

# ИНСТРУКТОР

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

№ 6/2018



### ТЕМА НОМЕРА

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОО ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

### СОДЕРЖАНИЕ

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

### Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Физкультурно-досуговая деятельность в детском саду для здоровья и развития .....	5
---	---

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

#### Наука — практике!

Щербак А.П.

Целеполагание в организации физкультурно-досуговой деятельности дошкольников .....	6
---	---

#### Повышение квалификации

Чешуина Е.И.

Формирование семейно-досуговой образовательной среды .....	11
--	----

Дикова Л.В.

Решение оздоровительных задач в физкультурно-досуговой деятельности .....	15
--	----

Беличко Е.В., Лазарева Л.К.

Организация физкультурно-игровых часов со старшими дошкольниками .....	21
---	----

#### Психофизическое развитие ребенка

Азизова М.Г.

Повышение двигательной активности детей на физкультурном мероприятии .....	28
---	----

Татевосян Т.Ю., Ковалева Н.А.

Использование зимних катков для физического развития и досуга дошкольников .....	31
---	----

### ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

#### Образовательная работа

Кулакова И.Е.

Занятие «Морское путешествие в поисках здоровья» .....	40
--	----

## Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Николаева Т.Н.</i>	
Спортивный праздник «День здоровья» .....	48
<i>Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.</i>	
Физкультурный праздник «Быть здоровым — здорово!» .....	54
<i>Румянцева В.С.</i>	
Спортивное развлечение «Веселые старты» .....	58
<i>Морозова Т.В.</i>	
Физкультурный праздник «Олимпийское спортлото» .....	60
<i>Дмитриева И.В.</i>	
Физкультурно-оздоровительный досуг на лыжах «Космическое путешествие» .....	64

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

<i>Булкина С.В.</i>	
Вовлечение родителей в физкультурно-досуговую деятельность .....	70
<i>Доколько Т.Ю.</i>	
Физкультурный праздник «Мама, папа, я — спортивная семья!» .....	79

### Взаимодействие со специалистами

<i>Жукова Т.А., Зайцева А.С., Андрияш С.А., Дедюлина Л.И.</i>	
Образовательная программа «Юные футболисты» .....	85
<i>Данилова Е.А., Петрикеева О.Н.</i>	
Физкультурно-познавательное развлечение «Поиски Колобка» .....	96
<i>Барашкова Т.С.</i>	
Физкультурное развлечение «Фильм, фильм, фильм» .....	103

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Вести из регионов

<i>Арсеньева Л.Ю., Маркова Е.Ю.</i>	
Муниципальный опыт организации культурно-досуговой деятельности дошкольников г. Рыбинска .....	108
<i>Пагина Е.Н., Юдакова Л.В.</i>	
Праздник открытия спортплощадки «Будь готов и будь здоров!» .....	116
<i>Кракосевич Я.С.</i>	
Городские соревнования по плаванию среди ДОО «Я умею плавать!» .....	120
<i>Арсеньева Л.Ю.</i>	
Спартакиада образовательных учреждений Заволжья .....	122

**Книжная полка** ..... 68, 69, 107, 125

**Наши партнеры** ..... 126

**Как подписаться** ..... 127

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

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

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

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

## Редакционная коллегия

**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.-кор. МАНПО, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

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

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

# ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль .....	11	МДОУ д/с № 23, г. Ростов Ярославской обл. ....	64
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль .....	6	МДОУ д/с № 29, г. Рыбинск Ярославской обл. ....	108, 122
МБДОУ д/с № 1 «Солнышко», пос. Некрасовское Ярославской обл. ....	31	МДОУ д/с № 44, г. Ярославль .....	85
МБДОУ д/с «Малыш», г. Данилов Ярославской обл. ....	28	МДОУ д/с № 81, г. Ярославль .....	21
МДОУ д/с № 2, раб. пос. Семибратово Ярославской обл. ....	70	МДОУ д/с № 84, г. Рыбинск Ярославской обл. ....	15
МДОУ д/с № 2 «Солнышко», пос. Дубки Ярославского р-на Ярославской обл. ....	96	МДОУ д/с № 99, г. Рыбинск Ярославской обл. ....	108
МДОУ д/с № 4 «Олимпийский», г. Углич Ярославской обл. ....	54, 103	МДОУ д/с № 112, г. Рыбинск Ярославской обл. ....	85
МДОУ д/с № 5 «Радуга», г. Тутаев Ярославской обл. ....	48	МДОУ д/с № 113, г. Рыбинск Ярославской обл. ....	120
МДОУ д/с № 13, г. Ростов Ярославской обл. ....	40	МДОУ д/с № 127, г. Ярославль .....	58
		МДОУ д/с № 183, г. Ярославль ...	116
		МДОУ д/с «Колокольчик», г. Переславль-Залесский Ярославской обл. ....	79
		МДОУ д/с «Петушок», г. Мышкин Ярославской обл. ....	60
		НОУ д/с «Колокольчик», г. Ярославль .....	85
Азизова Мадина Гусейновна .....	28		
Андрияш Светлана Александровна ...	85	Ильина Елена Витальевна .....	54
Арсеньева		Ковалева Нина Александровна ...	31
Любовь Юрьевна .....	108, 122	Кракосевич Яна Сергеевна .....	120
Барашкова Татьяна Сергеевна ...	103	Кулакова Ирина Евгеньевна .....	40
Беличко Елена Владимировна .....	21	Лазарева Лидия Константиновна ...	21
Булкина Светлана Владимировна ...	70	Маркова Елена Юрьевна .....	108
Вагачева Наталья Николаевна .....	54	Морозова Татьяна Васильевна ....	60
Данилова Екатерина Алексеевна ...	96	Николаева Татьяна Николаевна ...	48
Дедюлина Лариса Игоревна .....	85	Пагина Елена Николаевна .....	116
Дикова Любовь Васильевна .....	15	Петрикеева Олеся Николаевна ....	96
Дмитриева Ирина Вячеславовна ...	64	Румянцева Викторина Сергеевна ...	58
Доколько Татьяна Юрьевна .....	79	Татевосян Татьяна Юрьевна .....	31
Жукова Татьяна Александровна ....	85	Чешуина Екатерина Игоревна .....	11
Зайцева Анастасия Сергеевна .....	85	Щербак Александр Павлович .....	6
		Юдакова Лариса Владимировна ...	116



### **Физкультурно-досуговая деятельность в детском саду для здоровья и развития**

Общеизвестно, что укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни с раннего возраста, воспитание у детей желания быть здоровым и активным — наиболее актуальные задачи современного общества. Это осуществляется в семье и в ДОО: на занятиях, прогулках, в процессе реализации оздоровительных мероприятий и физкультурно-досуговой деятельности, включая совместные мероприятия с родителями, в ходе режимных моментов, игр и др.

Наиболее распространенными и любимыми большинством детей и взрослых формами активного отдыха являются физкультурные праздники и досуги, благотворно влияющие на психофизическое и личностное развитие дошкольников и взаимоотношения.

В этом номере исследователи и практики из Ярославской области поделились опытом по организации и проведению физкультурно-досуговой деятельности с дошкольниками. Предложены тематические, в том числе, сезонные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия, музыкально-спортивные праздники, досуги и другие интересные материалы. Коллеги представили свое видение возможности интеграции различных образовательных областей.

Увлекательные физкультурные мероприятия построены с учетом современных требований к воспитательно-образовательной работе ДОО и направлены на формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой, умения взаимодействовать с другими людьми. Надеемся, что данные статьи и практические разработки будут полезны как практическим работникам детских садов — специалистам по физическому воспитанию, воспитателям, музыкальным руководителям — при организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, так и студентам педагогических вузов и колледжей.

Издательство выражает признательность за помощь в подготовке данного номера А.П. Щербак, заведующему кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО Ярославской области «Институт развития образования».

Поздравляем всех с Днем учителя! Здоровья, счастья, успехов, новых побед и любви!

Друзья, присылайте свои новые статьи! Наш электронный адрес: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru). Требования к публикациям, информация о подписке, семинарах и вебинарах, новости издательства и дошкольного образования размещены на сайте: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru).

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

## Целеполагание в организации физкультурно-досуговой деятельности дошкольников

Щербак А.П.,

канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»,  
г. Ярославль

---

*Аннотация.* В статье представлено практическое осмысление целей физической культуры в досуге дошкольников для достижения требований ФГОС ДО по направлению «Физическое развитие». Досуг рассматривается как эффективный временной ресурс для двигательной активности ребенка.

*Ключевые слова.* Физическая культура, физкультурно-досуговая деятельность, физическое развитие, двигательная активность, здоровый образ жизни, социальная адаптация.

---

ФГОС ДО предполагает организацию двигательной деятельности детей таким образом, чтобы она способствовала:

- развитию физических качеств;
- формированию опорно-двигательного аппарата, ценностей здорового образа жизни, целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- обучению технике выполнения основных видов движений;
- овладению подвижными играми.

Безусловно, все эти задачи не могут быть решены только в непосредственной образовательной деятельности, жестко ограниченной санитарно-эпидемиологическими требованиями [3]. Для успешного их решения требуется больше времени и усилий. Такие возможности открывает досуг детей, традиционными формами кото-

рого выступают самостоятельная активность, развлечения, праздники, дни здоровья, туристские прогулки и активный отдых. К тому же в организации досуга активное участие принимают родители детей и социальные партнеры детского сада.

Для наиболее эффективного физического развития детей и решения вышеперечисленных задач необходимо использовать в досуге занятия физической культурой. Эти возможности заложены уже в определении физической культуры как совокупности ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях (сходных с требованиями ФГОС):

— физического и интеллектуального развития способностей человека;

— совершенствования двигательной активности;

— формирования здорового образа жизни;

— социальной адаптации [5].

Рассмотрим наиболее подробно каждую цель.

♦ Физкультурно-досуговая деятельность уникальным образом обеспечивает взаимосвязь развития индивидуальных особенностей ребенка, которые служат условиями успешного выполнения как двигательной, так и интеллектуальной деятельности. Занятия физическими упражнениями способствуют обучению двигательным умениям и навыкам, развитию психических процессов и тренировке биопсихических свойств (табл. 1).

Например, с развитием двигательных способностей тесно

Таблица 1

### Взаимосвязь развития индивидуальных особенностей ребенка в ходе физкультурно-досуговой деятельности

Составляющая	Показатели	Методы формирования
Двигательный опыт	Знания, умения, навыки	Обучение
Особенности психических процессов	Внимание, воля, чувства, восприятие	Упражнения
Биопсихические свойства, определяющие способность к действию	Мышление, ощущение, эмоции, память, темперамент, половые, возрастные и фармакологически обусловленные свойства	Тренировки

связано развитие внимания. Созревание сенсорных систем и совершенствование воспринимающей функции мозга определяют возможность привлечения внимания к сложным признакам объекта, а это, в свою очередь, способствует более глубокому и полному описанию и опознанию.

Во время праздников и развлечений сохраняется значимость новизны как основного возбудителя внимания. Приблизительно в возрасте 4 лет отмечается всплеск интереса ребенка к новому двигательному действию. Специфика этого периода состоит в том, что к имевшемуся в раннем возрасте предпочтению новизны добавляется и стремление к разнообразию, что

может успешно обеспечивать физкультурно-досуговая деятельность.

♦ Физкультурно-досуговая деятельность позволяет совершенствовать естественную биологическую потребность детей в двигательной активности, которую нельзя чем-то заменить без ущерба для здоровья. Ограничение мышечной деятельности не только задерживает разностороннее формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах ребенок не может овладеть основными видами движений. Мышечная активность ребенка взаимосвязана с состоянием всех органов и систем, она нужна ежечасно и ежедневно [4].

Таблица 2

**Гигиенические нормы суточной  
двигательной активности детей**

Возраст, лет	Число локомоций, тыс.	
	девочки	мальчики
3	5,4	6,3
4	6,9	7,8
5	8,4	9,6
6	9,7	11,8
7	11,3	13,5

Норму требуемых движений необходимо выполнять обязательно, так же как прием пищи (табл. 2).

Один из важнейших факторов физкультурно-досуговой деятельности ребенка — удовлетворение его органической потребности в движении. Однако при несоответствии личных физкультурных потребностей (интересов детей и тех физических упражнений, которые предлагаются в досуге) у детей может возникнуть мотив «пассивности», т.е. отрицательное отношение к физической культуре [2].

Таким образом, при организации физкультурно-досуговой деятельности детей существуют две важнейшие проблемы:

1) обеспечение требуемого объема суточной двигательной активности, необходимого для сохранения умственной и физической работоспособности ребенка и дающего возможность эффективно овладевать основными видами движений;

2) обеспечение удовлетворенности досугом для формирования физической культуры личности ребенка.

♦ Одной из традиционных целей физкультурно-досуговой деятельности служит формирование здорового образа жизни, к элементам которого относят:

— воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

— окружающую среду;  
— отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;  
— здоровое питание;  
— двигательную активность с учетом возрастных и физиологических особенностей;  
— личную и общественную гигиену;  
— психологическую комфортность;  
— социальное благополучие.

Образ жизни формируется обществом, в котором живет ребенок, т.е. задача становления ценностей здорового образа жизни — «краеугольный камень» воспитания ребенка.

В ходе физкультурно-досуговой деятельности формируется направленность личности на здоровый образ жизни по показателям: убеждения, мировоззрение, идеалы, стремления, интересы, желания. Методы ее формирования — воспитание.

Действительно, современная практика проведения физкультурных мероприятий для дошкольников обеспечивает информирование детей:

— о значении частей тела и органов для нормальной жизнедеятельности человека;  
— полезной и вредной пище;  
— оказании элементарной первой медицинской помощи;  
— значении физических упражнений;  
— гигиене и режиме дня;

- правила техники безопасности;
- закаливании.

♦ В ходе физкультурно-досуговой деятельности осуществляется социальная адаптация, поскольку ребенок активно приспосабливается к условиям социальной среды. Вхождение дошкольника в коллектив сверстников, родителей, педагогов (социальную группу) позволяет формировать физическую культуру личности, предполагающую:

- принятие норм, правил поведения, существующих в обществе для поддержания своего телесного здоровья;
- приспособление к условиям занятий физическими упражнениями, в процессе которых формируется ролевое поведение и устанавливаются адекватные связи с окружающими;
- становление саморегуляции в двигательной сфере (самоконтроль, самообслуживание).

В заключение еще раз отметим, что эффективное целеполагание организации досуга детей (процесс выбора целей с установлением параметров допустимых отклонений) связано с реализацией требований ФГОС ДО и четко определяется правовым термином «физическая культура». Однако не существует единой формулы реализации

этих целей — поиска наиболее экономичных средств и методов управления временным ресурсом досуга ребенка. Это связано с климатическими, материально-техническими, экологическими, кадровыми условиями дошкольной образовательной организации. Тем не менее, ее миссия — обеспечить детям свободный выбор досуга, сделать занятия физкультурой доступными каждому.

### Литература

1. Новиков А.М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении (деловые советы). М., 1998.
2. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности: Моногр. М., 2006.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05. 2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”» // Российская газета. 2013. № 157.
4. Профилактическая физкультура для здоровых детей: Справ. пособие. Минск, 1993.
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собр. законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. Ст. 6242.

# Формирование семейно-досуговой образовательной среды

Чешуина Е.И.,

методист регионального модельного центра ГАУ ДПО ЯО  
«Институт развития образования», г. Ярославль

---

*Аннотация.* В статье описывается проект создания модели семейно-досуговой деятельности детей, которая позволит объединить усилия педагогической, родительской и спортивной общественности для использования возможностей физической культуры в воспитании подрастающего поколения и поддержки молодых родителей в Ярославской области.

*Ключевые слова.* Образовательная среда, досуг, физическая культура.

---

Изменение роли и значения общественных институтов, таких как семья, осознание их значимости в социально-экономическом преобразовании России привели к необходимости модернизации моделей, форм и методов работы с семьей.

Современная ситуация в стране предъявляет новые требования к сохранению и укреплению здоровья личности, формированию здорового образа жизни, повышению двигательной активности детей, качеству образовательной среды. Одна из важнейших задач развития образования — создание модели формирования семейно-досуговой образовательной среды как средства повышения роли семьи в образовательном процессе.

Воздействие среды ДОО на процессы и результаты воспитания представляет интерес для ис-

следований на протяжении уже долгого времени. В начале XXI в. формируются новые концепции к организации образовательной среды, в основе которых лежат системно-деятельностный и средовый подходы. В сформулированных ранее подходах к организации образовательной среды главное внимание обращается на создание условий для реализации потенциала личности.

Само понятие «образовательная среда» еще недостаточно изучено. Его определения отличаются разнообразием и включают в себя широкий спектр научных концепций. Образовательная среда рассматривается как система влияний и условий формирования личности, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении. Для ее анализа предлагается рассматри-

вать субъекты образовательного процесса; социальный, пространственно-предметный и психодидактический компоненты [2].

В современной России большое внимание уделяется формированию физической культуры населения. Это направление можно рассматривать как одно из наиболее перспективных для организации семейно-досуговой образовательной среды. Между тем анализ научной литературы свидетельствует о немногочисленности исследований в этой области.

Необходимое условие экономического и социального развития страны — высокий уровень здоровья нации, достижение которого связано с распространением физической культуры среди населения и, особенно, среди подрастающего поколения. Физическая культура и спорт — важнейшие факторы социальной политики государства. Поэтому нужно искать возможность организации системы физического воспитания в досуговой деятельности населения.

Семья принадлежит к важнейшим общественным ценностям и занимает одно из важных мест в жизни любого человека от младенчества до старости. Одним из ведущих факторов, влияющих на сплочение семьи, создание благоприятного семейного климата, выступает уровень организации и содержания досуга, наличие сво-

бодного времени и возможностей для его использования [1].

В Ярославской области третий год реализуется проект по созданию модели семейно-досуговой деятельности детей, позволяющей объединить усилия педагогической, родительской и спортивной общественности для использования возможностей физической культуры в воспитании подрастающего поколения и поддержки молодых родителей.

Проект направлен:

- на поддержку семейного воспитания;
- популяризацию здорового образа жизни;
- формирование семейного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение компетентности родителей, эффективности воспитательной деятельности средствами физической культуры;
- создание условий для объединения усилий социальных институтов по воспитанию подрастающего поколения.

Работа ведется по двум направлениям:

- образовательному, предполагающему обеспечение повышения компетентности родителей и методического сопровождения и диссеминации опыта педагогов, участвующих в реализации проекта (программы повышения квалификации, обучающие семи-



- нары, мастер-классы в школах и детских садах, сбор методических разработок, разработка программы и учебно-методических комплексов на региональном уровне, консультации для педагогов и родителей по основам здорового образа жизни, правильному питанию, возрастным особенностям детей, нормированию физической нагрузки по возрасту, психолого-педагогическое сопровождение семьи);
- семейно-досуговому, предполагающему приобщение родителей к физическому воспитанию детей, популяризацию здорового образа жизни, формирование семейного интереса к занятиям физической культурой и спортом, участие в социально-значимых проектах, направленных на формирование гражданско-патриотических компетенций у обучающихся средствами физической культуры и спорта.
- Проект реализуется через систему мероприятий, включенных в календарный план. Мероприятия в рамках проекта доступны в режиме открытых просмотров, анализируются и корректируются всеми участниками проекта (педагогами, родителями и социальными партнерами).
- Мероприятия в рамках проекта:*
- зимние семейные игры (февраль);
  - физкультурно-досуговое мероприятие для воспитанников подготовительных к школе групп и их родителей на базе ДОО «Есть такая профессия — Родину защищать!», посвященное Дню защитника Отечества (февраль);
  - семейно-досуговый спортивный праздник Ярославской дошкольной футбольной лиги (организаторы: департамент образования Ярославской обл., ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» и ЯООО «Федерация футбола») (апрель);
  - физкультурное мероприятие «Космическое путешествие к неизведанным планетам» на базе ДОО (апрель);
  - мастер-класс для воспитанников подготовительных к школе групп на базе ДОО (май);
  - семейно-досуговый праздник, посвященный Дню Победы (на базе спортивной школы) (май);
  - посещение заключительных матчей футбольного сезона на спортивном стадионе (май);
  - открытый мастер-класс «Формирование двигательных умений владения мячом у детей дошкольного возраста через игры с элементами баскетбола» на базе ДОО (май);
  - семейно-досуговый праздник «Волшебный мяч здоровья» на спортивном стадионе в рамках Всероссийского

- фестиваля «День массового футбола», проводимого Министерством спорта РФ и ООО «Российский футбольный союз» (май);
- спортивно-массовое мероприятие для детей старшего дошкольного возраста «ГТО и детский сад: приготовились — на старт!» в центре тестирования ГТО (июнь);
  - физкультурно-оздоровительный проект «Неделя футбола в детском саду» в поддержку сборной России по футболу на базе ДОО (июнь);
  - обучающий семинар «Инновационный опыт занятий футболом с детьми дошкольного возраста» в рамках реализации регионального проекта «Разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта» на базе спортивной школы (октябрь);
  - мастер-класс «Обучение начальным навыкам игры в баскетбол» на базе ДОО (октябрь);
  - семейно-досуговой спортивный праздник «Ярославская дошкольная футбольная лига» (ноябрь);
  - мастер-класс «Развитие моторики ног у детей дошкольного возраста посредством координационных лестниц с использованием элементов футбола» на базе ДОО (ноябрь);
  - новогодний спортивный праздник «Елка в кедах» (декабрь).
- Одним из главных результатов реализации проекта семейного досуга дошкольников в Ярославской области стало массовое образование семейных спортивных клубов при образовательных организациях. Это позволило дополнительно функционировать «маминой» и «папиной» футбольной лиге.
- Образовалась большая команда, которая для наиболее успешного формирования единой образовательной среды:
- развивает профессиональные навыки по принятию и решению проблем, навыки межличностного общения (принятие риска, полезная критика, активное слушание и т.д.);
  - выстраивает внутреннюю самоорганизацию;
  - формирует групповые ценности и традиции;
  - стремится к устойчивости благодаря механизму отношений, возникающих между людьми в ходе решения общих задач.

### Литература

1. *Мещерякова И.В.* Организация проведения культурно-досуговой работы в семье: Учеб. пособие для студ. по спец-ти 100110.65 (230600) «Домоведение». СПб., 2011.
2. *Ясвин В.А.* Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М., 1997.

# Решение оздоровительных задач в физкультурно-досуговой деятельности

**Дикова Л.В.,**

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 84,  
г. Рыбинск Ярославской обл.

---

*Аннотация.* В статье рассматривается физкультурно-досуговая деятельность как одна из главных форм работы при решении оздоровительных задач в детском саду. Приводится пример сценария зимнего физкультурного развлечения на свежем воздухе для старших дошкольников и их родителей. *Ключевые слова.* Физкультурно-досуговая деятельность, физкультурные праздники, старшие дошкольники.

---

Ни для кого не секрет, что самое главное в жизни каждого человека — здоровье. Его необходимо беречь и укреплять с раннего детства. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Ответственность за жизнь и здоровье маленького человека ложится на взрослых, окружающих его, — родителей и педагогов. С ранних лет нужно учить детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Необходимо заложить фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено

прекрасное «здание человеческой жизни». Без этого трудно сформировать здоровье в будущем.

В результате исследований была выявлена устойчивая тенденция к снижению показателей здоровья и темпов развития дошкольников. Полноценное физическое их развитие предполагает правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных черт личности. Необходимость физического воспитания и развития дошкольников, укрепления их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение

организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Очень важно удовлетворять потребность детей в движении, стремиться к тому, чтобы они испытывали «мышечную радость».

Условие нормального развития организма — двигательная активность, которая зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от социальных условий. В детском саду двигательный режим обеспечивается организацией различных форм двигательной активности.

Поскольку здоровье — состояние физического, психического и социального благополучия, физкультурно-досуговую деятельность можно рассматривать как одну из главных форм работы при решении оздоровительных задач в детском саду. Это неотъемлемая часть образовательного процесса в ДОО. Физкультурно-досуговая деятельность представляет собой активный отдых детей и взрослых.

Физкультурные праздники, досуги и развлечения — прекрасный способ оптимизации двигательной активности дошкольников. Они положительно влияют на здоровье детей, создают условия для демонстрации умений и навыков, физических способностей, объединяют воспитанников и взрослых, приносят эмоциональное и эстетическое удовлетворение, вызывают чувство радости и сопереживания, формируют мо-

рально-волевые качества и дружеские отношения. Физкультурно-досуговая деятельность вызывает положительный эмоциональный отклик, что способствует сохранению и укреплению психического здоровья детей.

В нашем детском саду большое внимание уделяется физкультурным досугам и праздникам. Это особые, радостные события в жизни детей, они демонстрируют здоровый образ жизни, представляют достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств.

Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у детей радостное, приподнятое настроение. В его программу входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. Включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре. Значительную роль играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение. Интересно и увлекательно проходят физкультурные праздники, организованные на свежем воздухе.

Они способствуют оздоровлению и закаливанию детей. Во время праздника необходимо обеспечивать достаточно высокую двигательную активность при условии рациональной одежды.

Содержание физкультурных праздников отражает время года и включает в себя разнообразные спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр, различные подвижные игры и веселые аттракционы, викторины, массовые несложные музыкально-ритмические композиции и сюрпризные моменты. В ходе подготовки к празднику с детьми проводят беседы, рассматривают иллюстрации, в теплое время года разучивают стихи и песни. На зимнем празднике на открытом воздухе песни и стихи воспитанники не исполняют.

