Администрация муниципального образования городского округа «Сыктывкар»

Управление дошкольного образования

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД №11 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» г. Сыктывкара**

(МБДОУ «Детский сад №11»)



*ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ по внедрению*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ** **МАРАФОН**

**"БУДЬ ЗДОРОВ!"**

*Автор методических разработок*

*по физическому развитию и оздоровлению*

*и руководитель мероприятий:*

**Вечерская Эдита Вячеславовна**,

инструктор по физической культуре

**Сыктывкар**

**2023**

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название и адрес организации*** | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  «ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» г. Сыктывкара  167019, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Молодежная, д. 5/1 |
| ***Название проекта*** | Педагогический проект по внедрению эдоровьесберегающих технологий в ДОУ «Физкультурно-оздоровительный образовательный марафон «БУДЬ ЗДОРОВ!» |
| ***По содержанию*** | Образовательный,  информационно-практико-ориентированный |
| ***По времени*** | Долгосрочный (1 год - учебный или календарный) |
| ***Участники проекта*** | Сотрудники, воспитанники дошкольного учреждения и их родители |
| ***Основные цели и задачи проекта*** | *Цель:*Внедрение инновационных форм работы в соответствии с ФГОС и ФОП ДО и совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, посредством создания системы интегрированных тематических мероприятий в образовательной области "Физическое развитие" в течение года.  *Задачи:*   1. Внедрять в педагогическую деятельность новые инновационные формы и методы работы и способствовать распространению передового педагогического опыта. 2. Формировать у воспитанников жизненные принципы, направленные на ведение здорового образа жизни. 3. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, физические и нравственно-патриотические качества воспитанников. 4. Пропагандировать активное увлечение физической культурой и спортом среди сотрудников, воспитанников детского сада и их родителей. 5. Вовлекать родителей в образовательный процесс ДОУ путем организации совместных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности. |
| ***Сроки реализации проекта*** | Данный Марафон предусматривает организацию образовательного процесса в течение учебного (или календарного) года. Работа состоит из трех этапов.  *1 этап – организационный*: Направлен на создание необходимой предметно-пространственной развивающей среды, определяется состав детей, количество групп, разрабатывается система образовательной и оздоровительной работы (август-сентябрь).  *2 этап – основной:* Основной период включает: проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий различной направленности с участием педагогов, воспитанников и их родителей; методическое и дидактическое обеспечение проекта, пополнение банка данных методических материалов; пополнение предметно-пространственной развивающей среды (сентябрь-июнь);  *3 этап – заключительный*: Направлен на подведение итогов. На данном этапе осуществляется анализ достигнутых результатов, определяются проблемы, возникшие в ходе реализации мероприятий, пути их решения (июнь-июль). |
| ***Ожидаемый результат проекта*** | 1. Совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности и успешная реализация федеральных государственных образовательных стандартов и образовательной программы дошкольного образования в ДОУ.  2. Формирование у воспитанников разносторонних представлений о физкультуре и спорте, о своём организме, об экологии и охране окружающей среды, о здоровье и здоровом образе жизни. Развитие и совершенствование у воспитанников физических качеств: силы, выносливости, ловкости, уверенности в себе, координации движений и ориентировки в пространстве, Обучение воспитанников творческому использованию двигательного опыта. Формирование нравственно-патриотических качеств личности, силы воли упорства в достижении своих целей.  3. Проведение физкультурно-оздоровительных тематических мероприятий такого рода способствует приобщению семьи к физкультуре и спорту, созданию у её членов активной жизненной позиции, формирует у детей представления о ЗОЖ на примере взрослого поколения.  4. Обеспечение получения детьми позитивного коммуникативного опыта, умений взаимодействия и совместной деятельности в команде со взрослыми и сверстниками, позитивного отношения к окружающим. Получение участниками положительного эмоционального заряда, так как все мероприятия призваны доставлять удовольствие, в доступной для детей форме являлись демонстрацией достижений в различных видах движений.  5. Эффективность организованной системы здоровьесберегающей деятельности может быть подтверждена анализом заболеваемости воспитанников дошкольного возраста за последние три года.  6. Обеспечение повышения квалификации педагогов в вопросах физического развития воспитанников, через организацию методических мероприятий для педагогов ДОУ и муниципалитета. Включение методических разработок Марафона в Программу Развития, Комплексную оздоровительную и Образовательную Программу ДОУ.  7. Получить возможность трансляции положительного опыта на различных уровнях (муниципальный, региональный, федеральный и международный) с методическими разработками.  8. Активное привлечение к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности родителей воспитанников, пропаганда здорового образа жизни. |
| ***Продукт проекта*** | Создание сборников методических разработок, для внедрения в педагогическую практику ДОУ. |
| ***Дальнейшее развитие проекта*** | Возможность дальнейшего продолжения марафона в практике ДОУ.  Возможность трансляции опыта через участие в конкурсах, фестивалях на различном уровне, в различных печатных изданиях с материалами марафона. |

**Педагогический проект**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ

**МАРАФОН "БУДЬ ЗДОРОВ!"**

**1. Актуальность проектной деятельности**

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна. При определении целей деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья воспитанников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения и др. Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья дошкольников вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

В нашем мире множество отрицательных факторов, влияющих на здоровье каждого человека: и неблагоприятная, почти катастрофическая экологическая обстановка, и низкая санитарно-гигиеническая культура населения, и удорожание жизни, реклама. А одолеть все это могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: физические упражнения, закаливание организма, избавление от дурных привычек. Ведь все физические, социальные и экономические факторы окружающей среды, в которой человек живет, растет, работает, проводит досуг, влияют на его здоровье и на его восприимчивость к болезням. Задачей является воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климато-географическими и экологическими условиями [2, С.3].

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативно – организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей работы.

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.

При решении проблемы сохранения здоровья необходимо учитывать социальные, индивидуальные, личностные, возрастные факторы, исходить из понимания того, что в современных условиях невозможно правильно ставить и решать вопросы образования без широкого вовлечения в этот процесс действующих социальных институтов, и главное – без привлечения института семьи. Ведь всем ясно, что не только ДОУ должно сохранять здоровье детей.

Добиться желаемых результатов возможно при тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. Совместные занятия спортом, выполнение физических упражнений вместе с родителями, прогулки на свежем воздухе, выполнение гигиенических процедур вызовут у ребенка стремление к здоровому образу жизни. Необходимую информацию родители могут получить у специалистов и воспитателей ДОУ. Только при такой тесной взаимосвязи можно добиться позитивных результатов.

Ребенок должен воспитываться в благоприятной и целостной психолого-педагогической среде. Когда в семье и школе детей унижают, оскорбляют, занижают их способности, - все это приводит к тому, что дети не только неадекватно занижают свою самооценку, не верят в свои способности, но и к различным заболеваниям, в том числе и психическим. Поэтому важно правильно построить диалог с ребенком - создать такую среду, которая способствовала бы развитию талантов, способностей, умений и навыков при наименьших психоэмоциональных затратах со стороны ребенка и родителей.

На сегодняшний день одной из важнейших задач дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия) [3].

Решение данной задачи и основная цель родителей и сотрудников нашего дошкольного учреждения - вырастить ребенка физически здоровым, инициативным и разносторонне развитым. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к физическому совершенству, саморазвитию, адаптации к меняющимся социальным условиям способствует внедрение в практику модели по воспитанию основ культуры здорового образа жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих является приоритетным направлением в работе с детьми.

В практике **современных здоровьесберегающих технологий** выделяются**три группы**: технологии, стимулирующие сохранение здоровья; технологии коррекции и технологии, обучающие здоровому образу жизни. Мы взяли за основу своей деятельности технологии, обучающие ЗОЖ, которые включают в себя физкультурную деятельность, познавательные занятия, игры, беседы и тому подобные мероприятия, направленные на образование дошкольников.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общественных ценностей [2, С.4]. Именно поэтому, наша система мероприятий по здоровьесберегающей деятельности направлена в основном на воспитанников старшего дошкольного возраста.

Для решения вышеизложенных проблем в нашем детском саду был разработан ***педагогический проект*** «**Физкультурно-оздоровительный образовательный марафон «БУДЬ ЗДОРОВ!»** (далее Марафон), каждый этап которого посвящен определенному календарному дню здоровья.

**2. Цель и задачи проекта**

Основная **цель** - это внедрение инновационных форм работы в соответствии с ФГОС и ФОП ДО и совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, посредством создания системы интегрированных тематических мероприятий в образовательной области «Физическое развитие» в течение года.

Марафон направлен на решение следующих **задач:**

1. Внедрять в педагогическую деятельность новые инновационные формы и методы работы и способствовать распространению передового педагогического опыта.
2. Формировать у воспитанников жизненные принципы, направленные на ведение здорового образа жизни.
3. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, физические качества воспитанников.
4. Пропагандировать активное увлечение физической культурой и спортом среди сотрудников, воспитанников детского сада и их родителей.
5. Вовлекать родителей в образовательный процесс ДОУ путем организации совместных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности.

**3. Сроки реализации и этапы проекта**

Марафон предусматривает организацию образовательного процесса в течение учебного (или календарного) года. Работа состоит из трех этапов.

*1 этап – организационный*: Направлен на создание необходимой предметно-пространственной развивающей среды, определяется состав детей, количество групп, разрабатывается система образовательной и оздоровительной работы (август-сентябрь).

*2 этап – основной:* Основной период включает: проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий различной направленности с участием педагогов, воспитанников и их родителей; методическое и дидактическое обеспечение проекта, пополнение банка данных методических материалов; пополнение предметно-пространственной развивающей среды (сентябрь-июнь);

*3 этап – заключительный*: Направлен на подведение итогов. На данном этапе осуществляется анализ достигнутых результатов, определяются проблемы, возникшие в ходе реализации мероприятий, пути их решения (июнь-июль).

**4. Содержание проектной деятельности**

В дошкольном образовании особое внимание уделяется развитию личностных, коммуникативных компетенций у воспитанников. Задача педагогов создать условия для возникновения детской мотивации и самомотивации - как основы любой деятельности. Только мотивированный ребенок может быть успешен в образовательном процессе.

Сегодня человеку для активного участия в жизни общества, реализации себя как личности необходимо постоянно проявлять творческую активность, самостоятельность, обнаруживать и развивать свои способности, непрерывно учиться и самосовершенствоваться. Это даёт положительный результат в области коммуникации, эмоционально-волевой сферы, более интенсивно развивает интеллектуальные способности детей, способствует речевому, познавательному, социальному, физическому развитию.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Эта-пы* | *Деятельность педагогов и сотрудников детского сада* | *Деятельность воспитанников* | *Деятельность родителей* |
| Организационный | - Подборка методической и практической литературы, наглядного материала информации по теме.  - Составление плана проекта, определение сроков его реализации. - Договоренность с сотрудниками ДОУ о сотрудничестве в ходе реализации проекта.  - Подборка наглядного и информационного материала для детей. - Разработка конспектов ОД и досуговых мероприятий.  - Проведение тематических бесед с детьми, чтение х/л. | - Участие в тематических беседах. | - Составление плана проекта, определение сроков реализации.  - Ознакомление с содержанием проекта. |
| Основной | - Проведение ОД с детьми.  - Проведение тематических досуговых мероприятий с детьми и их родителями.  - Совместная работа по созданию выставок творческих работ.  - Консультирование и мастер-классы для сотрудников ДОУ и родителей воспитанников по внедрению здоровьесберегающих технологий. | - Активное участие во всех формах работы по теме проекта.  - Совместная работа по созданию выставок творческих работ. | - Совместная работа по созданию выставок творческих работ.  - Активное участие в мероприятиях проекта с привлечением родителей. |
| Заключительный | - Создание сборников методических разработок.  - Проведение бесед-тестов для воспитанников по итогам проекта.  - Проведение анкетирования для родителей по итогам проекта. - Обобщение педагогического опыта.  - Анализ результатов проектной деятельности. | - Активное участие в итоговых беседах-тестах по итогам проектной деятельности. | - Участие в анкетировании по итогам проекта. - Анализ результатов проектной деятельности. |

**4. План-график реализации проекта**

В рамках Марафона разработаны следующие тематические мероприятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Сроки*** | ***Тема*** | ***Содержание деятельности, Мероприятия*** | ***Ответственные*** |
|  | Сентябрь | **Российский день леса** | **День здоровья "Лес - легкие планеты!"** (5-7 лет):  - познавательные занятия по данной тематике;  - физкультурно-оздоровительное развлечение "Лес, полон чудес" | Инструктор по ф\к  Воспитатели |
|  | Октябрь | **Всемирный день здорового питания** | **Витаминный День здоровья** (5-7 лет):  - познавательные занятия "Витамины вокруг нас";  - физкультурно-познавательное развлечение "Кафе "Бодрячок";  - выставка творческих работ воспитанников "Варим борщ или компот" | Инструктор по ф\к  Воспитатели |
|  | Ноябрь | **Всемирный день отказа от курения** | **Тематический месячник "Мы за здоровые привычки!"** (5-7 лет):  - серия интегрированных занятий "Я и моё тело!": «Я и моё сердце» и «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»,  - спортивный праздник с участие родителей "В здоровом теле - здоровый дух!" | Инструктор по ф\к  Воспитатели,  Музыкальный руководитель |
|  | Декабрь | **Исторические даты** | **Образовательный физкультурно-оздоровительный патриотический проект "Мы – наследники Великого Петра!"** для воспитанников старшего дошкольного возраста (6-7 лет):  - физкультурно-познавательное занятие для воспитанников старшего дошкольного возраста "Мы - наследники Великого Петра!";  - день здоровья «Отважные мореплаватели» с развлечением «Рекрутский набор»; - физкультурно-оздоровительное развлечение «Школа гардемаринов» с участие родителей;  - Дополнительные образовательные услуги: Кружок «Дельфинёнок». Занятие «Весёлые флотоводцы»;  - занятие по конструированию из природного материала "Кораблик". | Инструктор по ф\к  Воспитатели |
|  | Февраль | **День зимних видов сорта** | **Образовательный проект "Малые Зимние Олимпийские игры в ДОУ"** (6-7 лет):  - серия физкультурно-познавательных занятий «История развития спорта» и «Развитие Олимпийского движения»;  - спортивный праздник с участием родителей воспитанников "Веселая Олимпиада";  - "Спартакиада на воде" (6-7 лет);  - участие сотрудников и воспитанников ДОУ и их родителей во Всероссийских соревнованиях "Лыжня России!" и городских соревнованиях «Лыжня дошколят» | Инструктор по ф\к  Воспитатели |
|  | Март | **День Земли** | **Тематическая неделя "Символ планеты Земля - Мяч"** (4-7 лет):  - интегрированное занятие "Символ планеты Земля - Мяч" из серии «История развития спорта» для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет);  - игровые развлечения с мячом на улице для дошкольников 4-7 лет,  - развлечение на воде "Мой веселый звонкий мяч!" для дошкольников 5-7 лет;  - участие в городских соревнованиях по лыжам "Лыжня дошколят" для дошкольников 6-7 лет. | Инструктор по ф\к  Воспитатели |
|  | Апрель | **Всемирный день здоровья** | **Образовательный проект "Движение – это здорово!"** (5-7 лет),  - физкультурно-познавательное занятие из серии «Я и моё тело» «Опора и двигатели организма»;  - физкультурно-коммуникативное развлечение для воспитанников старшего дошкольного возраста «Двигаемся и играем, думаем и творим - вместе» с участие родителей | Инструктор по ф\к  Воспитатели |
|  | Май | **День семьи** | **Спортивные праздники с участие родителей "Спорт, здоровье и семья - неразлучные друзья!"** (5-7 лет);  - участие команды воспитанников дошкольного учреждения в ежегодной легкоатлетической эстафете ко Дню Победы | Инструктор по ф\к  Воспитатели,  Музыкальный руководитель |
|  | Июнь | **День эколога** | **- Физкультурно-экологическое развлечение** в форме путешествия по станциям **"Ребятам о зверятах"** (6-7 лет);  **- Физкультурно-познавательное развлечение** **"Земляничка"** (4-5 лет);  - участие команды воспитанников в Городской легкоатлетической спартакиаде "Быстрее, выше, сильнее" для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) | Инструктор по ф\к  Воспитатели Музыкальный руководитель |

В течение всего марафона проводится более 30 мероприятий в различной форме (проекты, соревнования, занятия, веселые старты, развлечения, дни здоровья, праздники, акции, мастер-классы, выставки творческих работ и др.)

