке? А как вы думаете, когда лучше идти на рыбалку?

Дети и родители отвечают.

Вместе с нами на рыбалку хотела пойти Маша, но что-то ее не видно, наверное, проспала. Придется идти ее будить!

Воспитатель, дети и родители отправляются к домику, где живет Маша. Звучит аудиозапись голосов птиц.

Ребята, посмотрите, кроме птиц проснулось и солнышко. Оно шлет нам свой привет!

### **Игра «Солнышко и дождик»**

Под веселую музыку дети свободно двигаются по залу. По команде «Дождь идет, скорей домой!» дети убегают к своим мамам, которые стоят с раскрытыми зонтами. По команде «Дождь прошел, солнышко светит!» дети выбегают из-под зонтов. Игра повторяется 3—4 раза.

**Воспитатель.** Вот мы и пришли к домику Маши. Давайте постучим и разбудим ее.

Потягиваясь и зевая, из домика выходит М а ш а.

Здравствуй, Маша! Ты все спишь? Ты же хотела с нами пойти на рыбалку!

М а ш а. Здравствуйте, здравствуйте, ребята! С кем это вы идете на рыбалку?

Д е т и. С родителями.

М а ш а. Ааа, это ваши родители! Вот здорово! Да, что-то я сегодня проспала, но я сейчас быстро соберусь! Но сначала я должна сделать зарядку. Давайте и вы со мной!

Маша проводит зарядку для детей.

Вот я и готова! Пойдемте! А по дороге зайдем к Мише.

Маша берет ведро и удочку, все направляются к домику Медведя. Маша стучит в дверь.

Миш, а Миш, ты все спишь? Миша!

Из домика выходит М е д в е д ь с ведром и удочкой.

М е д в е д ь. Маша, ты что стучишь? Я давно уже собрался. Тебя жду, а ты все не идешь. Проспала?

М а ш а. Немножко.

М е д в е д ь. Маша, а это кто с тобой?

М а ш а. Это мои новые друзья — ребята и их родители. Миш, они тоже хотят пойти с нами на рыбалку.

М е д в е д ь (*обращается к детям*). Ой, какие вы хорошень-

кие! Ребята, а вы хотите поиграть со мной в мою любимую игру?

Д е т и. Хотим!

### Игра «У медведя во бору»

Дети ходят врассыпную, имитируют сбор грибов и ягод и напевают песенку:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру!  
Медведь посыл  
На печи застыл!

Когда играющие произносят последние слова, Медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться, выходит из берлоги и бежит за играющими, пытаясь кого-нибудь поймать. Дети убегают. Игра повторяется 3—4 раза.

М е д в е д ь. Ух, немного устал! Ой, я и забыл, что мы идем на рыбалку. Пора спешить, а то солнышко скоро пригреет.

Все идут на «озеро» (сухой бассейн). Дети среди мячей ищут рыбок.

М а ш а. Миша, пока ты с ребятами ловишь рыбу, я хочу устроить соревнование по рыбной ловле с родителями.

### Игра для родителей «Кто поймает больше рыбы»

Перед двумя играющими стоят тазы с металлическими рыбками, в руках — удочки с магнитами. По сигналу родители начинают вылавливать рыбу. Выигрывает тот, кто за одну минуту поймает больше рыбы.

М а ш а. Миш, а Миш, посмотри, сколько мы поймали рыбы! (Показывает ведро с рыбой.)

М е д в е д ь. И мы с ребятами наловили много рыбы!

М а ш а. Здорово! А давайте завтра снова пойдем на рыбалку?!

В о с п и т а т е л ь. Конечно, Маша, мы с удовольствием еще раз сходим с вами на рыбалку, а сейчас нам пора домой.

М а ш а. Подождите, подождите! Мы же забыли угостить вас своими любимыми «рыбками». Кто их съест, будет сильным и здоровым.

Маша и Медведь угощают детей и родителей крекерами.

В о с п и т а т е л ь. Спасибо, Маша! Спасибо, Миша! Нам пора. До свидания!

Все прощаются, Маша и Медведь уходят.

Ребята, вам понравилось ловить рыбу?

Д е т и. Да!

В о с п и т а т е л ь. Когда будет хорошая погода, мы еще раз сходим на рыбалку и позовем с собой Машу и Медведя.

### Литература

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. М., 1983.

Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателя детского сада. М., 1988.

# Физкультурно-речевое занятие по лексической теме «Посуда» В подготовительной к школе группе

**Синько Н.В.,**

*учитель-логопед;*

**Свиридова А.И.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 17 «Пчелка»,  
пос. Володарского Московской обл.*

Физкультурно-речевое занятие построено с учетом возрастных, индивидуальных речевых и психофизических особенностей детей подготовительной к школе логопедической группы.

Сочетание речи и движения — важный компонент на пути исправления речевых и двигательных недостатков.

Данное занятие позволяет включать детей в разные виды деятельности: игровую, двигательную, конструктивную.

Знакомый сюжет сказки К. Чуковского «Федорино горе» помогает детям легче усвоить материал, удерживать внимание.

*Задачи*

*Логопедические:*

- уточнять и обобщать знания о посуде;
- активизировать словарь по теме;

- упражнять дошкольников в образовании существительных при помощи уменьшительно-ласкательных суффиксов, относительных прилагательных, составлении рассказов-описаний;
- развивать логическое мышление.

*Физкультурные:*

- учить согласовывать речь с движениями;
- совершенствовать выполнение упражнений для улучшения осанки;
- укреплять дыхательную систему;
- развивать координацию движений, равновесие;
- приобщать к физической активности в процессе игровой деятельности.

*Оборудование:* ребристая дорожка, кегли, мягкие модули, разрезные картинки и предмет-

ные картинки по теме «Посуда», скамейка, бумажные тарелки, мяч, игрушечная посуда, ворота, воздушный шарик.

\* \* \*

Л о г о п е д

Долго-долго терпела посуда  
И решила: «Уходим отсюда!»  
Даже ложки ушли и стаканы,  
И остались одни тараканы.  
Все ушли от нее без разбора.  
Имя бабушки этой ...

(Федора).

Появляется бабушка Ф е д о р а (инструктор), рассказывает детям, что от нее сбежала вся посуда и просит их помочь ей ее отыскать и вернуть.

Дети, поможем бабушке Федоре?

Ф е д о р а. Посуда от меня в лес побежала. А путь туда не близкий и трудный. Не испугаетесь? Справитесь?

Дети отвечают.

Проводится ходьба по сенсорной тропинке с применением нетрадиционного оборудования (массажных ковриков, тропинок, дорожек, мешочков с различными наполнителями).

Вот и лес. Смотрите, я нашла осколки своей посуды (*показывает разрезные картинки*). Дети, помогите мне склеить посуду.

Л о г о п е д. Да, действительно, это части посуды: вот носик чайника, а вот ручка. Не волнуйся, бабушка, мы тебе поможем.

### Дидактическая игра «Разрезные картинки»

Дети собирают части разрезных картинок.

Ф е д о р а. Смотрите, осколки превратились в целые предметы. Вы просто волшебники! Моя посуда очень рада, что вы смогли ее восстановить, и предлагает вам поиграть.

Выполняется ходьба на носках с бумажной тарелкой на голове.

Затем дети кладут тарелку на спину и проползают по гимнастической скамейке на четвереньках.

Л о г о п е д. Ребята, вы знаете, что посуду делают из разных материалов. Давайте расскажем бабушке Федоре из каких.

### Игра с мячом

Дети стоят по кругу. Логопед бросает мяч ребенку и называет предмет посуды. Ребенок должен назвать материал, из которого он сделан.