Сюрпризные моменты — источник радости детей. На праздниках используются красочные атрибуты и оформление, музыкальное сопровождение, что делает их привлекательными и интересными. В подготовке и проведении праздника принимает участие весь педагогический коллектив: заведующий, старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели, а также родители детей. Длительность праздника не должна превышать 45 мин — 1 ч. В его конце дошкольники получают награды и угощение.

Еще один вид активного отдыха детей — физкультурный досуг, который наполняет жизнь ребенка эмоциональной и разнообразной двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые воспитанникам подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая интерес и положительные эмоции.

Программа физкультурного досуга в младших и средних группах строится на знакомых детям подвижных играх, игровых упражнениях. В качестве разминки используются заранее изученные на физкультурных занятиях музыкально-ритмические композиции. В старших и подготовительных к школе группах дети участвуют в командных спортивных состязаниях — эстафетах, подобных небольшой спартакиаде, веселым стартам.

Главные задачи педагога при проведении физкультурного досуга — создать радостное настроение, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставить возможность испытать ощущение удовольствия от выполняемых движений, а также радость от успехов товарищей. При оценке результатов действий дошкольников используется дифференцированный подход.

В досуге педагог принимает самое активное участие: он по-

дает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Большую роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы. Физкультурные досуги способствуют воспитанию морально-волевых и нравственных качеств у дошкольников.

Интересно и эмоционально проходят праздники совместно с родителями, которые выполняют все задания: музыкально-ритмические разминки, веселые эстафеты, конкурсы и викторины. Также они принимают участие в судействе и награждении детей при проведении спортивных состязаний на праздниках и развлечениях, таких как «Веселые старты», «Зов джунглей», «День защитника Отечества» и др. Особое внимание уделяется подготовке и участию старших дошкольников совместно с родителями в городской спартакиаде.

Положительный пример взрослых служит повышению родительского авторитета, укреплению семейных ценностей. Привлечение родителей к участию в детских физкультурных праздниках содействует пропаганде физической культуры и спорта среди населения и служит одной из

форм работы коллектива ДОО с членами семей по физическому воспитанию. С каждым разом родители все активнее принимают участие в спортивных праздниках и развлечениях.

Предлагаем вашему вниманию пример зимнего физкультурного развлечения на воздухе для воспитанников и их родителей.

### **«Мы мороза не боимся»**

*Цель:* формирование привычки к здоровому образу жизни и положительного отношения к совместному активному отдыху детей и родителей (их приобщение к совместному активному отдыху).

*Задачи:*

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, меткость, самостоятельность, смелость, доброжелательность, умение работать в команде;
- повышать активность и работоспособность детского организма;
- создавать положительный эмоциональный фон, ощущение радости от совместного активного отдыха.

*Оборудование:* лыжи, кубики, клюшки, обручи, ворота, санки, сувениры, кегли, ориентиры, фитболы, корзины, малые мячи, мишень, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Участники праздника выстраиваются на спортивной площадке. Под марш и аплодисменты выходят две команды детей и встают в обозначенном месте.

**В е д у щ и й.** Здравствуйте, друзья! Я приветствую вас на зимнем спортивном празднике!

Над землею закружила  
Вновь зима свой хоровод.  
Пусть здоровье, радость, силу  
Зимний спорт нам принесет.  
Все мы скажем: «Нет!» простуде.  
Нам морозы нипочем.  
Мы дружить с коньками будем,  
С клюшкой, шайбой и мячом.  
Начинаем зимний праздник:  
Будут игры, будет смех,  
И веселые забавы  
Приготовлены для всех!  
Дружно топайте ногами!

Дети топают.

Громче хлопайте руками!

Хлопают в ладоши.

А не то нам Дед Мороз  
Отморозить может нос!

**Подвижная игра  
«Метель, снежинки,  
сосульки, льдинки»**

На сигналы: «Метель!» дети разбегаются по площадке, «Снежинки!» — кружатся на месте, «Сосульки!» — останавливаются и поднимают руки, «Льдинки!» — переступают с ноги на ногу и произносят: «Дзынь-дзынь».

**В е д у щ и й**

Зимний праздник продолжаем,  
В гости зиму приглашаем!

Под музыку появляется Зима.

Вьюга белая метет.

Это зимушка идет.

**З и м а**

Рукавом как поведу,

Все дороги замету.

Для вас, детвора,

Много игр я принесла.

Пришла Зима-красавица,

И детям, ой, как нравится!

**В е д у щ и й**

Мы любим, Зимушка, тебя,

Твой иней и ледок,

И снег пушистый на ветвях,

И санки, и каток!

**З и м а**

Спешила на праздник

Успеть в детский сад,

Порадовать дружных,

Веселых ребят.

Ребята, вы рады зиме?

**Д е т и.** Да!

**В е д у щ и й.** Зимушка-зима,  
наши ребята любят отгадывать  
загадки.

**З и м а.** Как хорошо! Я как раз  
припасла для вас зимние загадки.

Во дворе замерзли лужи,

Целый день поземка кружит,

Стали белыми дома.

Это к нам пришла ... (зима).

Вот какие чудеса:

Стали белыми леса,



Берега озер и рек.  
Что случилось? Выпал ...  
(*снег*).

Выпала из белой тучки  
И попала к нам на ручки.  
Эта снежная пушинка,  
Серебристая ... (*снежинка*).

Наши окна — как картинки.  
Кто художник-невидимка?  
На стекле букеты роз  
Нам нарисовал ... (*мороз*).

По сугробам возле речки  
Едут длинные дощечки,  
Ищут горочки повыше.  
Назови дощечки! (*Лыжи*).

Молодцы, ребята, отгадали  
все загадки. А теперь я хочу по-  
смотреть, какие вы быстрые да  
ловкие.

В е д у щ и й

Прежде чем соревноваться,  
Мы скорей должны размяться.  
Упражнения выполняйте,  
За мной все дружно повторяйте.

Дети по показу ведущего под му-  
зыку выполняют музыкально-рит-  
мическую композицию.

З и м а. Ребята, а вы мороза и  
холода не боитесь?

Д е т и

Мы мороза не боимся,  
В спорте с холодом сразимся!

В е д у щ и й

Внимание, внимание!  
Начинаем состязания!

Сегодня в соревнованиях участ-  
вуют две команды: «Льдинки» и  
«Снежинки». Поприветствуем их  
аплодисментами.

Команды строятся на линии  
старта. Родители занимают место в  
командах.

### Эстафеты

Во всех эстафетах дети начи-  
нают выполнять задание, а роди-  
тели заканчивают.

♦ «Передай кеглю». Участни-  
ки бегут с кеглей в руках вокруг  
ориентира и обратно, передают  
ее следующему игроку.

♦ «Снежный ком». Участни-  
ки прокатывают фитбол впереди  
себя двумя руками вокруг ори-  
ентира и обратно, передают его  
следующему игроку.

♦ «Биатлон». Участники бе-  
гут до корзины, берут маленький  
мяч, бросают его в цель, возвра-  
щаются в свою команду.

♦ «Пролезь через обруч». У-  
частники бегут до обруча, про-  
лезают через него сверху вниз,  
возвращаются в свою команду.

♦ «Пробеги в ворота». Бег с  
пробеганием в ворота.

♦ «Санный спорт». Участ-  
ники строятся парами. Один ве-  
зет санки до ориентира, второй  
обратно и передает их следую-  
щей паре.

♦ «Хоккей». Участники ведут  
клюшкой кубик до ворот, берут  
его в руки, возвращаются, пере-  
дают следующему игроку.



♦ «Лыжные гонки». Ходьба на лыжах до ориентира и обратно.

Количество эстафет варьируется в зависимости от физического и эмоционального состояния детей.

З и м а. Вижу я, ребята, что вы очень ловкие и быстрые.

Хорошо мы поиграли,  
Время даром не теряли.  
Постарались от души.  
Вы, ребята, хороши.  
За прекрасное веселье  
От меня вам угощенье.

Ведущий подводит итоги, награждает команды.

Праздник веселый удался  
на славу,  
Я думаю, всем он пришелся  
по нраву.

Но пришла пора прощаться.  
Вам желаю закаляться,  
Больше бегать и играть,  
Физкультурниками стать!

Зима прощается, уходит.

В е д у щ и й

Очень скоро, очень скоро  
Все рекорды мы побьем  
И на смену чемпионам  
Обязательно придем.

Под торжественный марш участники совершают круг почета.

## Организация физкультурно-игровых часов со старшими дошкольниками

**Беличко Е.В., Лазарева Л.К.,**

*инструкторы по физкультуре МДОУ д/с № 81, г. Ярославль*

*Аннотация.* В статье раскрывается проблема организации физкультурно-игровых часов для старших дошкольников. В ходе досуга решаются вопросы укрепления физического здоровья детей, развития у них двигательных качеств, восполнения дефицита двигательной активности.

*Ключевые слова.* Физкультурно-игровой час, подвижные игры, досуг, старшие дошкольники.

**З**доровье — основополагающая составляющая жизнедеятельности человека. В дошкольном возрасте формируются здоровье, привычка к здоровому образу

жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

К сожалению, в последние годы наблюдаются ухудшение состояния здоровья детей, рост заболеваемости среди дошкольников, низкий процент детей с первой группой здоровья. Одна из причин этого — двигательный дефицит, потеря естественного стремления к движению.

Полноценный двигательный режим необходим, в первую очередь, для старших дошкольников. Они стоят на пороге нового жизненного этапа — школьного обучения, которое предполагает большие умственные и нервно-психические нагрузки. В ДОО у старших дошкольников увеличиваются объем и интенсивность образовательной деятельности в ущерб двигательной деятельности.

Во многих семьях воспитанников ситуация аналогична: по результатам анкетирования около 70% родителей в вопросах подготовки детей к школе отдают предпочтение интеллектуальной, специальной подготовке (умение читать, писать, считать), а физическая готовность и двигательный режим отодвигаются на второй план. Совместные спортивные мероприятия, походы, прогулки на природу организуются редко. В результате у детей наблюдаются высокая утомляемость, снижение показателей здоровья, не в полной мере реализуется потребность детей в движении и подвижной игре.

Актуальность темы также продиктована и важными федераль-

ными документами. Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, на этапе завершения дошкольного детства у ребенка должна быть развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101, говорится о модернизации системы физического воспитания в дошкольном образовании, увеличении охвата детей, посещающих ДОО, обязательными и дополнительными занятиями физической культурой.

Проанализировав материально-технические условия, двигательный режим в старшем дошкольном возрасте, данные мониторинга физического развития, мы пришли к решению увеличить двигательную активность детей за счет включения в режим дня инновационной формы двигательной активности — физкультурно-игровых часов. При их разработке мы руководствовались тем, что приоритетный вид деятельности дошкольника — игра. Акцент был сделан на подвижной игре, поскольку именно она способствует закреплению и совершенствованию двигатель-

ных умений и навыков, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, предоставляет возможность развивать познавательный интерес. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей, доставляя им радость и удовольствие, удовлетворяют жизненную потребность ребенка в движении.

Физкультурно-игровые часы представляют собой цикл занятий, включенных в единый проект «Поезд здоровья». Тематика часов соответствует теме недели, подвижные игры подобраны с учетом степени интенсивности.

*Ожидаемые результаты от использования физкультурно-оздоровительных часов:*

- повышение двигательной активности старших дошкольников, компетенции педагогов и родителей в вопросах организации двигательной деятельности детей;
- расширение двигательного опыта детей за счет новых двигательных действий;
- улучшение показателей физического здоровья и эмоционального благополучия.

*Требования к организации физкультурно-игровых часов:*

- при разработке соблюдается принцип комплексно-темати-

ческого планирования и организации образовательной деятельности;

- их содержание соответствует теме недели и построено на интеграции разных видов детской деятельности: двигательной, игровой, познавательной, музыкальной;
- в их содержание также включены элементы здоровьесберегающих технологий: дыхательная гимнастика, игровые упражнения на профилактику плоскостопия, нарушений осанки, игровой самомассаж;
- подвижные игры вплетены в единый игровой сюжет;
- для создания эмоционального настроения на занятии используются художественное слово, музыкальное сопровождение;
- проводятся во второй половине дня в свободное от основных занятий время, их продолжительность — 30—40 мин;
- место их проведения — оборудованный спортивный зал, в теплое время года — спортивная площадка;
- мероприятия проводятся воспитателем или инструктором по физической культуре в соответствии с инструкцией по технике безопасности;
- для эффективности проведения требуется предварительная подготовка педагогов.

Физкультурно-игровые часы строятся аналогично физкультур-

ному занятию. Во *вводной части* активизируется мыслительная деятельность детей, вызывается интерес, организм детей подготавливается к предстоящей нагрузке, для чего используются игровые упражнения, игры хороводные и с перестроениями. Например, планируются 1—2 подвижные игры малой интенсивности и 3—4 игровых упражнения («Улитка», «Ниточка-иглолочка», «Один — два», «Круговорот»).

В *основной части* используют музыкально-ритмические композиции, разучивают новые подвижные игры и игровые упражнения, а также повторяют знакомые игры для повышения двигательной деятельности, закрепления двигательных навыков и развития физических качеств, что обеспечивает оптимальную нагрузку на детей. Используют также упражнения для дыхания. Например, проводятся 2—3 игры средней интенсивности («Михасик», «Два огня», «Моряки — морячки») и 1—2 — высокой интенсивности («Корзинки», «Колдуны», «Микроб, лук»).

В *заключительной части* применяют подвижные игры малой интенсивности, пальчиковую гимнастику, чтобы снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранить при этом бодрое настроение. Проводят также рефлексия физкультурно-игрового часа.

*Требования к подбору игр для физкультурно-игрового часа*

- ♦ Содержание подвижных игр должно соответствовать современной тематике и темам недели: «Моряки — морячки», «Тень», «Салки в два круга», «Фигура на санках». Нужно включать элементы познавательной деятельности: игры «Осень, зимние, весенние приметы», «Льдинки — снежинки», «Вьюга», «Поварята», «Охранники», «Спасатели», «Охотник».

- ♦ При подборе подвижных игр целесообразно сочетать движения с разной степенью интенсивности, учитывая уровень физической подготовленности и физического развития детей, степень сформированности двигательных умений и навыков. Игры высокой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—5 раз. Паузы между повторениями длятся 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

- ♦ При проведении подвижных игр необходимо учитывать равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, чередовать игры с бегом, прыжками, метанием и ловлей, ползанием и лазаньем.

- ♦ Нужно развивать двигательные способности, формировать потребность в активных движениях, используя игры с

различными видами движений, например, игры с ходьбой: «Один — два», «Круговорот», «Улитка»; с бегом: «Я, ловишка!», «Ноги от пола!», «Скворечники», «День-ночь», «Наступление»; с прыжками: «Удочка», «Не попадись», «С кочки на кочку», «Салки в два круга», «Сумей вскочить»; с лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «С мячом под дугой», «Раки»; с метанием и ловлей мяча: «Школа мяча», «Кормление галчат», «Скользкая цель», «Мяч среднему», «Подвижная цель»; на равновесие: «Совушка», «Дружные пары».

♦ Необходимо соотносить содержание и организацию подвижных игр с временем года и темой недели. Например, зимой проводить игры: «Два Мороза», «Снежные круги», летом — «Ловля обезьян», «Лягушки и цапля», осенью на ограниченной площадке — «Пустое место», «Горелки». Если игры проводятся на воздухе, нужно учитывать состояние погоды (в жаркую погоду хорошо использовать игры малой подвижности), местом проведения (для закрепления у детей двигательных навыков полезно, варьируя, усложняя движения, организовывать игры в различных условиях).

*Организация подвижных игр со старшими дошкольниками*

♦ Педагог должен знать, как правильно организовать по-

движные игры. При подготовке условий для их проведения педагог должен опираться на самостоятельность и активность дошкольников. Дети шестого года жизни способны по указанию или просьбе взрослого принести необходимые пособия, разместить их для проведения игры, с помощью воспитателя разметить площадку, убрать лишнее оборудование. Для эффективного проведения подвижных игр следует использовать разные способы организации (фронтальный, групповой, посменный, индивидуальный). Групповой способ организации наиболее важен при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков.

Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения игр и игровых упражнений в ходе физкультурно-игрового часа. Например, игровые упражнения в лазанье выполняются детьми посменно, а упражнения с мячами — фронтально, т.е. всеми одновременно. Подвижную игру воспитатель проводит 3—5 раз. При организации известных игр воспитатель дает возможность детям самим вспомнить и рассказать их содержание, уточнить правила. Разучивая новую игру, нужно четкое, лаконичное объяснение ее содержания. Затем воспитатель сразу переходит к игре и по ее ходу уточняет то,

что недостаточно хорошо запомнили дети. В процессе игры педагог следит за выполнением всех заданий, взаимоотношениями детей.

- ♦ При руководстве игрой педагогу следует учитывать степень утомления играющих воспитанников.

- ♦ При распределении ролей нужно использовать различные приемы: «стрелочка», «башня», «жеребьевка», «зазывалки», «считалки», игровые упражнения на внимание.

- ♦ Необходимо использовать приемы повышения эффективности подвижных игр для закрепления двигательных умений и навыков, дальнейшего развития физических качеств детей.

- ♦ Нужно подводить итог по окончании игры, поскольку старших дошкольников интересует не только сам процесс, но и ее результат. Дети в этом возрасте способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Они могут анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей, проявлению инициативы, способствует развитию интереса к физкультуре. Форма окончания игры может быть любой, но она должна быть интересна дошкольникам.

- ♦ Нужно использовать игровые упражнения с элементами соревнования: «Кто самый ловкий?», «Кто самый меткий?», «Кто самый прыгучий?» и игры-эстафеты без предметов и с ними, например, с мячом: «Передай над головой», «Змейка вверх-вниз», «Обведи — не урони!», с обручем: «Гонка обручей», «Туннель из обручей», «Болото»; со скакалкой: «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами».

- ♦ Важно стимулировать двигательную активность, используя спортивный инвентарь и оборудование (обручи, кегли, веревочки, мячи, дуги, скакалки, гимнастическая лестница, скамейки, бумы), атрибуты (шапочки для игр, ленточки, колокольчики), естественные условия (пеньки, канавки, деревья, ручейки, пригорки).

- ♦ Важно учитывать интересы и желания, поддерживать инициативу и самостоятельность детей, поскольку только в этом случае они научатся сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, т.е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

♦ Нужно включать неуверенных детей в подвижные игры, поощрять положительной оценкой малейшие достижения; в эстафетах чередовать физически подготовленных детей с часто болеющими.

### Литература

- Адашкявичене Э.Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М., 2009.
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М.* В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5—7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. М., 2008.
- Вавилова Е.Н.* Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. М., 1983.
- Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В.* Развивающие игры для дошкольников: Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, 2002.
- Викулов А.Д., Бутин И.М.* Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. Ярославль, 1996.
- Волошина Л.Н.* Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5—7 лет. М., 2004.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А.* Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. М., 2005.
- Дайлидене И.П.* Поиграем, малыши!: Кн. для работников дошкольных учреждений и родителей. М., 1992.
- Дмитриев В.Н.* Игры на свежем воздухе. М., 1998.
- Казина О.Б.* Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль, 2005.
- Кенеман А.В.* Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»: Учеб. пособие для студ. фак-тов дошк. воспитания пед. ин-тов по спец-ти. № 2110 «Педагогика и психология (дошк.)». М., 1985.
- Кенеман А.В.* Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей детского сада и родителей. М., 1995.
- Кенеман А.В.* Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада. М., 1988.
- Коротков И.М.* Подвижные игры во дворе. М., 1987.
- Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2002.
- Страковская В.Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.
- Фролов В.Г.* Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. М., 1986.
- Экспресс-анализ и оценка детской деятельности: Науч.-метод. пособие / Под ред. О.А. Сафоновой. Н. Новгород, 1995.



# Повышение двигательной активности детей на физкультурном мероприятии в подготовительной к школе группе

**Азизова М.Г.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Малыш», г. Данилов Ярославской обл.

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий физкультурного мероприятия «Домашний герой» для старших дошкольников, направленного на пропаганду здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, повышение уровня физической подготовки дошкольников.

*Ключевые слова.* Физкультурное мероприятие, старшие дошкольники.

---

Предлагаем вашему вниманию сценарий мероприятия для старших дошкольников «Домашний герой», способствующего повышению двигательной активности детей, формированию интереса к физкультуре.

*Задачи:*

- пропагандировать здоровый образ жизни (ЗОЖ);
- способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту;
- повышать двигательную активность, уровень физической подготовки дошкольников;
- создавать радостное настроение у детей и их родителей;
- воспитывать чувство гордости за пап.

*Оборудование:* флаги, воздушные шары, 4 мяча, стойки, модули и мешочки (каждого по 8 шт.); набивные мячи, обручи и гимнастические палки (каждого по 6 шт.); швабры, фантики, тачки, подносы и лопатки (каждого по 2 шт.); грамоты, сувениры, продукты (курица, сосиски, капуста, хлеб, чай, коробка конфет, пирожное, бананы), пластиковые тарелки, передники, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Инструктор. Добрый день, уважаемые родители, дети и гости! Сегодня необычный день в нашем детском саду. Мы пригла-



сили в гости пап, чтобы посмотреть, какие они сильные и ловкие.

Дети читают стихи о папах.

Дорогие папы, дети вас просто обожают!

Дети исполняют танцевально-ритмическую композицию под музыку.

А теперь предлагаю папам провести разминку.

Папы показывают движения, дети их повторяют.

Папы провели разминку ловко, получили заряд бодрости, набрались сил. Аплодисменты им! А теперь предложим папам интеллектуальную разминку, проверим их на смекалку.

Дети задают папам вопросы на тему ЗОЖ, они отвечают.

Начинаем нашу игровую программу «Домашний герой». Судить состязания будет наше уважаемое жюри.

Инструктор представляет членов жюри.

Сегодня в конкурсной программе участвуют команды «Богатыри» и «Отважные ребята». Ну а теперь пришло время для настоящих испытаний.

### **Эстафета**

#### **«Справлюсь сам!»**

Инструктор. Папа, оставаясь дома один с ребенком, дол-

жен собрать его в детский сад. Посмотрим, как он с этим справится.

Двое пап от каждой команды одевают детей.

### **Эстафета**

#### **«Я в квартире приберусь»**

Инструктор. Кроме мамы в доме наводят порядок и папы. Как они это делают, сейчас увидим.

Папы заматают швабрами фантики в обруч. 1-й участник, не отрывая швабры от пола, собирает мусор и передает ее следующему игроку.

Инструктор. Папа открыл холодильник, а там пусто.

### **Эстафета**

#### **«Поездка в супермаркет»**

Инструктор. Сейчас папы прокатят своих детей на автомобиле. Приглашаем их сесть за руль наших экологически чистых суперавтомобилей.

На папу надевают обруч, ребенок держится за него.

### **Эстафета**

#### **«Заполним холодильник»**

Папа и ребенок с тачкой бегут к прилавку, берут по одному предмету, который можно хранить в холодильнике, возвращаются и передают эстафету следующему.

### **Эстафета «Папа — кулинар»**

**Инструктор.** Проверим, какая команда пап лучше и быстрее пожарит котлеты по-киевски.

Участники надевают передники, бегут к «плите», переворачивают лопаткой «котлету» — мешочек с песком, возвращаются и передают эстафету.

**Инструктор.** Наконец мама вернулась и папа готов встретить ее.

### **Эстафета «Букет для любимой»**

Папы по очереди бегут до маркерной доски, рисуют цветок, передают фломастер следующему игроку.

Выигрывает команда, которая быстрее нарисует цветок.

### **Танцевальный конкурс для пап «Твист»**

**Инструктор.** А сейчас — минутка отдыха.

Под ритмичную музыку папы выполняют движения по показу инструктора.

**Инструктор.** Уважаемые болельщики! Многие папы любят футбол.

Сейчас мы проверим, кто из них лучший футболист, проведем интересную эстафету.

### **Эстафета «Дружные футболисты»**

На полу — конусы. Папам и детям необходимо провести мяч по полю, не сбив ни одного конуса.

**Инструктор.** Пока жюри готовится к подведению итогов, предлагаю отгадать шуточные загадки.

Дети отгадывают их.

Ну что ж, заканчивается  
наш праздник.  
Дорогие папы, веселитесь  
от души!

Чаше детство вспоминайте,  
С ребяташками играйте.  
Будьте счастливы, здоровы!  
Чтобы каждый день и час  
Только радовали нас! [9]

Дорогие папы, сейчас дети исполнят для вас танцевально-ритмическую композицию.

Дети танцуют под музыку.

Жюри подводит итоги, вручает участникам грамоты и сладкие призы.

Уважаемые папы! Спасибо, что вы смогли найти в своем напряженном графике работы время и прийти на наш праздник. Вы замечательные папы, ловкие, спортивные, дружные, красивые, любимые. Дети очень гордятся вами!

Желаем успехов, счастья и добра!

### Литература

1. *Алябьева Е.А.* Нескучная гимнастика: Тематическая утренняя гимнастика для детей 5—7 лет. М., 2016.

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

3. *Токаева Т.Э.* Будь здоров, дошкольник! Технология физического развития детей 6—7 лет. М., 2018.