**5. Ресурсы проекта**

*Реализации проекта по времени:*1 год.

*Кадровые:* воспитатели и специалисты ДОУ.

*Материально-технические:* интерактивная доска, проектор, компьютер, наглядный материал, традиционное и нетрадиционное физкультурное оборудование и инвентарь, инвентарь и материалы для продуктивной деятельности.

*Информационные:* презентационный материал, мультипликационные и видеофильмы.

**6. Целевая аудитория проекта**

Воспитанники среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет) и их родители (законные представители), сотрудники ДОУ.

**7. Ожидаемые результаты**

1. Совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности и успешная реализация федеральных государственных образовательных стандартов и федеральной образовательной программы дошкольного образования в ДОУ.

2. Формирование у воспитанников разносторонних представлений о физкультуре и спорте, о своём организме, об экологии и охране окружающей среды, о здоровье и здоровом образе жизни. Развитие и совершенствование у воспитанников физических качеств: силы, выносливости, ловкости, уверенности в себе, координации движений и ориентировки в пространстве. Обучение воспитанников творческому использованию двигательного опыта. Формирование у воспитанников нравственно-патриотических качеств личности, силы воли упорства в достижении своих целей.

3. Проведение физкультурно-оздоровительных тематических мероприятий такого рода способствует приобщению семьи к физкультуре и спорту, созданию у её членов активной жизненной позиции, формирует у детей представления о ЗОЖ на примере взрослого поколения.

4. Обеспечение получения детьми позитивного коммуникативного опыта, умений взаимодействия и совместной деятельности в команде со взрослыми и сверстниками, позитивного отношения к окружающим. Получение участниками положительного эмоционального заряда, так как все мероприятия призваны доставлять удовольствие, в доступной для детей форме являлись демонстрацией достижений в различных видах движений.

5. Эффективность организованной системы здоровьесберегающей деятельности может быть подтверждена анализом заболеваемости воспитанников дошкольного возраста за последние три года.

6. Обеспечение повышения квалификации педагогов в вопросах физического развития воспитанников, через организацию методических мероприятий для педагогов ДОУ и муниципалитета. Включение методических разработок Марафона в Программу Развития, Комплексную оздоровительную и Образовательную Программу ДОУ.

7. Получить возможность трансляции положительного опыта на различных уровнях (муниципальный, региональный, федеральный и международный) с методическими разработками.

8. Активное привлечение к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности родителей воспитанников, пропаганда здорового образа жизни.

**8. Продукт проекта**

Создание сборников методических разработок, для внедрения в педагогическую практику ДОУ.

**9. Итоги проектной деятельности**

Во-первых, в ходе реализации проекта были разработаны сценарии и конспекты различных образовательных и досуговых тематических мероприятий по физическому развитию и оздоровлению воспитанников, которые стали основой для тематических сборников методических разработок.

* Сборник интегрированных физкультурно-оздоровительных мероприятий «Я и моё тело!»;
* Сборник интегрированных физкультурно-оздоровительных мероприятий «История развития спорта!»;
* Сборник интегрированных физкультурно-оздоровительных досуговых мероприятий (дни здоровья, развлечения, праздники и др.) «Физкульт-Ура!!!»;
* Сборник физкультурно-оздоровительных интегрированных мероприятий с участие семей воспитанников «Спорт, здоровье и семья – неразлучные друзья!»;
* Сборник физкультурно-оздоровительных мероприятий в бассейне «Дельфинёнок».

Во-вторых, анализ заболеваемости воспитанников дошкольного возраста за последние три года, показал, что созданная система здоровьесберегающей деятельности и внедренная в образовательный процесс дошкольного учреждения является эффективной, так как прослеживается положительная динамика снижения заболеваемости среди воспитанников дошкольного возраста. С другой стороны заболеваемость воспитанников раннего дошкольного возраста растет с каждым годом, поэтому систематическое использование здоровьесберегающих технологий разных видов в образовательном процессе и режимных моментах дошкольного учреждения необходимо.

В-третьих, у воспитанников сформированы разносторонние представления о физкультуре и спорте, о своём организме, об экологии и охране окружающей среды, о здоровье и здоровом образе жизни. Продолжается развитие и совершенствование у воспитанников физических качеств: силы, выносливости, ловкости, уверенности в себе, координации движений и ориентировки в пространстве, продолжается обучение воспитанников творческому использованию двигательного опыта. На всех мероприятиях было обеспечено получение детьми позитивного коммуникативного опыта, умений взаимодействия и совместной деятельности в команде со взрослыми и сверстниками, позитивного отношения к окружающим. Все участники получали положительный эмоциональный заряд, так как все мероприятия были призваны доставлять удовольствие, в доступной для детей форме являлись демонстрацией достижений в различных видах движений.

В-четвертых, к сотрудничеству в оздоровительной деятельности активно привлекались родители воспитанников, так как проведение физкультурно-оздоровительных тематических мероприятий такого рода способствует приобщению семьи к физкультуре и спорту, созданию у её членов активной жизненной позиции, формирует у детей представления о ЗОЖ на примере взрослого поколения.

В-пятых, создано множество различных методических разработок, активно внедряемых в педагогическую практику ДОУ и сегодня, обеспечивается повышение квалификации педагогов в вопросах физического развития воспитанников, через организацию методических мероприятий для педагогов ДОУ и муниципалитета в рамках стажеровочной площадки. На основе образовательного проекта «Малые Зимние Олимпийские игры в ДОУ» был разработан проект «Олимпийские игры в дошкольном учреждении», который вошел в Программу развития МБДОУ. Данные материалы получили признание в России, так как были отмечены Серебряными медалями во Всероссийских конкурсах «Призвание – воспитатель» и «Росточек: мир спасут дети», а также Международного конкурса «Факел» под эгидой Международной славянской академии наук, образования, искусств и культуры г. Новосибирска. А также данный Марафон стал победителем конкурса «Здоровая Эжва», который проводился в Эжвинском районе города Сыктывкара в течение нескольких лет.







**10. Литература:**

1. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий / М.Н. Кузнецова. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 96с. С.22
2. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет). Методические рекомендации для воспитателей ДОУ и родителей. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 96с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155.
4. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стѐркина Р.Б. «Безопасность». Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - Спб.: «Детство-Пресс», 2009.
5. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошк. учреждений - М.: Гуманитарный ИЦ ВЛАДОС, 2000 - 72 с: ил.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1994.

*Приложение 1*

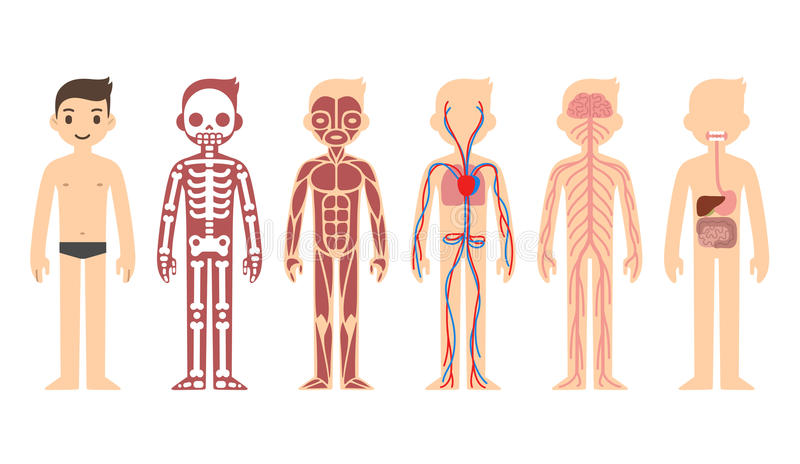
Администрация муниципального образования городского округа «Сыктывкар»

Управление дошкольного образования

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД №11 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» г. Сыктывкара**

(МБДОУ «Детский сад №11»)

***СБОРНИК***

***ИНТЕГРИРОВАННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ***

**Я И МОЁ ТЕЛО!**

*Автор методических разработок:*

**Вечерская Эдита Вячеславовна**,

инструктор по физической культуре

**Сыктывкар**

**2020**

СЕРИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИНТЕГРИРОВАННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

**"Я И МОЁ ТЕЛО"**

*для детей старшего дошкольного возраста*

1. **Проблемы, решению которых будет способствовать**

**методическая разработка**

Ни для кого не секрет, что сложившаяся социальная и экологическая обстановка вызывает беспокойство у людей всей планеты. Особую тревогу мы испытываем за самых беззащитных граждан – маленьких детей. Задача взрослых (педагогов и родителей) состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями.

Любая общепринятая норма должна быть осознана и принята маленьким человеком, только тогда она станет действительным регулятором его поведения. Чтобы подготовить граждан к адекватному поведению и рациональным действиям в постоянно возникающих опасных и чрезвычайных ситуациях, с раннего детства необходимо выделить такие правила поведения для детей, которые они должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.

Содержание материалов всех мероприятий данного сборника направлено па формирование у ребенка представления о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Ребенок должен знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Важно привить детям привычку к занятиям физкультурой и спортом, используя эмоционально увлекательные формы. Педагог должен способствовать формированию у детей понимания ценностей здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены, о значении профилактики заболеваний, о различных видах закаливания и оздоровительных мероприятиях: дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, витаминотерапии, гимнастике.

В этой теме главное - не усвоение ребенком достаточно сложных для его возраста знаний, а общее понимание целостности человеческого организма, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, прочувствовать и лучше понять его сложное устройство, осознать значение правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Необходимость формирования ценностей здорового образа жизни продиктована современной экологической ситуацией, ухудшением состояния здоровья детей. Материал на эти темы дается детям в доступной форме и строится на раскрытии причинно-следственных связей.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают: приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Таким образом, в Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников: 1) формирование общей культуры личности воспитанников, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; 2) физическая культура, развитие физических качеств. Выделение данных двух направлений позволяет более целенаправленно выстраивать педагогический процесс и разрабатывать планирование. *Дошкольное учреждение поставлено перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира*. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребенка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

***Таким образом, реализация серии физкультурно-познавательных интегрированных мероприятий «Я и моё тело» направлена на решение ряда таких проблем, как:***

* целью познания ребенком своего тела и организма является не только ознакомление с его устройством и работой. Важно сформировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на различные сигналы;
* необходимо объяснить детям, что здоровье - это одна из главных ценностей жизни;
* способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены:
* развитие детской фантазии, творчества, которое является высшим компонентом в структуре личности;
* создание условий для здорового образа жизни ребенка в детском саду и семье;
* совершенствование программно-методического обеспечения и предметно-пространственной развивающей среды для работы с дошкольниками по физическому развитию и оздоровлению.

**2. Ожидаемые результаты реализации методической разработки**

1. Формирование у воспитанников представлений об устройстве и работе своего тела и организма человека, через реализацию серии физкультурно-познавательных интегрированных занятий.
2. Развитие у воспитанников физических и волевых качеств, активизация и совершенствование двигательных умений и навыков.
3. Создание условий для пропагандирования среди воспитанников и взрослых активного увлечения физической культурой и спортом и формирования основ здорового образа жизни.
4. Создание творческой предметно-пространственной среды для развития двигательной активности с максимальным учетом психологического благополучия детей.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

*для детей 5-7 лет*

1. ОПОРА И ДВИГАТЕЛИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Задачи: познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного детьми опыта; вырабатывать осознанное отношение к спортивным состязаниям и играм как к проверке натренированности своей мускулатуры.

Материал и оборудование: мольберт; фонограмма ритмичной музыки; схема человеческого скелета и мышц, схемы для рисования последовательности тренировки мышц, маркеры и фломастеры; тряпичная веревочная кукла; пастель (3-х цветов), маленькие карточки с изображением макета скелета человека на каждого ребенка; схема последовательности формирования движений у ребенка; мешочки с песком (по числу детей), кегли; конусы для разметки зала; шведская стенка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Построение детей в зале.*

*Педагог*: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами познакомимся со строением человеческого организма, ***а именно с его опорой и двигателями***. Приглашаю вас подойти к мольберту.

Мы с вами узнаем, из чего вы состоите и что происходит у вас внутри, когда вы занимаетесь физическими упражнениями. ***Опорой нашего организма является скелет***, благодаря которому мы сохраняем свою форму.

Рассматривание схемы скелета человека.

*Педагог (показывает тряпичную куклу на веревочке или марионетку)*: Если бы скелета внутри нас не было, наше тело стало бы похожим на бесформенный тряпичный мешочек с головой, безвольно болтающейся на тонкой шее, и гибкими, как веревки, руками и ногами.

Без скелета мы не смогли бы стоять, ступить и шагу, поднять руки. Они, как веревочки и мешочки, лежали бы без движения.