*Словарь:* кувшин из глины — ..., бокал из хрусталя — ..., самовар из меди — ..., кастрюля из металла — ..., ложка из дерева — ..., поднос из пластмассы — ...

чашка из фарфора — ..., стакан из стекла — ...

**Федора.** Молодцы, дети, много знаете про посуду. Но нам пора двигаться дальше. Ведь мы нашли еще не всю мою посуду. Впереди болото, нам предстоит трудный путь.

Дети проходят полосу препятствий.

Моя посуда попала в болото и не смогла выбраться. Дети, помогите мне ее достать.

**Логопед.** Не волнуйся, бабушка Федора, мы освободим посуду из плена и принесем ее тебе.

**Федора.** Бедная моя посуда! Она будет рада выбраться из болотного плена. Она такая несчастная и испуганная. Когда вы станете доставать посуду, называйте ее, пожалуйста, ласково.

### Игра-эстафета

#### «Назови ласково»

Дети подбегают к посуде, берут один предмет и называют его ласково с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов.

**Логопед.** Ребята, посуда вам очень благодарна и предлагает поиграть.

### Игра «Угадай посуду»

У одного ребенка на спине картинка с изображением пред-

мета посуды. Остальные дети рассказывают ему ее признаки: из какого материала изготовлена, как ее использовать. Ребенок должен отгадать, какой предмет посуды загадан.

**Федора.** Какие вы смелые, ловкие. Одна я ни за что не смогла бы найти свою посуду. Сейчас пойду домой, отмою ее и расставлю по полкам. Поможете мне сдать с нее пылинки?

### Игра

#### «Воздушный футбол»

Дети делятся на две команды. Задача детей: дуть на воздушный шарик, забросить его в ворота соперника.

**Федора.** Какие вы молодцы! Спасибо вам за помощь!

**Логопед.** До свидания, бабушка Федора, мы всегда готовы прийти на помощь!

### Литература

*Воронова А.Е.* Логоритмика для детей 5—7 лет: В 2 ч. М., 2016.

*Дыбина О.В.* Из чего сделаны предметы. Игры-занятия для дошкольников. М., 2016.

*Костылева Н.Ю.* Покажи и расскажи. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики. М., 2014.

*Рудик О.С.* С детьми играем — речь развиваем. Учеб.-метод. пособие: В 2 ч. М., 2013.

# Спортивный квест

## «Нас ждет победа!»

### Для старших дошкольников

**Мишкина О.П.,**

воспитатель МБДОУ д/с № 14, г. Мценск Орловской обл.

#### *Задачи:*

- формировать патриотические чувства;
- расширять знания детей о великих сражениях наших воинов в ВОВ;
- укреплять физическое и психическое здоровье.

*Участники:* дети старшей группы, родители, педагоги.

*Оборудование:* веревка с колокольчиками, туннель, дорожка, дощечки, ткань, коробки с нарисованными танками, мешочки с песком; мелкие кубики, завернутые в бумагу; портфель, контейнеры от киндер-сюрприза, ключ, трехцветные ленточки, элементы военной формы, фото на военную тематику, награды и медали, музыкальное сопровождение.

*Предварительная работа:* создание штаба по подготовке и проведению игры; планирование занятий на военную тематику, ознакомление с художественными произведениями; проведение комплекса утренней гимнастики на тему «Мы — военные летчики», конкурса военной песни, стихов.

\* \* \*

Под аудиозапись мелодии марша дети строятся в колонну.

В е д у щ и й. Ребята, в России есть замечательный праздник — День Победы.

Его отмечает не только вся наша страна, но и весь мир. Ведь именно в этот день, 9 мая 1945 года, закончилась самая страшная кровопролитная война. К нам в гости пришли ветераны Великой Отечественной войны, встречайте их.

Дети приветствуют гостей.

Долг и нелегко был путь к победе. Мы с благодарностью вспоминаем наших славных защитников, отстоявших мир в жестокой битве. Низкий поклон воинам, с честью выполнившим свой долг перед Родиной: и тем, кто вернулся домой, и тем, кто не дождался великого дня. Что такое День Победы?

1 - й р е б е н о к

Это утренний парад:  
Едут танки и ракеты,  
Марширует строй солдат.

В е д у щ и й. Что такое День  
Победы?

2 - й р е б е н о к

Это праздничный салют.  
Фейерверк взлетает в небо,  
Рассыпаясь там и тут.

В е д у щ и й. Что такое День  
Победы?

3 - й р е б е н о к

Это песни за столом,  
Это речи и беседы.  
Это дедушкин альбом.

4 - й р е б е н о к

Это фрукты и конфеты,  
Это запахи весны...

В е д у щ и й. Что такое День  
Победы?

Д е т и *(все вместе)*. Это зна-  
чит — нет войны!

В е д у щ и й. 1418 дней дли-  
лась война. Сколько горя и слез  
она принесла! Миллионы жизней  
по всей Земле она унесла навсе-  
гда. Остались разрушенными ты-  
сячи городов и деревень.

Почтим память павших в Ве-  
ликой Отечественной войне ми-  
нутой молчания.

Проводится минута молчания.

5 - й р е б е н о к

Вспоминают наши деды  
Про былые времена,  
Надевают в честь победы  
Боевые ордена.  
Встань сегодня утром рано,

Выйди в город, погляди,  
Как шагают ветераны  
С орденами на груди.

6 - й р е б е н о к

Отстояли наши деды  
Труд и счастье на Земле,  
Ярче светят в честь победы  
Звезды мира на Кремле.  
За страну родную люди  
Отдавали жизнь свою,  
Никогда мы не забудем  
Павших в доблестном бою.

В е д у щ и й. Ребята, сегодня  
утром мы получили письмо от  
министра обороны Российской  
Федерации С.К. Шойгу. Вот что  
он пишет: «Дорогие ребята! Слу-  
чилось чрезвычайное происше-  
ствие. С карты России исчезли  
города-герои и славы, участники  
Великой Отечественной войны.  
Вам оказана честь помочь нашей  
стране. Наше командование ре-  
шило поручить вам вернуть го-  
рода на карту России. А чтобы их  
легче было найти, отправляю вам  
в помощь карту, по которой вы  
сможете добраться до условлен-  
ного места. Надеюсь, вы справи-  
тесь! Желаю удачи!»

Наш народ, смелый, отваж-  
ный, прошел в годы войны через  
тяжелые испытания, но выстоял  
и победил. Вот и нам сегодня,  
чтобы найти части карты, на ко-  
торой отмечены города-герои,  
надо будет пройти много испы-  
таний и с честью выполнить за-  
дания.

Вот первый фрагмент карты!

Ведущий дает детям фрагмент карты.

Город-герой Ленинград (ныне Санкт-Петербург) 900 дней находился в блокаде. Люди голодали, замерзали и умирали, но отстояли его. Ленинградцев в зимнее время спасла «Дорога жизни» — дорога по льду Ладожского озера. По узкой полоске льда детей и женщин вывозили из окруженного фашистами города. Этот путь был трудным, но люди преодолели его. Я предлагаю вам испытать свою сноровку в эстафете.

### Эстафета «Переправа»

Ведущий дает каждому ребенку по одной детали от пазла. Ее надо «доставить в штаб»: проползти под «колючей проволокой», пройти по извилистой дорожке, проползти через туннель, по «камешкам» (плоским дискам, дощечкам) перебраться через «Ладожское озеро», добежать в определенное место в зале, собрать картинку с изображением «блокада Ленинграда». Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

### Эстафета «Разведчики»

Необходимо пробраться в «госпиталь» таким образом, чтобы не заметил противник. Дети должны догадаться, что надо замаскироваться.