4. <https://ipleer.fm/q/делайте+заявку+будете+впорядке/>

5. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2014/02/10/stsenariy-prazdnika-23-fevralya>

6. <http://poemata.ru/poets/anishina-natalya/pape/>

7. <http://poemata.ru/poets/bokovatatyana/papa/>

8. <https://www.babyblog.ru/user/keeso/3075779>

9. <http://www.maam.ru/detskijsad/cel-privlech-otcov-k-uchastiyu-v-sovmestnyh-razvlechenijah-detskogo-sada.html>

## Использование зимних катков для физического развития и досуга дошкольников

**Татевосян Т.Ю., Ковалева Н.А.,**

*инструкторы по физкультуре МБДОУ д/с № 1 «Солнышко», пос. Некрасовское Ярославской обл.*

*Аннотация.* В статье описываются возможности использования зимних катков для наиболее эффективной организации досуга детей дошкольного возраста и их физического развития.

*Ключевые слова.* Катание на коньках, каток, старшие дошкольники.

**В** нашем небольшом поселке каждый год заливают каток для всех желающих. Мы решили, а почему бы дошкольникам не встать на коньки, тем более что условия для этого есть. В утренние часы каток свободен, поскольку школьники на уроках, а взрослые на работе. И вот уже четыре года в рамках реализа-

ции вариативной части основной образовательной программы мы знакомим детей с катанием на коньках. В последний месяц зимы в нашем поселке проходит ставшее традиционным районное спортивно-массовое мероприятие «Ледовое шоу, или Игры на льду», в котором участвуют дети 5—17 лет, педагоги и ро-

дители. В подготовке воспитанников к данному мероприятию нам помогают члены их семей, воспитатели, музыкальные руководители.

Катание на коньках — не только спорт, но и прекрасное времяпрепровождение для всей семьи. Прийти на каток можно в любом возрасте: одновременно с ребенком могут начать учиться кататься и мама, и папа, и даже бабушка и дедушка, если они в хорошей физической форме. Свежий воздух и заряд позитива — вот два самых больших плюса катания на коньках. Именно на катке радуешься, что зима у нас, ни много ни мало, — почти полгода.

Организм старших дошкольников вполне подготовлен к овладению элементарными на-

выками катания на коньках. Строение, функции и взаимодействие различных органов и систем в этом возрасте достигают значительного совершенства. Опорно-двигательный аппарат ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, требующие гибкости, силы, упругости. Старшие дошкольники более выносливы, подвижны и ловки. У детей 6—7 лет уже появляется умение осознанно управлять движениями. В процессе катания на коньках дети учатся управлять отдельными действиями целостного двигательного акта: сохранять равновесие, правильно держать туловище, соблюдать направление толчка и согласовывать движения рук



и ног. Осознанность действий обеспечивается не только физическими данными и возросшим двигательным опытом ребенка, но и его умственным развитием, улучшением моторной памяти, формированием речи.

Старший дошкольный возраст благоприятен для начала катания на коньках также и потому, что дети отличаются необычной смелостью, наличием устойчивого интереса к спортивным упражнениям. Дошкольники не боятся падать, поэтому научить стоять и двигаться на коньках их проще, чем взрослых. Мы, конечно, не профессиональные конькобежцы и фигуристы, но кататься умеем, и поэтому опишем методику обучения катанию на коньках, опираясь на свой опыт.

На первом занятии мы проводим *беседу с детьми о катании на коньках*. Рассматриваем иллюстрации, фотографии с изображением конькобежцев, фигуристов, хоккеистов, спортсменов, занимающихся шорт-треком, подробно рассказывая о каждом виде спорта. Дети впервые знакомятся с необычным для них видом движения на льду, которое требует устойчивого равновесия и больших физических затрат. С этой целью мы проводим различные упражнения: подготовительные, подводящие и специальные.

*Подготовительные упражнения* применяются для совершен-



ствования функции равновесия, укрепления соответствующих групп мышц, а также для подготовки организма к катанию на коньках. К ним относятся наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки.

*Подводящие упражнения* знакомят детей с элементами техники катания на коньках. К ним относятся упражнения: «Конькобежец», «Неваляшка» (наклоны стоп влево или вправо), «Перекачка» (перенос центра тяжести туловища на одну, затем на другую ногу) и другие, имитирующие скольжение на коньках на месте и с продвижением вперед.

*Специальные упражнения* проводятся на снежной утрамбованной площадке. Они способствуют формированию первоначальных умений катания на





коньках на льду по прямой, поворотов, торможений.

Двигательные умения, приобретенные в упражнениях, мы закрепляем в подвижных играх, проводимых на протяжении всего подготовительного периода. Наиболее полезны игры с бегом, прыжками, равновесием: «Сделай фигуру», «Быстрее по местам», «Ловишка», «Волк и зайцы», «Мышеловка», «Кружки и звездочки» и т.д.

Первое ознакомление с коньками проводится в помещении. Дети рассматривают коньки, примеряют их, пытаются завязать шнурки, которые должны быть широкими, нужной длины (чтобы не оставалось длинных концов). Нужно научить дошкольни-

ков шнуровать на подъеме туго, а на носках свободно, чтобы ноги не мерзли. Дети встают на коньки, пробуют ходить, приседать, отводить ноги назад, переносить вес тела с одной ноги на другую. В положении стоя учатся держать ступни прямо, при этом ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, спина и плечи расслаблены. Упражнения в помещении выполняют на резиновой коврик, дорожке, не снимая чехлы с коньков. Для равновесия на первых порах используют опору.

*Подготовительные упражнения на коньках*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки вниз. Сделать 5—6 пружинистых полуприседаний, руки свободно

выносить вперед. После отдыха повторить 2—3 раза.

2. И.п.: ноги на ширине плеч. Сделать глубокий присед, руки вперед, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: то же. Поочередно наклонять оба конька то вправо, то влево, руки лежат свободно. Повторить 5—6 раз.

4. Постоять на правой, затем на левой ноге, придерживаясь рукой опоры, и без нее. Повторить 5—6 раз.

5. Переступая, делать повороты вправо, влево, кругом на 90, 180, 360°.

Подготовительные упражнения в коньках на полу полезны всем начинающим. Они развивают умение сохранять равновесие при малой опоре, укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы. Однако необходимо помнить, что у детей при первых попытках стоять на коньках от большого напряжения устают ноги. Поэтому нужно предусмотреть условия для отдыха — скамейки или стулья. И только после того как дети привыкнут к конькам, походить по снегу, а затем выходить на лед.

Постоянный контроль и помощь со стороны родителей позволяют намного сократить время подготовки к занятию. С этой целью используется задание «Кто быстрее и лучше зашнурует ботинки».

В конце ноября с детьми проводят групповые занятия на снежной утрамбованной площадке. Всего можно провести примерно шесть занятий. Повышенная эмоциональность, сравнительно большая возбудимость детей на занятиях, их стремление к быстрому выполнению движений на коньках на снежной площадке приводят к частым падениям. Поэтому так важно учить воспитанников приемам самостраховки. Дети должны уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, наклонить туловище слегка вперед, руки опустить вниз до коньков, которые слегка расставить. Важно, чтобы дети мышечно почувствовали технику правильного падения. Этим упражнениям дошкольников учат на занятиях на снежной утрамбованной площадке и затем закрепляют в основном периоде обучения.

С наступлением устойчивой зимы мы проводим экскурсии на каток, в ходе которых дети знакомятся с различными видами движения на коньках, обращают внимание на одежду конькобежцев и фигуристов, их позу, знакомят с разными типами коньков, на фигуры, выполняемые спортсменами.

Представления о позе конькобежца и фигуриста мы закрепляем в повторных беседах с про-

смотром различного наглядного материала. Спрашиваем детей, почему именно так надо держать туловище во время движения на коньках. Ценно, когда ребята сами придут к выводу о важности такой позы с целью сохранения устойчивости.

Альбом с фотографиями, книги с иллюстрациями помещают на весь период занятий в групповом уголке книги, чтобы дети самостоятельно рассматривали их, совершенствовали зрительные представления о технике катания на коньках.

Подобное содержание подготовительного этапа обеспечивает хорошую готовность детей к занятиям на льду, позволяет решить в дальнейшем задачи основного периода обучения.

Произвольная ходьба или катание помогают детям ощутить скользкую поверхность, почувствовать свои возможности, а нам выявить ошибки, которые с помощью специальных приемов обучения могут быть исправлены на первых занятиях на льду. Обычно дошкольники неровно ставят коньки. Мы всегда требуем от воспитанников, чтобы они следили за этим и ставили коньки прямо. Это первое, чему стоит научить ребенка. Ведь, попав на лед, он может растеряться. Для взрослых естественно, что лед скользкий, у дошкольника же это может вызвать сильное недоумение и опасения.

В первые выходы на лед постарайтесь, чтобы падения в основном были запланированными.





ми, тренировочными, иначе могут развиваться боязнь и неприятие льда. Нужно выработать этот навык и довести его до автоматизма, в противном случае — много шансов получения травм, опасных для здоровья. Безопаснее всего падать на бок. Но ни в коем случае не назад — так можно получить перелом позвоночника или сильно удариться головой. Хотелось бы обратить внимание, что падения в основном происходят не во время скольжения, а в процессе остановки, когда человек выпрямляется во весь рост. Запомните и приучите ребенка всегда стоять на полусогнутых ногах, чуть наклонившись вперед, ставить ноги не прямо, а под углом. Это придаст больше равновесия, ноги не разъедутся в разные стороны.

На основном этапе обучение проводится на льду. Сначала повторяют упражнения, которые выполнялись в помещении, затем учат:

- «посадке конькобежца»;
- скольжению на параллельно поставленных коньках при поддержке за руки;
- разбегу и скольжению по прямой;
- скольжению с поочередным отталкиванием правой и левой ногой;
- торможению;
- поворотам.

Правильное исходное положение («посадка конькобежца»): ту-



ловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, стопы немного разведены в стороны и наклонены внутрь; руки согнуты в локтях и расставлены в стороны, взгляд обращен вперед. Чтобы запомнить это положение, следует повторять его после выполнения различных упражнений. Например, ребенок делает из этого положения приседания или полуприседания и снова возвращается к нему. Торможение выполняется разведением концов коньков в стороны или их сближением с отклонением корпуса назад.

На данном этапе разучиваются повороты. Главное в них — перенос тяжести тела на внешнее ребро одного конька и внутреннее ребро другого.

Необходимо объяснить ребенку, что кататься надо в одну сторону — против часовой стрелки. Чтобы дошкольник не переутомился, катание на коньках нужно дозировать — заня-



тие должно длиться 25—30 мин. После 10 мин катания ребенку можно дать отдохнуть на скамейке 2—3 мин.

В основной части всех занятий большое место отводится разбегу и скольжению. Обучение этим движениям осуществляется в такой последовательности:

- отталкивание одним коньком, скольжение на другом (количество шагов не регламентируется);
- выполнение тех же движений, но шагов делать меньше, и они более длинные;
- разбег обеими ногами и скольжение на двух коньках (чуть присев); во время скольжения вес тела надо переносить с одной ноги на другую;
- прохождение дистанции с помощью толчков то одной, то другой ногой с энергичными маховыми движениями рук.

Игра — неотъемлемая часть обучения. В ее ходе дети легче усваивают и сосредотачиваются на главном. Например, можно использовать игру «Карусель», помогающую хорошо усвоить повороты. Для этого необходим один опытный фигурист, который становится в центр площадки. Он прячет руки за спину, кисти складывает «в замок». Дети делятся на две группы, берутся за руки, выстраиваясь в шеренгу по правую и левую сторону от ведущего. Участники, стоящие ближе к ведущему, берут его под руки. Далее обе колонны постепенно, как будто карусель, начинают двигаться вперед и на повороте осуществляют перебежки — ставя ноги под углом. И так каждый раз. Спешить в этом деле не стоит, каждое движение должно быть доведено до автоматизма. Пусть даже тренировки

затянутся на несколько недель или месяцев. Зато можно будет с уверенностью сказать, что дети знают, как правильно выполнять повороты. Помните, что в этом нелегком деле поможет не только освоение техники катания, но и фантазия. Каждый раз придумывайте что-то новое, интересное, подогревайте интерес, и ребенок сам будет ставить перед собой все новые цели.

Во время занятий дети дышат свежим, прохладным воздухом, в результате чего повышается сопротивляемость простудным заболеваниям. Систематические занятия на коньках развивают вестибулярный аппарат, формируют умение удерживать равновесие на одной ноге. Катание на коньках развивает основные группы мышц, особенно ног. При катании на коньках чередуется напряжение с расслаблением мышц ног, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Во время занятий дети привыкают к дисциплине, у них формируются воля, терпение, настойчивость, смелость, решительность и уверенность в своих силах.

Катание на коньках — сложный вид движения, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Учить детей этому виду спортивных упражнений можно

с 5—6 лет, если нет противопоказаний.

До начала обучения катанию на коньках проводится большая подготовительная работа. Состоит она, прежде всего, в приобретении необходимого инвентаря — фигурных коньков.

В начале обучения движения детей еще недостаточно энергичны, возможны падения, поэтому стоит надевать теплую куртку или пальто и шапку. В дальнейшем, когда ребенок научится скольжению, одежда не должна сковывать движений. Важно, чтобы она была одновременно удобной, легкой и теплой. Детей надо учить надевать и правильно шнуровать ботинки, вытирать их и убирать после занятий на место.

Катание на коньках сопряжено с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

- кататься на коньках можно только на специально оборудованных катках. Опасно кататься на открытых водоемах;
- не следует посещать каток в те дни и часы, когда на нем много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.

Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена. Если вы владеете какими-то элементами катания (упражнения «Елочка», «Пистолетик», «Фонарик»), можете обучать им воспитанников.

# Занятие «Морское путешествие в поисках здоровья» Для старших дошкольников

**Кулакова И.Е.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 13,  
г. Ростов Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий спортивного мероприятия для детей старшего дошкольного возраста, направленного на формирование потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности, фундамента физического и психического здоровья детей. В ходе занятия реализуются здоровьесберегающие технологии.

*Ключевые слова.* Здоровьесберегающие технологии, занятие-путешествие, здоровье.

---

**П**редлагаем вашему вниманию сценарий занятия для старших дошкольников, в ходе которого формируются интерес к физкультуре, осознанное отношение к здоровью.

*Цель:* формирование потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

*Задачи:*

- сохранять и укреплять здоровье детей с помощью массажа, оздоровительной гимнастики, психологических игр и упражнений, аутотренингов;
- совершенствовать выполнение упражнений;
- развивать координацию движений, зрительное восприятие, ориентировку в пространстве, произвольность движений, ловкость, выразительность речи, музыкальный слух, чувство ритма, умение выполнять движения выразительно, творческое воображение;

- пополнять словарный запас;
- формировать интерес к движению, физической культуре;
- осознанное отношение к своему здоровью, положительные эмоции;
- создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия;
- расширять функциональные возможности организма;
- учить взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, четко следовать правилам;
- воспитывать чувство соперничества, взаимопомощи, доброжелательность к сверстникам.

*Оборудование:* 2 гимнастические скамейки, теннисные шарик, 4 конуса, коврик по количеству участников, 6 гимнастических палок, поднос, чашки с водой, цветные камешки, массажные дорожки, обруч с лентами, аудиозаписи звуков моря, «Спортивного марша» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача), видеозапись: «Прибой», «Шторм», штурвал корабля, чайки, флажки, паруса из белой ткани, костюмы моряков, костюмы волн, рыб, русалки, форменная одежда капитана, интерактивный экран.

\*\*\*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал под музыку.

## Инструктор

Как шагают бодро наши моряки.  
Ровный шаг, спина прямая,  
Четкий взмах руки.

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас в этом зале. Предлагаю отправиться в морское путешествие.

В море много приключений,  
В море много развлечений.  
В море ходят корабли —  
Так далеко от земли.

Так, так, так, вижу, вы собрались в морское путешествие?  
Я хочу быть капитаном.

Я — отважный капитан,  
Мне не страшен ураган.  
Я объездил чудо-страны,  
Посмотрел на океаны,  
Путешественник-герой,  
Возьмите вы меня с собой.

Дети. Конечно, капитан нам нужен!

Моряки должны быть готовы к любым испытаниям, ведь в море их поджидает множество опасностей: шторм, сильные ветры, проливные дожди.

## 1-й ребенок

Мы, ребята, любим море,  
По морям да по волнам  
В боевом идем дозоре —  
«Нынче здесь, а завтра там!»

## 2-й ребенок

Бескозырка и тельняшка —  
И на лентах якоря.

Места в каютах всем занять!



Дети садятся на гимнастическую скамейку.

Отправляемся в дорогу,  
Дружно отплываем с порта.

Поднять якорь, отдать шварто-  
вы,

Полный вперед!

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ОРУ на скамейках

Выполняются под музыку.

#### 1. «Зарядка»

И.п.: руки на поясе, стопы на полу. 1— наклонить голову вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклонить голову влево; 4 — вернуться в и.п.

Затем наклоны головы вниз-вверх.

#### 2. «Поднять паруса»

И.п.: сидя на скамейке, стопы на полу, руки опущены. 1—2 — поднять руки через стороны вверх; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

#### 3. «Смотрим вдаль»

И.п.: сидя на скамейке, стопы на полу, руки на поясе. 1 — встать; 2 — руки приставить ко лбу («бинокль»); 3 — вернуться в и.п.

#### 4. «Удержись на палубе»

И.п.: сидя на скамейке, руки в стороны. 1 — наклониться вправо, коснуться рукой пола; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево, коснуться рукой пола; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

#### 5. «Гребля»

И.п.: сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед — в стороны,

руки согнуты в локтях у груди, пальцы сжаты в кулаки. 1—2 — наклониться вперед, коснуться носков ног; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

#### 6. «Подводные рифы»

И.п.: стоя сбоку от скамейки, руки на поясе, стопы параллельно. Прыжки вокруг скамейки в чередовании с ходьбой.

#### 7. «Морской воздух»

Выполняется под звуки волн.

И.п.: стоя. 1—2 — вдох, руки в стороны; 3—4 — на выдохе произнести звук [ш] и плавно опустить руки, двигая ими.

**Инструктор.** Молодцы, матросы! Мы идем с опережением графика. Вы хорошо потрудились, теперь можно немного отдохнуть. Юнги, очистить палубу!

Дети убирают гимнастические скамейки.

На экране — палуба корабля.

А сейчас, а сейчас, моряки, скорее в пляс!

Дети танцуют.

Молодцы! Ведь веселое настроение заряжает нас энергией, придает силы и укрепляет здоровье. По местам становись!

Дети подходят к гимнастическим скамейкам.

В пути нас могут подстеречь опасности, поэтому мы должны быть закаленными.

### Массаж биологически активных точек

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

#### Инструктор

Для здоровья, настроения  
Делаем мы упражнения.  
Лоб погладим вправо-влево,  
Щечки хлопнем смело-смело.  
Ушки мы теперь потрем  
И здоровье сбережем.  
Нос не пустит нас гулять,  
Нужно нам его помять.  
Грудь похлопать нам несложно.  
И гулять идти нам можно.  
Знаем-знаем, да-да-да,  
Нам простуда не страшна!

Предлагаю погрузиться на морское дно, ведь если следовать легенде, один из богов предложил спрятать здоровье именно там. Приготовиться к погружению. Раз, два, повернись, на дне моря очутись!

На экране — морские обитатели.

Как здесь все необычно! Посмотрите, вдали виднеются подводные рифы. За направляющим к ним шагом марш!

Дети выполняют задание и строятся у конусов.

На дно морское мы нырнем  
И жемчуга там наберем.

### Эстафета «Добудь жемчуг»

Каждый участник перепрыгивает через скамейку, пролезает в туннель («ныряет в море»), добе-

гает до ракушки с мячами, берет один мяч («жемчужину»), возвращается назад бегом.

Солнце манит и зовет,  
Крабы выползли из вод.

### Эстафета «Крабы»

Дети в позе «краба» ползут до конуса, возвращаются назад бегом.

#### Инструктор

Чтоб здоровым, крепким быть,  
Физкультуру нужно любить!

Дальше продолжим искать здоровье на дне моря. За направляющим шагом марш! Взять цветные камешки-коврики. По диагонали за направляющими в две колонны шагом марш!

Дети выполняют задание и садятся по диагонали лицом к экрану.

Мы устали все чуть-чуть,  
Предлагаю отдохнуть.  
Сядем дружно по порядку,  
Сделаем для глаз зарядку.

### Зарядка для глаз

Инструктор. Смотрите, какая необычная рыбка! Давайте за ней понаблюдаем. Сядьте, скрестив ноги, выпрямите спины, руки положите на колени, чтобы не спугнуть ее.

На интерактивной доске — изображение рыбки.

### Гимнастика для глаз

Раз, два, три, четыре, пять —  
За рыбкой будем наблюдать.



На экране — видео шторма на море.

Два — на брюшко улеглась.

Море стало беспокойным, пора возвращаться на корабль.

Три — за камешками  
скрылась

Раз, два, повернись,  
На корабль возвратись.

И вдруг справа появилась.

Посмотрите, вода из нежно-голубой превращается в темную, почти черную. Начинается настоящий морской шторм.

Пять — пускает пузыри,

Дети под музыку исполняют танец «Шторм».

Ты на них смотри, смотри.

Буря закончилась! Ветер стих.

Раз, два, раз, два —

На экране — спокойное море.

Закружилась голова,

Дети садятся на места, снимают  
КОСТЮМЫ.

Глазки закрываем,

На море отдыхаем.

Инструктор

Дружно с камешков вставайте,  
Места свои вы занимайте.

Дети уносят коврики и проходят на места.

Слева — море, справа — море,  
Волны плещут на просторе.

Смотрите, появилась стайка  
рыб.

## Хвостиками виляют,

**Воспитатель.** Предлагаю всем закрыть глаза, расслабиться. Представьте, что вы маленький кораблик, который качают ласковые волны. Ваши руки полностью расслаблены и неподвижны, дыхание плавное и медленное. Вы качаетесь на волнах... Море спокойное, ласковое. Вы чувствуете, как приятный ветерок обдувает лицо... Ощущаете свежесть и бодрость... Вы хорошо отдохнули... Откройте глаза...

На танец приглашают.

Девочки исполняют танец рыб.

Рыбка с рыбкой говорила,

Плавничками шевелила.

# Рыбки

Чтобы быть здоровой, гладкой,

Будем делать мы зарядку.

Хлоп направо, хлопок налево,

Мы стройны, как королевы!

Будем хвостиком вилять:

Раз, два, три, четыре, пять!

Инструктор

Инструктор. Ай да рыбки! Чтобы быть здоровыми, они делают каждый день зарядку. Спасибо, рыбки.

Слева — море, справа — море,  
Волны плещут на просторе.

Ой, а, кажется, вдали

Виден краешек земли.

## Девочки-«рыбки» уходят.

Команда, держать курс на остров! Может, здесь мы найдем здоровье? Спустить шлюпки на воду!

Дети садятся на гимнастические скамейки лицом к экрану, имитируют греблю под музыку.

Все на берег! Посмотрите, нас встречает Русалка.

Появляется Русалка.

Русалка

Здравствуйте, отважные моряки.

Я красавица морская  
Обо всем на свете знаю.  
Про моря и пароходы,  
Про людей и их заботы.  
Сотни лет живу я тут,  
Меня Русалочкой зовут.  
Долго ль вы по морю плыли,  
Много ль нового открыли?

Инструктор

Долго мы по морю плыли,  
Много нового открыли,  
Но здоровья не нашли,  
Ты скорей нам помоги,  
Путь к здоровью подскажи.

Дети встают вокруг Русалки.

Русалка

Подходите, не ленитесь,  
Дружно за руки беритесь,  
В круг скорее становитесь.

### Игра «Плыли мы на корабле»

Русалка. В море — ветер, не боялись?

Дети. Мы здоровья набирались.

Русалка. В море — волны, не боялись?

Дети. Мы зарядкой занимались.

Русалка. В море — буря, не боялись?

Дети. Все мы вместе закалялись.

Русалка. В море вы дружить старались?

Дети

Мы все за руки держались,  
Никогда не расставались!

Русалка. Какие вы дружные, спортивные, отважные, но где прячется здоровье, я не знаю. Вот волшебный камень, может, он подскажет?

На экране слова: «Налево пойдешь — в сонное царство попадешь. Прямо пойдешь — здоровье найдешь. Направо пойдешь — гору сладостей найдешь».

Инструктор. Какую дорогу вы выберите?

Дети. Мы пойдем прямо.

Русалка. Прежде чем отправиться в путь утолите жажду волшебным напитком.

Русалка выносит поднос, на котором стаканы с соком.

Закройте глаза и повторяйте за мной: «Я хороший, добрый человек. Я всем желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и счастливыми!»

Пейте волшебный напиток.

Дети пьют сок.

Желаю вам удачных поисков.  
Прощайте.

Русалка уходит.

Инструктор. Дорога нас  
ведет в горы. Может, здесь боги  
спрятали здоровье?

Впереди журчит ручей,  
Снимайте обувь вы дружной!  
Идем по камешкам скорей.

Дети идут босиком по массаж-  
ным дорожкам.

В пещеру темную войдем,  
Здоровье, может, там найдем.

Дети проходят сквозь обруч с  
лентами.

Ребята, какая необычная пе-  
щера. Слышите какие-то та-  
инственные звуки? Кажется, пе-  
щера хочет нам что-то сказать.

Пещера (аудиозапись).  
Я рада, что вы пришли именно ко  
мне. Я живу много тысяч лет, хра-  
ню много тайн, секретов, событий.  
Я догадалась, что вы ищете. Вы  
ищете, где боги спрятали здоро-  
вье. А спрятали они его в самом  
человеке. Такова была воля богов!