*Педагог*: Кто из вас вспомнит, какими изображали древние греки своих богов, олимпийских чемпионов? (*ответы детей:* сильными, красивыми, стройными, подтянутыми, смелыми)

*Педагог*: А вы, хотите быть похожими на них? (*ответы детей:* да, хотим)

*Педагог*: Что вы для этого делаете? (*ответы детей:* делаем зарядку, бегаем, прыгаем, делаем различные упражнения, двигаемся)

*Педагог*: Правильно, во время движения мы тренируем мышцы. Давайте немного подвигаемся.

Выполнение различных видов ходьбы и бега в чередовании под фонограмму ритмичной музыки:

* ходьба на носочках, на пяточках, в полу приседе;
* ходьба с изменением направления;
* ходьба с остановкой по сигналу;
* бег в рассыпную и друг за другом;
* бег змейкой между предметами.

*Педагог*: Предлагаю вам снова вернуться к нашей схеме.

Рассматривание схемы мышц человека.

*Педагог*: *Мышцы - главные силачи и двигатели нашего организма*. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих двигателей все большие и маленькие кости были бы неподвижны. Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие - для тонкой работы. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело.

*Педагог*: Сегодня я хочу вам предложить нарисовать схему мышц человека. Вы можете расположиться за столами или на скамейках, кому как удобно. Возьмите, пожалуйста схемы скелета человека. *(Раздать детям карточки с изображением схемы скелета человека)*

Пора нашим скелетам дорисовать и тело. Но делать это мы будем постепенно. Сегодня ***я хочу научить вас*** еще и***правильному порядку выполнения упражнений для тренировки вашего тела***.

Посмотрите на этот рисунок (рис. 2). Здесь стрелочками и цифрами показано, с мышц какой части нашего тела необходимо начинать тренировку. Кто мне это расскажет? (*ответы детей*)

*Педагог*: Прекрасно! А теперь я попрошу вас вспомнить те упражнения, с помощью которых мы тренируем мышцы шеи, рук, плеч.

*Педагог обращает внимание на ребенка, который первым правильно вспомнит и покажет соответствующее общеразвивающее упражнение (ОРУ). По его показу вся группа выполняет упражнение. Следующее ОРУ предлагается показать другому ребенку (и так повторить 3-4 раза).*

*Педагог*: Предлагаю вам дорисовать нашему скелету мышцы плеч и рук красным мелком (рис. 3).

**Рисование мышц плеч и рук (красная пастель, маркер)**

*Аналогично дошкольникам предлагается согласно схеме (рис. 2) последовательно вспомнить ОРУ для тренировки мышц туловища, ног с последующей их зарисовкой (рис. 4, 5)*.

**Рисование мышц туловища (желтая пастель, маркер)**

**Рисование мышц ног (зеленая пастель, маркер)**

*Завершается гимнастика показом ОРУ для всех групп мышц, например*: отжимание, «Уголок», ***«Перочинный ножик», «Кошка лижет сметану», "Рыбка"*** и др.

*Педагог (собирает детей вокруг себя)*: Ребята, а кто из вас знает, как определить силу мышц? (*ответы детей:* с помощью разных упражнений)

Правильно! Метая мяч на дальность, можно узнать, насколько сильны мышцы твоих рук, а прыгая и бегая, - узнать, насколько сильны мышцы ног. И сейчас я хочу убедиться, как хорошо, занимаясь физкультурой в детском саду в течение года и смогли укрепить свои мышцы.

*Дети делятся на две команды.*

Упражнение «Кто добросит до стены?» - метание мешочков в противоположную стенку (расстояние не менее 5 м) с проверкой правильности техники броска по двое. Место приземления фиксируется кеглей.

**Упражнение** «Гусеница» - ползание с опорой на слегка расставленные стопы впереди и руки сзади за спиной до конуса и обратно.

**Упражнение «Кто дальше прыгнет?»** Дети строится в шеренгу и делают по команде прыжок в сторону противоположной линии. Второй прыжок выполняется по команде с места приземления и т.д. Побеждает тот, кто преодолеет заданное расстояние с наименьшим количеством прыжков.

**Подвижная** игра «Охотники и обезьяны», чтобы убедиться, как дети запомнили упражнения для тренировки разных групп мышц.

Описание игры. Обезьяны поднимаются на деревья (шведская стенка). Охотники, чтобы выманить обезьян, договариваются между собой, показывают какое-нибудь упражнение и прячутся. Обезьяны должны сказать, мышцы каких частей тела участвовали в движении, после этого они спускаются с лестниц и «передразнивают» охотников - повторяют показанное ими упражнение. По команде педагога "Охотники!" догоняют обезьян, которые спасаются на деревьях.

*Педагог (собирает детей вокруг себя)*: Молодцы! Замечательно! Давайте вспомним, чем является скелет в нашем организме? (*ответы детей:* опорой) А - мышцы? (*ответы детей:* двигателями)

*Педагог*: Предлагаю вам забрать ваши рисунки домой и научить ваших мам, пап, бабушек и дедушек, братьев и сестер правильно выполнять гимнастику и тренировать мышцы всего организма. До свидания

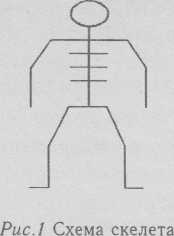
Рис. 1. Схема скелета человека

Рис. 2. Последовательность формирования движений у ребенка:

1 - голова, 2 - руки и плечевой пояс,

3 - туловище, 4 - ноги,

1-2-3-4 - совместные действия.



Последовательность рисования

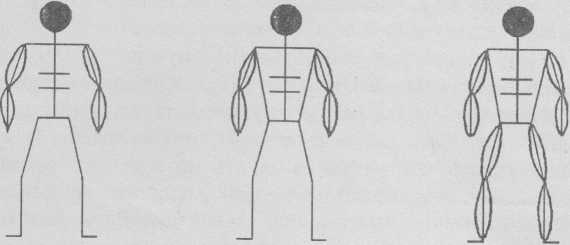


Рис. 3. Рис. 4. Рис. 5.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ

*для воспитанников старшего дошкольного возраста*

**2. Я И МОЁ СЕРДЦЕ**

Задачи: знакомство дошкольников с работой человеческого сердца; формирование любви и осознанного отношения к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечно-сосудистой системы; обучение правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствование навыков самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.

Материал и оборудование: мольберт; рисунок сердца и сосудов, шуточные рисунки-схемы с изображением животных, занимающихся спортом; звук биения человеческого сердца (аромолампа) и фонограммы мелодий для гимнастики; пластиковые шарики красного и синего цвета по количеству участников команды; фитболы по количеству команд; вырезанные из красной бумаги «улыбающиеся сердечки» (по количеству детей).

ХОД ЗАНЯТИЯ

***Педагог***: *(собрав вокруг себя детей)* Ребята, давайте вспомним занятие, на котором вы знакомились со строением своего тела. Ответе мне, пожалуйста, что является опорой нашего организма? *(Скелет)*

Что приводит в движение скелет и все наше тело? *(Мышцы)*

Что необходимо делать для укрепления наших мышц?

*Ответив на вопросы, дети выполняют под фонограмму самостоятельно по схеме ряд общеразвивающих упражнений (каждый сам составляет свой комплекс). Педагог контролирует качество выполнения упражнений, исходные положения, подсказывает в случае затруднений.*

***Педагог***: Молодцы! Хорошо позанимались! А в награду за ваши труды я дам вам послушать песенку, которая состоит всего из двух слов.

*Прослушивание звука биения человеческого сердца.*

***Педагог***: Так бьется сердце у вашей мамы.

Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас. Вы ее можете услышать в любую минуту. Обучение дошкольников определению своего пульса. Для этого нужно положить пальцы на запястье, в область шеи или на висок. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т.е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам.

***Педагог***: *(обращает внимание детей на рисунок сердца)* А теперь посмотрите, как выглядит ваше сердце... Размером оно с маленький мячик. Но несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов - и когда вы двигаетесь, и когда спите. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии. Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце - тоже мышца. Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать.

***Педагог***: Ребята, давайте вспомним полезные для укрепления мышц спортивные упражнения и игры.

*Слушая их ответы, педагог выделяет из сказанного, какие виды спорта наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы, и устанавливает на подставки шуточные схемы - изображения животных, занимающихся: бегом, ходьбой на лыжах, прыжками в длину и в высоту, играми с мячом (баскетбол и футбол), катанием на велосипеде, плаванием.*

ИГРОВЫЕ ЭСТАФЕТЫ

**1.** **Кто быстрее?** Группа делится на две команды, которые придумывают себе названия и строятся с противоположных сторон зала. По команде педагога дети прыгают на двух ногах навстречу друг другу, стараясь занять место противника. Побеждает команда, первой достигшая противоположной стороны зала и построившаяся в шеренгу. При повторе можно поменять задание, например, дети могут прыгать на одной ноге, передвигаться подскоками и т.п.

**2.** **Кто больше соберет мячей?** Команды так же строятся с противоположных сторон зала. Перед ними по пустой корзине. По всему залу рассыпаны мячи. По команде участники эстафеты собирают мячи в свои корзины. Далее следует самостоятельный подсчет очков - по числу собранных мячей. Аналогично можно провести конкурс капитанов команд.

**3.** **Гонки на фитболах.** Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом, предавая фитбол друг другу, соревнуются в прыжках на фитболах.

***Педагог:*** «Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее и быстрее прокачивать кровь через все органы и ткани нашего организма. Попробуйте сейчас послушать биение своего сердца и скажите, чем оно отличается от того, что мы с вами слышали в начале занятия? *(ответы детей: сердце бьется сильнее, быстрее, колотится)* Правильно, вы чувствуете, как сердце колотится у вас в груди после быстрого бега. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Как только соревнования заканчиваются, сердце успокаивается и возвращается к своему нормальному ритму. Но для этого необходимо помогать своему сердцу. необходимо вовремя отдыхать. Именно потому вы ложитесь после обеда в кроватки, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее.

*Дети выполняют ряд* дыхательных упражнений **в положении лежа на спине** *и замеряют частоту биения своего сердца.*

***Педагог:*** Мы много говорили с вами о том, как необходимо тренировать наше сердце, чтобы оно хорошо «работало» - сокращалось. А что же происходит в результате этих сокращений? *(ответы детей)*

*Обсуждение схемы кровеносных сосудов*

***Педагог:*** Представьте себе пароходы, которые везут различные грузы по большой реке Вычегде. Так и сердце: сократившись, выталкивает красную реку крови в артерии, по которым «пароходики» с кислородом из легких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далекое путешествие по всем клеточкам нашего организма. Но это еще не все. Самое удивительное впереди: кровяные пароходики, отдавая кислород и питание, забирают у организма углекислый газ и вредные, ненужные вещества. Они вывозят их по синим венам, обменивая вновь на кислород и ценные вещества.

*Педагог предлагает детям проверить, насколько они внимательны.*

**4.** **Эстафета «Кровяные пароходики»**

Дети распределяются на две команды - «Артерия» и «Вена». Перед командами стоит корзина с красными мячами - «полезными для организма веществами», а на противоположной стороне зала помещают корзину с синими мячами - «вредными веществами». По сигналу участники команды «Артерия»переносят по очереди красные мячи из первой корзины во вторую, а ребята из команды «Вена» - синие мячи из второй корзины в первую.

***Педагог:*** Молодцы, вы отлично справились со своей задачей!

В заключение нашего занятия я хочу напомнить вам правила, соблюдая которые вы сохраните свое сердце здоровым.

**Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.**

**Обязательно отдыхайте днем и ночью.**

**Ешьте то, что дает мама или воспитатель, - все эти продукты очень полезны.**

**И тогда ваше сердце будет здоровым и сильным.**

*Раздать детям на память "веселые сердечки"*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ

*для воспитанников старшего дошкольного возраста*

**3. Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**

Задачи: знакомство дошкольников с функцией легких и нервной системы человека; выработка осознанного отношения к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание; дать детям возможность самостоятельно принимать решения по защите своего организма от вредного газа и дыма; воспитание воли к победе и умения преодолевать трудности; развитие чувства доброты, товарищества, взаимовыручки.

Материал и оборудование: макет легких человека; схемы легких, сердца, полости рта; мольберт; рисунки из книги К. А. Пармз и др. «Путешествие Джуно. Приключения в стране «Здоровье» (М.: Просвещение, 1992); макет знака «Курение запрещено»; фонограммы записи инструментальной музыки спокойного и быстрого характера; большая шаль; физкультурный комплекс "Парашют"; 2 обруча, корзина и кубики двух цветов - красного и синего - по количеству участников; картинки с веселыми человечками (или смайликами).

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Педагог собирает детей около схемы кровеносных сосудов человека и предлагает вспомнить предыдущее занятие:*

***Педагог:*** Что из себя представляет сердце? *(Мышца) (Сравнить с насосом)*

Что происходит при сокращении сердца? *(Кровь получает толчок для движения и доставляет ко всем частям тела кислород и питательные вещества)*

Откуда кровь берет кислород? *(Из легких)*

*Педагог показывает детям схему легких человека.*

***Педагог:*** Ребята, обратите внимание на то, что между легкими расположено сердце, легкие имеют голубую окраску, с которой рождается человек. Легкие с сердцем «живут в клетке», которая состоит из ребер, предохраняющих наши органы от повреждений.

*Обсуждение макета человеческого скелета*

***Педагог:*** Когда мы с вами дышим, то легкие, как воздушный шарик, заполняются воздухом и увеличиваются, тогда и клетка должна стать больше. А вспомните, что является «двигателем» нашего скелета и всего организма? Правильно, мышцы! Так вот, мышцы, прикрепленные к ребрам и окружающие легкие, могут увеличивать или уменьшать «клетку». А для тренировки этих мышц мы с вами в детском саду делаем упражнения на растяжку и учимся глубоко дышать.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

на растягивание и расслабление

*Выполняется под фонограмму инструментальной музыки спокойного характера.*

**1. Боковой наклон.** Расставьте ноги на ширину 1 м. Колени не сгибайте, руки разведите в стороны. Спина прямая, грудная клетка ≪раскрыта≫. Не наклоняйтесь вперед, только в сторону. Не стремитесь сделать слишком глубокий наклон. Задержитесь в положении растягивания по 30 с в каждую сторону.

**2. В стороны.** Поставьте ноги на ширину чуть больше 1 м, разведите руки в стороны, затем вытяните их вверх. Спина прямая, колени не сгибать. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, постепенно доведите время растягивания до 30 с. Повторите 2 раза.

**3. К центру.** Встаньте на колени и сядьте на пятки. Вытяните руки вверх. Держите позу 1 мин. Наклонитесь вперед, не отрывая таза от пяток, коснитесь головой пола. Задержитесь в этом положении еще 1 мин.

**4. Прямо.** Распределите вес тела равномерно на обе ноги. Потяните спину, не напрягая плеч. Стойте прямо, вытяните позвоночник вверх. Задержитесь в этом положении 1 мин.