Ведущий дает детям фрагмент карты.

### Эстафета «Полевой госпиталь»

Санитары оказывают первую медицинскую помощь — бинтуют одного из членов команды.

В е д у щ и й. В госпиталь пришел разведчик с донесением из штаба. Из перехваченной радиogramмы удалось установить, что противник заминировал город Сталинград.

### 7 - й ребенок

Сталинград! Сталинград!  
Бой и ночью и днем,  
Всюду дым, всюду гарь,  
Полыхает огнем...  
Каждый камень живой,  
Каждый камень горит,  
Продолжается бой,  
С домом дом говорит,  
Защитим, защитим,  
Защитим Сталинград!  
Ты наш друг, ты наш брат,  
Город вечной победы —  
Святой Сталинград.  
И сегодня мы навеки с тобой,  
Город-памятник, город-герой!

В е д у щ и й. За что город получил звание «Город-герой»?

Д е т и. За мужество и доблесть солдат в ходе Сталинградской битвы.

В е д у щ и й. Как называется этот город сейчас?

Д е т и. Волгоград.

В е д у щ и й. Какое самое известное место, посвященное войне, находится в этом городе?

Д е т и. Мамаев курган с памятником «Родина-мать зовет».

В е д у щ и й. Солдаты, отстоявшие город во время войны, были очень мужественными и выносливыми. Бои продолжались днем и ночью, но бойцы, ведя огонь из боевых орудий, удержали уцелевшие высотные здания. Давайте проверим ваши выносливость и умение ориентироваться на местности.

### Эстафета «Саперы»

В сухом бассейне находятся «мины» (мелкие кубики, завернутые в бумагу), они перемешаны с мятой бумагой. Участникам необходимо найти и обезвредить «мины», а также найти портфель с документами.

В е д у щ и й. Молодцы, портфель вы нашли. Но открыть его можно только с помощью ключа, который находится в одном из специальных контейнеров.

Дети ищут ключ в контейнерах от киндер-сюрприза, открывают портфель, находят иллюстрацию «Битва за Сталинград» и засекреченный документ (лист бумаги, текст на котором написан белым восковым мелком). Чтобы прочитать текст, дети закрашивают лист красками.

Молодцы! Теперь вы получаете еще одну часть карты и може-

те отправляться к следующему городу-герою.

Ведущий дает детям фрагмент карты.

Орел — город первого салюта. По итогам разведки стало известно, что враг собрал большое танковое войско. Крупнейшее танковое сражение произошло на Орловско-Курской дуге. 22 июля 1943 года наши войска на Орловском направлении, встречая упорное сопротивление противника, продолжали наступление и, продвинувшись вперед, освободили город Болхов и еще ряд населенных пунктов. С освобождением Болхова путь к Орлу с севера был открыт.

### Эстафета «Меткий стрелок»

Дети метают «гранаты» (мешочки с песком), стараясь попасть в мишень — танк, нарисованный на картонной коробке.

В е д у щ и й. Наступила ночь, надо помочь нашему солдату найти танк в темноте.

### Игра «Найди тень»

На карточках изображены танки и их тени. Детям нужно сопоставить изображения танков и теней.

Выполнив задания, дети идут на «привал» (в музыкальный зал). Здесь они исполняют поурри из песен военных лет, танцуют под русские народные мелодии.

Ведущий дает детям фрагмент карты.

**В е д у щ и й.** Мы попали в Москву. Что вы знаете об этом городе?

**Д е т и.** Это столица нашей Родины.

**В е д у щ и й.** Летом 1941 года фашисты планировали захватить нашу столицу и уже осенью шагать по Красной площади. Но не ступил вражеский сапог на святую для каждого русского человека землю. Остановить противника удалось в результате битвы под Москвой.

9 мая в честь Великой Победы в Москве на Красной площади ежегодно проходит парад Победы и зажигается салют. Вечернее небо освещается яркими праздничными огоньками. В городах-героях и во многих других городах нашей страны также гремит праздничный салют.

### Игра «Салют»

Дети берут по ленте одного из трех цветов. Под музыку тан-

цуют, перемещаясь врассыпную. Трое ведущих держат в руках трехцветные ленты. Когда музыка останавливается, дети должны быстро собраться в группы по цвету ленты.

**В е д у щ и й.** Салют, зажгись, быстрее соберись!

Дети строятся в колонну.

Ребята, нам пришло еще одно письмо от министра обороны Российской Федерации С.К. Шойгу. Вот что он пишет: «Вы отлично справились с заданием. Все города восстановлены на карте нашей страны. А сейчас я хочу выразить вам свою благодарность за участие в сегодняшней игре и наградить вас орденами и медалями за мужество, отвагу, смелость и решительность, проявленные на этом конкурсе. Командирам отрядов получить ордена и медали для своего отряда!»

Проводится награждение. Под музыку дети уходят в группу.



### КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ С ДЕТЬМИ ЛЕТОМ

Автор — Алябьева Е.А.

В книге представлено содержание образовательной работы с детьми в смешанной (разновозрастной) группе ДОО в летний период. Работа строится таким образом, чтобы исключить перегрузки детей, максимально освободить воспитателей от подготовки к деятельности и в то же время сделать жизнь дошкольников интересной, радостной и полезной.

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

# **Занятие с элементами квест-технологии «В поисках потерянных подарков» Для детей старшей группы с нарушением зрения**

**Гурман Ю.О.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 5  
«Филиппок», го Тольятти Самарской обл.*

*Цель:* развитие интереса к двигательной активности.

*Задачи*

*Оздоровительные:*

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки.

*Обучающие:*

- совершенствовать умение выполнять общеразвивающие и дыхательные упражнения;
- упражнять в прокатывании гимнастического катка по заданной траектории;
- упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
- закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале;
- формировать умение выражать свои эмоции словом, давать оценку своей деятельности.

*Развивающие:*

- развивать физические качества (силу, выносливость, ловкость);
- повышать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта;

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- развивать зрительно-двигательную координацию;
- повышать уровень развития ориентации в пространстве.

*Воспитательные:*

- воспитать осознанное отношение к своему здоровью;
- способствовать формированию положительных эмоций;
- воспитывать чувство соперничества, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
- формировать готовность детей к совместной деятельности, развивать умение договариваться.

*Оборудование:* доски для катков, бильбоке, 3 обруча, корзины (с гимнастическими роликами, с кубиками, для бильбоке), скамья, мешок с подарками, конверт с карточками, конус, карта Лукоморья, мольберт.

\* \* \*

Дети входят в спортивный зал и строятся в шеренгу.

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

**Дети.** Здравствуйте!

**Инструктор.** Ребята, сегодня на почту детского сада пришло видеописьмо. Давайте его посмотрим.

Детям демонстрируется видео, на котором Дед Мороз или другой персонаж рассказывает им о спрятанных подарках.

Отправляемся на поиски подарков! Нас ждут разные препятствия. Чтобы их преодолеть, необходимо сделать разминку.

### Разминка

- ♦ Ходьба на носках с поднятыми руками (ладони внутрь);
- ♦ ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе, подборок поднят;
- ♦ медленный бег, руки согнуты в локтях;
- ♦ бег спиной вперед, руки на поясе;
- ♦ ходьба с восстановлением дыхания.

**Инструктор.** Ребята, мы попали на Снежную поляну. А это прямой путь в Лукоморье. Посмотрите на свои эмблемы и найдите друга, у которого эмблема такого же цвета.