Инструктор. Здоровье,  
оказывается, спрятано и во мне,  
и в тебе, и в каждом из нас. Так  
значит, здоровье мы должны  
сохранять сами, укреплять его,  
заботиться о нем, что мы и делали  
во время путешествия. Моряки,  
по местам становись!

Дети строятся в шеренги у гим-  
настических скамеек.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Вот и за-  
кончилось наше путешествие.  
Ребята, у меня в руках поднос с  
цветными морскими камешками.  
Я предлагаю вам выбрать такой  
по цвету камешек, который соот-  
ветствует вашему настроению, и  
наполнить ими сосуд.

Дети выбирают по одному ка-  
мешку и складывают их в сосуд.

Посмотрите, какими яркими  
цветами раскрашено наше на-  
строение. Пусть эти краски на-  
поминают вам об увлекательном  
путешествии. Ведь хорошее на-  
строение тоже укрепляет наше  
здоровье! Приготовиться к от-  
плытию, друзья!

### Дети

Мы — бесстрашные матросы.  
Грянем дружно: «Ура!»  
Отдать швартовы,  
Сняться с якоря!

Инструктор. Направо,  
раз, два! Домой с песней полный  
вперед!

Дети поют песню про моряков.

Здоровье — это награда,  
которую получает человек за  
усердие. Здоровый человек —  
это, как правило, образованный  
человек, усвоивший истину:  
«Чтобы стать здоровым, надо  
научиться быть здоровым».

# Спортивный праздник «День здоровья»

## Для старших дошкольников и их родителей

**Николаева Т.Н.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 5 «Радуга»,*

*г. Тутаев Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий спортивного праздника для старших дошкольников и их родителей, направленного на формирование здорового образа жизни. Говорится об актуальности укрепления здоровья детей через физкультурно-досуговую деятельность.

*Ключевые слова.* Семейное воспитание, физкультурно-досуговая деятельность, спортивный праздник, старшие дошкольники.

---

Оздоровительная работа в последнее время приобретает особую актуальность, что связано с ухудшением здоровья детей. Для сохранения здоровья дошкольников нужно объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет нужно формировать у детей определенные культуру поведения и стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положи-

тельной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Необходимо искать новые подходы к решению проблем формирования здоровья, организации процесса физического воспитания, преемственности семьи и детского сада — тех социальных структур, определяющих уровень здоровья детей.

Признание приоритета семейного воспитания требует новых взаимоотношений семьи и детского сада, определяющихся понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие». Важно организовывать совместную физкультурно-досуговую деятельность в ДОО.

*Задачи:*

- формировать здоровый образ жизни;
- развивать спортивные и двигательные навыки у детей и взрослых;
- доставлять детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной-игровой деятельности.

*Оборудование:* модуль, ориентиров, воздушные шары, обручи, шприц, ворота, мячи, призы, корзина, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие гости — уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть вас на нашем празднике.

Мальчишки и девчонки,  
А также их родители,  
В зал спортивный наш  
Скорее поспешите вы.  
Здесь будут состязания  
Детишек, пап и мам,  
Кто будет победителем,  
Потом расскажем вам.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды: «Олимпиадники» и «Здоровячки». Поприветствуем их.

Звучит марш. Входят команды.

Оценивать успехи команд будет жюри.

Пусть жюри весь ход сражения без промашки проследит.

Кто окажется дружнее — пусть сегодня победит!

А сейчас слово предоставляется председателю жюри.

Заведующий произносит речь.

Прежде чем соревноваться,  
Вы скорей должны  
размяться.

Упражнения выполняйте,  
За мною дружно повторяйте.

Дети и родители выполняют разминку под музыку.

Тише, тише. Я слышу звон колокольчиков. К нам едут гости. А вот кто к нам едет, вы узнаете, если отгадаете загадку.

Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей.  
А сейчас он к нам спешит  
Добрый доктор ...

Д е т и. Айболит!

А й б о л и т

Я приехал к Вите,  
Я приехал к Оле.  
Здравствуйте, дети!  
Кто у вас болен?

В е д у щ и й. Здравствуй, дорогой доктор! Все ребята здоровы, потому что со спортом дружат, едят овощи и фрукты. Ребята, перед тем как сесть за стол, что нужно сделать?

Д е т и

Каждый раз перед едой  
Нужно фрукты мыть водой.

В е д у щ и й. А еще что нужно  
делать, чтобы быть здоровым?

Д е т и

Чтобы быть здоровым,  
сильным,

Мой лицо и руки мылом!

А й б о л и т. Молодцы, ребята!  
Все знаете! Давайте продолжать  
праздник.

Слышатся стоны.

В е д у щ и й. Ребята, вы слы-  
шите: кто-то стонет. Видимо,  
кому-то нужна помощь доктора  
Айболита.

Появляется Карлсон, он охает.

К а р л с о н. Я самый несчаст-  
ный, я самый больной... Ой, не  
могу, помогите!

А й б о л и т. Что с тобой слу-  
чилось?

К а р л с о н. У меня болит жи-  
вот.

А й б о л и т. Что ты сегодня  
ел?

*(Карлсон перечисляет.)*

К а р л с о н. И яблоки самые  
красивые ел, и персики, и гру-  
ши...

А й б о л и т. А ты мыл фрукты  
перед едой?

К а р л с о н. А зачем? Они и  
так были вкусные и красивые!

А й б о л и т. Ай, ай, ай! Ребята,  
объясните Карлсону, что нужно  
делать перед едой.

Д е т и. Нужно мыть руки, а  
также фрукты и овощи.

А й б о л и т. Слышал, Карл-  
сон?



Карлсон. Я самый лучший в мире «понимальщик», я все понял. А как же мой живот?

Айболит. Сейчас мы тебя вылечим. Выпей микстуру.

Карлсон. А может, лучше съесть варенье?

Айболит. Да, нет, дорогой Карлсон, варенье тебе не поможет. Придется выпить микстуру. А теперь я тебе сделаю укол.

Карлсон. Я лучший в мире «неболельщик». Я уколов не боюсь, если надо, уколюсь. Ну, подумаешь, укол: укололся и пошел.

Айболит достает шприц. Карлсон начинает дрожать.

Айболит. Чего ты дрожишь? Ты ведь лучший в мире «неболельщик»! Это не больно, правда, ребята?

Дети отвечают.

Карлсон, ребята уколов не боится, давай руку, я сделаю укол.

Карлсон протягивает руку, морщится, отворачивается.

Дети. Не бойся, Карлсон!

Карлсон перестает морщиться.

Карлсон. Вот видите, я же говорил, что я лучший в мире «небояльщик». Спасибо, доктор, спасибо, дети! Теперь я могу с вами поиграть и посоревноваться.

Ведущий. Начинаем наши соревнования. А болельщики



будут поддерживать участников дружными аплодисментами.

### Эстафета «Одни штаны на двоих»

Участники делятся на пары. По сигналу штаны надевает первая пара в команде, бежит до ориентира, возвращается и передает штаны следующей паре. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Жюри подводит итоги.

Музыкальная пауза: дети исполняют веселый танец.

Ведущий

А теперь посмотрим с вами, Кто быстрее справится с мячами!

### Эстафета «Забей гол в ворота»

Участники делятся на пары: взрослый и ребенок. Передвигаясь на четвереньках, они дуют на воздушный шар, загоняя его в





ворота. Подсчитывается большее количество голов.

Жюри подводит итоги.

Ребенок читает стихотворение  
Я. Бажова «Сомнение».

В е д у щ и й

Кто у нас сильнее всех?  
Только здесь их ждет успех!  
Как скакать, мы вам

покажем,

И поможем, и расскажем.

### Эстафета «Скачки на бревне»

Взрослый и ребенок садятся верхом на модуль, добегают до ориентира и возвращаются обратно, передавая «бревно» следующей паре.

Жюри подводит итоги.

В е д у щ и й. А сейчас послушаем частушки.

1 - й ребенок

Закопченную кастрюлю  
Юля чистила песком.

Два часа в корыте Юлю  
Мыла бабушка потом.

2 - й ребенок

Поленился утром Вова  
Причесаться гребешком.  
Подошла к нему корова,  
Причесала языком.

3 - й ребенок

У неряхи-растеряхи  
Все не этак, все не так.  
И рубашка нараспашку,  
И без пуговиц пиджак.

4 - й ребенок

Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла.  
Увидал меня Трезор,  
Закричал: «Какой позор!»

### Эстафета «Бег в обруче»

По сигналу первые два участника надевают на себя обруч и бегут в нем до ориентира, оббегают его и возвращаются к своей команде. Задание выполняет следующая пара.

Жюри подводит итоги.

Дети исполняют танец.

### Эстафета «Меткие стрелки»

Каждый из участников должен взять мяч и забросить его в корзину. Выигрывает команда, забросившая больше мячей.

Жюри подводит итоги.

В е д у щ и й

Вот ребята смелые,  
Ловкие, умелые.



Родители их важные,  
Сильные, отважные...

### Эстафета «Туннель»

Первые игроки пролезают в туннель, возвращаются на место, передают эстафету следующим участникам, а родители громко болеют за детей.

В е д у щ и й. Пока жюри подводит итоги, я загадаю загадки болельщикам.

Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел.  
Мы играем в ... *(волейбол)*.

Эти фрукты несъедобны,  
Но огромны и удобны.  
Их иной спортсмен часами  
Лупит сильно кулаками.  
*(Боксерские груши.)*

Силачом я стать хочу.  
Прихожу я к силачу:  
— Расскажите вот о чем —  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
— Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... *(гантели)*.

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!»,  
«бей!» —  
Значит там игра — ... *(хоккей)*.

По пустому животу  
Бьют меня неумогу;

Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи.  
*(Футбольный мяч.)*

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбачьи сети.  
*(Стадион.)*

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног — два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.  
*(Велосипед.)*

Участники соревнований строятся в шеренгу.

В е д у щ и й. Для подведения итогов слово предоставляется жюри.

Жюри подводит итоги, вручает призы.

Праздник веселый удался  
на славу.  
Я думаю, всем он пришелся  
по нраву.  
Прощайте, прощайте,  
все счастливы будьте,  
Здоровы, послушны и спорт  
не забудьте!  
Со спортом дружите,  
в походы ходите,  
И скука вам будет тогда  
нипочем.

Желаем всем здоровья, успехов и счастья!

Под аплодисменты и музыку команды выходят из зала.

# Физкультурный праздник «Быть здоровым — здорово!»

## Для старших дошкольников

Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.,

воспитатели МДОУ д/с № 4 «Олимпийский»,

г. Углич Ярославской обл.

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий физкультурного праздника для старших дошкольников по мотивам м/ф «Смешарики. Азбука здоровья», направленного на формирование навыков здорового образа жизни при организации досуговой деятельности детей.

*Ключевые слова.* Физкультурный праздник, старшие дошкольники, здоровый образ жизни.

---

Предлагаем вашему вниманию сценарий физкультурного праздника для старших дошкольников, в ходе которого развиваются двигательные умения, формируются ценности здорового образа жизни.

*Цель:* формирование привычки к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

- закреплять основные понятия: «здоровье», «чистота», «правильное питание»;
- формировать знания о полезных и вредных продуктах, чувство коллективизма;
- развивать двигательные умения, быстроту, ловкость, активность.

*Предварительная работа:* ознакомление с полезными и вредными продуктами, правила-

ми здорового питания и личной гигиены.

*Оборудование:* книга с надписью «Азбука здорового образа жизни», кубики, кегли, карточки с изображением полезных и вредных продуктов (2 комплекта), 2 магнитные доски, магниты для крепления карточек, веревка (длиной 5—7 м), 2 мешка (пакета) для призов.

\* \* \*

Дети входят в зал. Их встречает сова Совунья, в руках у которой книга «Азбука здорового образа жизни».

В е д у щ и й. Здравствуй, Совунья, мы так рады тебя видеть. Но что-то ты одна, а где все твои друзья?

В зал, охая и кряхтя, входит крош-лик Крош.

Крош, здравствуй! Что-то ты сегодня не весел? Что у тебя случилось?

Крош *(вздыхая)*. Наверное, заболел.

Совунья. Так-так-так! *(Осматривает Кроша.)* Плохое самочувствие, вялость. Что ж, диагноз очевиден! *(Читает книгу.)* Три основы здорового образа жизни: правильное питание, гигиена и спорт. Ну-с, как у нас обстоят дела со всем перечисленным?

Крош пожимает плечами.

Так мы ничего не добьемся. Чтобы стать здоровым, нужно очень постараться: перестать есть что попало, начать заботиться о гигиене, соблюдать режим и заняться спортом. Чтобы быть бодрым и здоровым, каждый должен победить в себе обжору, грязнулю и лентяя.

Крош. Я не знаю, как это сделать.

Ведущий. Ребята, поможем Крошу?

Дети. Да.

Ведущий. Крош, приглашаем тебя на праздник здоровья, где ты узнаешь, что нужно делать, чтобы быть здоровым. *(Обращаясь к сове Совунье.)* Совунья, мы и тебя приглашаем на праздник.

Ребята, чтобы быть бодрыми, здоровыми, веселыми, с чего нужно начинать день?

Дети. С зарядки.

Ведущий. Давайте, не нарушая традиции, сделаем веселую зарядку.

На лесной полянке в ряд  
Звери делают зарядку.  
Заяц головой вращает —  
Мышцы шеи разминает.  
Делает старательно каждое  
движение,  
Очень ему нравится это  
упражнение.

Полосатенький енот  
Изображает вертолет:  
Лапками машет назад  
и вперед,  
Словно собрался в далекий  
полет.

Серый волк, немного сонный,  
Выполняет он наклоны:  
«Ты, волчишка, не ленись!  
Вправо, влево наклонись,  
А потом вперед, назад,  
Получишь бодрости заряд!»  
Медвежонок приседает,  
От пола пятки отрывает,  
Спинку держит прямо-прямо!  
Так его учила мама.  
Ну а белки, словно мячики,  
Дружно прыгают и скачут! [3]

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Крош, тебе понравилось?

Крош. Ой-ей-ей, что-то у меня теперь все болит!

Ведущий. Ребята, почему у Кроша появились боли?

Дети отвечают.

Крош, если ты будешь начинать свой день с зарядки, у тебя это быстро пройдет. Ребята, что мы еще делаем, чтобы быть сильными и здоровыми?

Д е т и. Играем в подвижные игры.

В е д у щ и й. Крош, ты хочешь поиграть с нами?

К р о ш. Конечно, хочу.

В е д у щ и й. Ребята, я предлагаю устроить соревнование. Для этого мы разделимся на две команды: девочки вместе с Совуньей будут соревноваться против мальчиков и Кроша. Вы готовы? Тогда начинаем!

### **Игра «Цепочка»**

Играющие выстраиваются в две колонны. На противоположной стороне зала стоят ориентиры (кубики, кегли). По сигналу первые участники команд начинают движение, обегая ориентиры. Прибежав к команде, первый играющий берет за руку ребенка, стоящего вторым, и они вдвоем, не разжимая рук, обегают ориентир и возвращаются к команде.

Игра заканчивается, когда все участники команды единой цепочкой обегут ориентир и закончат движение на старте [1].

В е д у щ и й. Крош, Совунья, вам понравилась эта игра?

С о в у н ь я. Да. Молодцы, ребята! Я вижу, что вы очень дружные.

К р о ш. И веселые.

В е д у щ и й. Мы играем и в другие игры.

### **Игра «Кто быстрее к свободному месту»**

Дети становятся в круг. Ведущий ходит за кругом и прикасается к ребенку, который выходит из круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети бегут в противоположные стороны, стремясь быстрее достичь освободившегося места в кругу. Опоздавший выходит из круга [1].

К р о ш. Здорово, теперь я знаю: чтобы быть здоровым, нужно играть в игры.

В е д у щ и й. Нет, Крош! Чтобы быть здоровым, сильным и выносливым, этого недостаточно. Ребята, что еще необходимо?

Д е т и. Нужно есть полезные продукты.

В е д у щ и й. Да, мы все любим вкусно поесть. Сейчас мы проверим, какие полезные продукты вы знаете.

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

Дети встают в две колонны. Каждая команда получает карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Ребенок выбирает ту, на которой изображен полезный продукт, бежит на противоположную сторону зала, прикрепляет карточку на доску, возвращается к команде и передает эстафету другому ребенку.

Игра повторяется, пока все участники команды не найдут нужные карточки.

Крош рассматривает оставшиеся у команды карточки.

**Крош.** Я и не знал, что все эти продукты вредны для нашего здоровья. А ведь они такие вкусные! Посмотрите, какие они аппетитные.

Крош показывает детям карточки с изображением вредных продуктов.

**Ведущий.** Нет, Крош, ребята знают, что все эти продукты вредные и никакой пользы нам не принесут.

Крош, а мы с ребятами хотим познакомить тебя с правилами здорового питания.

#### *Правила здорового питания*

- ♦ Есть нужно только свежеприготовленную пищу, много овощей и фруктов, пить соки.

- ♦ Один раз в день нужно обязательно съесть суп, щи или борщ.

- ♦ Приступать к еде нужно только в хорошем настроении, иначе она не пойдет впрок.

- ♦ Во время еды нужно молчать, а не болтать и смеяться.

- ♦ Нельзя проглатывать пищу крупными кусками, нужно медленно и тщательно пережевывать ее.

- ♦ Нельзя объедаться, это вредно для желудка.

- ♦ Есть нужно четыре раза в день.

- ♦ Надо употреблять в пищу только полезные продукты.

**Ведущий.** Видишь, Крош, правила здорового питания про-

сты. И важно соблюдать их. Про полезные продукты сказали, а о гигиене забыли. Какое самое главное правило вы знаете?

**Дети.** Мыть руки перед едой, мыть руки с мылом после пользования туалетом, после прогулки и игры с животными.

**Ведущий.** Лучшее средство от микробов — мытье рук.

**Совунья.** Ребята, какие вы молодцы! Об этом написано и в «Азбуке здорового образа жизни». Крош, если ты забудешь какое-нибудь правило, я дам ее тебе, чтобы ты еще раз их прочитал.

**Крош.** Я буду стараться выполнять все правила. Ребята, а можно нам еще поиграть?

**Ведущий.** Ребята, поиграем в нашу любимую игру? Померяемся силой? Крош, Совунья, вставайте с нами.

#### **Игра «Кто победит?»**

Посередине зала лежит веревка. Участники команд берутся за конец веревки, натягивают ее. Приблизительно в 2 м от последнего играющего кладут приз. По команде участники тянут свой конец веревки, пытаясь первыми схватить приз.

**Крош.** Елки-иголки! Я обязательно научу своих друзей таким забавным играм. Мне не терпится посмотреть, какой же приз мы выиграли.

Крош заглядывает в мешки и показывает детям пакеты с фруктами.

В е д у щ и й. Вот и подошел к концу наш праздник.

С о в у н ь я. Ребята, я хочу на прощание прочитать, что написано в «Азбуке здорового образа жизни».

Мы желаем всем ребятам  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться —  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь —  
Это так поможет вам.  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда.

На прогулки в парк ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Вам открыли все секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить! [2]

К р о ш. Крепкого здоровья  
вам, ребята! До новых встреч!

Совунья и Крош уходят.

### Литература

1. Дмитриенко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. Киев, 1983.
2. <https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-na-temu-mikrobi-1430592.html>
3. <http://vseanekdotu.ru/zaryadka-v-stixax-dlya-doshkolnikov/>

## Спортивное развлечение «Веселые старты» Для старших дошкольников

**Румянцева В.С.,**

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 127, г. Ярославль

---

*Аннотация.* Сценарий физкультурного развлечения для старших дошкольников состоит из эстафет с мячами разного диаметра, а также содержит элементы спортивных игр, носит соревновательный характер, в него радостно вовлекаются дети. Рекомендовано для проведения на свежем воздухе.

*Ключевые слова.* Физкультурное развлечение, мячи разного диаметра.

---

**В** статье представлен сценарий физкультурного развлечения для старших дошкольников, направ-

ленного на формирование двигательных умений и навыков, интереса к здоровому образу жизни.

*Цель:* привлечение детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

*Задачи:*

- укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку;
- формировать двигательные умения и навыки, представление об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм.

*Оборудование:* фитбол, мяч, медали, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети под маршевую музыку колонной входят в зал. Проходят круг, делятся на две шеренги и останавливаются друг напротив друга.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть вас сегодня на нашем празднике. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Давайте поприветствуем наших участников.

Дети хлопают.

Команды представляются.

Какая из команд окажется самой быстрой, ловкой, находчивой и, конечно, самой, дружной, это мы скоро увидим. Чтобы добиться хороших результатов, не надо унывать и зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих

соревнованиях, желаю побед. Всем командам «Физкульт-привет»! Приглашаю вас на общую разминку.

## ОРУ

Выполняются под музыку.

1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки внизу. Вытянуть руки вперед, поднять вверх, развести в стороны, опустить. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: то же. Поднять руки вверх, наклонить туловище вперед, принять упор лежа, выполнить прыжок, приняв позицию «планка на прямых руках». Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: то же. Выпад назад; на три счета пружинить; вернуться в и.п. Повторить с другой ноги. По 3 раза с каждой ноги.

4. И.п.: сидя на полу. Наклонить туловище вперед. Повторить 5—6 раз.

5. Прыжки с поворотом вокруг себя; пауза; повторить.

В е д у щ и й. Ребята, мы хорошо размялись, а теперь — на старт.

## Эстафета «Ловкий мяч»

Передача мяча в колонне через верх, через одну сторону, через другую, между ногами.

## Эстафета «Веселый хоккей»

Ведение палкой маленького мяча до условной точки и обратно.



**Эстафета «Большой ком»**

Ведение фитбола до условной точки и обратно.

**Эстафета «Прыгунки»**

Прыжки на фитболе до условной точки и обратно.

**Эстафета «Чистое поле»**

Перебрасывание мячей через сетку. У кого на поле меньше всего мячей, тот и победил.

В е д у щ и й. Пока жюри подводит итоги, мы исполним танец дружбы.

Дети исполняют танец, инструктор показывает движения.

Ведущий подводит итоги и награждает участников медалями.

Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость! Будьте здоровы, до новых встреч!

## **Физкультурный праздник «Олимпийское спортлото»**

### **Для старших дошкольников и их родителей**

**Морозова Т.В.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с «Петушок»,  
г. Мышкин Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий физкультурного праздника для детей 6—7 лет и их родителей, проводящегося в рамках проекта «Олимпийцы среди нас». Мероприятие направлено на повышение эффективности взаимодействия детского сада и семьи, эмоциональное сближение воспитанников и их родителей.

*Ключевые слова.* Взаимодействие с семьей, старшие дошкольники, физкультурно-досуговая деятельность, физкультурный праздник.

---

**С**емья — первый коллектив ребенка, естественная среда, где закладываются основы физического и психического здоровья.

Совместная физкультурно-досуговая деятельность родителей с детьми — перспективная форма сотрудничества ДОО с семьей.

*Цель:* создание условий для объединения детей и родителей в совместной двигательной и игровой деятельности.

*Задачи:*

- налаживать партнерские отношения с каждым участником мероприятия;
- учить родителей организовывать двигательную активность старших дошкольников в условиях семейного воспитания;
- совершенствовать двигательные навыки детей;
- формировать радость от совместной двигательной деятельности.

*Предварительная работа:* организация выставки «Спортивный калейдоскоп» (значки и марки спортивной тематики, спортивные кубки и медали); создание родителями и детьми журнала «Рекордсмены животного мира».

*Оборудование:* 2 скамьи, малые мячи (по количеству участников), клюшки, обручи, ориентиры, ворота, значки и марки спортивной тематики, спортивные кубки и медали, разрезные картинки с изображением талисманов Олимпийских игр в Пхенчхане, Сочи, шары с символами (пиктограммами) зимних видов спорта, коробка, музыкальное сопровождение.

\*\*\*

В зале оформлена выставка «Спортивный калейдоскоп» (знач-

ки и марки спортивной тематики, спортивные кубки и медали), лежит журнал «Рекордсмены животного мира», созданный детьми и родителями.

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Инструктор.** Здравствуйте, уважаемые родители и ребята! Мы рады видеть вас на нашем празднике «Олимпийское спортивное», посвященном Олимпийским играм, которые проходили в Пхенчхане. Сегодня мы будем настоящими спортсменами. Давайте поприветствуем друг друга и поделимся хорошим настроением.

Участники здороваются друг с другом.

## Коммуникативная игра «Давайте поздороваемся»

Под музыку участники ходят по залу. Как только музыка смолкает, играющие подходят друг к другу и здороваются разными частями тела (плечами, спиной, коленями).

**Инструктор.** Мы пожела-ли друг другу здоровья! Настроение у всех отличное. Где проходили последние зимние и летние Олимпийские игры?

Дети отвечают.

Что вы знаете об Олимпийских играх?

Дети рассказывают об Олимпиаде.

### *План рассказа*

1. Что такое Олимпиада.
2. Какова символика Олимпиады.
3. Какими бывают Олимпийские игры.
4. Что относится к зимним (летним) видам спорта.
5. Какой инвентарь используют спортсмены.

Инструктор показывает презентацию «Олимпийцы среди нас» (мероприятия в рамках проекта).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Инструктор.** Бегать, прыгать вы готовы?

Ну тогда подтянись,  
Не зевай, не ленись,  
На разминку становись.