**5. Вперед**. Сядьте на пол, спина прямая, ноги вытянуты вперед. Тянитесь туловищем вверх 30 с. Затем наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах (спина прямая), и возьмитесь руками за пальцы ног. Держите позу 30 с. Если вам не удается достать ноги руками, закиньте за ступни ремень и держитесь за его концы или же замените это упражнение соответствующим ему из комплекса для менее гибких.

**6. Скручивание.** Установите стул так, чтобы он не двигался. Встаньте лицом к стулу и поставьте ногу на сиденье, чтобы бедро было параллельно полу. Поверните голову и туловище в сторону согнутой ноги, одновременно вытягивая позвоночник вверх. ≪Раскройте≫ грудную клетку, расслабьте плечи. Задержитесь в положении растягивания по 30 с в каждую сторону.

**7. Назад.** Лягте на живот, руки вдоль туловища. Оторвите от пола плечи и выпрямленные ноги. Вытягивайте спину и шею, ≪раскройте≫ грудную клетку. Задержите положение несколько секунд, постепенно доведя время растягивания до 30 с. Повторите 2 раза.

**8. Перевернутая поза.** Лягте на спину на сложенное одеяло. Упираясь ладонями в пол, поднимайте согнутые в коленях ноги. Когда колени окажутся над головой, вытяните ноги вверх. Согнутые руки поддерживают туловище, локти старайтесь сблизить. Тянитесь вверх от плеч до кончиков ступней. Оставайтесь в этом положении 3 мин. Затем опуститесь.

**9. Расслабление.** Лягте на спину, подложив подушки под голову, шею, спину и плечи. Шею вытяните. Оставайтесь в этом положении не менее 5 мин. Опустите согнутые в коленях ноги на стоящий сзади стул и удерживайте эту позу еще 2 мин. Если это положение для вас неудобно, подберите подходящее для себя из описанных на стр.50-53.

*Закончив выполнение упражнений, дети располагаются около педагога. Он предлагает поговорить о том, чем можно испортить свои легкие. Наводит детей на правильный ответ: «Основной вред легким приносят вредные газы и дым».*

Обсуждение рисунка *из книги К.А. Пармз «Путешествие Джуно». На рисунке изображены лодочки, которые несут по рекам крови вместо кислорода грязные и серые комочки дыма, окрашивающие легкие в черный цвет.*

***Педагог:*** Ребята, подумайте и ответе на вопрос, откуда берутся в воздухе вредные газы и дым *(ответы детей: дым из труб фабрик и заводов, выхлопные газы от машин, испарения бензина и краски, дым от сигарет, которые курят взрослые).*

Обсуждение рисунка *из книги К.А. Пармз «Путешествие Джуно» с изображением мышц, которые не справляются со своей работой, так как в организме вместо кислорода преобладает «злой и ленивый» дым.*

***Педагог:*** А теперь подумайте, какие существуют способы защиты от дыма? *(ответы детей)* Вспомните о прогулках на свежем воздухе в парке и в лесу. Давайте все вместе отправимся на прогулку, хотя бы в своем воображении. Дети под фонограмму какой-нибудь песни про путешествие строятся в "паровозик" и уезжают в лес.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПОЛЯНКЕ

**1.** **«Хитрая лиса».** Дети встают в круг и закрывают глаза. Взрослый ходит вне круга и задевает одного или нескольких детей, так, чтобы другие дети не догадывались о его выборе. Затем дети открывают глаза и хором спрашивают 3 раза: "Хитрая лиса, ты где?". На третий раз, выбранный ребенок (или дети) выпрыгивает в центр круга и говорит: "Я здесь". Задача играющих быстро разбежаться по залу и не попасться "лисе", а задача "лисы" - поймать как можно больше детей. Осаленный ребенок считается пойманным и садится на скамейку.

**2.** **«Совушка».** Водящему - "сове" на плечи накидывают большую шаль. По команде «День!» ребята изображают разных птиц, мышат, зайчат, играют и бегают на лесной полянке. По команде «Ночь!» "сова" вылетает из гнезда и забирает к себе тех, кто не успел остановиться на месте и замереть.

*Наигравшись, ребята вновь усаживаются в поезд, чтобы отправиться домой. Педагог устанавливает знак «Курение запрещено».*

***Педагог:*** Уместен ли здесь этот знак и почему? *(ответы детей: да, потому что поезд является общественным местом, где курение запрещено)*

**Обыгрывание педагогической ситуации.** Дети оказываются вынужденными находиться в одном помещении с курящим. *Педагог, размещает картинку курящего человека в одном из углов зала*, а детям предлагает расположиться самостоятельно, кто где захочет. Далее он опрашивает тех, кто максимально близко или максимально далеко находится от «курящего», чем они руководствовались, выбирая себе место.

***Педагог:*** *(по схемам)* Давайте с вами повторим, какие органы подвергаются вредному воздействию дыма *(ответы детей: легкие, сердце, ротовая полость).* И разучим девиз здоровья:

**Дым вокруг от сигарет,**

**Мне в том дыме места нет!**

***Педагог:*** *(рассматривание схемы нервной системы человека)* Мы с вами знаем, что наш организм пронизан кровеносными сосудами, и подобно этому каждый участок кожи, каждый внутренний орган снабжен **нервами**. Благодаря одним нервам мы можем ощущать тепло, холод, давление, боль. Другие нервы идут к мышцам и отдают им приказы сократиться или расслабиться. Они управляют нашими движениями. Без этих нервов мы не смогли бы двигаться. Например, в каком бы месте вы ни прикоснулись иголкой к коже, обязательно попадете в кончик нерва, который мгновенно закричит мозгу: «Спаси. Больно!» В тот же миг мышцы получат команду: «Отдернуть руку!»

А теперь внимание! Выполните мою команду: "Руки вверх!" Что же произошло? Ваш мозг, получив от меня команду, сам отдал приказ нервам ваших рук, и руки поднялись. Нервы подчинились мышцам. Выходит, самый главный - **мозг**. Если бы он не давал сигналы, ничего бы не происходило.

Мне очень нравятся трудолюбивые и думающие ребята. Такие дети, если не получаются какие-то упражнения или движения, упорно продолжают их выполнять, а не плачут и не ленятся. Это их мозг дает команды: «У меня получится!»; «У меня получится!» Если же кто-нибудь начинает раздражаться, плакать или просто стоять в сторонке, тот не только остается слабым физически, но и мешает своему мозгу нормально развиваться.

***Педагог:*** Вот мы с вами и узнали *первое правило*: **«Чтобы мозг и нервы всегда были в хорошем состоянии, полезно регулярно делать..? *(дети)* Зарядку! или Физические упражнения!**

Правильно, тренируя свое тело, мы тренируем и свою волю - волю к победе, формируем у себя умение преодолевать трудности.

Вот ***второе правило***, которое мы с вами должны запомнить на будущее: «Лучший способ бороться со страхами – это учиться, тренироваться, узнавать новое!» Страхи чаще всего бывают результатом недостаточного знания. Ваши родители и воспитатели обладают большими знаниями, чем вы, поэтому взрослые менее трусливы. Отсюда *третье правило*: **«Всегда и везде внимательно выслушивай собеседника. Кто не умеет слушать, тот не сможет хорошо учиться в школе, и мозг его не получит достаточной тренировки»**. Давайте попробуем выполнить задания на внимание.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ И ЭСТАФЕТЫ

**«Кто за кем?»**

Группа распределяется на две команды. Команды строятся в шеренгу по обе стороны зала напротив друг друга. Детям предлагается запомнить, в каком порядке стоят игроки другой команды. По сигналу игроки одной команды закрывают глаза, а игроки другой быстро меняются местами. Задача водящей команды - расставить детей по их прежним местам. Команды меняются ролями, и игра повторяется.

**Эстафета «То жара, то холод»**

Команды располагаются так же. В середине зала ставят большую корзину с разноцветными кубиками и обруч на определенном расстоянии друг от друга. Педагог напоминает, что нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом или холодом, и от этого наша кожа покрывается потом или пупырышками. Далее объясняет правила эстафеты: одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а дети, как нервные окончания, будут выбирать из общей корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамидку в обруче (обруч - это мозг); другая команда будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамидка из кубиков красного цвета.

***Педагог:*** Во время игры вы работали как одна дружная команда, вы сплотились для выполнения одной задачи. Так и у человека его нервы работают все вместе для одного тела. А ведь вы невольно выполняли ещё одно ***правило:*** «Старайся завести как можно больше друзей. Чем больше друзей, тем больше ты знаешь. А **если дети ссорятся и дерутся, они получают мало знаний и мозг у них не развивается».**

**ИГРА «Прячась сам, не забывай про других»**

Под фонограмму веселой музыки дети свободно играют, но как только музыка обрывается, они должны спрятаться под "Парашют" и затихнуть. Педагог контролирует, чтобы никого не было слышно и видно.

***Педагог:*** В заключение нашего занятия я хочу напомнить вам *два самых основных правила*: вовремя отдыхай и ешь. Это необходимо для нормальной работы всего вашего организма, всех систем и органов - сердца, легких, скелета и мышц, нервов и мозга. А на память о нашем занятии я хочу подарить вам веселых и здоровых человечков.

**

Макет знака "Курение запрещено"



*Приложение 2*

Администрация муниципального образования городского округа «Сыктывкар»

Управление дошкольного образования

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД №11 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» г. Сыктывкара**

(МБДОУ «Детский сад №11»)

****

***СБОРНИК***

***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ***

***(дни здоровья, праздники, развлечения и др.)***

**ФИЗКУЛЬТ-УРА!!!**

Автор методических разработок

**Вечерская Эдита Вячеславовна**,

инструктор по физической культуре

**Сыктывкар**

**2021**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

**ФИЗКУЛЬТ-УРА!!!**

***(дни здоровья, праздники и развлечения******для воспитанников ДОУ)***

1. **Проблемы, решению которых будет способствовать**

**методическая разработка**

***"Береги здоровье смолоду"-*** этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - одна из главных задач каждого дошкольного учреждения.

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее - воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребёнок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника - это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имеющих место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка.

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и конечно же здоровья. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям.

Одной из ***основных задач физического развития дошкольников*** является ***использование разнообразных форм*** образовательной и культурно-досуговой ***работы с детьми***, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

***Культурно-досуговые формы работы нацелены*** не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а ***на воспитание положительных эмоций***, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимодействие.

Такая работа с детьми ценна ещё и тем, что создает условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

При проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, организации досугов и развлечений воспитанники получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Интересная, насыщенная положительными эмоциями деятельность позволяет воспитанникам восстановить свои физические и духовные силы, способствует установлению атмосферы эмоционального благополучия.

Таким образом, физкультурные праздники и досуги призваны веселить воспитанников, доставлять им удовольствие. Они не только являются своеобразной формой показа достижений в различных видах движений, но и учат творческому использованию двигательного опыта в условиях коллективных действий. Содержание их может объединять увлекательный игровой сюжет, включающий в себя подвижные игры, эстафеты, игровые задания преимущественно спортивного характера, загадки, стихи и песни на спортивную и оздоровительную тематику.

Главные ***задачи праздничных мероприятий*** в детском саду – это создать у воспитанников радостное настроение, вызвать положительный эмоциональный подъём и сформировать праздничную культуру.

**2. Ожидаемые результаты реализации методической разработки**

1. Создание для воспитанников атмосферы праздника, эмоционального благополучия и уверенности в своих силах.
2. Развитие у воспитанников устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к основам здорового образа жизни.
3. Формирование у воспитанников стремления активно участвовать в досуговых мероприятиях, умения общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми, а также контролировать свои действия и действия окружающих в различных ситуациях.
4. Развитие у воспитанников физических и волевых качеств в различных видах спорта, адоптированных для дошкольников в соответствии с индивидуальными возможностями каждого ребенка.
5. Совершенствование программно-методического обеспечения и предметно-пространственной развивающей среды для работы с дошкольниками по физическому развитию.

ЗИМНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«МАЛЫЕ ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ С УМКОЙ»

*для детей 6-7 лет*

Задачи: вызвать положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; закаливать организм детей; закрепить навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, метания в цель; воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки; вырабатывать умение управлять своей деятельностью.

Материал: флаг с олимпийской символикой, индивидуальные эмблемы для каждой группы, закрепленные на одежде, олимпийские медали для награждения спортсменов команд и паспорта болельщиков команд; фонограмма песен и мелодий для проведения открытия и закрытия Олимпиады; табло; костюм белого медвежонка взрослый; флажки для украшения площадки, олимпийские кольца большого диаметра (деревянные обручи в цвет олимпийских колец); "парашют" и "микроб"; санки, ледянки, лыжи, клюшки с шайбами, флажки, ориентиры, кегли, кубы, мешочки с песком для метания, ходунки, кольцевые дорожки; конфеты для участников Олимпиады; большие пироги на вечер.

**Примечание:** До проведения соревнований в каждой команде выбираются спортсмены и болельщики. Соответственно спортсмены делятся на различные кластеры проведения состязаний: биатлон, санный спорт, эстафеты, зимнее ориентирование в снегу.

У Т Р О

Сбор в физкультурном зале детского сада всех участников соревнований. Воспитанникам объявляется об открытии Зимней Олимпиады детского сада.

Утренняя гимнастика спортсменов под музыку.

**Комплекс утренней гимнастики для спортсменов**

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой (руки на поясе) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. **«Силачи»**. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

Воспитатель: 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- исходное положение (8 раз).

2. **«Упражняем руки»**. И.П. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).

3. **«Бег на месте»**. И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Воспитатель: поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.) (8 раз).

4. **«На старт!»**. И.П. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад - вверх, голову держать прямо; 3-4 - И.П. (8 раз).

5. **«Боковая растяжка»**. И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Воспитатель: 1 - наклон вправо, левая рука над головой, 2 - Исходное положение, то же в другую сторону (6 раз).

6. **«Посмотри за спину»**. И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе.

Воспитатель: 1 - поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2 - И.П., то же в другую сторону (6 раз).

7. **«Выпады в стороны»**. И.П.: ноги вместе, руки на поясе.

Воспитатель: 1 - выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2 - И.П.. то же влево (6 раз).

8. **«Прыжки»**. И.П.: ноги вместе, руки на поясе.

Воспитатель: 1-3- прыжки на месте, 4 - прыгнуть как можно выше (6-8 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение **«Вырасти большой»** 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носках (вдох). 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести: **«У-х-х»**. Ходьба.

По окончании гимнастики педагог информирует детей о планах на предстоящий день - о первых в жизни детей настоящих спортивных соревнованиях. Проводится краткая беседа о правилах поведения на соревнованиях.