Дети с одинаковыми эмблемами находят друг друга, делятся на пары.

Возьмитесь за руки и встаньте так, чтобы между вами был канат. Повернитесь друг к другу.

### ОРУ в парах

#### 1. Часики.

И.п.: стоя лицом друг к другу, руки на поясе. 1 — наклон головы вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево. Повторить 2 раза.

#### 2. Моторчик.

И.п.: стоя лицом друг к другу, руки «в замок». Поочередно сгибать и разгибать руки (2 раза на 4 счета).

### 3. Качели.

И.п.: стоя спиной друг другу, взявшись за локти. 1 — наклон вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево. Повторить 2 раза.

### 4. Весы.

И.п.: стоя, руки на плечах партнера. Выполнить 8 прыжков вверх.

### 5. Ветряная мельница.

И.п.: стоя лицом друг к другу, правая рука вытянута вперед открытой ладонью вверх. Дуть на руку партнеру.

**Инструктор.** Ребята, посмотрите, что это?

**Дети.** Это каток и доска.

**Инструктор.** С их помощью мы пройдем через болото к Водяному. Главное правило — идти точно по цветной дорожке. Надо быть очень осторожным и никуда не торопиться.

Дети парами берут доску, кладут ее вдоль линии. Затем берут катки, строятся друг за другом и проходят по цветной дорожке.

Молодцы! Сложите катки в корзину и уберите свои дорожки.

Дети выполняют.

На экране появляется изображение бильбоке.

Ребята, что это такое? Давайте попробуем найти это в нашем зале.

Дети находят бильбоке и строятся в круг.

Бильбоке — предмет очень интересный. Он состоит из ручки, корзины, лески и мячика. Сегодня мы будем выполнять с ним разные упражнения.

### Упражнение «Рисуем круг»

Дети «рисуют» круг мячиком бильбоке.

### Упражнение «Урони мячик»

Дети вытягивают мяч вверх, насколько позволяет леска, затем бросают его в корзину.

### Упражнение «Забрось мяч»

Дети, раскачивая мяч, стараются забросить его в корзину.

**Инструктор.** Ребята, мы попали к пещере Змея Горыныча!

### Игра «Построй гору»

Дети — «Змеи Горынычи». Их руки — это еще две «головы». Задача детей — взять «камни» (кубики) и построить гору. Дети должны брать сразу по три кубика: один под подбородок и по одному в каждую руку.

Инструктор показывает детям мешок.

**Инструктор.** Ребята, похоже, это мешок с подарками! Надо отнести его Деду Морозу. Путь нам предстоит долгий.

Но ведь мы в волшебной стране.  
Я знаю, как нам добраться побыстрее.  
Я буду говорить волшебные слова,  
а вы повторяйте движения.

Инструктор рассказывает стихотворение, параллельно демонстрируя детям движения. Дети повторяют.

Деду мы нашли подарки:  
Буквари, альбомы, марки,  
Кукол, мишек и машины,  
Попугая и пингвина,

Шоколадок полмешка  
И пушистого щенка!

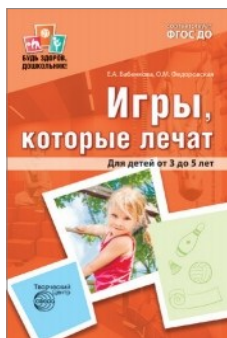
Вот мы и попали снова в наш зал!  
Наше путешествие закончилось.  
Понравилось ли вам оно?

Дети отвечают.

За ваше старание я хотела вас поблагодарить и подарить вот эти книжки. С помощью них вы вместе с родителями сможете сделать бильбоке дома!

Инструктор вручает детям книги и прощается.

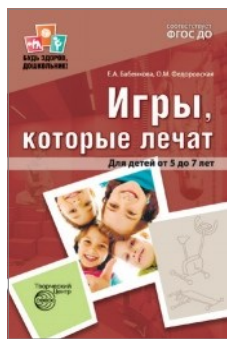
## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 3 до 5 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

В пособии представлены различные виды игр и физических упражнений, направленные на профилактику заболеваний и проведение оздоровительной работы с детьми 3-5 лет. Особое внимание уделено организации подвижных игр на свежем воздухе, а также занятиям с детьми, имеющими отклонения в развитии психики, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Материал можно использовать в обычных ДОО, в детских садах компенсирующего вида и дома.



### ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 5 до 7 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

В методическом пособии представлены критерии оценки физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста, дано описание разнообразных упражнений и оздоровляющих подвижных игр. Классификация игр и упражнений приводится в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития ребенка и режимом дня (видом занятий и нагрузкой) и охватывает все разновидности игровой деятельности детей: от простейшей гимнастики до активного отдыха.

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

# Физкультурное занятие «Поход в Крымские горы» В старшей группе

**Шпинь О.Т.,**

*инструктор по физкультуре ГБДОУ д/с № 125,  
г. Севастополь*

*Задачи:*

- совершенствовать умения и навыки в ходьбе, беге, прыгании, перепрыгивании, ползании в игровой, сюжетной форме;
- формировать знания об окружающей природе в процессе двигательной активности;
- развивать мелкую моторику.

*Оборудование:* тренажер «Трапедия» — 4 шт.; «рюкзачки» — самодельные корректоры осанки, наполненные гречневой крупой, по количеству детей; гимнастические скамейки — 2 шт; «Радуга» — авторский мягкий модуль; обруч с лентами (красными, желтыми, оранжевыми); 3 кегли (красная, желтая, оранжевая); куб высотой 40 см; гимнастический мат; физическая карта Крыма; грецкие орехи.

\*\*\*

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Посмотрите, что я вам принесла. Вы знаете, что это

такое? *(Показывает карту Крыма.)*

Дети отвечают.

Правильно, это карта Крыма. А как вы думаете, что это за темная полоса?

Дети. Это горы.

**Инструктор.** Верно, это наши Крымские горы. Это гора Ай-Петри, а это Бойка. На карте они темные, а на самом деле они покрыты растительностью и именно сейчас, весной, они становятся зелеными и очень красивыми! Сегодня я хочу пригласить вас в поход на самую удивительную и красивую гору — Ай-Петри. Вы готовы стать туристами?

Дети. Да, готовы!

**Инструктор.** Тогда надеваем рюкзаки и в путь!

Дети становятся в круг и берутся за руки.

Мы ребята смелые,  
Молодцы!

Все зарядку делаем,  
Молодцы!

Мы в поход отправимся,  
Молодцы!  
С трудностями справимся,  
Молодцы!

Дети выполняют ходьбу друг за другом в колонне по одному.

Путь в горы начинается с горного серпантина — извилистой дороги.

Идут «змейкой».

Дорога в горы очень узкая и опасная, поэтому идти по ней надо «след в след».

Выполняют упражнение «Тропинка».

Сильный горный ветер наломал много веток.

Идут, высоко поднимая колени.

Смотрите, какая чудесная поляна! Это начало Большого каньона, сделаем привал.

Перестраиваются в две колонны, снимают «рюкзаки», занимают места на трапециях.

### **ОРУ на трапециях (по методике Н.Н. Ефименко)**

**Инструктор.** Как приятно отдохнуть на свежем воздухе, на зеленой травке! Давайте закроем глаза. Спокойный выдох ртом, при этом говоря: «Ах-х», небольшая задержка дыхания, спокойный вдох носом. А теперь откройте глазки, давайте посмотрим по сторонам.

**И.п.:** лежа спиной на трапеции. Плавное поворачивать голову вправо-влево.

Тихо в лесу. Только что прошел дождь, с мокрых веточек каплют капельки.