Дети и родители встают в круг и под музыку выполняют движения по показу инструктора.

### **Игра «Собери талисманы»**

В центре зала разложены разные картинки с изображением талисманов Олимпийских игр в Пхенчхане и Сочи. Под музыкальное сопровождение участники передвигаются по кругу. Музыка смолкает — играющие собирают картинки.

**Инструктор.** Все молодцы! Что такое «Спортлото»? Это спортивная лотерея. Она прово-

дится по определенным правилам. Послушайте их внимательно.

Инструктор рассказывает о правилах лотереи «Спортлото».

Участники делятся на две команды, в каждой есть и дети и родители.

В коробке лежат шары с символами (пиктограммами) зимних видов спорта. Капитаны команд поочередно достают шар, участники по пиктограммам называют вид спорта.

Дети, основываясь на своем опыте, предлагают варианты эстафет.

### **Вариант 1**

#### **Эстафета «Лыжные гонки»**

Каждый участник команды пробегает между ориентирами и обратно с гимнастическими палками в руках.

#### **Эстафета «Скелетон»**

Каждый участник эстафеты ползет по скамье, подтягиваясь на руках.

#### **Эстафета «Биатлон»**

Каждый участник эстафеты добегают до обруча с мячами, выполняет бросок в вертикальную цель.

**Вариант 2** (с делением зала по диагонали)

Каждый участник команды добегают до обруча с мячами, бе-

рет два мяча. По ходу движения раскладывает их в два пустых обруча.

### Эстафета «Хоккей»

Играющие поочередно ведут шайбу между ориентирами и обратно (или забрасывают в ворота).

### Эстафета «Фигурное катание»

Участники каждой команды встают в пары спиной друг к другу, держась руками. Приставными шагами передвигаются до ориентира и обратно.

### Эстафета «Саный спорт»

Ребенок встает в обруч («санки») и держит его. Родитель берется за обруч сзади. По команде пары бегут до ориентира и обратно, передавая обруч следующим участникам.

**Инструктор.** Молодцы! Все справились с заданиями. Вас можно назвать настоящими спортсменами. После соревнования нужно отдохнуть.

### Дидактическая игра «Виды спорта»

Дети отгадывают вид спорта, опираясь на изображения (символы определений и признаков видов спорта) на карточке.

Каждая команда подбирает карточки, характеризующие данный вид спорта, представляет

свои варианты. Команда-соперник отгадывает вид спорта.

#### *Пример изображений*

- ♦ Зачеркнутое солнышко — зимний вид спорта.
- ♦ Изображение одного человека — одиночный вид спорта.
- ♦ Зачеркнут мяч — в этом виде спорта мяч не используется.
- ♦ Изображение секундомера — важна скорость.

*(Лыжный спорт.)*

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Инструктор

Тихо стало на трибунах,  
Награждение идет.  
Кто же станет чемпионом?  
Сейчас узнает весь народ.

Участники награждаются медалями.

Вот и закончилось наше «Олимпийское спортлото». Но мы с вами не прощаемся, а говорим друг другу: «До новых встреч!»

### Литература

*Вавилова Е.Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателей детского сада. М., 1981.

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

*Картушина М.Ю.* Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. М., 2008.

*Прищепа С.С.* Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду. М., 2011.

# Физкультурно-оздоровительный досуг на лыжах «Космическое путешествие»

## Для старших дошкольников

Дмитриева И.В.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 23,  
г. Ростов Ярославской обл.

---

*Аннотация.* В данной статье представлен сценарий физкультурно-оздоровительного досуга на лыжах для детей старшего дошкольного возраста, направленного на укрепление организма, развитие смелости, настойчивости, решительности, терпения.

*Ключевые слова.* Физкультурно-оздоровительный досуг, лыжи, здоровый образ жизни, старшие дошкольники.

---

Предлагаем вашему вниманию физкультурно-оздоровительный досуг на лыжах для старших дошкольников, в ходе которого используются игровые моменты и ситуации для поддержания интереса к лыжным прогулкам, сохранения положительного эмоционального фона.

*Цель:* формирование основ здорового образа жизни через повышение интереса к работе с лыжами.

*Задачи*

*Образовательные:*

- закреплять навыки выполнения скользящего шага на лыжах без палок, подъема и

спуска со склонов в средней стойке, поворота «веером», торможения «плугом»;

- развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, координацию;
- расширять словарный запас: закреплять понятия «орбита», «кольцо планеты», «космодром».

*Оздоровительная:* укреплять организм с помощью лыжных прогулок на свежем воздухе.

*Воспитательные:*

- вызывать положительный эмоциональный настрой;
- повышать интерес к работе с лыжами.

*Предварительная работа:* изготовление атрибутов («космические» антенны, карта Солнечной системы и др.); повторение правил работы с лыжами; беседы на тему «Космос», чтение сказки Н. Носова «Незнайка на Луне».

*Оборудование:* 12 пар лыж и столько же флажков, 8 гимнастических палок, кольца для метания, шарики из «сухого» бассейна, 2 корзины, костюмы марсианина, аудиозапись взлета ракеты, музыкальное сопровождение.

*Методические указания.* Все задания «полосы препятствий» должны быть хорошо знакомы детям и не требовать дополнительных объяснения и показа. В ходе ОД инструктор находится на территории спортивной площадки и двигается на лыжах, вместе с воспитателем контролирует прохождение станций. Обязательно прокладываются как минимум две параллельные лыжни для избежания простоев и возможности аккурратно объехать впереди идущего.

\* \* \*

Дети строятся в шеренгу рядом с лыжами.

Инструктор. Ребята, сегодня получен сигнал «SOS» из далекой галактики. Космический корабль терпит крушение и стремительно приближается к Земле.

Звучит музыка, выходит Марсианин.

Марсианин. Здравствуйте, земляне! Я прибыл с планеты Марс. Мой корабль потерпел крушение и упал на Землю. Я заблудился, космическая карта потеряна. Составьте карту Солнечной системы, помогите мне найти мою планету и вернуться домой.

Инструктор. Поможем, ребята?

Дети. Поможем!

Инструктор. А чтобы выполнить это задание, мы должны отправиться в космос, преодолеть все препятствия на нашем пути.

Проведем посвящение в космонавты:

Вы, ребята, смелые?

Дети. Да!

Инструктор. Ловкие, умелые?

Дети. Да!

Инструктор. Смелые, бесстрашные?

Дети. Да!

Инструктор. Как Гагарин быть хотим?

Дети. Да!

Инструктор. Смело в космос полетим!

Я приветствую вас, юные космонавты, на космодроме «Солнечный». Космические антенны будут передавать вам сигналы с Земли, и вы не потеряетесь.

Дети надевают космические антенны.

Прошу занять свои звездолеты.

Дети надевают лыжи.

Перед полетом повторим правила космической безопасности:

- не толкать впереди летящий звездолет;
- не наступать на хвост впереди летящему звездолету;
- если упала скорость впереди идущего звездолета, обогнать его аккуратно, не создавая космической пробки.

Ни один космонавт не отправится в полет без хорошей разминки.

Дети выполняют разминку на лыжах под музыку.

Чтобы восстановить карту, нам придется освежить знания по астрономии. В этом помогут подсказки, которые вы будете получать после преодоления пре-

пятствий. Приготовить звездолеты к запуску!

Д е т и. Есть приготовить звездолеты к запуску!

И н с т р у к т о р. Пристегнуть ремни безопасности!

Д е т и. Есть пристегнуть ремни безопасности!

Дети хлопают перед собой.

И н с т р у к т о р. Включить контакты!

Д е т и. Есть включить контакты!

Дети выставляют большой палец вперед.

И н с т р у к т о р. Включить моторы!

Д е т и. Есть включить моторы!

Дети вращают кистями.







**Инструктор.** Начиная обратный отсчет. Пять, четыре, три, два, один — пуск!

Раздается звук взлетающей ракеты, дети медленно поднимают руки через стороны вверх, имитируя взлет. Марсианин машет им.

Дети идут на лыжню, преодолевают «полосу препятствий», собирают подсказки.

### «Полоса препятствий»

♦ «Преодоление космической невесомости». Выкладывается 2 ряда гимнастических палок. Расстояние между рядами 1—1,5 м, между палками — 40—45 см. Дети, стоя на лыжах, перешагивают через гимнастические палки.

♦ «Достань до звезды». Дети подпрыгивают на небольшую высоту и касаются ладонью подвешенной (не более чем на 1,6—1,7 м от земли) на дереве звезды. Звезд может быть несколько.

♦ «Метеоритный дождь». Дети метают цветные шарики в подвешенное на дереве кольцо. Во избежание простоя ставятся несколько корзинок и вешаются несколько колец или обручей.

♦ «Космическая гора». Дети поднимаются на лыжах «лесенкой» на небольшую горку.

♦ «Млечный Путь». Дети спускаются с горы в средней стойке, торможение «плугом».

♦ «Кольца Сатурна». Дети проезжают сквозь обручи большого диаметра, заранее вкопанные в снег.

♦ «Кольца Урана». Дети проезжают сквозь обручи среднего диаметра,

♦ «Космический коридор». Дети обходят расставленные флажки (5—6 шт.), которые можно расположить в два ряда. Расстояние между рядами — 1,5—2 м, между флажками — не менее 1 м.

Дети собирают подсказки и возвращаются на «космодром». Снимают лыжи, очищают их от снега. Восстанавливают карту Солнечной системы. Каждый прикрепляет свою часть карты.

Марсианин. Спасибо вам огромное! Вы мне очень помогли. Карту я заберу, а за помощь вашу хочу подарить вам марсианское

угощение. Оно сделает вас в три раза сильнее!

Марсианин раздает детям угощение.

Ну вот и все. Мне пора домой. Пока вы были в космосе, я починил свой звездолет. До свидания, ребята! Прилетайте ко мне в гости!

Дети. До свидания!

Инструктор. Прощайте и про нас не забывайте! Ребята, вам понравилось наше космическое приключение? Что показалось самым простым? Что показалось самым сложным?

Дети отвечают.

Вы, ребята, молодцы! Проявили сегодня упорство, взаимовыручку, не испугались трудностей, справились со всеми испытаниями, помогли нашему гостю.

Дети берут лыжи и кладут их в специальные стойки.



## Книжная полка



### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Автор — Громова О.Е.

В книгу включены разнообразные игры с детьми: подвижные групповые и командные игры, соревнования-поединки, спокойные игры и игры народов нашей страны.








Разработаны методические рекомендации к проведению игр, критерии выбора и организационные требования.

Книга предназначена учителям начальных классов, воспитателям и методистам ДОО, организаторам детского досуга и отдыха.

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

# НОВАЯ ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию  
детей 3–7 лет

-  Программные требования
-  Методики и листы диагностики
-  Планирование
-  Конспекты занятий на все возрастные группы
-  Сценарии праздников
-  Описание игр
-  и многое другое

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



Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Тел.: (495) 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)



# Вовлечение родителей в физкультурно-досуговую деятельность

**Булкина С.В.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 2,  
раб. пос. Семибратово Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В данной статье представлен опыт работы инструктора по физкультуре по налаживанию взаимодействия с родителями через вовлечение их в совместную деятельность. Представлены сценарии физкультурных досуговых мероприятий для дошкольников и членов их семьи.

*Ключевые слова.* Взаимодействие с семьей, детский сад, физическое воспитание, совместные мероприятия.

---

СОТРУДНИЧЕСТВО

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, его знаниям и способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм различных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей. Одно из приоритетных направлений работы нашего детского сада — сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение гармоничного развития. Однако этого можно достичь только во взаимодействии с родителями.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удастся грамотно решить многие вопросы. Именно поэтому в нашем детском саду ведется большая работа по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей и взрослых, в которой последние выступают активными участниками.

Первый шаг для осуществления совместной деятельности с членами семей воспитанников по сохранению и укреплению здоровья детей — установка на сотрудничество. Анкетирование помогло определить знаниевый уровень родителей в области физического воспитания

и увидеть, что многие родители нуждаются в помощи специалистов ДОО.

С целью приобщения детей к социальному опыту семьи в области поддержания здоровья были проведены следующие мероприятия:

- совместно с детьми создан «Спортивный фотоальбом семьи»;
- организованы выставки рисунков: «Зимние виды спорта», «Мы любим спорт», «Как мы отдыхаем семьей»;
- создан «Дневничок-здоровьячок», который стал дополнительным материалом при изучении семьи, ее устоев и внутрисемейных взаимоотношений.

Одна из авторских семейных эмблем здоровья стала визитной карточкой и девизом физического воспитания детей.

Следующий этап — организация открытых мероприятий. В нашем детском саду проводятся дни открытых дверей, позволяющие родителям узнать о формах работы ДОО по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Особенно интересны совместные занятия, в структуру которых входит занимательная физкультура. Родители помогают детям и становятся тренером своего ребенка. Занятия проходят в увлекательной форме и дают заряд положительных эмоций для взрослых и детей.

На родительском собрании, посвященном проводимой в детском саду физкультурно-оздоровительной работе, ее результатам, было принято решение организовать семейный клуб для взрослых и детей с общими интересами. Одной из самых эффективных форм его работы стало проведение совместных досуговых мероприятий. Каждая встреча с родителями и детьми — необычное, нетрадиционное мероприятие, где педагог становится партнером родителей.

В нашем детском саду проводятся семейные спортивные недели, в рамках которых организуются спортивные досуговые семейные мероприятия: «Папа, мама, я — спортивная семья», «Дружная семейка», «Мы со спортом дружим».

В рамках реализации регионального проекта «Разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта» (направление «Футбол с детства») проводятся семейные физкультурные досуговые соревнования: «Мамина футбольная лига», «Папина футбольная лига», «Футбольная елка».

Созданная единая система «детский сад — дети — родители» на данный момент достаточно успешно функционирует. Родители стали активно участвовать во всех мероприятиях по

физическому воспитанию, проводимых в ДОО, а у детей появились интерес к постоянным физическим упражнениям, семейным традициям физического воспитания, возможность проживать детство в радости и гармонии.

Приведем примеры совместной работы.

### **Физкультурный досуг «Путешествие на самолетах» для воспитанников средней группы и их родителей**

*Цель:* формирование у родителей и детей ощущения радости, удовольствия от совместной двигательного-игровой деятельности.

*Задачи:*

- формировать у родителей и детей умение настраиваться друг на друга в совместной двигательного-игровой деятельности, здоровый образ жизни семьи;
- развивать у детей физические качества: ориентироваться в пространстве, ловкость, координацию движений, внимание, память, мышление, речь, воображение.

*Оборудование:* корзинки, платочки и мячики (каждого по 2 шт.), муляжи морковок, «сухой» бассейн, аудиозаписи, мультимедийная установка, костюмы клоуна, Карлсона, Веселушки, фуражка пилота, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Инструктор, дети и родители под музыку входят в зал. Родители садятся, воспитанники делают круг почта.

**Ин с т р у к т о р.** Здравствуйте, уважаемые родители! Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. И сегодня у нас необычная встреча. Я приглашаю вас отправиться вместе с детьми в путешествие на веселых самолетах здоровья.

Папа, мама плюс движение,  
И в семье нет напряжения.  
Всем становится понятно,  
Что играть с детьми приятно.

Внимание! Внимание! Самолеты здоровья отправляются в полет с аэродрома «Веселая семейка». Будьте внимательны, займите свои места.

Родители и дети располагаются врассыпную по залу. Инструктор надевает фуражку пилота. Родители и дети выполняют движения самолетиков.

Внимание! Наши самолетики совершают посадку на станции «Зарядкино». Ребята, чтобы расти сильными, ловкими и смелыми, вы по утрам делаете зарядку?

**Д е т и.** Да.

**Ин с т р у к т о р.** Так давайте по порядку вместе сделаем зарядку!



Дети под музыку делают зарядку по показу инструктора.

Сядьте на скамейку и посмотрите на своих мам и пап, которые сейчас станут настоящими любителями спорта.

Родители выполняют танцевально-оздоровительную разминку по показу инструктора.

Внимание! Всем занять свои места. Наши самолетики отправляются.

Дети и родители занимают свои места, изображают самолетики.

Появляется Клоун Рыжик.

**К л о у н   Р ы ж и к.** Здравствуйте, девочки! Здравствуйте, мальчики! Здорово, ребяташки! Вас приветствует Клоун Рыжик.

Клоун Рыжик машет рукой.

Добро пожаловать на станцию «Попрыгайкино».

Как поживаете?

Дети отвечают.

У меня тоже все в порядке. Утром делаю зарядку, то бегаю, то отжимаюсь, то закаляюсь, то прыгаю. Попробуйте отгадать, чем я играю:

Его бьют, а он не плачет  
Его пнут, а он все скачет.  
Называется он ... (*мячик*).

Правильно, мой дружок — мячик. А вы любите играть с ним?

Дети отвечают.

Становитесь в две команды.

### **Игра-эстафета «Веселый платочек»**

Родители и дети разбиваются на пары, берут за уголки платок, на середину которого кладут мяч. Нужно донести платок до отмеченного места, вернуться назад и передать его следующей паре.

### **Эстафета «Метание мячиков в корзину»**

На противоположной стороне зала стоит взрослый, в руках у него — корзина. Каждый игрок берет мяч и по команде забрасывает в корзины, взрослый старается его поймать.

**К л о у н   Р ы ж и к.** Какие вы быстрые и ловкие. Наверное, физкультурой занимаетесь? Из вас вырастут настоящие спортсмены! Тогда я приглашу вас выступить к себе в цирк. А сейчас занимайте места в самолетике. До свидания, ребята!

Клоун Рыжик уходит.

Дети и родители продолжают полет. Их встречает Карлсон.

**К а р л с о н.** Привет, ребята! Вы на станции «Вкусняшкино». Ну, я так не играю. Почему вы не спрашиваете меня: «Кто ты такой?»

**Д е т и.** Кто ты такой?

**К а р л с о н.** Я — самый лучший мужчина на свете, в полном расцвете сил! А вас как зовут?



Дети и родители отвечают.

Ну вот и познакомились. А на чем вы приехали?

Д е т и. Мы прилетели на самолете.

К а р л с о н. Вы хотите пошалить со мной?

Д е т и. Да!

К а р л с о н *(изображает больного)*. Ой, я самый больной в мире... У вас нет, случайно, ну хоть одного тортика или маленького пирожного? Нет?

И н с т р у к т о р. Карлсон, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Послушай ребят, они тебе расскажут, какая еда полезная, а какая нет.

### Игра «Да — нет»

Инструктор задает вопросы, дети отвечают.

Каша — вкусная еда, это вам полезно? *(Да.)*

Лук зеленый иногда вам полезен, дети? *(Да.)*

В луже грязная вода вам полезна иногда? *(Нет.)*

Щи — отличная еда, это вам полезно? *(Да.)*

Шоколадки на обед, это вам полезно? *(Нет.)*

Фрукты — просто красота! Это вам полезно? *(Да.)*

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? *(Нет.)*

Овощей растет града, овощи полезны? *(Да.)*

Сок, компотик иногда вам полезны, дети? *(Да.)*

Съесть мешок большой конфет, это вредно, дети? *(Да.)*

Лишь полезная еда на столе у вас всегда! *(Да.)*

А раз полезная еда — будете здоровы? *(Да.)*

И н с т р у к т о р. Мы знаем, что полезнее конфеты — вкусная морковка.

К а р л с о н. А давайте пошалим, я приготовил для вас веселую игру.

### Игра-эстафета «Найди морковку»

Дети строятся в команды, родители делают туннель. В «сухом» бассейне находятся мячики, под которыми спрятаны морковки. По сигналу игрок бежит к бассейну, достает морковку и несет ее в корзину. И так по очереди. Нужно найти как можно больше морковок.

К а р л с о н. Вы, конечно, молодцы.

Мне понравилось с вами  
играть,

Но пора мне улетать.

Много дел на крыше у меня,  
Ждет меня полезная и вкусная  
еда!

Внимание! Всем занять свои места. Самолетики отправляются.

Дети и родители выполняют движения под музыку. Появляется Веселушка.

В е с е л у ш к а. Привет, ребята-тишки, и, конечно же, родители!

Я девчонка Веселушка. Вы при-  
были на станцию «Веселушки-  
но». Повеселиться со мной не хо-  
тите ли? В игры будем мы играть?

Дети отвечают.

### Игра-эстафета «Обними и донеси»

Взрослый и ребенок вста-  
ют лицом друг к другу (второй  
на стопы первого), обнявшись.  
Взрослый шагает вместе с ребен-  
ком до ориентира. Обратно они  
возвращаются бегом.

В е с е л у ш к а. Ну как, пове-  
селились? А сейчас, чтоб не ску-  
чать, приглашаю танцевать.

Дети и родители выполняют  
танцевальные движения по показу  
инструктора.

Хорошо повеселились, знаю,  
вам пора домой. Занимайте ме-  
ста в самолетиках.

До свидания, друзья!  
Жду вас в гости снова я.

Родители и дети имитируют полет.

И н с т р у к т о р. Вам понрави-  
лось путешествие?

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р. Помните все-  
гда, движение — это здоровье, ра-  
дость, движение — жизнь! А ро-  
дителям я хочу сказать:

Здоровье ребенка превышает  
всего,  
Богатство Земли не заменит  
его.

Здоровье не купишь, никто  
не продаст,  
Его берегите, как сердце,  
как глаз.  
Ж. Жабеев

Помните, ребенок учится то-  
му, что видит у себя в доме, и вы  
всегда пример ему. А вот и до-  
рожка домой!

Родители и дети выходят из зала  
по следам, изготовленным своими  
руками для профилактики плоско-  
стояпия.

### Физкультурный досуг «Поиграем» для старших дошкольников и их родителей

Цель: повышение интереса де-  
тей и родителей к занятиям физ-  
культурой, воспитание взаимовы-  
ручки и спортивного характера.

Задачи:

- приобщать детей и родителей  
к здоровому образу жизни че-  
рез совместные спортивные  
мероприятия;
- содействовать улучшению вза-  
имоотношений между родите-  
лями и детьми;
- прививать интерес и любовь к  
физической культуре и спорту;
- продолжать развивать физи-  
ческие качества и умения де-  
тей.

Оборудование: 4 колпачка, по-  
лумаски к сказке «Репка», полу-  
маска волка к игре «Волк и зай-  
цы», картинки с изображением

человеческих фигурок в разных позах, обручи (по количеству детей), скакалки, большая веревка, письмо, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

У центральной стены — колпачки. Под веселую музыку дети входят в зал.

В е д у щ и й. Все собрались?  
Все здоровы?

Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!

Дети под музыку выполняют разминку.

Ребята, вас сегодня ожидает много сюрпризов. Вот один из них. Занятие сегодня необычное, от других отличное. Вместе с нами будут заниматься родители. А родители знают, что спортом заниматься очень полезно! И сейчас они расскажут нам об этом.

1 - й р о д и т е л ь

Всем ребятам наш привет!  
И такое слово:  
Спорт любите с малых лет —  
Будете здоровы!

2 - й р о д и т е л ь

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!

3 - й р о д и т е л ь

Приучай себя к порядку —  
Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,  
Будешь здоровей!

4 - й р о д и т е л ь

Спорт, ребята, очень нужен!  
Мы со спортом очень дружим!  
Спорт — помощник!  
Спорт — здоровье!  
Спорт — игра!

Дети и родители (*вместе*). Физкульт-ура!

В е д у щ и й. Ребята, вы наверняка заметили в центре нашего зала цветные колпачки? Как вы думаете, кто их мог оставить?

Дети высказывают предположения.

Их оставили веселые гномики. Они так разыгрались, что оставили свои колпачки, а рядом с ними письмо. Давайте его прочитаем.

Смастерили колпачки —  
Раз, два, три.

В них запрятаны секреты, вам их надо разгадать... В каждом колпачке — картинка-загадка. Начнем с первого колпачка. Тот, кто поднимет его, должен рассмотреть картинку и сказать, какая игра на ней изображена. Если отгадывающий правильно назовет игру, он будет в ней самым главным. Определим, кто первым будет отгадывать загадку.

Раз, два, три, четыре, пять —  
Вот кто будет начинать!

Под колпачком — картинка, на которой нарисовано несколько стилизованных человеческих фигурок в разных позах.

Что это за игра?

Ребенок. Это игра «Придумай фигуру».

### Игра «Придумай фигуру»

Ведущий. Мы будем придумывать разные фигуры — и стоя, и сидя, и лежа. Слушайте внимательно мои подсказки. Приготовиться! Шагом (бегом, подскоками) марш! Фигура, стоя (лежа, сидя)!

Дети выполняют задания.

А сейчас самое интересное задание: фигуры вдвоем! Приглашайте своих мам, пап. Фигура, стоя (лежа, сидя)!

Дети и родители выполняют задания.

Ведущий. Следующий колпачок поднимет тот, кого выберет считалочка.

По считалке выбирают ребенка. Он показывает картинку.

Что за игра изображена на картинке?

Ребенок. «Зайцы и волк».

### Игра «Зайцы и волк»

Выбегает Волк.

Волк. У-у-у! Кто меня звал?

Я мохнатый серый волк!

Я в зайчатах знаю толк!

А-а-а! Вот вы где!

Волк пытается поймать детей.

Ведущий. Подожди, Волк. Ты неправильно играешь. Ловить можно, только когда «зайцы» подойдут близко, а я громко скажу: «Волк!» Понятно?

Поскакали зайцы

На зеленый на лужок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк!

Дети прыгают и бегают по залу. На сигнал «Волк!» разбегаются, Волк их ловит. Игра повторяется 3 раза. В третий раз Волк падает, бежит на четвереньках — убегает.