**Олимпийский Завтрак**

*Во время завтрака в кластере "Ориентирование на местности" педагог прячет в снег, разбитый на квадраты, олимпийские кольца.*

ДЕНЬ

Выход детей на улицу, на центральную специально подготовленную площадку ДОУ в 10.00.

Построение команд участников Олимпийских игр.

*Выход Олимпийского талисмана Медвежонку Умки с олимпийским флагом в руках.*

*Приветственное слово Председателя Олимпийского комитета ДОУ* *(заведующего ДОУ)*

Объявление о начале спортивных соревнований.

**Проведение соревнований Малых зимних Олимпийских игр**

*Детям еще в детском саду прикрепляют эмблемы на одежду. Биатлонистам надеваются лыжные ботинки. За каждой группой закрепляется представитель судейской коллегии - воспитатель - для регистрации показателей и подсчета заработанных баллов.*

1. Конкурс «Назови зимние виды спорта». Дети называют виды спорта по очереди, по одному из каждой команды. Команда, назвавшая наибольшее количество видов спорта, получает 1балл.

*Команды и болельщики расходятся по кластерам*

2. Индивидуально-групповые гонки проводятся поточным способом (каждая команда разбивается на подгруппы, которые расходятся соответствующие кластеры, соревнования проходят одновременно в двух кластерах)

1. Биатлон - 2 лыжника из разных команд параллельно друг другу, продвигаются на расстояние 4 м на лыжах и производят метание в вертикальную цель. Фиксируется количество мешочков с песком, достигших цели (1 цель + 1 балл), скорость прохождения трассы (кто первый пересечет финишную прямую), выводится средний показатель по каждой команде. В гонке участвует 3 биатлониста от каждой команды.

2. Санный спорт - спуск на санках и ледянках с пологой горы со сбором расставленных флажков (5-8 шт.). Фиксируется количество собранных флажков, выводится средний показатель по каждой команде. В гонке участвует 2 саночника от каждой команды.

**3. Санный "Слалом"** -спуск с пологой горы до определенной отметки. Фиксируется самый дальний заезд. Каждый участник выполняет по 2 попытки.

По каждому виду по окончании выполнения заданий командам присваиваются: за первое место - 2 балла, за второе место - 1 балл.

*Команды и болельщики возвращаются на центральную площадку*

Командные эстафеты (от каждой команды на эстафету приглашаются 6-8 участников, равное количество девочек и мальчиков):

**1.** **Эстафета "Санный спорт"** - стоя на санках на коленях, отталкиваться лыжными палками, до разметки и обратно, передать санки палки следующему участнику.

**2.** **Эстафета "Санный спорт в парах"** - девочка садится на санки, а мальчик, держа её за плечи сзади, толкает санки впереди себя до ориентира и обратно, передает санки следующей паре.

**3.** **Эстафета "Хоккей"** - провести клюшкой шайбу до ориентира и вернуться назад таким же образом, передать клюшку и шайбу в руки следующему участнику.

**4.** **Эстафета "Хоккей. Попади в ворота"** -по очереди, сначала девочки, затем мальчики, со штрафной линии попасть шайбой в ворота, за каждый забитый гол прибавляется 1 балл.

**5.** **Эстафета "Лыжный спорт на ходунках"** - передвигаться вперед до ориентира и обратно в ходунках, передать ходунки следующему участнику.

**6.** **Эстафета "Бобслей"** - вся команда заходит в кольцевую дорожку, все вместе в круговой дорожке дети передвигаются до ориентира и обратно на линию старта, придерживая дорожку над головой на вытянутых руках.

За каждую победу в эстафете команде присваивается 1 балл.

*Умка выносит и показывает детям 1 кольцо от Олимпийской символики и просит детей помочь ему отыскать остальные кольца и собрать символ Олимпийских игр - Олимпийские кольца на центральной площадке.*

*Команды перемещаются в кластер ориентирования на местности.*

**Ориентирование на местности в снегу** - поиск олимпийских колец в снегу. Дети участвуют парами от каждой команды по одному участнику, в 2 захода. Всего 2 участника от каждой команды. В каждой паре, ребенок, который первым находит кольцо, приносит своей команде 1 балл.

**Общий сбор на центральной площадке.** Подведение итогов Олимпийских игр. Подсчет баллов.

*Во время заседания судейской коллегии по подсчету баллов с детьми проводятся общие хороводные игры и забавы с парашютом.*

**Игра "Спрячься под купол парашюта"** -дети и взрослые держат парашют по периметру, со словами "Раз, два, три - беги!" поднимают парашют вверх и под купол забегают те, кого назвал ведущий (мальчики, девочки, взрослые), садятся на корточки и остальные накрывают их куполом парашюта. Как только парашют опять поднимется вверх, все встают на свои места и игра продолжается.

**Игра "Отгони микроб"** -дети и взрослые держат парашют по периметру, в центр купола ложится мячик с изображением микроба, дети с помощью купола парашюта отталкивают мяч подальше от себя, создавая разное натяжение или поднимая купол выше, чтобы мяч откатился как можно дальше. Следует следить, чтобы микроб ни коснулся ребенка, при прикосновении участник выбывает из игры.

**Награждение команд** спортсменов золотыми и серебряными медалями и вручение болельщикам команд паспортов болельщика. Угощение всех конфетами. Катание с горки на ледянках, санках.

**Олимпийский обед**

**Крепкий сон спортсменов**

ВЕЧЕР

Закаливающие мероприятия

Полдник Чемпионов с пирогами

Подведение итогов Олимпийских игр. Беседы с детьми.

Рисование "Мы - Чемпионы!!!"

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

**"ОТВАЖНЫЕ МОРЕПЛАВАТЕЛИ"**

*для детей старшего дошкольного возраста*

Цель: Обобщение представлений воспитанников о русском морском флоте времен Петра Первого, о навигацких школах, посредством познавательных и подвижных игр и художественно-эстетической деятельности дошкольников.

Задачи:

1. Способствовать формированию у воспитанников представлений о русском морском флоте времен Петра Первого, закрепить их представления об особенностях конструкций морских кораблей.
2. Совершенствовать навыки в основных движениях, создать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей.
3. Формировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни.
4. Развивать у детей психические процессы (внимание, речь, мышление) и физические качества (выносливость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений).
5. Воспитывать у детей чувство сопереживания и товарищества, ответственности за взятые на себя обязательства.
6. Создавать условия для радостного настроения и позитивного отношения к. окружающей действительности

Материал и оборудование: мольберт; музыкальный центр; фонограмма ритмичной музыки; флажки по два на каждого воспитанника; предметные картинки "Русский флот" с заклеенными названиями; мешочки с песком (по числу детей), кегли; фишки для разметки зала; 2 веревочные лестницы и большой колокольчик с веревочкой (рында); обручи, дуги, веревки, кегли, мягкие модули, тоннели, различные дорожки; Грамота зачисления в Навигацкую школу Гардемаринов; "Галстуки гардемаринов" (цветные атласные ленты красного и синего цвета) по количеству участников; атрибуты костюма Капитана для ведущего.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

**"СИГНАЛЬЩИКИ НА КОРАБЛЕ"** (с флажками)

***Вводная часть***

**Строевые упражнения:**

* Ходьба в колонне по одному;
* Ходьба на носочках, руки вверх;
* Ходьба на пяточках, руки за спину;
* Ходьба приставным шагом;
* Ходьба с высоким подниманием коленей;
* Перестроение в две колонны.

***Основная часть***

*Во время упражнений в ходьбе дети должны взять пару флажков*

1. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1 - правая рука в сторону - вверх, левая - в сторону - вниз; 2 - флажки вниз; 3 - левая рука в сторону - вверх, правая - в сторону - вниз; 4 - флажки вниз. Повтор 4-5 раз.
2. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1 - правая рука прямая в сторону, левая - согнута в локте, на уровне груди, направлена в туже сторону; 2 - флажки вниз; 3 - левая рука в сторону, правая - согнута в локте, на уровне груди, направлена в туже сторону;4 - флажки вниз. Повтор 4-5 раз.
3. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки вниз. Чередование первого и второго упражнения. 1 - правая рука в сторону - вверх, левая - в сторону - вниз; 2 - правая рука прямая в сторону, левая - согнута в локте, на уровне груди, направлена в туже сторону. То же в другую сторону. Повтор 5-6 раз.
4. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, руки согнуты, флажки на уровне груди. 1 - поворот вправо, руки вытянуть вперёд; 2-3 - махи флажками; 4 - вернуться в И.П. То же в другую сторону. Повтор 5-6 раз.
5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки спрятать за спину. 1 - присесть, руки вытянуть вперёд; 2 - вернуться в И.П. Повтор 5-6 раз.
6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1 - поднять руки через стороны вверх; 2 - наклониться вперёд, опустить руки вниз и поставить флажки палочками на пол, ноги не сгибать; 3 - выпрямиться, поднять руки вверх; 4 - вернуться в И.П. Повтор 5-6 раз.
7. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки вниз. Прыжки: 1 - поднять руки через стороны вверх, ноги врозь; 2 - опустить руки через стороны вниз, ноги вместе. Повтор тремя сериями по 8 прыжков, между сериями прыжков выполнять ходьбу на месте.

***Заключительная часть***

**Сигнальные упражнения:**

Буква "У" - обе руки в стороны - вверх (угол 90°)

Буква "Р" - правая рука в сторону, левая - вверх (угол 90°)

Буква "А" - обе руки в стороны - вниз (угол 90°)

*Показать сигналы, разучить их, затем назвать буквы и составить слово.*

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

"РЕКРУТСКИЙ НАБОР"

Задачи:

1. Обобщить представления воспитанников о мореплавателях.
2. Вырабатывать осознанное отношение к спортивным состязаниям и играм как к проверке натренированности своей мускулатуры.
3. Совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.
4. Воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности; развивать чувство доброты, товарищества, взаимовыручки.

ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ

*Построение детей в зале.*

*Педагог*: Здравствуйте, ребята! Сегодня объявляется начало рекрутского набора в навигацкую школу гардемаринов. То есть у вас есть возможность стать учениками навигацкой школы мореплавателей. Как вы думаете, что вам для этого следует сделать? (*ответы детей: пройти испытания, выиграть соревнования, сдать экзамен*) Правильно, вам следует пройти все испытания и получить Грамоту о зачислении в навигацкую школу.

А теперь скажите мне, пожалуйста, каким должен быть мореплаватель? (*ответы детей: ловким, сильным, смелым, отважным, быстрым, дисциплинированным* *и т.д.*) Что должен знать и уметь мореплаватель? (*ответы детей: уметь ориентироваться по карте и компасу, знать различные науки, разбираться в корабельном деле и т.д.*)

Вы правы, мореплаватели должны разбираться в корабельных делах. Например, различать корабли, поэтому первым испытанием для вас будет игра "Отгадай, что за корабль?". Ваша задача быть очень внимательными, только тогда вы справитесь с данным заданием.

1. **Игра "Отгадай, что за корабль?"**

Детям на мольберте предлагаются картинки различных кораблей русского флота времён Петра Первого (Фрегат, Ботик, Шнява, Галера и Торговое судно).

Задача детей отгадать вид корабля, назвать отличия от других кораблей.

*Педагог*: Молодцы! Вы справились с первым испытанием, потому что были очень внимательными! Самым внимательным участникам я вручаю "галстук гардемарина" (*Первым, ответившим правильно, надеваются "галстуки гардемаринов"*)

А дальше вас ждут испытания на силу, ловкость, выносливость и меткость.

Но сначала нам всем следует немного размяться.

1. **Разминка**

Выполнение различных видов ходьбы и бега в чередовании под фонограмму ритмичной музыки:

* ходьба на носочках, на пяточках, в полу приседе;
* ходьба с изменением направления;
* бег змейкой между предметами.

**Комплекс упражнений на скамейке** двумя командами.

*После разминки дети остаются распределенными на две команды*

*и далее работают двумя командами.*

*Педагог:* Мы размялись, и нам пора переходить к следующему испытанию, в котором мы узнаем у кого самые сильные руки и меткий глаз.

1. Упражнение "Кто добросит до стены?"

Метание мешочков с песком в противоположную стенку (расстояние не менее 5 м) с проверкой правильности техники броска по двое. Место приземления фиксируется кеглей.

*Педагог*: Замечательно! У нас появляются ещё лидеры попадания в навигацкую школу гардемаринов (*Лидерам испытания* *надеваются "галстуки гардемаринов"*).

Следующее испытание, которое вам предстоит называется "Кто сделает меньше прыжков?". Мы проверим с вами у кого самые сильные ноги.

1. **Упражнение "Кто сделает меньше прыжков?"**

Дети одной команды строится в шеренгу и делают по команде прыжок в сторону противоположной линии. Второй прыжок выполняется по команде с места приземления и т.д. Побеждает тот, кто преодолеет заданное расстояние с наименьшим количеством прыжков. Затем команды меняются.

*Педагог*: Умницы! У нас пополнение в рядах гардемаринов (*Лидерам испытания* *надеваются "галстуки гардемаринов"*).

В следующем испытании "Залезь по веревочной лестнице и ударь в рынду" мы проверим вашу ловкость и выносливость. Кто первым ударит в рынду, тот попадет в школу гардемаринов.

1. **Упражнение на скорость "Залезь по веревочной лестнице и ударь в рынду"**

Две команды выстраиваются двумя колоннами на против веревочных лестниц, между которыми висит рында (колокольчик с веревочкой). Состязание проводится парами. Задача участников залезть по веревочной лестнице вверх и ударить в рынду. Побеждает тот, кто первым ударит. Задача педагога осуществлять страховку воспитанников. *Каждому победителю, не имеющему галстук, вручается "галстук гардемарина".*

*Педагог*: Молодцы! У нас ещё пополнение в рядах гардемаринов.

Но вам предстоит ещё одно испытание на ловкость и смекалку. Оно называется "Полоса препятствий"

1. **Эстафета «Полос**а препятствий»

Педагог предлагает выложить из предложенного оборудования полосу препятствий и провести на ней тренировку. Дети продолжают действовать двумя командами. Каждая команда получает предметы для создания препятствий:

Задача участников - договориться, как выкладывать оборудование на своем участке зала, и придумать способ его прохождения.

*Педагог:* Замечательно! Благодаря совместным усилиям вы быстро выполнили задание и придумали интересные способы его решения. Поэтому я хочу вручить "галстук гардемарина" оставшимся участникам.

Ну а теперь, как новоиспеченным гардемаринам я предлагаю проверить, умеете ли вы пользоваться компасом и знаете ли вы части света? Поиграем в игру "Компас".