**И.п.:** то же. Поднять руки вверх и постепенно опускать кисти, произнося: «Кап-кап-кап».

Сухие сломанные веточки, упавшие на землю, хрустят под ногами.

**И.п.:** то же. Одновременно сгибать и разгибать руки в локтях и ноги в коленях.

Сколько разных деревьев растет в лесу: стройные березы, могучие дубы.

**И.п.:** то же. Поднять прямые ноги, прижатые друг к другу, вверх, затем развести их в стороны.

И березы и дубы клонятся от ветра.

**И.п.:** лежа на спине, руки за головой, держатся за вершину трапеции. Поворачивать ноги, согнутые в коленях, вправо-влево.

А вот колючий ежик! Увидел нас и решил напугать: сворачивается клубочком и пыхтит.

**И.п.:** лежа спиной на трапеции. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, выгнуть спину и произнести: «Ф-ф-ф».

А вот любопытная белочка! Вытянула хвостик и смотрит вперед, как будто ищет что-то.

**И.п.:** стоя на коленях, опираясь на согнутые в локтях руки, находящиеся на трапеции. Прог-

нуться назад, поднимая махом правую ногу — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить то же левой ногой.

**Инструктор.** Ребята, ползите сюда, посмотрите, что искала белочка!

Инструктор достает корзинку с орехами.

Эти орехи она спрятала еще осенью, и мы их обязательно ей отдадим.

Проводится массаж ладоней и пальцев рук грецкими орехами.

А теперь давайте положим назад орешки, чтобы белочка смогла их забрать.

Продолжаем наш путь. Ребята, дальше нам придется идти по берегу горной реки.

## ОВД

1. Ходьба по «камешкам» — по трапедии на носках, на пятках.

2. Прыжки в «Ванну молодости» — спрыгивание с куба на гимнастический мат.

3. Перепрыгивание через скамейку сбоку с продвижением вперед.

4. «Вход в Скульскую пещеру» — подтягивание по скамейке (девочки на животе, мальчики на спине).

5. Ходьба по реке Бельбек — по мягкому модулю.

Пройдя два круга, дети попадают на поляну под «Радугой жела-

ний» на короточках, загадывают желание, подпрыгивают и хлопают в ладоши. Затем строятся в круг.

## Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня!»

И.п.: о.с.

Приказало солнце: стой!

Дети делают полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Семицветный мост крутой!

Задерживают дыхание на 3—4 с.

Крепко мост меня обнял —  
Еще ярче сразу стал.

Растягивая губы в улыбке, произносят «с-с-с», выдыхая воздух.

## Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка,  
Прыгни на ладошку.

Дети вытягивают ладонь вперед.

Солнечный мой зайныка,  
Маленький, как крошка.

Ставят на ладонь указательный палец другой руки.

Прыг на носик, на плечо.  
Ой, как стало горячо!  
Прыг на лобик, и опять  
На плече давай скакать.

Касаются пальцем частей тела в соответствии с текстом, следят за пальцем взглядом. Голова в фиксированном положении.

Вот закрыли мы глаза,  
А солнышко играет.

Щечки теплыми лучами  
Нежно согревает.

Закрывают глаза руками.

### **Подвижная игра «Солнечные зайчики»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы весело шагаем  
И ноги поднимаем,  
Веселимся от души,  
До чего ж мы хороши!  
К солнцу быстро подойдем,  
Солнца лучики возьмем,  
На палочки накрутим,  
Посмотрим, кто быстрее будет.  
Раз, два, три — начни!

### **Релаксация**

Дети ложатся на пол или облокачиваются на опору, закры-

вают глаза. Включается аудио-запись звуков леса. Дети выполняют действия в соответствии с текстом.

### **Инструктор**

Мы в горы поднимались,  
Здоровья мы набрались.  
Дышитесь легко, ровно,  
глубоко.

Наши ручки отдыхают,  
Ножки тоже отдыхают.  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянулись! Улыбнулись!  
И совсем уже проснулись!

Подводятся итоги занятия.

## **Спортивно-музыкальное развлечение «Освобождение Старого Оскола» В подготовительной к школе группе**

**Гольцова М.В.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 16 «Ивушка»,  
г. Старый Оскол Белгородской обл.*

*Цель:* привитие любви к родному городу и его героическому прошлому.

*Задачи:*

— воспитывать любовь и уважение к защитникам Родины;

- формировать у детей героические чувства и представления о героизме;
- поддерживать интерес к традициям и праздникам родного города.

\* \* \*

Под аудиозапись песни «Священная война» (муз. А. Александрова, сл. В. Лебедева-Кумача) дети входят в музыкальный зал.

На центральной стене — герб Старого Оскола и дата освобождения города от немецко-фашистских захватчиков. Дети садятся на стульчики.

В е д у щ и й. Ребята, сегодня мы собрались, чтобы вспомнить о славном подвиге нашего наро-

да — освобождении города Старый Оскол от немецко-фашистских захватчиков.

Как вы знаете, 22 июня 1941 года без объявления войны фашистская Германия напала на нашу Родину. Стремительно двигались фашисты по стране и рвались к ее сердцу — Москве.

### 1 - й ребенок

Такою все дышало  
тишиной,  
Что вся земля еще спала,  
казалось.  
Кто знал, что между миром  
и войной  
Всего каких-то пять минут  
осталось!  
*С. Щипачев*





В е д у щ и й. Наши воины дрались с фашистами насколько хватало сил. Но силы были не равны.

С самого начала войны в нашем городе стали организовывать госпитали, куда поступало много раненых.

Горожане рыли окопы, трудились днем и ночью. Мальчишки убегали на фронт и становились «сынами полка», а другие их сверстники трудились на фабриках и заводах.

Но после тяжелых боев 24 октября наши войска оставили Белгород, а в ноябре — Курск. Фашисты бомбили и Старый Оскол, город горел. В течение недели гремели бои вокруг Старого Оскола.

Жестокие бои вели наши солдаты. И вот утром 3 июля

1942 года в город ворвались фашисты. Но бойцы, даже отступая, били врага из последних сил.

Дорого достался фашистам этот маленький городок! Семь долгих месяцев фашисты хозяйничали в городе. Юношей и девушек забрали в плен в Германию. Сотни людей были повешены и расстреляны. А сколько подорвались на минах!

Но освобождение близилось. И 24 января 1943 года началось наступление наших войск!

Первыми вошли в город танки 4-го танкового корпуса. Очень жестокие бои шли в районе канатной фабрики, в слободах Стрелецкой и Ямской.

Утром 5 февраля 1943 года бойцы 340-й и 107-й стрелковых дивизий решительным штур-



мом освободили Старый Оскол. Много погибло воинов, их похоронили в братских могилах.

Какие памятники, связанные с Великой Отечественной войной, вы знаете? Где они находятся?

Дети отвечают.

2 - й ребенок

Мимо дома, мимо сада.  
Он шагает — раз, два, три!  
На российского солдата  
С уважением смотри!  
Шапка теплая такая —  
Греет в стужу и метель!  
А пальто его простое  
Называется шинель!

Дети исполняют песню «Бравые солдаты» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной).

Ведущий. А теперь послушайте еще одно стихотворение.

3 - й ребенок

Перед нашей Родиной мы  
сочтемся славою,  
Все, кто кровью собственной  
породнился с ней.  
Шла война великая, шла  
война кровавая  
Тысяча четыреста  
восемнадцать дней.

4 - й ребенок

Нас война отметила метиной  
особою,  
В жизни нет и не было ничего  
трудней,  
Метиной особою, самой  
высшей пробой —

Тысяча четыреста  
восемнадцать дней.