Ведущий. Наверное, стыдно стало волку, что никого он не поймал, потому и убежал. А мы продолжаем поднимать колпачки.

Ребенок поднимает колпачок. Под ним — муляж репки.

Что же вы молчите? Нет такой игры? Так давайте придумаем!

### Игра «Репка»

Ведущий. Дедка за репку, бабка за дедку. Все знают сказку «Репка»? Будем ходить и бегать врассыпную, а когда я скажу «Репка!», надо встать друг за другом, как в сказке.

Дети делятся на две команды, выбираются две «репки». Какая команда быстрее построится по порядку, та и выигрывает.

Игра повторяется 2 раза.

В е д у щ и й. Ребята, следующий колпачок подниму я. Согласны?

Дети отвечают.

Что же здесь? Это разрезная картинка. Ее нужно собрать, и увидим, что получится.

### Игра «Собери картинку»

М а м а

Не помню я, в каком году,  
Но много лет назад.  
И я бежала с прыгалкой  
Весной в зеленый сад.  
Весной я прыгала в саду,  
Как скачут все ребята...  
Не помню я, в каком году,  
Давным-давно когда-то.

Дети собирают разрезную картинку с изображением скакалки.

В е д у щ и й. Объявляется чемпионат по прыжкам через скакалку среди родителей. Возьмите скакалки и покажите, как вы прыгали в детстве. Прыгать можно и на двух ногах, и со скрещенными ногами, и со скрещенными руками, и назад, и вперед, и на одной ноге. Покажите свою ловкость. Приготовились, начали!

Родители прыгают 1—2 мин.

Молодцы, никто не забыл, как прыгать через скакалку! Ребята, вам понравилось, как прыгали ваши родители?

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. А ребята тоже умеют прыгать через препятствия.

Двое родителей натягивают веревку, дети по команде с разбега перепрыгивают через нее. Повторяют 2—3 раза.

Остался один колпачок. Здесь загадка, отгадайте ее:

Он по форме, как кружочек,  
Крутим мы его везде:  
И на руке, и на ноге.  
Любит он катиться вдаль.  
Прокати и догоняй.

(Обруч.)

Дети рассматривают спортивный обруч, отмечают его признаки: большой, тяжелый, с бугорками. Один из родителей крутит его.

Ребята любят заниматься с обручами. Они приглашают своих родителей на веселый спортивный танец.

Дети танцуют с обручами.

Вот и закончилось наше занятие.

Раздается голос: «Мы за вами наблюдали, ведь колпачки мы не просто оставляли. Мы очень рады за вас и хотим дать совет:

Всегда будьте вместе, любовь  
берегите,  
Обиды и ссоры подальше гоните.  
Хотим, чтоб про вас говорили  
всегда:

Какая хорошая ваша семья!»

# Физкультурный праздник

## «Мама, папа, я — спортивная семья!»

### Для старших дошкольников

**Доколько Т.Ю.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с «Колокольчик», г. Переславль-Залесский Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий физкультурного праздника, в ходе которого реализуется комплекс физкультурно-оздоровительных задач. Он также способствует разностороннему развитию детей, налаживанию взаимодействия с родителями.

*Ключевые слова.* Физкультурный праздник, взаимодействие с родителями, старшие дошкольники.

---

Все знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе. А если попробовать заниматься вместе, всей семьей? Надо помнить о том, что преодолеть жизненные трудности будет легче, если делать это вместе.

В статье представлен физкультурный праздник, в котором участвовали семьи из г. Переславля-Залесского и Переславского района и г. Ростова и Ростовского района. Проигравших не было. Все почувствовали атмосферу праздника, сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

Это мероприятие помогло детям и взрослым поднять со-

ревновательный дух, развить умение действовать в команде, преодолевать трудности, совершенствовать двигательные навыки. На данном празднике дети и взрослые вместе переживали радость от успехов, получили эмоциональное и эстетическое удовлетворение.

Старания участников были оценены по заслугам: каждая семья награждена грамотой за участие и книгой о Переславле-Залесском, дети — подарками и сладкими призами. Все участники мероприятия получили заряд бодрости и энергии, массу впечатлений и море положительных эмоций. В конце праздника прошел танцевальный флешмоб с воздушными шарами «Олим-

пийский огонь». Такие праздники объединяют семьи и усиливают стремление к здоровому образу жизни, а инструкторы по физкультуре имеют возможность обменяться опытом и проводить мероприятия в совместной деятельности под девизом «Когда мы вместе — вдвойне интересней».

*Цели:* пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, укрепление физического и психического здоровья детей в содружестве с семьями воспитанников.

*Задачи:*

- укреплять здоровье, закаливать организм;
- формировать интерес и любовь к спорту;
- умение и навыки правильно выполнять движения в спортивных играх-эстафетах;
- поддерживать жизнерадостное настроение;
- налаживать эмоциональный контакт и деловое сотрудничество педагога, детей, их родителей и социальных партнеров;
- развивать настойчивость, внимание, выдержку, физические качества (ловкость, быстроту, выносливость, силу), а также доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности;
- объединять усилия инструкторов по физическому воспи-

танию детей с целью совершенствования практических умений, навыков, творческой активности и профессиональной компетентности.

*Оборудование:* фитболы, обручи, ориентиры, скакалки, мячи, флажки одного цвета, гантели, стойки, буквы из картона разного цвета, изображения рта, глаз, носа и банта из картона для смайлика (по количеству участвующих семей), музыкальное сопровождение.

\* \* \*

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие друзья! Дети, родители и уважаемые коллеги! Сегодня у нас необычное событие — состязание самых смелых, ловких, быстрых и веселых участников команд. Все мы знаем, насколько важно здоровье для любого человека. Здоровье — это красота, сила и ум, заряд бодрости и хорошее настроение. Это самое большое богатство, это счастье. А здоровье тесно связано с физкультурой и активным образом жизни.

В наш спортивный зал  
Приглашаем всех мы вас.  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается сейчас.

Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой вдвойне. Спорт — залог активности, хорошего настроения и отличного здоровья. Сегодня мы



вместе, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за дружные семьи, которые рискнули принять участие в нашем мероприятии. Сегодня на ваших глазах пройдут семейные состязания самых смелых и решительных, находчивых и веселых.

Итак, мы начинаем самый веселый из всех спортивных и самый спортивный из всех веселых праздник «Мама, папа, я — спортивная семья»! Сегодня в состязаниях принимают участие воспитанники детских садов и их родители. В каждой команде — две семьи из двух садов. Давайте громкими аплодисментами поприветствуем наши команды.

Команды представляются.

У нас все команды просто  
класс!

Все хотят соревноваться,  
Весело шутить, смеяться,  
Силу, ловкость показать  
И сноровку доказать.  
Этой встрече все мы рады,  
Собрались не для награды.  
Нам встречаться чаще нужно,  
Чтобы все мы жили дружно.

Всем участникам мы хотим пожелать удачи и больших успехов в предстоящих соревнованиях. Перед любыми соревнованиями нужно провести разминку, подготовить тело к физическим нагрузкам, размять мышцы, как полагается у настоящих спортсменов.

Все участники здоровы?  
Бегать и играть готовы?  
Ну тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись,  
На разминку становись!

### Танцевальная разминка

Инструкторы и волонтеры встают перед командами и показывают движения под музыку. Участники команд повторяют их.

В е д у щ и й. Сейчас мы переходим к спортивным состязаниям. Подойдите к стартовым линиям.

Мяч веселый есть у нас,  
Поиграем мы сейчас.

### Эстафета «Быстрый мяч»

Ребенок руками прокатывает фитбол до ориентира и обратно, передает его следующим участникам. Родители в паре зажимают фитбол животами и, не придерживая его руками, несут до ориентира и назад, передавая следующему участнику (ребенку) и т.д.

В е д у щ и й. Молодцы, участники. Быстро и ловко справились!

В спорте главное стараться,  
Не лениться, заниматься!  
Снова всем нам в путь пора,  
Ждет нас новая игра.  
Буксируем мяч мы  
В обруче ловко.  
И здесь нам нужны  
Быстрота и сноровка.

### Эстафета «Буксировка»

По сигналу первые игроки каждой команды прокатывают обручем мяч таким образом, чтобы тот оставался в нем во время движения. При потере мяча нужно возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится команда, быстрее выполнившая задание.

В е д у щ и й

Молодцы!! Никто мяч  
не потерял.

Предлагаем мы сейчас  
Эстафету — высший класс!  
Крепко за руки возьмитесь  
И друг другу улыбнитесь!  
В обруч ловко пролезайте,  
Руки вы не отпускайте.

### Эстафета «Дружная команда»

Игроки встают цепочкой по длине эстафетной дистанции, держась крепко за руки. Первый участник продевает через себя большой обруч боковым способом и передает его следующему, не разжимая рук. Затем второй участник берет обруч и пролезает в него. На каждую команду — два обруча.

В е д у щ и й. Мы предлагаем вам посоревноваться в ловкости.

### Встречная эстафета «Многоборье»

Команды делятся на две группы и встают друг напротив друга по разные стороны зала у ориентиров. На середине эстафет-

ной дистанции лежит обруч, а в нем — по 2 скакалки, по 2 мяча и флажка одного цвета.

Первыми по сигналу бегут к обручу дети. Они берут по скакалке и несут их своим мамам. Последние прыгают на скакалках до обруча, меняют их на мяч. Затем они отдают его папам, которые бегут к обручу, отбивая мяч об пол, меняют его на флажок, возвращаются к своим командам, отдают флажок ребенку. Эстафета считается законченной, когда оба ребенка одной команды поднимут флажки вверх.

В е д у щ и й. Какие вы оказались ловкие и быстрые! Молодцы! А теперь отгадайте загадки:

Я здоровье укрепляю,  
Организм свой закаляю.  
Ежедневно спозаранку  
Утром делаю зарядку.  
Много, много, много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (*гантели*).

Если нет меня на поле,  
Позабудьте о футболе,  
Хоть «Динамо»,  
хоть «Спартак»,

Без меня нельзя никак.  
Пусть свистеть я не умею,  
Но всех игроков главнее,  
Чтобы состоялся матч,  
Нужен им футбольный ...

(*мяч*).

### Эстафета «Веселый футбол»

Участники команды держат в руках гантели и ногой прокаты-

вают мяч между двумя стойками до ориентира и назад. Затем передают гантели и мяч следующему участнику.

В е д у щ и й. Молодцы! Сразу видно, что вы любите играть в футбол.

Улыбку эту знают все  
на свете,  
И обожают ее и взрослые  
и дети.  
И несмотря на языковые  
преграды  
Смайлика представлять  
уже не надо.  
Он улыбкой радует своей,  
От которой становится  
теплей,  
Показывает красный язычок  
Веселый смайлик! Он, как  
светлячок.

### Эстафета «Собери смайлик»

На старте участникам раздаются частички смайлика (обруч, глаза, нос, рот, бантик). Папа одного ребенка бежит и кладет у ориентира обруч. Затем участники по очереди размещают в нем глаза, рот, нос и бантик — получается смайлик.

В е д у щ и й. Какие веселые смайлики появились в нашем зале. От этих улыбок стало еще веселее и радостнее. А сейчас еще одна веселая эстафета.

Мячик звонкий и упругий!  
Не завидуйте, подружки,  
Можно вместе поиграть,  
Можно мячик побросать.

Друг за другом все вставайте,  
Быстро мяч передавайте!

### Эстафета «Быстрые гонки с мячом»

Участники встают друг за другом по направлению эстафетной дистанции. У первого игрока (ребенок) в руках мяч. По сигналу он обегает ориентир, бежит к команде, встает впереди первого участника и передает мяч назад следующему игроку под ногами (ноги врозь), тот — следующему и т.д.

Последний участник бежит с мячом в руках до ориентира и назад, встает впереди своей команды и передает его назад. Эстафета считается законченной, когда мяч снова будет у первого участника команды.

В е д у щ и й. Молодцы! Очень быстро и ловко прошли эстафету!

В жизни главное — здоровье,  
Согласятся все друзья.  
И к нему с большой любовью  
Мы относимся всегда.

Уважаемые участники команд, сегодня мы много говорим о спорте и здоровье. Давайте попробуем создать формулу здоровья. Мы предлагаем вам составить слова, которые так или иначе относятся к спорту, здоровью и здоровому образу жизни.

Много разных развлечений,  
Всех их здесь не перечесть!

И задора у вас много,  
Да и сила еще есть!

### Эстафета «Формула здоровья»

Участники бегут к противоположной стороне зала, берут одну букву и возвращаются к команде. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово (каждое определенного цвета).

*Слова:* счастье, красота, веселье, бодрость, гармония, доброта, любовь, ловкость, быстрота, радость, дружба, питание, улыбка.

В е д у щ и й. Давайте все вместе озвучим формулу здоровья.

Каждая команда называет составленное слово.

А сейчас последняя эстафета.

### Эстафета «Переправа»

У каждой команды 4 обруча. Первая семья двигается на противоположную сторону до ориентира, используя два обруча, попеременно встает в один обруч, перекладывая второй впереди своей команды. Добравшись до противоположной стороны, участники берут сигнальный флажок и машут им. Это сигнал для движения другой семьи.

Таким образом вся команда должна добраться до ориентира на противоположной стороне зала. Участники надувают воз-

душные шары (по 2 шарика на участника, на команду — 12 шаров).

В е д у щ и й. Молодцы! Вы проявили сплоченность и командный дух. Мы видим, что здесь собрались очень дружные и крепкие семьи. Закончилась последняя спортивная эстафета. Мы приглашаем всех на танцевальный флешмоб!

Участники танцуют под музыку с воздушными шарами. Инструкторы показывают движения.

Наступает самый приятный и торжественный момент — награждение.

Ведущий и волонтеры награждают участников.

В заключение нашего праздника мы хотим познакомить вас с самым лучшим рецептом здоровья и счастья. Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути!

Пусть вам этот праздник  
запомнится,

Пусть болезни обойдут  
стороной.

Пусть все желания  
исполнятся,

А физкультура станет родной!

# Образовательная программа «Юные футболисты» Для старших дошкольников

**Жукова Т.А.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Зайцева А.С.,**

*старший воспитатель МДОУ д/с № 112;*

**Андряш С.А.,**

*инструктор по физкультуре НОУ д/с «Колокольчик»;*

**Дедюлина Л.И.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 44, г. Ярославль*

*Аннотация.* В статье представлена программа «Юные футболисты», дополняющая содержание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» и позволяющая последовательно решать задачи физического воспитания старших дошкольников.

*Ключевые слова.* Физическое развитие, футбол, образовательная программа, старшие дошкольники.

Образовательная программа «Юные футболисты» (далее — Программа) разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС ДО:

- построение образовательной деятельности по обучению игре в футбол на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отно-

- шений в процессе обучения игре в футбол;
- сотрудничество с семьями воспитанников в различных формах образовательной деятельности;
- поддержка инициативы детей в спортивно-игровой деятельности;
- формирование познавательных интересов в ходе занятий физкультурой;
- приобщение детей к физической культуре через игру в футбол.

*Цель Программы:* формирование физической культуры личности ребенка.

*Задачи Программы:*

- формировать представление о ценности здорового образа жизни, о своем теле и физических возможностях, футболе;
- учить играть в футбол;
- обогащать двигательный опыт и совершенствовать двигательную активность.

*Срок реализации Программы* — 1 год.

Программа рассчитана на детей 6—7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю, их продолжительность составляет 30 мин.

*Характеристика особенностей развития детей.* На протяжении шестого и седьмого года жизни ребенка динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформированные ранее умения превращаются в навыки. Старший дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять его характер, проявлять выразительность, например, имитируя действия животных и птиц. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег

по кочкам и т.д.). Иначе говоря, на данном этапе создаются возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

*Планируемые результаты освоения Программы:*

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность во время игры в футбол, в общении, способен выбирать участников совместной деятельности;
- обладает установкой положительного отношения к физической культуре, к другим людям и самому себе, чувством собственного достоинства, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвуя в совместных играх в футбол;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- владеет упрощенными формами игры в футбол, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания,

- использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;
  - у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать их и управлять ими;
  - ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
  - проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам игроков;
  - обладает начальными знаниями о себе, природном и социальном мире, в котором он живет;
  - может принимать решения, опираясь на свои знания и умения в футболе.
- Ниже представлены тематическое планирование по Программе (табл. 1), примерный план-график распределения программного материала (табл. 2), планирование досуговой деятельности (табл. 3).

Таблица 1

**Тематическое планирование по образовательной  
программе «Юные футболисты»**

Раздел программы	Кол-во часов									
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общая физическая подготовка (ОФП)	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	12,5
Специальная физическая подготовка (СФП)	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	12,5



Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Техническое мастерство (ТМ)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Контрольно-проверочные занятия	1	—	—	—	—	—	—	—	1	2
Теоретико-тактическая подготовка	В тренировочном процессе									
Всего часов	5	4	4	3	4	4	4	4	4	36

Таблица 2

### Примерный план-график распределения программного материала

Основные двигательные действия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Ходьба</i>									
На носках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На пятках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
На внешнем своде стопы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перекатом с пятки на носок	—	—	+	+	+	+	+	+	+
Широким шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выпадами вправо и влево	—	—	+	+	+	+	+	+	+
С поворотами туловища вправо и влево	—	—	—	+	+	+	+	+	+

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Бег</i>									
Обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Скрестным шагом	—	+	+	+	+	+	+	+	+
Приставным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С высоким подниманием бедра	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С захлестыванием голени	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Семенящий	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>ОРУ</i>									
С малым мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С футбольным мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
С короткой скалкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Без предмета	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Прыжки</i>									
Спрыгивание с высоты (40 см)	—	—	+	+	—	+	—	—	—
Запрыгивание на маты (20—30 см)	—	+	—	+	+	—	+	—	+
Перепрыгивание через плоские палки	+	+	+	+	—	—	—	—	—
Прыжки с продвижением вперед (на одной ноге, на двух ногах)	—	—	—	+	—	+	+	—	+



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбор мяча в выпаде	—	—	—	+	+	+	+	+	+
<i>Ритмическая гимнастика</i>									
Футбольная аэробика (с мячом)	+	+	—	+	—	+	—	+	—
Степ-аэробика	—	—	+		+	—	+	—	+
Фитбол-аэробика	—	+	—	+	—	+	—	+	—
<i>Упражнения на координационной лесенке</i>									
В ходьбе	+	+	+	+	+	—	—	—	—
В беге	—	—	—	—	—	+	+	+	+
В прыжках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Подвижные игры</i>									
«Подвижная цель»	+	—	+	—	—	+	—	—	—
«Ведение мяча парами»	—	—	+	—	+	—	+	—	—
«Гонка мячей»	+	—	—	+	—	—	—	+	—
«Задержка мяча»	—	+	—	—	—	+	—	+	—
Игра в футбол вдвоем	—	—	+	—	+	—	+	—	+
«Забей в ворота»	—	+	—	+	—	+	—	—	—
«У кого больше мячей»	+	—	—	—	—	—	—	—	—
«Футболист»	+	+	—	+	—	+	—	—	—
«Забей гол»	—	—	+	—	+	—	—	+	—

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Смена сторон»	—	—	—	—	+	+	+	—	—
«Футбольный слалом»	—	—	—	—	—	+	—	+	+
«С двумя мячами»	—	—	—	—	+	—	+	—	+
«Сильный удар»	—	—	—	—	—	+	—	+	+
<i>Самостоятельные игры с мячами, соревнования</i>									
Игра в футбол по упрощенным правилам	—	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры-эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сдача контрольных нормативов	+	—	—	—	—	—	—	—	+

Таблица 3

### Планирование досуговой деятельности

Вид деятельности	Время проведения
1	2
<i>Региональные физкультурные мероприятия</i>	
Летние семейные игры	Сентябрь
Новогодняя футбольная елка	Декабрь
Зимние семейные игры	Февраль
Итоговый фестиваль футбола (приуроченный к Дню защиты детей)	Июнь
<i>Мероприятия дошкольной образовательной организации</i>	
Физкультурное мероприятие «Футбол-Футболыч»	Сентябрь
Физкультурный досуг «Нас не догонишь!»	Октябрь
Гражданско-патриотический праздник «День народного единства»	Ноябрь

Окончание табл.

1	2
Физкультурный праздник «Всемирный день футбола»	Декабрь
Физкультурное мероприятие «Футбольное крещение»	Январь
Гражданско-патриотический праздник «День защитника Отечества»	Февраль
Физкультурное мероприятие «Ярославские девчата»	Март
Эстафеты с элементами футбола «Веселые старты»	Апрель
Физкультурное мероприятие «Мы — футболисты!»	Май
Совместное физкультурное мероприятие детей подготовительных и старших групп «Старты надежд»	Июнь

Сотрудничество с семьей — одно из важнейших условий реализации Программы. Установление конструктивных отношений с родителями существенно влияет на качество ее освоения. Объединение усилий администрации ДОО, воспитателей, инструктора по физкультуре, семей дошкольников создает атмосферу, в которой родители чувствуют, что им рады, и они являются полноценными партнерами (участниками) образовательного процесса. Одной из продуктивных форм взаимоотношений участников образовательного процесса служит семейный клуб. Формирование родительского комитета в его рамках позволяет заручиться помощью и поддержкой родителей.

Мероприятия, способствующие налаживанию взаимодей-

ствия с родителями, представлены в табл. 4, а направленные на повышение компетенции педагогов ДОО — в табл. 5.

*Материально-техническое обеспечение Программы*

♦ Оборудование для ходьбы, бега, равновесия:

- мячи резиновые разных размеров;
- футбольные ворота;
- доски с ребристой и гладкой поверхностью;
- массажные коврики;
- дорожка-змейка клеенчатая (канат);
- гимнастическая скамейка;
- мягкий модуль.

♦ Оборудование для катания, бросания, ловли:

- кегли;
- мячи для массажа;
- малые мешочки с грузом;
- нестандартные мячи.

Таблица 4

**Мероприятия, способствующие налаживанию  
взаимодействия с родителями**

<b>Мероприятие</b>	<b>Время проведения</b>
Презентация регионального проекта «Разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта» для родителей воспитанников	Сентябрь
Консультация для родителей «Футбол как эффективное средство улучшения физической подготовленности воспитанников»	Ноябрь
Мастер-класс для родителей «Как воспитать успешного спортсмена»	Январь
Консультация врача-педиатра для родителей «Футбол и здоровье ребенка»	Февраль
Открытый просмотр ООД «Развитие основных физических качеств юных футболистов»	Апрель
Спортивные соревнования семейных команд «Футбольный турнир»	Май

Таблица 5

**Мероприятия, направленные на повышение  
компетенции педагогов ДОО**

<b>Мероприятие</b>	<b>Время проведения</b>
1	2
Презентация регионального проекта «Разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта» для педагогов подготовительных к школе групп	Сентябрь
Мастер-класс для педагогов подготовительных к школе групп «Футбол как спортивная игра с правилами»	Октябрь
Мастер-класс для педагогов подготовительных к школе групп «Развитие технико-тактических умений воспитанников через игровые упражнения с мячом»	Ноябрь
Педагогическая гостиная «Футбол и здоровье ребенка»	Февраль



Окончание табл.

1	2
Спортивные соревнования среди педагогов ДОО «Комический футбол»	Апрель
Отчет о результативности реализации педагогической деятельности на основе примерной образовательной программы «Юные футболисты»	Май

♦ Оборудование для прыжков:  
— детский батут;  
— скакалки.

♦ Оборудование для ползания и лазанья:

— дуги большая и малая;  
— канат с узлами;  
— гладкий канат;  
— тряпочные туннели;  
— гимнастическая стенка.

♦ Оборудование для ОРУ:

— гантели;  
— набивные мячи;  
— обручи;  
— гимнастические палки.

♦ Оборудование для игр:  
комплект для детских спортивных игр.

Основная форма организации обучения и воспитания дошкольников — организованная образовательная деятельность в области «Физическое развитие». Занятия строятся в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями физического воспитания дошкольников.

Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодей-

ствию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим в процессе обучения необходимо использовать элементы командных спортивных игр с правилами, игровые упражнения, эстафеты и подвижные игры.

Мониторинг результативности освоения Программы проводится на диагностических занятиях, а также в форме соревнований (турниры по футболу в дошкольной лиге, итоговые смотры-конкурсы физической подготовленности).

### Литература

Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: Учеб. пособие. М., 2007.

Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2014.

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола / Под общ. ред. Н.С. Федченко. М., 2013.

Футбол в образовании // <http://фцомофв.рф/projects/page156/>

# Физкультурно-познавательное развлечение «Поиски Колобка»

## В младшей и средней группах

**Данилова Е.А.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Петрикеева О.Н.,**

*учитель-логопед МДОУ д/с № 2 «Солнышко»,*

*пос. Дубки Ярославского р-на Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий физкультурного развлечения для воспитанников младшей и средней групп, направленного на расширение представлений о диких животных и насекомых, развитие произносительной стороны речи, совершенствование умения ориентироваться в пространстве, развитие физических качеств.

*Ключевые слова.* Физическое развитие, речевое развитие, интеграция образовательных направлений.

---

**В** статье представлен сценарий физкультурного развлечения по сказке «Колобок», способствующего как развитию физических качеств, так и формированию речи.

*Задачи:*

- развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности;
- формировать стремление к преодолению нарушений речи.