1. **Игра "Компас"**

Предлагаю по компасу определить стороны света и обозначить их по краям зала яркими фишками. Давайте все соберемся в центре зала. По сигналу «Восток» («Север» и т.д.) вы должны как можно быстрее достичь обозначенного места в соответствующей стороне, нельзя толкаться и сбивать друг друга.

*Усложнение:* без предупреждения ведущий называет промежуточные стороны света: северо-запад, юго-восток и т.д.; дети должны самостоятельно определить направление движения. Самые сообразительные поощряются.

*Педагог*: Вы настоящие гардемарины и будущие мореплаватели! Я вас поздравляю с зачислением в навигацкую школу и хочу вручить Грамоту о зачислении всех воспитанников группы в "Школу Гардемаринов".

*Воспитателям вручается Грамота об отличном прохождении рекрутского набора в навигацкую школу всех воспитанников группы.*

На сегодня, всем спасибо, и до встречи в Навигацкой школе Гардемаринов!

*Дети выходят из зала строем под музыку.*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

*с участием родителей для детей старшего дошкольного возраста*

**"ШКОЛА ГАРДЕМАРИНОВ"**

Задачи социально-коммуникативного и нравственного развития:

1. Обеспечивать получение детьми позитивного коммуникативного опыта

взаимодействия и совместной деятельности в паре, в группе и команде.

1. Развивать и закреплять умения договариваться в паре и в группе сверстников и взрослых, формировать позитивное отношение к себе, к другим детям и к взрослым.
2. Обеспечивать получение позитивного опыта детьми в разных позициях взаимодействия: лидерство - сотрудничество (партнерство) - подчинение.
3. Развивать коммуникативные умения: формулировать собственную мысль, находить общее решение.
4. Развивать сообразительность, креативность в решении проблемы.
5. Создать условия, способствующие формированию у воспитанников таких нравственных качеств как: доброжелательность, уважительное отношение к окружающим, ответственность, взаимопомощь, отзывчивость, дружелюбие, умение уступать друг другу, справедливость, сочувствие, а также воспитанию чувства гордости за свой народ, который из поколения в поколение несет народную культуру и историческое прошлое нашей страны.

Задачи двигательной деятельности:

1. Совершенствовать двигательные навыки: ловкость, четкость, точность, координацию движений, ориентацию в пространстве; быстроту реакции.
2. Совершенствовать навыки в основных движениях, создать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей.
3. Развивать творческий потенциал детей, креативность в двигательной деятельности; обогащать двигательный опыт.

Оборудование: Гимнастические палки и обручи для общеразвивающих упражнений (один(-на) на пару); «косы» - кольцо с пришитыми к нему тремя лентами разного цвета, длина лент – 1,5-2 м (одна «коса» на четверых участников); разрезные картинки «Русский флот» - 5 шт., фишки 5-ти цветов; канат для перетягивания с сигнальной ленточкой; мягкие модули, маты, канаты, веревки, скамейки, мачта с флагом, штурвал, рында; игровое оборудование «Парашют» с цветными пакетами; атрибутика для ведущего.

ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ

*Дети входят в зал и строятся в шеренгу по одному.*

*Педагог:* Ребята, вы уже знаете кто такие гардемарины и что такое навигацкая школа. На прошлом занятии вы все были произведены в чин гардемаринов. Поэтому мы с вами отправляемся в навигацкую школу гардемаринов, где вас ждут интересные задания, но выполнить вы их сможете, если будете договариваться друг с другом, уступать друг другу, соотносить свои действия с действиями товарищей. А помощниками вам будут наши уважаемые взрослые. Сегодня они выступят в качестве профессоров навигацкой школы, и будут помогать тем учащимся, кто не сможет договориться самостоятельно. Все задания будут направлены на то, чтобы вы стали ловкими и отважными мореплавателями и в конце вы сможете сами, самостоятельно построить корабль и выйти на нём в море.

Комментарий. До начала мероприятия следует объяснить взрослым, что они сегодня выступают в роли арбитров, наблюдателей. Прежде чем предложить детям свою помощь, следует подождать самостоятельного решения проблемы детьми. Если проблема не решается, только тогда на помощь приходит арбитр-взрослый и предлагает детям варианты решения на выбор. Но, не в коем, случае арбитр не должен выполнять задание за детей, он может только показать или объяснить правильный вариант решения.

*Педагог:* Начнем, как всегда, с разминки.

***Вводная часть***

**Двигательные упражнения:**

**1. «Последняя** пара, вперед!»

Дети стоят парами друг за другом, держась за руки. По звуковому сигналу педагога последняя пара расцепляет руки, пробегает вдоль строя, каждый со своей стороны, и становится первой парой.

Задача участников - быстро среагировать на сигнал и выполнить требуемое действие. Упражнение повторяется, пока все участники не побывают на месте первой пары.

2. «Не ошибись!»

Участникам необходимо двигаться врассыпную по залу.

При сигнале ***«один свисток»*** - найти себе пару и встать лицом друг к другу, соединив ладони одной руки.

При сигнале ***«два свистка»*** - найти себе пару и встать спиной друг к другу, соединив ступни одной ноги.

При сигнале ***«три свистка»*** - найти себе пару, встать рядом друг с другом, взявшись за руки. Каждый раз дети должны образовывать новую пару. Упражнение со сменой сигналов повторяется 5-6 раз.

***Основная часть***

*Педагог:* Для того, чтобы вам стать настоящими мореплавателями, вы должны быть ловкими и сильными, а для этого вам следует выполнить комплекс упражнений. Но вот проблема - часть оборудования отдана для игр на улице, поэтому упражнения придется выполнять с одним предметом на двоих (*предлагаются предметы на выбор: гимнастическая палка, обруч*).

1. «Придумай упражнение в паре»

Для этого необходимо объединиться в пары. Участники по собственному желанию могут встать, кто с кем хочет, и придумать упражнение с одним предметом на двоих, назвать, для каких частей тела это упражнение. Дети выбирают себе пару и выполняют задание.

Задача участников - договориться, как в паре можно использовать один предмет, продемонстрировать упражнение остальным детям, которые его повторят. Затем показ выполняет следующая пара и т.д.

*Педагог:* Спасибо, ребята, вы сумели договориться и помогли мне придумать новые упражнения.

**2. Игра** **«Я иду к тебе»**

Педагог предлагает детям поиграть в коммуникативную музыкальную игру, в которой дети должны будут объединиться сначала в пары, затем - парами в четверки по собственному желанию.

Дети перемещаются по залу в рассыпную, проговаривая слова:

Хорошо вокруг! Солнце светит нам! Улыбаюсь я – всем своим друзьям!

Здравствуй, миленький дружок! Становись со мной в кружок!

Задача участников - образовать сначала пары, а затем четверки.

*Педагог:* Молодцы! Вы сумели объединиться в маленькие команды самостоятельно. Это нам поможет выполнить следующее задание.

**3. Игра** **«Сплети канат»**

*Педагог:* Для постройки любого корабля флотоводцам необходимы крепкие канаты и сейчас я предлагаю вам сплести эти канаты.

Педагог предлагает выполнить задание с лентами: сплести канат. Обращает внимание детей на то, что с короткими лентами легко выполнить плетение в одиночку, а с длинными - может потребоваться помощь товарищей.

Задача участников - сплести канат, уже объединёнными группами по четыре человека. Нужно договориться о том, кто и что будет делать (один держит кольцо, трое выполняют плетение каната из 3-х лент, поочередно перемещаясь от края к центру в виде косы). Выполнить задание и сравнить, у кого получилась самый длинный и ровный канат.

*Педагог:* Вы сумели договориться, ваши действия были слаженными, получился хороший результат. Мы получили достаточно добротные канаты для нашего судна.

**4. Дидактическая игра «Собери корабль**»

Педагог предлагает детям встать в большой круг, в центр круга выкладываются части картинок парусных кораблей русского флота (разрезные картинки). По периметру зала обозначаются сектора с помощью цветовых ориентиров (кегли), соответствующие цветовой гамме картинки. Все участники должны взять одну часть любой картинки.

Задача участников – определить свой сектор для сбора картинки, объединиться в четверки и совместно собрать картинку из 4-х частей.

Педагог: Замечательно! Вы очень внимательные и сообразительные, поэтому у вас все получилось! А теперь давайте внимательно посмотрим на картинки и вспомним название кораблей русского флота Петровских времён.

**5. Упражнение в перетягивании каната**

Для выполнения задачи педагог предлагает воспитанникам разделиться на две одинаковые команды. Детям предлагается устроить состязание по перетягиванию каната, чтобы проверить сплоченность команд. Команды берут канат с двух сторон. Задача участников перетянуть сигнальную ленточку на свою сторону, которая прикреплена к канату по центру.

Педагог: Молодцы! Вы действительно очень сплоченные команды и умеете взаимодействовать сообща. Просто у одной из команд немного силы не хватило.

**6.** **Игра «Веселые флотоводцы»**

Для выполнения задачи игры педагог предлагает детям объединиться в одну команду. Детям предлагается построить большой корабль из предложенного материала (*штурвал, мягкие модули, скамейки, канаты, веревки, мачта с флагом, рында*). При этом они должны договорится между собой, как корабль будет выглядеть в итоге постройки. После строительства все дети садятся на корабль (на скамейки) и плывут (руки на плечах впереди сидящего, покачивание вперёд-назад, как на вёслах), к штурвалу дети выходят парами и управляют кораблём. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не подойдут к штурвалу по очереди и побудут капитанами.

*Педагог:* Часто общий результат зависит от действий каждого. Вы сумели договориться между собой, поэтому задание выполнено.

***Заключительная часть***

*Педагог:* Молодцы, ребята! Вы сегодня выполнили все задания, потому что умели договариваться друг с другом, уступить и подчинить собственные действия командной цели. Вы прошли все испытания навигатской школы и стали настоящими гардемаринами.

На память о нашем замечательном проекте "Мы наследники Великого Петра" я хочу вручить вам памятные Дипломы и раскраски с кораблями русского флота.

*В конце предоставить слово профессорам навигацкой школы (родителям)*

***Детям предлагается******поиграть с игровым пособием "Парашют"***

*Выход из зала под музыку*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

в форме путешествия по станциям

*для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)*

**РЕБЯТАМ О ЗВЕРЯТАХ!**

**Цель:** Совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности посредством формирования у дошкольников представлений об охране природы, бережного отношения к ней через интеграцию образовательных областей «Физическое развитие» и «Познавательное развитие».

**Задачи познавательного развития:**

- Способствовать формированию у детей чувства сопричастности ко всему живому на планете.

- Закреплять умение правильно вести себя в природе.

- Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи между природными явлениями.

- Воспитывать бережное отношение к природе, заботливое отношение к обитателям леса.

- Создать условия для позитивного праздничного настроения у детей.

**Задачи физического развития:**

- Совершенствовать двигательные навыки: ловкость, точность, координацию движений, ориентацию в пространстве, быстроту реакции.

- Развивать творческий потенциал детей, креативность в двигательной деятельности; обогащать двигательный опыт.

**Оборудование и материал:** фонограммы музыкальных произведений, музыкальный центр; костюмы героев на взрослых; знаки с изображением правил поведения в природе; подарки для детей (зеленые листочки «Юный эколог»); мешок с бумажным, пластиковым и металлическим мусором, 3 обруча разного цвета, картинки соответствующих бытовых отходов; палки и спички для разведения костра; «Звериные объявления»; стихи о животных, птицах, насекомых для детей; «Полоса препятствий»: ребристые бревна, радуги, дуги высотой 40 см для перешагивания, «Змейка», «Паутинка» из резинок между деревьями, разметка на асфальте: «Перешагни полоску» и «Прыгни в цент каждого круга».