5 - й ребенок

Наградила нас она  
фронтовым содружеством,  
Не было содружества крепче  
и родней.

Под огнем, под пулями  
закалялось мужество

Тысяча четыреста  
восемнадцать дней.

6 - й ребенок

Сколько горя вынесло наше  
поколение,

Каждый день теряли мы  
фронтовых друзей,

Каждый день, задумайтесь,  
день поминовения,

Тысяча четыреста  
восемнадцать дней.

7 - й ребенок

Как я это выдюжил,  
до сих пор не ведаю,

Самому мне встретилась  
тысяча смертей,

Только майский светлый день  
увенчал Победою

Тысяча четыреста  
восемнадцать дней.

8 - й ребенок

Нами было сделано все  
во имя Родины,

И еще послужим мы Родине  
своей,

Все теперь под силу нам,  
если нами пройдены

Тысяча четыреста  
восемнадцать дней.

В е д у щ и й. 12 тысяч  
старооскольцев погибли на  
фронтах войны от Баренцева  
моря на севере до Черного моря  
на юге.

Давайте сейчас встанем и по-  
слушаем песню.

Звучит песня «Поклонимся ве-  
ликим тем годам» (муз. А. Пахмuto-  
вой, сл. М. Львова).

Выходят трое детей.

1 - й ребенок

Мы хотим, чтоб все сказали:  
«Мы за мир, не быть войне!»  
Чтоб в защиту мира встали  
Все народы на Земле!

2 - й ребенок

Там, где пушки не гремят,  
В небе солнце ярко светит!  
Нужен мир для всех ребят,  
Нужен мир на всей планете!

3 - й ребенок

Наша армия родная  
И отважна и сильна!  
Никому не угрожая,  
Охраняет мир она!

Дети исполняют песню «Наша  
родина сильна» (муз. А. Филиппен-  
ко, сл. Т. Волгиной).

В е д у щ и й. Нашему городу  
присвоено звание Город воинской  
славы!

А сейчас, ребята, посмотрим небольшой фильм «Города Победы. Старый Оскол».

Дети смотрят фильм.

А теперь я приглашаю вас на спортивные эстафеты. Покажите свою ловкость, быстроту и мужество.

### **Эстафета**

#### **«Разведчики»**

Участникам необходимо на одной лыже, отталкиваясь другой ногой, добежать до товарища по команде и передать «план местности».

### **Эстафета**

#### **«Меткий солдат»**

Необходимо с «гранатой» (мешочком) в руках добежать до дуги, пролезть под дугой, лежа на животе, бросить «гранату» в обруч.

### **Эстафета**

#### **«Морской узел»**

Первый участник бежит до ориентира, завязывает на веревке узел. Второй участник подбегает и развязывает его. И т.д.

### **Эстафета «Ложка, а в ней картошка»**

Участники должны пронести картошку в ложке до ориентира и обратно.

Проводится перетягивание каната.

В е д у щ и й

На площади Красной орудия  
бьют,

В честь армии нашей  
сегодня...

Д е т и (*хором*). Салют!

Воспитатели лопают шарики с конфетти.

В е д у щ и й. Вот и закончилась сегодняшняя встреча. Мы вспомнили о далекой и такой трудной войне.

Давайте же всегда будем помнить тех, кто отдал жизнь за наше голубое небо и солнце, что встает по утрам!

Под звуки марша дети уходят в группы.

### **Литература**

*Антонов Ю.Е.* Великой Победе посвящается. Праздники в детском саду. М., 2015.

*Баранникова О.Н.* Уроки гражданской ответственности и патриотизма. Практическое пособие. М., 2007.

*Вербкин В.А.* Бессмертного мужества огонь... Старооскольский край в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг. Старый Оскол, 2010.

*Шорыгина Т.А.* Беседы о Великой Отечественной войне. М., 2016.

*Шорыгина Т.А.* Беседы о детях-героях Великой Отечественной войны. М., 2015.

# Исследовательский проект «Выбираем мяч для игры» Для старших дошкольников

**Гончарик Т.А.,**  
инструктор по физкультуре;

**Сецко Роман, Аглиуллин Дамир,**  
воспитанники подготовительной к школе группы МАДОУ д/с № 1  
«Солнышко», г. Нягань, ХМАО — Югра

Лучший друг детей в играх — мяч. Но что думают сами дети о нем, что знают о мяче и его истории? Предлагаем вниманию читателей проект, который выполняли дети подготовительной к школе группы, когда столкнулись с проблемной ситуацией. Грамотно смоделированная проблемная ситуация побудила детей к исследовательской деятельности.

В спортивном зале мы предложили поиграть детям с мячами, выбрать их по желанию. Кто-то взял резиновый, кто-то — баскетбольный, кто-то — набивной, а кто-то — маленький. Сначала дети подбрасывали мячи, потом катали, затем отбивали рукой от пола, прыгали на мяче, последнее задание — ударить ногой по мячу.

Дети заметили, что не все предложенные задания можно выполнить. Некоторые мячи не хотели отбиваться от пола, на некоторых было неудобно прыгать, другие больно отбивались ногой.

Мы предложили детям задумать-ся, выяснить, почему так происходит?

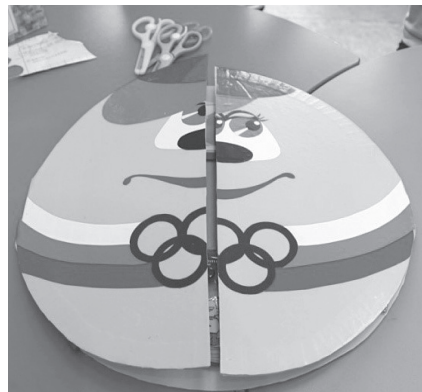
Вместе сформулировали проблему и задачи проекта.

*Проблема:* какой мяч выбрать для игры?

*Цель:* получение информации о мячах.

*Задачи:*

- узнать, когда появился мяч и как в него играли;
- определить использование мяча в различных видах спорта;



- проанализировать свойства мяча с помощью морфологической таблицы;
- выяснить, какие мячи пользуются популярностью у детей;
- создать копилку игр с этими мячами;
- собрать, обработать информацию о мячах и создать «Умную книжку» (лэпбук) для передачи другим людям.

*Тип проекта:* краткосрочный.

*Вид проекта:* коллективный.

### Подготовительный этап

1. Ознакомление с мячом.
2. Просмотр презентации «История мяча».
3. Опрос взрослых об играх с мячом в их детстве.

4. Экскурсия в спортивный зал «Геолог».

5. Сбор копилки видов спорта с мячом.

6. Опрос детей подготовительных к школе групп «Какой мяч есть у меня дома?».

7. Сбор копилки игр с популярными у детей мячами.

Чтобы познакомиться с мячом и его историей, информацию мы искали в Интернете, в книгах и спрашивали у взрослых. Из книг и Интернета мы узнали, что мяч имеет сферическую форму и предназначен для игр детей и взрослых. Появился он в глубокой древности и очень изменился, дойдя до наших дней. Посмотрев презентацию, мы узнали,





что сначала его плели из травы, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из их шкур, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим материалом. Мяч из резины пришел в Европу из Центральной Америки вместе с путешественником Христофором Колумбом. А первый воздушный мяч изготовили из мочевого пузыря быка. С мячом любили играть многие народы мира. Скульпторы создали даже памятники мячу.

Взрослые рассказали нам о любимых ими в детстве играх с мячом. В некоторые из них

мы поиграли в спортивном зале, нам они тоже понравились. В большом спортивном зале «Геолог» тренер футбольной команды рассказал нам о футбольных мячах — из каких материалов они сделаны, как с ними можно играть. Мы поучаствовали в тренировке футбольной команды дошкольного возраста.