*Предварительная работа:* чтение и пересказ сказки «Колобок»; разучивание игр «Лиса», «Колобок»; постановка и автоматизация свистящих звуков.

*Методические приемы:*

- наглядные (использование демонстрационного материала: морковь для зайца, малина и земляника для медведя, цветок для лисы);
- словесные (загадки, вопросы, указания);
- игровые (внезапное появление героев, введение элементов соревнования).

*Структура:*

- организационный этап — проверка готовности детей к мероприятию (внешний вид, собранность, внимание);
- мотивационный этап — создание интереса к развлечению (получение письма);

- игровая деятельность: создание проблемной ситуации (установка на поиски Колобка), решение проблемной ситуации (выполнение различных игр и заданий);
- рефлексивный этап — оценка деятельности детей педагогами.

*Оборудование:* костюмы зайца, волка, медведя, лисы, колобка, письмо, большие и маленькие корзины (по 2 шт.), картонные морковки с изображением предметов, в названии которых есть звуки [с] и [з], булочки, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Педагог. Ребята, к нам пришло письмо. От кого оно, не написано. Давайте откроем и прочитаем его. Может, кому-то нужна наша помощь? Ребята, нам пишут бабушка и дедушка из сказки. С ними приключилась вот такая история.

Бабка тесто замесила.

Дети изображают, что месят тесто.

Колобка она слепила.

Изображают, что лепят Колобка.

В печь его поставила,

Ставят руки перед собой.

Там его оставила.

Руки на пояс, выполняют повороты вправо-влево с «пружинкой».

Вышел он румян, пригож

Поднимают руки вверх, опускают их через стороны.

И на солнышко похож.

Он остыть хотел немножко

Садятся на корточки.

И улегся на окошко.

Кладут руки под щеку.

Не хотел он там лежать,

Грозят пальцем.

Захотел он убежать.

Бегут на месте.

Вы догадались, из какой сказки бабушка и дедушка?

Дети. Из сказки «Колобок».

### Дыхательная гимнастика

Педагог. Ребята, как ароматно пахнет Колобок! Давайте понюхаем его.

Дети делают вдох носом, выдох — через рот и произносят: «А-а-а-х-х-х...».

Колобок только из печи, он горячий. Давайте подуем на него.

Дети вдыхают носом, делают плавный длительный выдох через рот. Щеки не надуть.

И он, наверное, очень вкусный, так и хочется его съесть. Покажем, какой он аппетитный, облизем губы.

Дети вместе с педагогом облизывают языком губы.

Ребята, поможем бабке и дедке найти Колобка?

Д е т и. Да!

Пе да г о г. Тогда отправляемся в путь.

Звучит музыка, дети идут за педагогом. По дороге они встречаются Зайца.

Здравствуй, Заяц! Скажи нам, а не встречал ли ты Колобка.

З а я ц. Как не встречал? Я видел его, но в какую сторону он покатился, не скажу.

Пе да г о г. Почему? Ведь ты всегда был добрым.

З а я ц. Я тут совсем один, мне скучно.

Пе да г о г. Заяц, а давай ребята с тобой поиграют.

З а я ц. Да, конечно, с большим удовольствием.

### Пальчиковая музыкальная гимнастика «Капуста»

(Е. Железнова)

Это что еще за куст?

Дети растопыривают пальцы.

Это что еще за хруст?

Сжимают кулаки.

Как же мне без хруста,

Складывают руки «в замок» и качают ими вверх-вниз.

Если я капуста.

Округляют ладони и соединяют их.

Мы капусту рубим, рубим,

Делают резкие движения прямыми кистями вверх-вниз.

Мы капусту солим, солим,

Имитируют посыпание соли.

Мы капусту мнем, мнем,

Интенсивно сжимают и разжимают кулаки.

А морковку трем, трем.

Потирают ладони.

Все перемешаем,

Двигают руками в горизонтальной плоскости.

В банки закатаем

Имитируют закручивание крышки банки.

И в подвалы ставим.

Наклоняются вперед (2 раза).

Эх, вкусна капуста.

Гладят живот.

Ням-ням-ням-ням-ням.

### Игра-соревнование «Кто больше соберет морковок»

Каждому ребенку необходимо добежать до «грядки», взять одну морковку из картона с изображением предмета, в названии которого есть звуки [с] и [з], назвать его. Затем нужно вернуться на линию старта и положить морковку в корзинку Зайца.

Пе да г о г. Ну вот, Заяц, ребята с тобой поиграли. Теперь



Медведь. Ваш Колобок обидел меня, обманул. Я ничего вам не скажу.

Педагог. Мишенька, к нам в детский сад пришло письмо от деда и бабуки, они переживают, плачут, просят найти Колобка. Пожалуйста, помоги нам, а мы научим тебя играть с язычком.

Медведь. Согласен. Я очень люблю играть.

### Артикуляционная гимнастика «У бабушки с дедушкой»

Жили были дедушка  
и бабушка.

К ним толстые внуки  
приехали в гости.

Дети надувают щеки.

С ними худые — лишь кожа  
да кости.

Втягивают щеки.

Бабушка с дедушкой всем  
улыбнулись,

Растягивают губы в улыбке, зубы  
видны.

Поцеловать они всех  
потянулись.

Вытягивают губы вперед.

Утром проснулись —  
в улыбочку губы.

Широко улыбаются.

Чистили мы свои верхние  
зубы.

Кладут «широкий» язык за верхние зубы.

Губы сожмем мы, и рот  
прополощем.

Поочередно надувают щеки —  
губы не пропускают воздух.

И самоваром пыхтим, что есть  
мочи.

Одновременно надувают обе  
щеки с последующим выпусканием  
воздуха через губы.

Блюдца поставим — положат  
блины нам.

Кладут «широкий» язык на нижнюю губу.

Дуем на блинчик —  
не в щеки, не мимо.

Дуют на «широкий» язык.

Блинчик жуем, завернем  
и прикусим,

Жуют распластанный язык, потом прикусывают его, завернув за нижние зубы.

Блинчик с вареньем  
малиновым вкусным.

Облизывают «широким» языком  
верхнюю губу.

Медведь. Какие вы веселые и дружные! Я покажу, в какую сторону укатился Колобок.

Медведь делает указательный жест. Появляется Лиса.

Педагог. До свидания, Мишенька. Пойдем спросим у Лисы. Здравствуй, Лисичка! Скажи, не встречала ли ты Колобка?

**Л и с а.** Здравствуйте, видела я вашего Колобка, но сначала вы выполните мои задания.

**П е д а г о г.** Ничего не подлаешь, задавай свои задания.

**Л и с а.** Поиграем в игры.

### Подвижная игра «Лиса»

Дети стоят в кругу и держатся за руки, Лиса — в центре круга. Участники двигаются по кругу и произносят:

Лиса тихо притаилась,  
Лиса хвостиком укрылась,  
Лиса носом повела,  
Разбегайтесь кто куда!

На последние слова дети убегают от Лисы.

Для детей более младшего возраста лучше начертить черту, за которую они будут прятаться («домик»).

Игра проводится 2 раза.

### Игра «Собери цветок»

Лиса загадывает загадки. За каждый правильный ответ к сердцевине цветка прикрепляется лепесток.

Скажите-ка, что за букашка?  
На ней в черных точках  
рубашка,  
Умеет карабкаться ловко  
По листикам божья ... (коровка).

Знают взрослые и дети —  
Тонкие плетет он сети,  
Мухам враг он, а не друг.  
Как зовут его?

(Паук.)

Что за гость с голодным брюхом  
Все звенит у нас над ухом?  
Из цветов не пьет нектар,  
Покусает нас ... (комар).

Не зверь, не птица —  
Нос, как спица.  
Летит — пищит,  
Сядет — молчит.  
Кто его убьет,  
Тот кровь свою прольет.  
(Комар.)

Целый день в цветках  
жужжит,  
С медом в улей свой спешит.  
Много меда запасла  
Себе на зиму ... (пчела).

Я летаю, я порхаю,  
На цветок похожая.  
Я красивая такая,  
Милая, пригожая!  
(Бабочка.)

**П е д а г о г.** Лисичка, мы выполнили все твои задания. Скажи, где Колобок.

**Л и с а.** Да, молодцы, все умеете делать, придется сказать. Колобок ваш вон в том домике.

**П е д а г о г.** Лисичка, спасибо тебе. Ребята, давайте позовем Колобка.

Дети зовут Колобка, он выходит из домика.

**К о л о б о к.** Здравствуйте. Чего это вы раскричались?

Дети здороваются с Колобком.

**П е д а г о г.** К нам в детский сад пришло письмо от деда и



бабки. Они потеряли тебя, плачут и просят ребят найти. Вот мы и отправились на поиски. Все ребята знают, что без разрешения уходить нельзя. А ты разве не знал?

Колобок. Мне скучно было лежать одному, вот я и отправился на поиски друзей.

Педагог. Ребята, будем дружить с Колобком?

Дети. Да!

Педагог. Колобок, вот у тебя сколько друзей!

Колобок. Я очень рад, что у меня появилось столько друзей и с удовольствием с вами играю.

### Игра «Колобок»

Дети встают в круг, в центре — Колобок.

Мы слепили это чудо  
в пять минут,

Дети изображают, как лепят Колобка.

Как зовут такое чудо,  
как зовут?

Дети показывают прямыми руками на Колобка.

Ко-ло-бок!

Дружно произносят по слогам «Ко-ло-бок».

К Колобку мы близко-близко  
подойдем.

Взявшись за руки, подходят к Колобку и возвращаются на место.

Колобочку низкий-низкий  
наш поклон.

Кланяются.

Вместе с ним мы посмеемся:  
«Ха-ха-ха!»

Дружно произносят: «Ха-ха-ха».

Как хорош ты, Колобочек,  
красота!

Хлопают в ладоши.

Раз, два, три! Колобок,  
нас догони!

После произнесения последних слов дети убегают от Колобка, а он их догоняет.

Педагог. Мы замечательно поиграли, но нам пора отправляться в детский сад. Мы будем ждать тебя в гости. До новых встреч!

Колобок. До свидания, ребята! Я возвращаюсь к деду и бабке. И обязательно к вам еще приеду.

Колобок убегает.

Педагог. Ребята, мы справились со всеми трудностями. Бабушка и дедушка прислали вам подарки.

Педагог раздает детям булочки.

### Литература

Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4—5 лет. Сценарии для ДОУ. М., 2010.

Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на све-

жем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). СПб., 2006.

*Краузе Е.* Логопедия. 2-е изд., испр. СПб., 2003.

Пальчиковые игры. М., 2010.

*Поваляева М.А.* Диагностический материал по логопедии: Сказки о веселом язычке. Ростов-н/Д., 2002.

*Пожиленко Е.А.* Волшебный мир звуков и слов: Пособие для логопедов. М., 2003.

Развитие речи детей 3—5 лет. 3-е изд., доп. / Под ред. О.С. Ушаковой. М., 2016.

*Тимофеева Е.А., Сагайдачная Е.А., Кондратьева Н.Л.* Подвижные игры: Хрестоматия и рекомендации: Метод. пособие: В 2 ч. Ч. 1. М., 2008.

*Шевцова Е.Е., Воробьева Е.В.* От первого слова до первого класса. М., 2002.

## Физкультурное развлечение «Фильм, фильм, фильм»

### Для детей 5—7 лет

**Барашкова Т.С.,**

воспитатель МДОУ д/с № 4 «Олимпийский»,  
г. Углич Ярославской обл.

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий сюжетного физкультурного развлечения для старших дошкольников, в ходе которого дети выполняют образные физические упражнения и задания, пробуют себя в разных профессиях в области кинопроизводства.

*Ключевые слова.* Физкультурное развлечение, старшие дошкольники, игры, эстафеты.

---

**Предлагаем** вашему вниманию сценарий сюжетного физкультурного развлечения для детей старшего дошкольного возраста.

*Предварительная работа:* беседа о спортивной школе, оценках.

*Оборудование:* пазл с названием фильма, шарф, шляпа, рупор, 2 куба, шведская стенка, 2 красных обруча, разная одежда для ряжения, кусочки газет, шуршащие пакеты, пустые железные банки от напитков и монеты,

стакан с водой, трубочка, колокольчики, свистульки, пищалки, терки, морковь, мольберт с бумагой, фломастеры, репродукции картин «Детская спортивная школа» А.В. Сайкиной и «Опять двойка» Ф.П. Решетникова, нумератор, видеокамера, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

В группу вбегает Сценарист (ведущий) в шарфе и шляпе с бумагами в руках.

Сценарист. Помогите! Помогите! Вчера я написал сценарий и разорвал его название на мелкие куски. Оно было гениально! Подойдите ко мне, юные дарования. Возьмите по одному кусочку и соберите их в одно целое.

Дети собирают пазл с названием фильма («Детская спортивная школа» или «Опять двойка»). Воспитатель зачитывает его вслух.

В это время ведущий снимает шарф, надевает кепку, берет в руки рупор (становится режиссером).

Режиссер. Итак, какое название фильма получилось?

Дети. «Детская спортивная школа» («Опять двойка»).

Режиссер. Внимание! Внимание! Объявляются кастинг и фотопробы. Всех желающих прошу прийти в физкультурный зал детского сада «Олимпийский» в 10 утра.

Воспитатель. Ребята, скоро начнется кастинг, пойдемте в физкультурный зал.

Дети вместе с воспитателем идут в физкультурный зал. Там их встречает Режиссер.

В нашей группе очень много талантливых ребят, все хотят принять участие в кастинге.

Режиссер. Ну что ж, для начала я посмотрю, как вы умеете двигаться под музыку.

## ОРУ

Выполняются под музыку. Дети стоят врассыпную.

1. И.п.: руки на поясе, ноги вместе. 1—4 — подняться на носки.

2. И.п.: руки внизу, ноги вместе. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх; 3 — руки к плечам; 4 — руки вниз.

3. И.п.: руки согнуты у груди, пальцы сложены в кулак, большой палец отогнут вверх. 1—4 — вытянуть руки вперед; 5—6 — показать на себя.

4. И.п.: руки выпрямлены вперед — в сторону, пальцы согнуты («пианист»). 1—4 — двигать руками из стороны в сторону и пальцами («играем на пиано»).

5. И.п.: руки согнуты перед собой «полочкой» («директор»). 1—4 — поднять локти вверх.

6. И.п.: одна рука согнута, другая прямая, указательный палец выпрямлен («депутат»).

7. Потягивание вверх за поднятой рукой.

8. И.п.: одна рука на поясе, другая внизу. 1—4 — круговое движение одной рукой вверх, встать на носки; 5—8 — то же другой рукой; 9—12 — то же одновременно обеими руками.

9. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — руки в стороны, ноги врозь; 2 — вернуться в и.п.

**Режиссер.** Пробы прошли успешно, все взяты на съемку фильма. Однако нужно уметь выполнять трюки. Как называется человек, который их делает?

**Дети.** Каскадер.

**Режиссер.** Проверим, кто из вас может быть каскадером.

Дети выстраиваются в две колонны.

### **Эстафета «Полоса препятствий»**

Дети пролезают через обруч, встают на куб, прыгают с него, залезают на шведскую стенку, спускаются с нее.

**Режиссер.** Молодцы! Вы все подходите на роль каскадеров. Но лучше всех выполняли трюки ... *(называет имена детей)*.

Чтобы фильм был интересным, актерам нужны костюмы. Кто их создает?

**Дети.** Художник по костюмам.

### **Эстафета «Художник по костюмам»**

Среди играющих выбирают-ся два «актера», которых нужно

одеть. Остальные дети берут по одному элементу одежды и делятся на две команды. По сигналу они по очереди бегут к «актеру» и одевают его.

Режиссер отмечает нескольких «художников по костюмам».

**Режиссер.** Ищем звукорежиссера! Ищем звукорежиссера!

**Воспитатель.** Ребята, как вы думаете, чем занимается звукорежиссер?

Дети отвечают.

### **Эстафета «Звукорежиссер»**

Дети встают в две колонны. По сигналу первые участники бегут к столу, на котором расположено много «музыкальных инструментов», берут один из них и возвращаются на место. После того как дети возьмут себе по инструменту, начинается «концерт»: они играют на инструментах. Можно использовать кусочки газет (рвать), шуршащие пакеты, пустые железные банки от напитков и мелочь (звенеть), стакан с водой и трубочка (булькать), колокольчики, свистульки, пищалки, терки и морковь и т.д.

**Режиссер.** Чтобы наш фильм был красивым, нам нужны художники-декораторы.

**Воспитатель.** Мы с ребятами вам поможем!

**Конкурс «Художники-декораторы»**

Дети делятся на две команды и строятся в колонны. Перед каждой командой стоит мольберт с бумагой формата А3. По сигналу первые участники команды бегут к мольберту и рисуют спортивную школу и дом.

**Режиссер.** Теперь можно украсить нашу сценарную площадку этими произведениями искусства. Внимание! Внимание! Ищем главного хореографа фильма!

**Воспитатель.** Ребята, чем занимается хореограф? Что он делает?

**Дети.** Придумывает танцы и движения.

**Режиссер.** Встаем все в один большой круг.

Дети выполняют задание.

**Конкурс «Лучший хореограф»**

Дети стоят в кругу. Звучит музыка. Участники передают друг другу бубен. Тот, у кого он окажется, когда музыка остановится, встает в центр и показывает движения, остальные повторяют их за ним.

**Режиссер.** Пришло время съемки фильма. Уважаемые друзья, вы попробовали себя в разных ролях: прошли кастинг, были художниками по костюмам, звукорежиссерами, художниками-декораторами и хореографами. Кем бы вам понравилось быть

больше всего? Кем бы вы хотели стать?

Дети отвечают.

Я предлагаю приступить к съемке фильма. Подойдите к столу.

На столе — репродукции картин «Детская спортивная школа» А.В. Сайкиной и «Опять двойка» Ф.П. Решетникова.

Нужно выбрать картину, рассмотреть и обыграть ее.

Дети вместе с воспитателем и Режиссером рассматривают картины, распределяют роли и профессии между собой, используют необходимый инвентарь и атрибуты. Возможно обыгрывание одной картины, разделение на малые подгруппы.

Кинооператором выбираю воспитателя. Начинаем съемку фильма!

Если кто-то из детей не желает принимать участия в «съемке», Режиссер предлагает ему роль кинооператора или нумератора (хлопать хлопнушкой для подсчета кадров).

Дети в соответствии с выбранной картиной исполняют свои роли. Воспитатель снимает их действия на камеру.

О, какие талантливые ребята в вашем детском саду! Настоящая находка для меня. Ваши фильмы вы сможете увидеть на главном канале уже сегодня. А мне пора спешить на съемку нового фильма. До встречи, друзья!



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Автор — *Василенко М.Ю.*

В методическом пособии представлены программы дополнительного образования детей дошкольного возраста по физическому развитию с тематическим планированием и сценариями занятий на примере программ по оздоровлению «Спортивный калейдоскоп» (для детей 3—5 лет) и ритмике «Красота и гармония» (для детей 4—7 лет).

Использование в работе данного пособия позволит педагогу воспитать гармонично развитую, физически здоровую личность.



## ПОДВИЖНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сост. — *Т.В. Лисина, Г.В. Морозова*

В пособии представлены игры и упражнения на развитие эмоциональной и двигательной активности дошкольников по лексическим темам. Их можно использовать при работе в обычных и в логопедических группах. В книге подобраны игры на развитие общей и мелкой моторики, театрализованные и подвижные игры, физкультминутки. Пособие адресовано педагогам дошкольного и начального школьного обучения, а также логопедам, дефектологам и психологам.



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Авторы — *Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.*

В силу высокой учебной нагрузки в ДОУ и дома у большинства детей отмечаются дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, приводящая к появлению гипокинезии, вызывающей серьезные изменения в организме ребенка. В методическом пособии представлена методика врачебно-педагогического контроля при проведении игр на свежем воздухе. Описаны практические рекомендации по проведению подвижных игр на свежем воздухе в теплое и холодное время года 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](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)

# Муниципальный опыт организации культурно- досуговой деятельности дошкольников г. Рыбинска

**Арсеньева Л.Ю.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 29;*

**Маркова Е.Ю.,**

*старший воспитатель МДОУ д/с № 99, г. Рыбинск  
Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В данной статье представлен опыт работы организации культурно-досуговой деятельности дошкольников. Описаны особенности проведения муниципальных спартакиад среди дошкольников, лыжных марафонов с участием детей, туристических слетов, условия для организации самообразования воспитанников.

*Ключевые слова.* Культурно-досуговая деятельность, спартакиада, лыжный марафон, туризм, самообразование дошкольников.

---

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Обновление содержания образования требует от педагога поиска методов, приемов и педагогических технологий, активизирующих ребенка, развивающих его личность в процессе различных видов деятельности.

Суть образовательного события заключается в том, что организуются специальные условия для детской деятельности, а полученный опыт, осмысленный и осознанный, превращается в средство для достижения новой, уже более высокой, цели. У каждого участника этого события свои смыслы, деятельность, переживания, но в выборе ограниченных ресурсов ребенок должен иметь неограниченные возможности [2].

Поэтому так востребован и актуален деятельностный подход в организации культурно-досуговых и спортив-



ных событий, многие из которых стали визитной карточкой нашего города.

Рыбинск по праву можно назвать основоположником городских спартакиад среди дошкольников. В 2006 г. в детском саду № 113 впервые были организованы «Олимпийские игры дошкольников» в помещении и на свежем воздухе. Затем это физкультурное мероприятие стало проводиться совместно с родителями воспитанников с выездом за пределы детского сада и применением туристского снаряжения. Позже к олимпийскому движению присоединились еще три детских сада.

Администрация ДОО города обратилась в Департамент образования г. Рыбинска с предложением организовать городскую спартакиаду с целью пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха среди семей воспитанников и сотрудников детских садов. Данное предложение было одобрено. В 2007 г. спартакиада вышла на муниципальный уровень и проводится ежегодно. Разработано положение этого мероприятия, закуплено оборудование, создан фирменный стиль (символ Румяша, эмблемы, флаг, форма, грамоты и медали).

В мае 2017 г. состоялась юбилейная спартакиада «День рождения Румяши», в которой приняли участие 40 детских са-

дов города (около 400 воспитанников, 240 родителей, более 150 педагогов и представителей Департамента образования г. Рыбинска).

Организация и проведение муниципальной спартакиады осуществляется в полном объеме сотрудниками детского сада № 113 г. Рыбинска.

*Этапы спартакиады:*

- «Веселые старты» в д/с «Метеор»;
- конкурс детских рисунков «Мой спортивный город» в д/с «Полет»;
- «Снежные старты» — личное и командное первенство среди дошкольников и их родителей по зимним видам спорта в д/с «Метеор»;
- «Спартакиада работников ДОО» на базе детского оздоровительного лагеря «Полянка»;



- спортивные соревнования «Моя спортивная семья» на стадионе «Авангард»;
- юбилейная спартакиада «День рождения Румяши» на стадионе МОУ СОШ № 12.

Такой подход к организации культурно-досуговых и спортивных событий оказался очень эффективным. Очень скоро в городе начали организовываться культурно-досуговые мероприятия по микрорайонам Заволжье, Мариевка, Скоморохова гора и др. Задача организаторов — помочь найти единомышленников, объединиться в стремлении вести активный образ жизни, предложить им разнообразные, интересные формы оздоровительной двигательной активности.

В Рыбинске также регулярно проводится Деминский

лыжный марафон. Первый марафон для любителей лыжного спорта был организован в 1997 г. Тогда в соревнованиях приняло участие около 40 чел. Сегодня Деминский марафон — один из крупнейших в стране. В 2018 г. в нем участвовали 2900 чел. из разных уголков страны и мира. Проводится также и беби-марафон для самых маленьких.

Цели данного мероприятия — популяризация лыжных гонок, привлечение населения к регулярным занятиям лыжным спортом, повышение спортивного мастерства спортсменов, укрепление дружественных международных спортивных связей.

Дети бегут на лыжах дистанцию протяженностью 1 км.





Участвовать в данных соревнованиях могут юные любители лыжного спорта 4—8 лет из любой ДОО города.

Ежегодно в этом событии принимают участие воспитанники детского сада № 99. Готовить детей начинают еще в начале зимы. Дошкольники катаются на лыжах 2 раза в неделю, учатся ходить попеременным шагом, владеть лыжными палками, съезжать со склонов и подниматься на незначительные возвышенности. Дети проходят дистанцию на глазах у многочисленных зрителей и получают медали, грамоты и подарки из рук звезд мирового и российского лыжного спорта. А самое главное — родители и дети име-

ют уникальную возможность зарядиться массой положительных эмоций.

Туризм — еще один вид культурно-досуговой деятельности. Он не ставит никаких ограничений ни по физической подготовке, ни по возрасту [5]. Дело не в возрасте, главное — состояние души. По словам известного путешественника К. Моури, не физическая сила двигает человека, а его вера в собственные силы [1].

Чтобы походы приносили пользу, удовольствие, заканчивались без травм, необходимо знать «азбуку» туризма — его основные правила, технические приемы, походную этику. «Когда знаешь — не трудно, трудно —



когда не знаешь», — гласит китайская поговорка [1].

Туризм занимает ведущее место в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста. В 2013 г. на базе СОШ № 6 г. Рыбинска был организован I Фестиваль детских дошкольных учреждений микрорайона Мариевка, посвященный Дню туризма, — «Туристенок», теперь он проводится ежегодно. Данное событие можно назвать культовым, его с нетерпением ждут и взрослые и дети. Подготовка к нему предусматривает теоретические и практические занятия по топографии и ориентированию на местности, общефизическую подготовку, обеспечение безопасности при проведении туристских мероприятий.