**Герои:** Лесная Фея, Турист, Бяка-Забияка – взрослые.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| ***Лесная Фея***  ***Турист***  ***Бяка-Забияка***  ***Лесная Фея***  ***Бяка-Забияка***  ***Турист***  ***Лесная Фея***  ***Турист***  ***Бяка-Забияка***  ***Лесная Фея***  ***Бяка-Забияка***  ***Турист***  ***Бяка-Забияка***  ***Лесная Фея***  ***Турист***  ***Лесная Фея***  ***Бяка-Забияка***  ***Турист***  ***Лесная Фея***  ***Бяка-Забияка*** | *Дети собираются на центральной площадке.*  *Их встречают Лесная Фея и Турист.*  Здравствуйте, ребята! Я, Лесная Фея. Сегодня, я хочу пригласить вас в мой прекрасный чудо-лес! А скажите-ка мне, ребята, вы умеете правильно себя вести в лесу? (*ответы детей*: не ломать ветки, не топтать растения, не жечь костры и др.) А еще о правилах поведения в лесу вам расскажет мой друг – Турист. Послушайте его.  Здравствуйте, дети! Я – Турист, очень люблю путешествовать, ходить в походы и отдыхать на природе. А вы любите? (*ответ детей:* любим, очень)  Лес – большой красивый дом  Для деревьев, трав, зверюшек,  Мошек, бабочек, лягушек!  Лес – это чей-то дом,  А мы – лишь гости в нем!  Часто люди загрязняют лес, вырубают деревья, рвут цветы, жгут костры…  *Выходит Бяка-Забияка и разбрасывает по поляне мусор: фантики, пластиковые бутылки, жестяные банки и батарейки и др.*  Постойте! Что вы делаете? Что за безобразие? Вы кто?!  Как это кто?! Я – Бяка-Забияка! А вы кто такие?  Я – Лесная Фея! Разве можно портить природу?  Какую ещё природу?  Природа – это поле, это лес, это речка, это все, что нас окружает. Разве ты не знаешь, что нельзя природу засорять?! Посмотри, сколько мусора! Где теперь будут гулять наши ребята. А если весь этот мусор съедят зверята, то они обязательно заболеют. Его нужно срочно убрать.  А мусор мы будем складывать в разные контейнеры (*показывает обручи разного цвета*) для бумажных, пластиковых и металлических отходов.  *Для игры выбираются дети из разных групп*  *в равном количестве*  **Игра «Сортировка мусора»**  Молодцы, ребята, весь мусор убрали! Посмотрите, как стало чисто и красиво! Правда?!  Подумаешь, а я вот возьму и в вашем чудо-лесу костер разожгу, вот будет весело! Хотите?  Ребята, нам нужно научить Бяку-Забияку правилам поведения в лесу! Согласны?!  Это что ещё за правила такие? Зачем они нужны?  А об этом ты узнаешь, если отправишься вместе с нами в экологический поход по лесным полянкам, на них мы будет собирать и повторять правила поведения в природе, а потом тебе их подарим, чтобы ты о них не забывала. Согласна?  Ну ладно, пошли!  Ну а вы, ребята, готовы отправиться в экологический поход? (*ответ детей:* готовы)  *Дети расходятся по полянкам, на которых выполняют предложенные задания и получают знаки с правилами поведения в природе.*  **1 ПОЛЯНА – Полоса препятствий**  Ребята, а вы знаете, кто живет в наших лесах? (*ответ детей:* звери, птицы, насекомые) А кто-нибудь знает стихи о животных? Давайте послушаем.  *Дети читают стихи о животных*  В лесу следует ходить очень осторожно, чтобы не наступить на чей-нибудь домик. Посмотрите, вот впереди полоса препятствий и если вы её пройдете без потерь, то в конце получите знак с правилом поведения в лесу.  *Дети проходят полосу препятствий со страховкой*  *и показом взрослых. После прохождения полосы Турист показывает знак детям, объясняет его значение и отдает.*  **2 ПОЛЯНА – Лесной Феи**  Предлагаю вам, ребята, поиграть в игру «Да и Нет». Ваша задача – слушать внимательно, если я говорю правильно, вы отвечаете «Да», если нет – то отвечаете «Нет»  **Экологическая игра «ДА и НЕТ»**  - Если я приду в лесок и сорву ромашку? (*НЕТ*)  Правильно, если постоянно рвать цветы, то в лесу будет некрасиво и скучно!  - Если съем я пирожок и выброшу бумажку? (*НЕТ*)  Верно, нельзя сорить на природе!  - Если хлебушка кусок на пеньке оставлю? (*ДА*)  Молодцы, птички будут рады угощению!  - Если ветку подвяжу, колышек поставлю? (*ДА*)  Правильно, деревьям тоже нужна наша помощь!  - Если разведу костер и тушить не буду? (*НЕТ*)  Ну конечно, начнется пожар в лесу, а это очень страшно!  - Я люблю свою природу, я ей помогаю! (*ДА*)  Молодцы, справились с заданием! А кто-то из вас знает стихи о птицах или насекомых. Давайте послушаем.  *Дети читают стихи о птицах и насекомых*  А теперь я хочу вам вручить знак с правилом поведения в лесу, посмотрите, что на нем изображено? (*ответы детей*)  *Лесная Фея показывает знак детям,*  *объясняет его значение и отдает.*  **3 ПОЛЯНА – Полянка загадок**  Я так люблю загадки, а вы, ребята? (*ответ детей:* да, тоже любим) На этой полянке лесные жители оставили свои объявления, давайте попробуем их отгадать и показать!?  **Игра «Звериные объявления»**  - Приходите ко мне в гости, адреса не имею, свой дом ношу на себе. (*УЛИТКА*)  - Друзья! Кому нужны иголки, обращайтесь ко мне. (*ЁЖ*)  - Прошу разбудить меня весной, приходите лучше с мёдом!  (*МЕДВЕДЬ*)  - Что-то очень скучно стало одному выть на луну, кто составит мне компанию? (*ВОЛК*)  - Очень мудрая и умная. Из птенцов взращиваю птиц. Занятия провожу только ночью. У-гу! У-гу! (*СОВА*)  - Я самая обаятельная и привлекательная. Кого хочешь обману, вокруг пальца обведу! (*ЛИСА*)  А вы оказывается очень внимательные и сообразительные, отгадали всех подателей объявлений! Замечательно! Получите следующее правило поведения в лесу.  *Бяка-Забияка показывает знак детям,*  *объясняет его значение и отдает.*  *После прохождения 3-х полян дети возвращаются на центральную поляну*  Ну, вот и закончился наш экологический поход в чудо-лес.  Давайте соберем все знаки с правилами поведения в лесу и ещё раз их повторим.  *Лесная Фея и Турист по очереди показывают знаки детям и озвучивают правила вместе с детьми, затем дарят все знаки Бяке-Забияке*  Спасибо, вам большое! Вы очень добрые и замечательные дети! Я вижу, как вы любите природу и знаете как нужно вести себя в лесу и на природе. Я обещаю вам, что буду, так же как и вы, соблюдать все правила! А теперь приглашаю вас на общие игры и танцы. Вставайте все в круг!  **Хороводные игры: «Земелюшка-чернозем», «Жаворонки»**  **Флеш-моб «Светит солнышко для всех»**  **Рисунки на асфальте «Лесные жители»**  *Вручение подарков. Общее фото* |

# ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

# **ЗЕМЛЯНИЧКА**

# *для детей среднего дошкольного возраста*

**Задачи:** Учить детей самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, способствовать творческому самовыражению.

**Инвентарь для зала:** Привычное оборудование зала дополнить стульчиками, удобно разместить мячи разного диаметра, обручи, дуги.

**для улицы:** мягкие модули с цветами и ягодками.

**Предварительная работа:** чтение сказки "Земляничка" Н. Павловой

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

***Вводная часть***

Ребята! Я приклеила на пол (мягкие модули) нарисованные ягодки. Наш физкультурный зал (Наша площадка стала) стал похож на лесную полянку! И вы, конечно, сразу вспомнили сказку «Земляничка»! Когда земляничка поспела, ее хотели съесть разные лесные жители. Давайте покажем, кто как подбирался к земляничке, - у нас получится сказочное физкультурное развлечение!

***Основная часть***

Помните, первым заметил земляничку комар. Наверное, он сидел где-то наверху - на дереве, или на кустике, или на пеньке. «Взлетайте» кто на что хочет.

**Упражнение "Комар"** (со звуком "з")

«Ягодка созрела: красная, душистая!» - запищал комар. Услыхала комара птичка и полетела на полянку, хочет съесть земляничку. Летите, птички! (Бег врассыпную, махи руками, 15- 20 с.)

Услыхала комара лягушка и поскакала на полянку, хочет съесть земляничку. Прыгайте, дети, на двух ногах: согните колени, разведите их в стороны, выставьте ладошки, растопырьте пальцы, квакайте (12-15 с).

Услыхала комара мышка, побежала на полянку, хочет съесть земляничку. Повыше поднимитесь, ребятки, на носочки, ведь у мышки очень маленькие лапки (бег врассыпную, 15-20 с).

Набежала на солнышко туча. Увидел ее комар и запищал: «Дождь пойдет: мокрый, холодный!»

Услыхала комара птичка, скорей - на дерево!

Ребятки! Ищите себе «дерево». Влезайте на гимнастическую стенку или на скамейку.

Услыхала комара мышка, скорей - в норку!

Ребята, можно спрятаться за стульчики, за обручи, за любой предмет в зале.

Услыхала комара лягушка, скорей - под листок!

Скачите, ребята, и думайте, что может быть листком. Можно под «большой лист» спрятаться - перевернуть стульчик и присесть, держа его за спинку вверх ножками. А можно под свои ладошки спрятаться - под «маленький листок», только пониже присядьте.

А ягодка земляничка под дождем купается да радуется, что ее никто не съел.

На улице **Игра "Солнышко и Дождик"**

Давайте устроим «дождик» из всех мячей. Подбрасывайте их повыше, пусть падают на пол (на площадку), как будто крупные капли дождя! Бросайте! Бросайте!

***Заключительная часть***

А теперь нам следует собрать все мячи и сложить их в корзины.

Молодцы! Давайте вспомним, кто приходил на полянку полакомится ягодами? (Ответы детей: мышка, комар, птичка, лягушка ). Замечательно! На этом наше развлечение закончилось и на память я хочу вам подарить картинки-раскраски с изображением героев сказки "Земляничка". До свидания!

*Приложение*

# ***Нина Павлова***

# **Сказка "Земляничка**"

Светит солнышко. На поляне созрела ягодка земляничка. Увидел её комар и запищал: "Ягодка созрела: красная, душистая!"

Услышала комара птичка, полетела на поляну. Хочет съесть земляничку.

Услышала комара мышка, побежала на поляну. Хочет съесть земляничку.

Набежала на солнышко туча. Увидел её комар и запищал: "Дождь пойдёт: мокрый, холодный!"

Услышала комара птичка — скорей на дерево.

Услышала комара мышка — скорей в норку.

Услышала комара лягушка — скорей под листок.

Услышала комара змея — скорей под корень.

А ягодка земляничка под дождём купается да радуется, что её никто не тронул.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

**ЛЕС - ПОЛОН ЧУДЕС!**

*для детей старшего дошкольного возраста*

**Цель:** совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности посредством организации досуговых мероприятий, пропаганда здорового образа жизни, создание атмосферы праздника для детей.

**Задачи:**

* Пропагандировать здоровый образ жизни, вызывать интерес к окружающему миру, формировать у детей представления о значении леса в жизни человека, необходимости его охранять.
* Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, ловкость, уверенность в себе, координацию движений и ориентировку в пространстве.
* Развивать умения выполнения основных движений.
* Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества, любовь и бережное отношение к природе, культуру поведения в лесу.

**Предварительная подготовка:**

- подготовка спортивного инвентаря и оборудования,

- украшение зала.

**Оборудование и материал:** музыкальный центр и аудиозаписи музыки; обручи большого и среднего размера; сосновые шишки по количеству команд; по два набора фигурок животных жарких и северных стран; макеты деревьев (ель, береза, осина, пальма); 2 корзинки, 2 ведёрка, мятая бумага, грибочки и цветы по количеству участников; флажки - красный, жёлтый, зелёный; различное оборудование для полосы препятствий (дорожки, "паутина", "перекати поле", лестницы, скамейки, дуги, перекладины, веревки, маты, "кочки", "следы", конусы).

ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ

*Педагог:* Здравствуйте, ребята. Отгадайте загадку:

Дом со всех сторон открыт,

Он резною крышей крыт.

Заходи в зеленый дом —

Чудеса увидишь в нем!

*(Лес)*

Сегодня мы отправимся в лес.

РАЗМИНКА

|  |  |
| --- | --- |
| По дорожке мы шагаем  И друзей своих встречаем.  Здравствуй, белка!  Здравствуй, стриж!  Здравствуй, заинька-малыш! | *Дети маршируют на месте.*  *Прижимают согнутые руки к груди кистями вниз.*  *Взмахивают кистями, как крылышками.*  *Приставляют ладони к голове ("заячьи ушки")* |

Здравствуйте, мои друзья! Поднимают руки вверх и

*приветственно машут ими.*

Очень рады видеть всех! *Прижимают руки к груди и*

*вытягивают их вперед.*

М. Картушина

Сегодня мы будем путешествовать по лесу.

А начнем мы наше путешествие с полосы препятствий, потому что в лесу ждет путешественников множество препятствий и неожиданностей. Если мы с вами преодолеем эти препятствия, то обязательно справимся и с остальными заданиями в Чудесном лесу.

**1. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ**

**2. ЭСТАФЕТЫ:**

* ***Передай шишку*** - над головой, через левое плечо, под ногами.Передать шишку от первого игрока к последнему двумя руками, последний участник поднимает шишку над головой.
* ***Кто, где живет?***

Фигурки животных северных и южных лесов находятся в центре зала в обруче. С одной стороны обруча стоит пальма с другой ёлка или береза, участники команд подбегают по очереди к обручу с двух сторон. Задача участников разложить животных рядом с деревьями в соответствии с климатическими условиями (ёлка - север, пальма - юг).

**Интеллектуальная пауза ЗАГАДКИ про ЖИВОТНЫХ**

*Дети отгадывают животных тайги по описанию*.

*Педагог:* Я буду описывать животное, а вы угадайте, кто это.

* Косолапый, неуклюжий, неповоротливый, медлительный, бурый, крупный, большой, хищный, тяжелый, мощный, сильный, лохматый, впадающий в спячку, агрессивный, опасный... (Медведь.)
* Серый, злой, грозный, зубастый, голодный, хищный, крупный, воющий, выносливый, агрессивный... (Волк.)
* Крупный, большой, горбоносый, сохатый, сильный, длинноногий, рогатый, буро-черный, спокойный, осторожный, боязливый, травоядный... (Лось.)
* Пушистая, красивая, хищная, некрупная, небольшая, изящная, хитрая, вороватая, рыжая... (Лиса.)
* Маленький, безобидный, трудолюбивый, неповоротливый, тихий, травоядный, осторожный, зубастый, длиннохвостый, водоплавающий, с блестящей шерстью, коричневый грызун... (Бобр.)
* Милый, пушистый, пугливый, трусливый, шустрый, подвижный, травоядный грызун, длинноухий, косой, белый, русый, короткохвостый... (Заяц.)
* Маленький, коротколапый, ночное животное, пугливый, впадающий в спячку, насекомоядный, колючий, серый... (Еж.)
* Маленькая, пушистая, проворная, юркая, подвижная, веселая, игривая, серая, рыжая, забавная, ручная, трудолюбивая, запасливая, травоядная... (Белка.)
* Маленькая, полевая, лесная, юркая, шустрая, подвижная, длиннохвостая, серая, запасливая... (Мышь.)
* Толстый, мощный, сильный, неуклюжий, злой, дикий, осторожный, коричнево-бурый, хрюкающий, опасный, травоядный... (Кабан.)
* Стройный, грациозный, степенный, благородный, красивый, величественный, рогатый, травоядный, крепкий, темно-коричневый, тревожный... (Олень.)
* Небольшой, массивный, длинношерстный, короткохвостый, впадающий в спячку, неуклюжий, хищный, ночное животное, чистоплотный, с полосатой мордочкой, темно-серый... (Барсук.)
* ***Что куда?***

В центральный обруч педагог высыпает *мусор* (мятые листы бумаги), *грибочки и цветы* и ставит три предмета ведро, корзину и обруч. Спросить у детей: «Что куда следует разложить?» (мусор в ведро, грибы в корзинку, а цветы на полянку).

Задача команд правильно разложить предметы, команды расположены с противоположных сторон от обруча. Каждый участник бежит к обручу, берет один предмет, кладет его в корзину, или на полянку, или в ведро, в зависимости от того, какой предмет он выбрал - бумагу, гриб или цветок.

**3. ИГРЫ:**

***"Ель, ёлка, ёлочка"***

Педагог рассказывает, а дети в это время перемещаются шагом по залу в разных направлениях. "В лесу стоят высокие ЕЛИ. Встаньте ровно как стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь, покажите красивые ветви (дети встают ровно, принимают позу правильной осанки, руки немного в стороны ладонями вперед). Пойдемте дальше в лес, посмотрим если у наших ЕЛЕЙ сестрички. А вот и сестрички - ЁЛКИ. Они пониже, но такие же стройные (дети принимают правильную осанку, но в полуприсяде). Пойдемте ещё поищем сестричек наших ЕЛЕЙ. Вот же они, совсем маленькие ЁЛОЧКИ, но такие же стройные и ровненькие (дети садятся на корточки, голова и спина выпрямлены, руки слегка разведены, ладонями вперед)." Далее проводится игра на внимание, дети выполняют движения в соответствии с командой "ЕЛЬ", "ЁЛКА", "ЁЛОЧКА" в разном порядке. Следует обращать внимание на правильность выполнения движений, на красивую осанку игроков. А кривые деревца следует вырубать топором.