Родители и педагоги детского сада рассказали о современных мячах, которые различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и т.д. Мы выбрали картинки мячей и с помощью Татьяны Анатольев-

ны соединили с теми видами спорта, к которым они относятся, после чего поместили в копилку.

Далее мы решили спросить у детей подготовительных к школе групп, какие мячи есть у них дома. Мы выяснили, что самые популярные среди наших ребят обыкновенный резиновый, воздушный и футбольный мячи. Именно с ними мы решили делать копилку игр. С помощью схем мы записали содержание игр и теперь можем научить играть в эти игры всех. Также в копилку мы поместили любимые в детстве игры с мячом взрослых.

**Выводы.** Мяч менял свое обличие на протяжении многих веков. Он популярен и

предназначается для игр, как в древние времена, так и в современности.

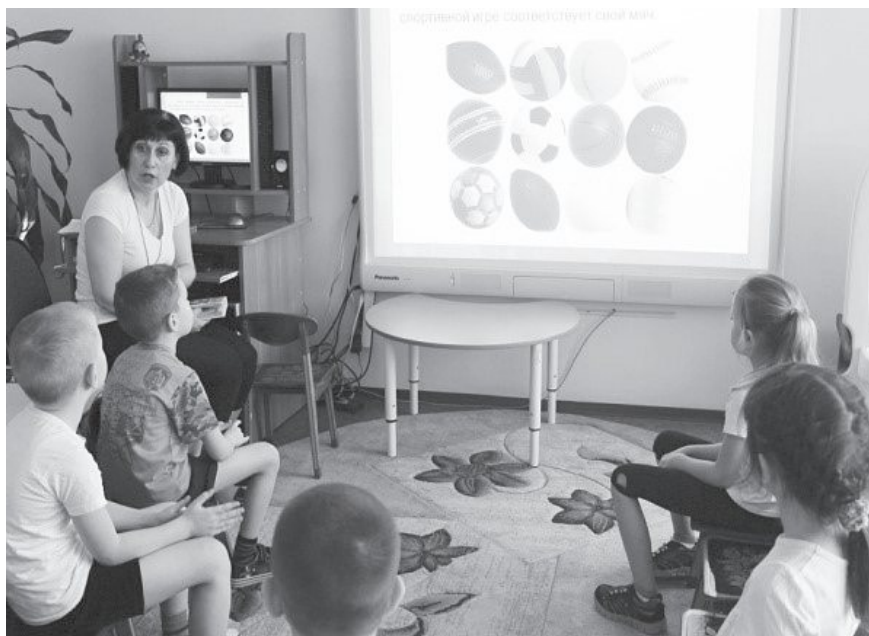
### Практический этап

1. Исследование свойств мяча с помощью морфотаблицы.

2. Создание «Умной книги» (лэпбука).

3. Презентация.

Получив различную информацию о мячах, мы решили опытным путем выяснить, какой мяч подобрать для игры. С помощью морфологической таблицы мы исследовали мячи. Рассматривали их по размеру, материалу, рельефу, весу, определяли, из каких частей состоит мяч, чем он наполнен, выполняли действия с ним, со-





относили их с тем или иным видом спорта.

После исследования мы выяснили, что резиновые мячи, накаченные воздухом, используются чаще других, потому что они легкие и могут лететь в любом направлении на большие расстояния, их можно катать, метать, они хорошо отбиваются от пола и стены руками и ногами и на них удобно прыгать.

Кожаные мячи удобно перебрасывать, ударять ногами. Такие мячи плохо прыгают. Шершавые мячи имеют хорошую сцепку с полом и руками. Набивной мяч тяжелый, он набит резиновой крошкой или ветошью, поэтому его можно перебрасывать друг другу, стоять на

нем для сохранения равновесия, и тренировать силу. Он не используется в видах спорта, а служит для выполнения упражнений. Отбивать ногами такой мяч не стоит, можно получить травму.

Теннисный и мяч для бейсбола — маленькие по размеру, поэтому их неудобно бить ногами, отбивать от пола и стены, перебрасывать через сетку, но удобно отбивать какими-нибудь предметами.

Массажный мяч лучше использовать для массажа и упражнений для улучшения осанки.

Проведя исследование, мы пришли к выводу, что, выбирая мяч для игры, нужно обязательно знать его свойства, ведь от



свойств мяча зависят игровые действия с ним.

После этого мы определили правила безопасности игры с мячом и выбрали картинки к ним. Мы выяснили, что с мячом нельзя играть рядом со стеклянными предметами, нельзя целиться мячом кому-либо в лицо и голову, опасно играть с мячом на проезжей части, также нельзя прокалывать мяч или сидеть на некоторых их видах.

Мы узнали много нового и интересного о мячах и научились выбирать нужный мяч для игры. Нам захотелось сохранить эту информацию и поделиться ею с другими людьми, но мы не знали, как это сделать. Татьяна Ана-

тольевна предложила нам сделать лэпбук — «Умную книгу», куда мы могли поместить всю информацию о мяче.

Эту книгу мы сделали в форме мяча с семью карманами. В одном из них находится информация о свойствах мячей. В другом кармане — о видах спорта, где используются мячи. В третьем — правила безопасной игры с мячом. В следующем — картинки с изображением игровых действий с мячом. В центральной части нашего лэпбука мы поместили изображения мячей разных видов, карман с картинками мячей древности и копилку игр с популярными.

Всей информацией мы поделились с ребятами подготовительных к школе групп и взрослыми.

**Вывод.** Выбор мяча для игры зависит от его свойств, игровых действий с ним, удобства пользования. Обязательно соблюдение правил безопасности в игре с мячами.

### Заключение

Подводя итоги нашего исследования, мы хотим поделиться своими впечатлениями. Нам было очень интересно! Мы узнали много нового о мяче, исследовали его, научились выбирать мяч для игры. Также научились искать, обрабатывать, сохранять информацию и передавать другим детям и взрослым. Из нашего лэпбука любой человек может получить информацию о мячах. Мы считаем, что полученные



знания помогут нам в играх и дальнейшей жизни.

### Литература

*Барышникова Т.И.* Игры на воздухе. СПб., 1998.

*Гик Е.Я., Рассказова И.А.* Энциклопедия игры. М., 2000.

*Юрина Н.Г.* Я познаю мир. Игрушки. М., 1999.

.....

### Издательство «ТЦ Сфера» представляет



#### КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОЕКТ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Авт.-сост. А.А. Сидорова

Представленные материалы с одинаковым успехом могут быть использованы как специалистами методических служб для повышения педагогической компетентности педагогов дошкольного образования, так и воспитателями для самостоятельной работы при построении образовательного процесса с детьми дошкольного возраста на основе проектной деятельности. Каждый раздел содержит краткое описание, приложение из опыта работы и практикум для самостоятельной деятельности.

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

**КНИЖНЫЕ НОВИНКИ ВЕСНЫ 2017 г.****ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ  
ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

Авторы — Парфенова Е.В., Пескова Н.Л.

В пособии обобщен опыт проведения интегрированных занятий по развитию речи детей с ОНР в разных возрастных группах. Предложены конспекты занятий, направленных на развитие связной речи, обогащение словарного запаса, ознакомление с окружающим миром, художественной литературой. Подчеркивается значение художественного слова и театрализованной деятельности в образовании и воспитании детей, важность совместной работы воспитателя и логопеда в подготовке и проведении интегрированных занятий.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА  
В ДЕТСКОМ САДУ В УСЛОВИЯХ  
РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО**

Учебно-методическое пособие

Авторы — Лаврова Л.Н., Чеботарева И.В.