В Фестивале принимают участие воспитанники подготовительных к школе групп ДОО микрорайона. Его программа включает в себя представление команд, конкурсы: «Переправа по кочкам», «Мышеловка», «Транспортировка пострадавшего», «Конкурс туристических плакатов», «Разведи костер и приготовь обед», «Меткий стрелок», «Параллельные веревки», «Маятник» и др.

Победители определяются по каждому виду программы и награждаются почетными грамотами.

Организуя культурно-досуговую деятельность, инструкторы по физкультуре г. Рыбинска не забывают и о самообразовании дошкольников. Именно в его процессе развивается лич-



ность ребенка, раскрываются его способности, творческий потенциал, реализуются духовные интересы. Самообразование происходит в свободное время и осуществляется под руководством взрослых.

Формированию интереса к новым знаниям, умений «добывать» информацию и доводить дело до конца, упорства, навыков самостоятельной и совместной работы, уважения к мнению других способствуют:

- создание мини-музеев спортивной тематики («Музей мяча», «Музей спортивных достижений воспитанников», «Музей Олимпийских игр»);

- экскурсии в спортивные школы города;

- посещение «Музея Советской эпохи», который находится в МУК ДК «Волжский» микрорайона ГЭС.

Интересен опыт детского сада № 49 в создании «Музея мяча», организованного по инициативе педагогов, воспитанников и родителей. Его деятельность регламентируется уставом, утвержденным руководителем учреждения.

Условия создания «Музея мяча»:

- определение музейного актива — группы из числа педагогов, воспитанников и родителей;



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД РЫБИНСК

## ГОРОДСКАЯ СПАРТАКИАДА

дошкольных образовательных учреждений



- создание музейной экспозиции;
- сбор и регистрация в инвентарной книге музейных предметов;
- разработка Устава «Музея мяча», программы деятельности, паспорта музея.

Сотрудники «Музея мяча»:

- изучают литературно-исторические источники, соответствующие профилю музея;
- систематически пополняют фонды путем активного поиска, используя различные формы поисковой работы (туристские походы, путешествия, привлечение к поисковой деятельности родителей воспитанников дошкольного

- учреждения и населения и др.);
- обеспечивают сохранность музейных предметов, организуют их учет в инвентарной книге;
- создают и обновляют экспозиции, стационарные и передвижные выставки;
- проводят экскурсионно-лекторскую работу для детей дошкольного образовательного учреждения и их родителей;
- оказывают содействие в использовании экспонатов и фондов «Музея мяча» в образовательном процессе дошкольного учреждения.

Для обогащения двигательного опыта воспитанников, пополнения словарного запаса детей спортивной терминологией инструктор по физкультуре детского сада № 92 организует экскурсии в школу: конно-спортивную, по стрельбе из лука, спортивный комплекс «Метеор». Мастер-классы, организованные тренерами этих учреждений, знакомят дошкольников с такими видами спорта, как стрельба из лука, самбо, плавание, волейбол, гиревой спорт, тяжелая и легкая атлетика.

Такая деятельность помогает социальным партнерам привлечь детей к дополнительным занятиям физической культурой и спортом по интересам и создает реальную возможность для отбора

детей в учреждения спортивной направленности.

В рамках проводимой городской акции «Здоровье — всему голова» воспитанники д/с № 29 посетили «Музей Советской эпохи» и познакомились с экспозицией «История развития спорта в г. Рыбинске». Сотрудники музея ДК «Волжский» организовали экскурсию по экспозиции, показали диафильмы по здоровому образу жизни, организовали творческую мастерскую «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Данная форма деятельности формирует положительное отношение к здоровому образу жизни как личному и общественному приоритету.

Таким образом, все перечисленные виды культурно-досуговой деятельности интересны, разнообразны и доступны для дошкольников.

Каждый ребенок — это прежде всего личность со своим характером, способностями, интересами, а также богатым внутренним миром.

Задача педагогов — помочь дошкольнику найти оптимальный для его возраста, здоровья и эмоционального благополучия вид культурно-досуговой деятельности.

Нам нельзя потерять накопленный опыт. Давайте творчески, по-дружески учиться друг у друга.

## Литература

1. Грошева М.И., Мельникова Е.Н., Яченева И.Н. Детский туризм как средство воспитания дошкольников // <http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/653046/>

2. Иванова Е.Н. Образовательное событие — технология тьюторского сопровождения // [http://lyceum-44.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=247:2011-01-07-20-16-19&catid=50:methodkop&Itemid=69](http://lyceum-44.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=247:2011-01-07-20-16-19&catid=50:methodkop&Itemid=69)

3. Ковалева Т.М., Жилина М.Ю. Среда и событие: к дидактике тьюторского сопровождения // Событийность в образовательной и педагогической деятельности / Под ред. Н.Б. Крыловой и М.Ю. Жилиной. 2010. № 1 (43).

4. Миркес М.М., Муха Н.В. Образовательное событие как тьюторская практика // Событийность в образовательной и педагогической деятельности / Под ред. Н.Б. Крыловой и М.Ю. Жилиной // Новые ценности образований. 2010. № 1 (43).

5. Поддубровская Я.А. Культурно-досуговая деятельность в детском саду // <http://psihdocs.ru/kuleturno-dosugovaya-deyatelenoste-v-detskom-sadu.html>

6. Шевелева А.И., Кобзева Л.В., Клымчук Е.А. Образовательные события как практика понимания и принятия // <http://www.thetutor.ru/open/article12.html>

7. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. М., 2017.



# Праздник открытия спортплощадки «Будь готов и будь здоров!»

## Для старших дошкольников

**Пагина Е.Н.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Юдакова Л.В.,**

*музыкальный руководитель МДОУ д/с № 183, г. Ярославль*

---

*Аннотация.* В статье представлен сценарий физкультурного праздника, посвященного открытию спортивной площадки на территории детского сада и направленного на формирование интереса к физкультуре и укрепление здоровья дошкольников путем приобщения к здоровому образу жизни. *Ключевые слова.* Физкультурный праздник, соревнование, эстафеты, нормы ГТО.

---

**П**редлагаем сценарий физкультурного праздника по поводу открытия спортивной площадки, в котором участвуют несколько детских садов. Сначала мероприятия проводятся в зале (представление команд и показ танцевально-спортивных композиций), затем — на улице. Дети вместе с героями знакомятся с нормами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), сдают доступные их возрасту нормативы, принимают участие в эстафетах.

*Цель:* развитие интереса к участию в спортивных мероприятиях, направленных на подготовку старших дошкольников

к сдаче норм ВФСК ГТО через организацию межсетевого взаимодействия.

*Задачи:*

- создавать развивающую предметно-пространственную среду, обеспечивающую полноценное физическое развитие детей и подготовку их к сдаче норм ГТО;
- укреплять здоровье детей посредством их приобщения к здоровому образу жизни;
- совершенствовать умение выполнять поставленные задания быстро и точно;
- развивать смелость, настойчивость, выдержку;
- формировать положительные эмоции в процессе совмест-

ной деятельности детей и взрослых.

*Оборудование:* украшение зала в соответствии с тематикой праздника; предметы и атрибуты для исполнения танцевально-спортивных композиций; стационарно установленное оборудование для полосы препятствий (бревно, лабиринт, гимнастическая лестница, разные по высоте дуги для подлезания, мини-лестница), прыжковая яма, турники для отжимания и подтягивания, вертикальная мишень, футбольные ворота, фитболы, конусы-стойки, мячи футбольные и для метания, корзины, ленты, обручи, ножницы, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Звучит музыка, участники праздника собираются в зале.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дети и взрослые!

Добрый день и добрый час!  
Мы не зря собрали вас.  
Звучит повсюду смех веселый,  
Спешит на праздник детвора.  
Сегодня день у нас

особый —

Открытие Спортландии —  
ура!

В о л к

Мы созвали всех гостей,  
Наших будущих друзей.

З а я ц

Праздник наш мы открываем,  
В спортивный город  
приглашаем.

В е д у щ и й. Слово для приветствия предоставляется заведующему нашего замечательного детского сада.

Заведующий произносит речь.

В о л к

Познакомиться нам нужно,  
Поднимите руки дружно.  
Ими весело помашем  
И «Привет!» друг другу скажем.

Д е т и. Привет!

З а я ц

Соревноваться каждый рад,  
Начнем скорей приветствие  
команд.

Хозяева детского сада,  
Открыть этот праздник  
вам надо.

У ч а с т н и к и к о м а н д ы  
« Р а д у г а »

«Радуга» — это наша команда!  
Радуга — наш детский сад!  
Растем мы все спортсменами  
Веселыми и смелыми!

Участник команды «Радуга» танцуют с предметами.

В о л к

А вот этот детский сад  
Порадовать нас тоже рад.  
Вы смелее выходите  
И себя нам покажите.

Участники команды  
«Солнышко»

Светить всегда, светить везде  
И другу помогать в беде!

Участники команды «Солнышко» танцуют с мячами.

З а я ц

Вот эта команда сразит наповал,  
Такого еще никто не видал.

Участники команды  
«Хулахуп»

Мы красивы и умны,  
Грაციозны и нежны!  
Обручи мы крутим,  
Впереди всех будем!  
ГТО легко сдадим,  
«Хулахуп» непобедим!

Участники команды «Хулахуп» танцуют с обручами.

З а я ц

Кто еще стоит в сторонке?  
Чьи мальчишки и девчонки?  
О себе нам расскажите,  
Танец свой нам покажите.

Участники команды  
«Журавлики»

Стрелой в небо журавлики  
мчатся,  
Соперникам трудно за ними  
угнаться!

Участники команды «Журавлики» танцуют с лентами.

В е д у щ и й

Спортсмен каждый хочет,  
Спортсмен каждый рад

Достичь всех высот  
И спортивных наград!  
Чтоб в спорте добиться  
Уменья-сноровки,  
Желания мало —  
Нужны тренировки!  
Что ж, пора заняться главным  
И начать наш праздник

славный.

Пойдем в Спортландию  
скорей,

Откроем в Страну спорта  
дверь.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети выходят на спортивную  
площадку.

В е д у щ и й

Посмотрите-ка, друзья,  
Здесь какая-то преграда:  
Ленточкой закрыта дверь,  
Открыть ее скорее надо.  
Узел крепкий развязать,  
Добрые слова сказать.

Звучат фанфары.

Ребенок приносит ножницы, ве-  
дущий перерезает ленту.

Наша спортплощадка —  
уникальная,

Со всех сторон универсальная.  
Здесь можно поиграть

в футбол,

Забить в ворота классный гол.

Устроить гонки в лабиринте,

Участвовать в спортивном  
спринте,

Прыгать, лазать и скакать

И медали получать.

## «Полоса препятствий»

Каждая команда направляется к определенному спортивному снаряду, выполняет задание и переходит к следующему. Инструкторы находятся рядом со снарядами, подстраховывают детей, а воспитатель и дошкольники проходят препятствия и переходят далее.

- ♦ Дети проходят по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

- ♦ По очереди поднимаются по гимнастической лестнице, аккуратно перелезают на другой пролет и спускаются вниз.

- ♦ Двигаются «змейкой» по лабиринту, состоящему из нескольких вертикальных секций, расположенных в шахматном порядке.

- ♦ По очереди перешагивают через металлические дуги различного размера.

- ♦ Подлезают под воротами разной высоты правым и левым боком, приставным шагом.

После прохождения «полосы препятствий» все участники собираются на футбольном поле.

В е д у щ и й

Спорт — это жизнь, а не игра!  
Спорт — распорядок дня  
с утра!

Расскажу вам, для чего  
Нужны нам нормы ГТО.  
Чтоб здоровье укреплять,  
Патриотами чтобы стать.  
Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Что ж, посмотрим, кто кого,  
Все на сдачу ГТО!

Все идем к своим площадкам  
Начинаем по порядку.

## Сдача норм ГТО

На каждой площадке находятся два инструктора. Команды сдают определенный норматив и переходят к следующему (по типу круговой тренировки).

- ♦ Бег 10 м.

- ♦ Прыжки в длину с места.

- ♦ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Далее участники собираются на футбольном поле.

В е д у щ и й

Вы, ребята, не устали,  
Пока нормы ГТО сдавали?

Д е т и. Нет.

В е д у щ и й

Приглашаю всех размяться:  
В эстафетах посоревноваться.

## Эстафеты

В каждой эстафете участвуют команды двух детских садов, затем они меняются площадками.

1. «Веселый футбол». Дети ведут мячи «змейкой» вокруг стоек.

2. «Меткий стрелок». Дети метают малый мяч в вертикальную цель.

3. «Прыгающий мяч». Дети прыгают на фитболах.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В е д у щ и й

День сегодняшний чудесный

Не растает без следа.

Мы веселый праздник этот

Не забудем никогда!

Вы здоровье берегите

И всегда за ним следите.

Чтоб здоровье сохранить,  
Сильным, смелым нужно быть.  
Никогда не огорчайтесь,  
Физкультурой занимайтесь.  
Обливайтесь, закаляйтесь  
И почаще улыбайтесь.

Ведущий вручает детям грамоты,  
удостоверения о сдаче норм ГТО.

## Городские соревнования по плаванию среди ДОО «Я умею плавать!»

**Кракосевич Я.С.,**

инструктор по физкультуре и плаванию МДОУ д/с № 113,  
г. Рыбинск Ярославской обл.

---

*Аннотация.* В статье представлен опыт по организации и проведению городских спортивных соревнований по плаванию среди дошкольных образовательных организаций, способствующих формированию интереса к физкультуре и развитию двигательной активности.

*Ключевые слова.* Обучение плаванию, здоровый образ жизни, городские спортивные соревнования.

---

Общеизвестно, что дошкольное детство — уникальный период в жизни человека. Именно в это время закладывается фундамент здоровья, происходит становление личности. Перед работниками дошкольного образования стоят задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ре-

бенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое внимание уделено плаванию.

В первую очередь нужно научить ребенка держаться на воде — привить ему жизненно необходимый навык. Плавание — превосходное средство развития и совершенствования физических

качеств дошкольников, положительно влияющее на состояние их здоровья. Сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности способствует гармоничному физическому развитию растущего организма. В этом твердо уверены специалисты Департамента образования администрации городского округа г. Рыбинска и педагоги МБОУ д/с № 113. Чем больше мы сегодня проявим заботы о физическом развитии ребенка, тем более значительных успехов он достигнет в будущем.

Так, в рамках ежегодной городской Спартакиады ДОО, прошедшей в 2018 г., впервые были проведены спортивные соревнования среди дошкольников «Я умею плавать!». Они способствуют проявлению физических и волевых качеств. В ходе спортивного мероприятия создаются условия для формирования личности, что содействует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности. При этом эмоциональные процессы заряжают и регулируют психические функции: память, внимание, мышление, воображение. Дошкольники приобщаются к массовым спортивным мероприятиям, учатся действовать в коллективе, у них формируются чувство соперничества и стремление к победе.

*Цели соревнований* — пропаганда спортивного и здорового образа жизни; приобщение дошкольников к активному участию в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Задачи:*

- укреплять здоровье дошкольников, оздоравливать и воспитывать их;
- формировать потребность к занятиям водными видами спорта;
- повышать профессиональный уровень педагогов;
- знакомиться с передовым педагогическим опытом по обучению плаванию дошкольников.

*Соревнования* включают:

- разминку участников;
- торжественное построение и открытие соревнований;
- представление команд и судейской бригады;
- заплывы участников;
- торжественное награждение.

Организация городских соревнований по плаванию среди ДОО имеет специфику. Они проводятся в атмосфере праздника. Обязательный компонент — насыщенная программа, включающая несколько видов состязаний: плавание вольным стилем (кролем на груди), кролем на спине, с различными предметами, упражнения на задержку дыхания, безопорное лежание на воде, игры и развлечения в воде. По окончании соревнова-

ний команды-участники награждаются медалями и дипломами в соответствии с номинациями («Олимпийские надежды», «Покорители водных просторов»).

Наш опыт работы в данном направлении позволяет сделать вывод, что для многих воспитанников детских садов участие в соревнованиях по плаванию становится первой ступенью к становлению спортивной карьеры. Кроме того, проведение соревнований способствует вовлечению

детей в такие массовые водные виды спорта, как гребля, парусный спорт, морское многоборье, скоростное плавание в ластах, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло, воднолыжный спорт, дайвинг, туризм и пр. Многие известные пловцы научились плавать в 4—5 лет, а в 6—8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно, как можно раньше обнаружить у детей способности к спортивному плаванию.

## Спартакиада образовательных учреждений Заволжья

**Арсеньева Л.Ю.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 29,  
г. Рыбинск Ярославской обл.*

---

*Аннотация.* В статье представлен опыт организации и проведения спартакиад среди образовательных организаций микрорайона, что способствует созданию единого образовательного социума между ДОО, средними общеобразовательными школами и учреждениями культуры.

*Ключевые слова.* Физическое воспитание, культурно-досуговые мероприятия, спартакиада.

---

Для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Одна из интереснейших форм приобщения дошкольников к

активным занятиям физической культурой и спортом — их участие в культурно-досуговых мероприятиях, включающих спортивные соревнования. Они, как правило, проходят на высо-



ком эмоциональном уровне и дают детям возможность ощутить радость движений, помогают познать себя, почувствовать поддержку товарищей, осознать ответственность перед коллективом. Кроме того, во время соревнований развиваются необходимые физические качества, совершенствуются двигательные навыки.

В апреле 2011 г. прошла спартакиада образовательных учреждений левобережья г. Рыбинска, организованная нашим детским садом. Ее участниками стали 380 детей — учащиеся начальных классов средних общеобразовательных школ и воспитанники средних групп ДОО Заволжья, педагоги образовательных учреждений и родители.

Инструкторы и руководители по физической культуре образовательных учреждений района взяли на себя роль активных помощников: осуществляли судейство, согласовывали положения, организовали праздничное оформление основных объектов спартакиады, разработали проекты наградного материала и призов.

Для проведения данного мероприятия была проделана огромная предварительная работа, которая заключалась в выборе и подготовке основных объектов, поиске спонсоров, разработке положений:

- о спартакиаде Заволжья;
- спортивном празднике «Олимпийские игры»;
- проведении смешанной эстафеты «Спортивное ориентирование»;
- соревнований по личному первенству «Детское троеборье»;
- турнира по игре «Вышибаловка»;
- смотре-конкурсе творческих работ «Умелые руки педагога»;
- совместных творческих работ «Мы любим спорт»;
- сценарии церемоний открытия и закрытия спартакиады.

Основными местами проведения спартакиады стали МУК ДК «Слип», стадион микрорайона.

Спартакиада проводилась в два этапа.

*Первый этап* — творческий. В его ходе оргкомитет просматривал и отбирал лучшие работы, предоставленные каждым образовательным коллективом, в номинациях «Лучший детский рисунок», «Совместная творческая работа с родителями», «Умелые руки педагога». Их выставка прошла на церемонии открытия спартакиады, а награждались победители памятными подарками на ее закрытии.

*Второй этап* включал в себя спортивные состязания. Все проводимые мероприятия рас-

считывались на две недели. По результатам отборочных туров в группах детских садов и начальных классов школ микрорайона формировались команды.

Ритуалы спартакиады:

- церемонии открытия и закрытия;
- торжественный проход участников соревнований с флагами образовательных учреждений;
- произнесение приветствий командами;
- творческие представления участников праздника;
- исполнение гимна спартакиады.

В программу соревнований были включены:

- личное первенство по детскому троеборью;
- спортивное ориентирование;
- турнир по игре «Вышибаловка»;
- эстафеты «Веселые старты»;
- конкурсы детских рисунков и совместных творческих работ.

Все конкурсы вызвали у детей массу эмоций. Так, участие в личном первенстве обнаружило у соревнующихся большой состязательный дух. Умение быстро ориентироваться и составлять оптимальный маршрут движения требовалось на спортивном ориентировании. На эстафетах «Веселые старты» царила уди-

вительная атмосфера радости и дружелюбия. А паузы между конкурсами заполнялись творческими выступлениями детей, коммуникативными играми и танцами.

Победители определялись как по результатам отдельных мероприятий, так и по общему зачету всей спартакиады. Каждый участник и победители получили подарки от спонсоров мероприятия и дипломы об участии в этом событии.

Подводя итоги и анализируя результаты соревнований, хочется отметить, что спартакиада — это прежде всего удовольствие от игр и эстафет, успешность детей в реальных условиях жизни, а также популяризация спорта и вклад в приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, создание единого образовательного социума.

## Литература

Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. М., 2013.

<https://наше-подмосковье.рф/projects/12822/>

<http://dou113.rybadm.ru/p37aa1.html>

<https://multiurok.ru/files/spartakiada-shkol-nikov-kak-vazhnyiy-faktor-vovliechieniia-dietiei-i-iunoshiei-k-zaniatiiu-fizichieskoi-kulturoi.html>

## Книжные новинки сентября 2018 г.



### ПЛАСТИЛИНОВАЯ СКАЗКА Конспекты занятий для детей 3—5 лет

Автор — *Е.Л. Нуйкина*

В пособии представлены конспекты занятий и образцы работ для младших дошкольников по пластилинографии — нетрадиционной технике работы с пластилином. Ребенок научится не только простой лепке, но также сможет создавать целые картины. Пластилинография появилась сравнительно недавно и уже стала новым жанром в изобразительной деятельности. Данная техника доступна детям младшего дошкольного возраста, позволяет быстро достичь желаемого результата и вносит новизну в творчество, делает процесс более увлекательным и интересным.



### РАБОТА С СЕМЬЕЙ В ДОО Современные подходы

Авторы — *А.В. Козлова, Р.П. Дешеулина*

В пособии раскрывается необходимость саморазвития воспитателей детского сада и родителей, чьи дети посещают дошкольную организацию, как участников педагогического процесса. Оно написано по результатам 5-летней опытно-экспериментальной работы на базе одного из столичных детских садов СВАО и дополнено новыми смыслами, рожденными цифровым обществом. Пособие содержит материалы по диагностике, тематические планы, консультации, мониторинг, что пригодится воспитателям и специалистам ДОО при работе с семьей.



### ПРОФЕССИИ: ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Автор — *В.В. Баронова*

В книге представлены интегрированные занятия для старших дошкольников с нарушением речи, в ходе которых дети не только знакомятся с профессиями, трудовыми действиями их представителей, расширяют кругозор, но и обогащают словарный запас, закрепляют грамматические категории, развивают фонематический слух, навыки звуко-слового анализа и синтеза, восприятие, память, внимание, мышление, воображение, учатся составлять рассказы о профессиях по опорной схеме.

## **Наши партнеры в г. Ярославле и Ярославской области**

**Где можно приобрести или заказать книги,  
дипломы, открытки, плакаты и другую  
печатную продукцию издательства «ТЦ Сфера»**

### **Академия**

ул. Первомайская, д. 45, тел.: (4852) 72-50-88.

Ленинградский пр-т, д. 117, тел.: (4852) 90-40-39.

ул. Урицкого, д. 67, тел.: (4852) 50-30-96.

Машиностроителей пр-т, д. 26, тел.: (4852) 68-03-73.

ул. Первомайская, д. 29/18, тел.: (4852) 90-61-42.

Ул. Б. Октябрьская, д. 84/5, тел.: (4852) 72-50-88.

Часы работы: пн.—пт. с 10.00 до 19.00, сб. с 10.00 до 18.00., вс. с 10.00 до 17.00.

### **Школьница**

ул. Свободы, д. 56/35, тел.: (4852) 21-34-54.

пр. Доброхотова, д. 16а, тел.: (4852) 75-97-70.

Часы работы: пн.—пт. с 10.00 до 19.00, сб., вс. с 10.00 до 17.00.

### **Книжный маркет**

ул. Депутатская, д. 7, тел.: (4852) 72-51-61.

Часы работы: пн.—вс. с 10.00 до 19.00.

### **Сказка**

Республиканский пр., д. 2, тел.: (4852) 95-50-45.

Часы работы: пн.—вс. с 9.00 до 21.00.

### **ИП Дедловский**

г. Рыбинск, ул. Крестова, д. 94.

г. Рыбинск, ул. Кирова, д. 32, тел.: (4855) 25-05-45.



## Издательство «ТЦ Сфера»

Представляем периодические издания  
для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
<b>Комплект для руководителей ДОО (полный):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); <b>рабочие журналы (1):</b> — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	<b>36804</b>	39757	10399
<b>Комплект для руководителей ДОО (малый):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
<b>Комплект для воспитателей:</b> журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	<b>80899</b>	39755	10395
<b>Комплект для логопедов:</b> журнал «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	<b>18036</b>	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		
<b>Для самых-самых маленьких: для детей 1—4 лет</b>	<b>Детские издания</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

- Спортивная игра для старших дошкольников «Школа разведчиков»
- Музыкально-спортивный проект «Город спорта»
- Фестиваль подвижных игр в детском саду
- Сказка на воде «Цветик-семицветик»
- Фитнес-технологии в детском саду: элементы черлидинга
- Игра-соревнование «Мяч капитану» для старших дошкольников
- Физкультурное интегрированное занятие «Цветок здоровья» с элементами баскетбола

### УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2018, № 6 (74)

**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**  
И.В. Пучкова

**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.: (495) 656-70-33,  
656-73-00.

E-mail: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru); [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

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

**Рекламный отдел:**  
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 25.09.18.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 8. Тираж 2000 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2018  
© Цветкова Т.В., 2018