Предлагается вариант педагогической диагностики на основе системного и деятельностного подходов. Система оценки индивидуального развития детей разработана с учетом содержания образовательных областей, видов детской деятельности, задач развития детей и в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО. Представлен подробный диагностический инструментарий, описана процедура проведения педагогической диагностики, предложены диагностические карты.

**БЕСЕДЫ О ДИКИХ И ДОМАШНИХ  
ЖИВОТНЫХ**

Автор — Шорыгина Т.А.

Пособие состоит из двух частей. Из первой дети узнают полезные и увлекательные сведения о лесных обитателях, их внешнем виде, повадках, приспособлении к условиям жизни в дикой природе. Вторая часть книги содержит сведения о домашних животных, их внешнем виде, повадках, условиях содержания. Добрые сказки, рассказы, стихи, загадки автора помогают пробудить у детей интерес к окружающему миру, воспитать бережное отношение к природе. Книга способствует развитию речи, логического мышления, активизирует память и внимание детей.

## КНИГИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ



### ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

В издании представлены образовательная программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста, структура занятий, раскрыта специфика обучения плаванию.

Для реализации задач по обучению плаванию представлены разнообразные комплексы упражнений, подвижные игры, дыхательная, релаксационная гимнастики, образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках, игры на воде с нестандартным оборудованием.



### НЕСКУЧНАЯ ГИМНАСТИКА Тематическая утренняя зарядка для детей 5–7 лет

Автор — Алябьева Е.А.

В пособии представлены комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста. Все циклы упражнений имеют свою тематику, соответствующую тому или иному сезону, лексическим темам, основным праздникам, которые отмечаются в ДОО. Пособие предназначено сотрудникам ДОО и студентам педагогических колледжей и вузов.



### РАСТУ ЗДОРОВЫМ Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч.

Автор — Зимонина В.Н.

В пособиях представлены программа и методическое обеспечение модуля «Расту здоровым», с помощью которых в ДОО реализуется образовательная область «Физическое развитие». В книге приводятся рекомендации по двигательной деятельности, перспективное планирование и др.



**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3  
**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

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

**Сайты:** www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

**Интернет-магазин:** www.sfera-book.ru

## НОВЫЙ САЙТ — НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

Интернет-магазин  
**www.sfera-book.ru**

Новый сайт — это новый дизайн, обновленный рубрикатор, весь ассортимент на одном сайте, возможность купить в розницу или оптом из любой точки страны, это разнообразные фильтры, поля для отзывов, простые инструменты формирования заказа и многое другое — полезное и нужное.

**Заходите, изучайте, действуйте!**

**Мы вас ждем!**

На сайте подписных изданий **www.sfera-podpiska.ru** открыта с любого месяца:

- ЭЛЕКТРОННАЯ ПОДПИСКА
- РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

**Появились новые материалы и новые подписные издания для работы с детьми:**

- МАСТЕРИЛКА (для детей 4—7 лет)
- ДЛЯ САМЫХ-САМЫХ МАЛЕНЬКИХ (для детей 1—4 лет)

Основной закон жизни — развитие.

Давайте развиваться вместе!



**Зайдите на WWW.SFERA-BOOK.RU**



«

»

| Наименование издания<br>(периодичность в полугодии)   | Индексы в каталогах   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | Рос-<br>печатъ  | Пресса<br>России                                  | Почта<br>России                              |
| <b>Комплект для руководителей ДОО (полный):</b><br>журнал «Управление ДОУ» с приложением (5);<br>журнал «Методист ДОУ» (1),<br>журнал «Инструктор по физкультуре» (4),<br>журнал «Медработник ДОУ» (4);<br>рабочие журналы (1):<br>— воспитателя группы детей раннего возраста;<br>— воспитателя детского сада;<br>— заведующего детским садом;<br>— инструктора по физкультуре;<br>— музыкального руководителя;<br>— педагога-психолога;<br>— старшего воспитателя;<br>— учителя-логопеда. | <b>36804</b><br><br>Под-<br>писка<br>только<br>в первом<br>полу-<br>годии | 39757<br><br>Без<br>рабо-<br>чих<br>журна-<br>лов | 10399<br><br>Без<br>рабочих<br>журна-<br>лов |
| <b>Комплект для руководителей ДОО (ма-<br/>лый):</b> журнал «Управление ДОУ» с прило-<br>жением (5) и «Методист ДОУ» (1)  | 82687   |   |  |
| <b>Комплект для воспитателей:</b> журнал<br>«Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)   | <b>80899</b>  | 39755   | 10395  |
| <b>Комплект для логопедов:</b> журнал «Логопед» с<br>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   |   |  |
| <b>Для самых-самых маленьких:<br/>для детей 1—4 лет</b>   |   | 34280   | 16709  |
| <b>Мастерилка: для детей 4—7 лет</b>  |   | 34281   | 16713  |

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**  
**36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»**

Если вы не успели подписаться на наши издания,  
то можно заказать их в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).

На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка  
**РЕДАКЦИОННАЯ и ЭЛЕКТРОННАЯ**

# В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

*Тема номера «Представляем опыт педагогов  
Ярославской области»*

- ♦ Организация региональной Олимпиады «Инструктор по физической культуре»
- ♦ Досрочная пенсия инструктора по физкультуре ДОО
- ♦ Занятие по физкультуре «Подружimsя со скакалочкой»
- ♦ Культурно-досуговая деятельность детей на основе массовых видов спорта
- ♦ Организация работы по элементарному туризму в детском саду

## УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине **www.sfera-book.ru**.



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2017, № 4 (64)

*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

**Корректор**  
Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать  
с мнениями авторов. Ответственность  
за достоверность публикуемых материалов  
несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует  
присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании  
их в любой форме, в том числе в электронных СМИ,  
ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре»  
обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной  
службе по надзору в сфере массовых  
коммуникаций, связи и охраны  
культурного наследия.  
Свидетельство ПИ № ФС77-28787  
от 13 июля 2007 г.

**Подписные индексы в каталогах:**  
«Роспечать» — 48607, 36804  
(в комплекте), «Пресса России» — 42122,  
39757 (в комплекте),  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**Адрес редакции:**  
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная,  
д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33,  
656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

**www.sfera-podpiska.ru**

**Рекламный отдел:**  
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 19.04.17.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 8. Тираж 3500 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2017  
© Цветкова Т.В., 2017



# РАБОТАЕМ С ДЕТЬМИ ЛЕТОМ



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05, 656-73-00, 656-70-33

E-mail: sfera@tc-sfera.ru. Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru





# Инструктор по физкультуре

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

## УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



для  
инструкторов  
по физкультуре  
**ЖУРНАЛ  
№1**

Журнал-помощник, журнал-собеседник, журнал-учитель и друг для всех, кто трудится на благо детей, ежедневно решая непростые задачи физического развития ребенка. Прекрасная возможность регулярно получать информацию, обмениваться опытом, инициировать и вести дискуссии и многое другое...

Мы стараемся идти в ногу со временем, всегда открыты для общения и рады каждому новому автору и читателю, круг которых становится шире с каждым днем! Только вместе мы сможем обеспечить детям счастливое детство и достойное будущее нашей стране!

### Подпишитесь на свой профессиональный журнал!



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)  
«Пресса России» — 42122; 39757 (в комплекте)  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

На сайте журналов [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта  
редакционная и электронная подписка

Подробнее на сайте [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)