***"Найди дерево"***

В разных углах площадки размещаются картинки или макеты деревьев (ЕЛЬ, БЕРЁЗА, ОСИНА), каждому из которых соответствует цвет флажка: ЕЛЬ - зелёный, БЕРЁЗА - желтый, ОСИНА - красный.

Задача игроков правильно определить дерево по цвету флажка и быстро к нему переместиться.

Под музыку дети гуляют по залу. Ведущий показывает флажок, в зависимости от цвета, дети перемещаются к выбранному дереву. Кто ошибся выбывает из игры и садится на скамеечку.

Ведущий может менять правила по ходу игры, например, диктовать правила перемещения по залу - шагом, подскоками, парами, на четвереньках, гусеницей, паровозиком, или поднимать сразу два или три флажка, в этом случае дети должны выбрать два или три дерева на выбор.

***"Если я приду в лесок"***

Педагог называет действия, а дети говорят «да», если они правильные, и «нет», если они неправильные.

Если я приду в лесок и сорву ромашку?

Если съем я пирожок и выброшу бумажку?

Если хлебушка кусок на пеньке оставлю?

Если ветку подвяжу, колышек подставлю?

Если разведу костер, а тушить не буду?

Если сильно насорю и убрать забуду?

Если мусор уберу, банку закопаю?

Я люблю свою природу, я ей помогаю!

*Педагог:* Ребята! Вы такие молодцы, вы замечательно справились со всеми заданиями! На этом наше путешествие в Чудесный лес закончилось и нам пора возвращаться в детский сад! До новых встреч!

*Под музыку дети выходят из зал*

ВИТАМИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

*для воспитанников 5-7 лет*

Режим дня

|  |  |
| --- | --- |
| 8.05-8.20  8.20-8.50  9.00-9.25  9.40-10.10  10.10-12.20  12.20-13.00  13.00-15.00  15.00-15.15  15.15-15.35  15.35-16.00  16.00-17.30  17.30-17.55 | Зарядка с Витаминчиком (10-15 мин)  «Волшебное кафе» – завтрак (20 мин)  НОД «Витамины вокруг нас» (20-25 мин)  Физкультурное развлечение "Кафе «Бодрячок»" для детей старшего дошкольного возраста (30 мин)  Подготовка к прогулке.  «Поиграй-ка» – прогулка с использованием спортивных игр (2 ч)  «Волшебное кафе» – обед (40 мин)  Чудесный сон под музыку (2 ч)  «Потягушечки» – гимнастика пробуждения  (15 мин)  «Волшебное кафе» – полдник (20 мин)  Аппликация «Варим компот или борщ»(25 мин)  «Поиграй-ка» – прогулка с использованием подвижных игр (1 ч 20 мин)  «Волшебное кафе» – ужин (25 мин) |

Комплекс утренней гимнастики «В ОГОРОДЕ»

*для детей 5-6 лет*

В огород мы наш пойдем  
И овощей там наберем    *(Ходим на носочках)*  
Дорога коротка, узка    *(Ходим на пяточках)*  
Идем ступая мы с носка    *(Идем с носочка на пяточку)*  
И пробежимся мы слегка    *(Легкий бег)*  
И по бордюру мы идем    *(Идем боком на носочках)*  
И приседаем мы на нем    *(Приседаем)*  
Потом обходим деревца    *(Идем «змейкой»)*  
В огороде нашем нет нашей репки краше!    *(Поглаживаем руками лицо)*  
Круглый бок    *(Повороты в стороны)*  
Желтый бок    *(Наклоны в стороны)*  
Сидит на грядке колобок    *(Приседаем)*  
Врос он в землю крепко, потянем эту репку!    *(Наклоны вперед)*  
Тянем-потянем, вот и вытащили репку!    *(Руки вверх)*

Комплекс утренней гимнастики «ОВОЩИ» *(Кириллова)*

*для детей 6-7 лет*

Осенью с мамой на рынок идем, *(шагают по кругу друг за другом)*

Корзинку и сумки с собою несем.

Овощи разные надо купить, *(поскоки с ноги на ногу)*

В корзинку и в сумки потом положить.

Свеклу купили и сладкий горох, *(останавливаются, «пружинка»)*

И чесночек оказался не плох!

- Огурчик зеленый, а ну не зевай, *(наклоны вниз, руки отводят назад)*

С морковкой в корзинку скорей полезай!

Корзинку и сумки домой мы несем – *(приседания)*

Все овощи на зиму мы запасем!

Овощи солим и сушим, и крошим. *(движения руками вверх-вниз)*

Овощи в банки храниться положим.

С мамой вас в гости зимой пригласим, *(повороты вправо-влево)*

Вкусным обедом мы вас угостим!

С капустой мы пирогов напечем! *(«пекут»)*

Гостей мы накормим горячим борщом! *(хлопают в ладоши)*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

«КАФЕ «БОДРЯЧОК»

Цель: Обобщение представлений детей о витаминах, их полезных свойствах и значении для здоровья человека, посредством познавательных и подвижных игр.

Задачи:

1. Познакомить детей с витаминами А и С, закрепить их представления о том, в каких продуктах данных витаминов больше всего, и какую пользу витамины приносят организму человека.

2. Развивать у детей психические процессы (внимание, речь, мышление) и физические качества (выносливость, ловкость, быстроту реакции).

3. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

4. Воспитывать у детей чувство сопереживания и товарищества.

Оборудование и инвентарь:

Костюмы для взрослых: Витаминка А, Витамин С, Фруктовая Барышня;

Картинки-напоминалки с изображением продуктов питания;

Для игры "Собери витамины" - пластмассовые мячи двух цветов – красные и жёлтые, большой обруч, корзинки с изображением витаминов А и С;

Для игры "Варим борщ и компот" - большой обруч, муляжи овощей и фруктов, фишки для разметки, 4 валика, 2 кастрюли;

Для игры "Яблоки, груши, апельсины" - картинки с изображением яблока, груши и апельсина;

Большая объёмная витаминка (шар);

Музыкальная аудиотека;

Детские столики, поднос, стаканчики с соломинками, скатерти, салфетки;

Сок и фрукты для детей.

*В физкультурном зале оборудуется импровизированное кафе: ставятся детские столы с красивыми скатертями и салфетками, заранее приготовить поднос со стаканчиками*

*и разлить сок*

*В другой части зала положить обруч и рассыпать в нём пластиковые мячи, рядом поставить украшенные корзины.*

*Интерьер зала украсить в соответствии с тематикой*

*ХОД МЕРОПРИЯТИЯ*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фруктовая Барышня  ***Воспитатель***  ***Фруктовая Барышня***  ***Витаминка А*** Витаминка А ***Витамин С***  ***Витамин С***  ***Витамин С***  ***Витамин С***  ***Фруктовая Барышня***  ***Витамин С*** | *В физкультурный зал под музыку входит воспитатель с детьми, их встречает Фруктовая Барышня.* Здравствуйте, мои дорогие! Я – Фруктовая Барышня. Приглашаю вас в своё необычное кафе!  А что же необычного в вашем кафе?  А то, что здесь можно не только попить соки, но и познакомиться с живыми витаминами. Проходите, пожалуйста, присаживайтесь и смотрите! В зал под музыку забегает Витаминка А Здравствуйте, ребятки!  Я Витаминка А  Меня запомнить просто,  Найдёшь меня в морковке  Я – витаминка роста!  А ещё витамин А содержится в салате, в шпинате, в помидорах, и даже в апельсинах и абрикосах. Когда я попадаю в ваш организм, то происходят чудеса, а какие, мы с вами покажем!  ***Самомассаж «Витаминный»*** Дети повторяют движения за Витаминкой А  |  |  | | --- | --- | | Ваши глазки хорошо видят  Ваши щёчки розовеют  Ваша кожа становится гладенькой  Вы растёте, и крепнете на глазах у родителей | *Открываем и закрываем глазки*  *Круговыми движениями трём щёчки*  *По очереди гладим ручки от пальчиков к локтям*  *Руками погладить вдоль тела вверх, встать и потянуться, руки вверх* |   Давайте поиграем в «Угадай-ку», будем отгадывать фруктово-овощные загадки: Игра «Закончи фразу»  1. Нужен сахара вагон, чтоб с улыбкой съесть… *(Лимон)* 2. А в подарке у Марины вкусно пахнут … *(Мандарины)* 3. Пышный хвост схватил я ловко, потянул – и вот …   *(Морковка)*   1. Прекращайте все споры-раздоры!   Сок томатный дают … *(Помидоры)*  5. Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки.  Родом он из жарких стран. В тропиках растет …  *(Банан)*  6. Все они растут на ветке, любят взрослые и детки!  С них запекают пироги… И как зовут их? …  *(Яблоки)*  А теперь мы поиграем с вами в игру "Овощи и фрукты", вставайте быстрее в круг.  ***Игра "Овощи и фрукты"***  Будьте внимательны. Если я назову овощ, все дети должны присесть на корточки, а если - фрукт, то все подпрыгивают тянут руки вверх.  *Дети под музыку передвигаются в кругу любыми знакомыми движениями (можно по показу). Витаминка А называет овощи фрукты в разнобой.*  Капуста, яблоко, груша, картошка, свёкла, слива, морковка, вишня, банан, лук, чеснок, апельсин...  Молодцы, ребятки! Давайте вспомним, как ещё называется витамин А? *(ответ детей: витамин роста)* Молодцы, запомнили! Для того, чтобы всегда помнить, где находятся витамин А, я дарю вам картинку-напоминалку! *(дарит детям картинку с изображением витамина А)*  Ребятки, а хотите познакомится с моим лучшим другом Витамином С? *(Ответ детей: да, очень хотим)* Ну, тогда встречайте! А мне пора, до новых встреч! Витаминка А убегает, появляется Витамин С под музыку Здравствуйте, ребята!  Хоть и кислый я на вкус,  Улыбнитесь, сони!  Витамином С зовусь  И живу в лимоне!  А ещё я живу в шиповнике, в смородине, в крыжовнике, в апельсине, а ещё в капусте, картофеле, и даже в луке, петрушке и укропе. Когда я попадаю в ваш организм, то сразу начинаю бороться с инфекциями и вирусами, поэтому вы меньше болеете, вы радостные, весёлые и подвижные! Давайте поиграем!  *Витамин С смотрит на обруч с мячами, расстраивается*  Ой, все витамины рассыпались и перемешались, помогите мне, пожалуйста их собрать вот в эти корзинки – в одну мы будем собирать витаминки красного цвета, витамин А, а в другую – жёлтого цвета, витамин С. Для этого нам следует разделиться на две команды.  Игра-эстафета «Собери витамины»  Молодцы, ребятки! Здорово вы справились с заданием! Предлагаю вам ещё поиграть. Следующая эстафета называется "Варим борщ и компот"  Игра-эстафета «Варим борщ и компот»  Две команды. Выберите, пожалуйста, кто из вас будет варить борщ, а кто - компот. Команда, выбравшая борщ, что должна собирать? *(ответ детей: овощи)*. А команда, выбравшая компот, что собирает? *(ответ детей: фрукты)* По моему сигналу первые участники, преодолевая полосу препятствий - оббежать фишки и перешагнуть валики, должны добежать до магазина с фруктами и овощами и выбрать себе необходимый продукт (фрукт или овощ) в зависимости от того, что варит их команда, затем возвращаются к команде и кладут в кастрюлю свой продукт, предают эстафету следующему участнику. Выигрывает та команда, которая не просто прибежит первой, но и правильно подберет продукты для своего блюда.  Замечательно! Вы справились с моим заданием! Теперь мы поиграем в следующую игру.  ***Игра «Яблоки, груши и апельсины»*** *(Кириллова)*  *Выбирается водящий – «садовник», он становится в центр площадки. Остальные дети – «фрукты». Они произвольно разбиваются на три группы («яблоки», «груши», «апельсины») и встают вокруг «садовника» возле своей картинки.*  Витамин С проговаривает стихотворение:  Садовнику осенью много заботы,  Садовнику осенью много работы:  Нужно с деревьев все фрукты сорвать,  Яблоки, груши, апельсины убрать.  *«Садовник» идет внутри круга и говорит:*  Я корзиночку возьму,  А я фрукты соберу!  *Дети-«фрукты» отвечают:*  Мы в корзинку не хотим,  От тебя мы убежим!  Витамин С произносит одно из названий фруктов, например «Яблоки!». Дети – «яблоки» убегают, «садовник» их ловит. Игрок, которого поймали становится водящим.  Ой, спасибо, ребятки! Давайте вспомним, зачем вам нужен витамин С? *(ответ детей: чтобы не болеть, для борьбы с инфекциями и вирусами, чтобы быть всегда веселыми и подвижными, здоровыми...)* А вот вам мой подарок, чтобы вы помнили в каких продуктах есть витамин С *(дарит детям картинку с изображением витамина С)*.  Ребята, а вы хотели бы узнать ещё чего-нибудь интересное? *(Ответ детей: да, хотим)* Давайте спросим нашу уважаемую Фруктовую Барышню, а кто же нам о соках расскажет?  Ну, конечно же я! Соки делают из фруктов, ягод и даже из овощей, например, морковный, тыквенный, томатный. А это значит, что все витамины попадают в соки, и мы их с удовольствием пьём! Угощайтесь, пожалуйста!  *Фруктовая Барышня выносит сок в стаканчиках на подносе и угощает детей. Дети пьют сок.*  Ребята, а у меня для вас ещё один сюрприз, вот большой витамин, он не простой, а волшебный. Посмотрите, что внутри? *(Ответ детей: фрукты)*. Забирайте его в группу и укрепляйте своё здоровье.  Ну, что, сок попили? Как настроение *(Ответ детей: хорошее, весёлое, радостное, бодрое)* Тогда давайте танцевать.  Весёлый групповой танец по показу  *Дети выходят из зала под музыку.* |

**ТЕМАТИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ**

**«Символ планеты ЗЕМЛЯ – МЯЧ»**

**Цель:** Совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, через создание условий для развития двигательных умений и навыков владения мячом, создание атмосферы праздника для детей и их родителей.

В рамках тематической недели запланированы следующие мероприятия:

1. Физкультурные занятия для детей среднего и старшего дошкольного возраста с использованием мячей разного диаметра.
2. Физкультурно-познавательное развлечение «Символ планеты ЗЕМЛЯ – МЯЧ» для дошкольников 6-7 лет, посвященное Дню Земли.
3. Поиграй-ка с мячами на улице – эстафеты и подвижные игры с использованием мячей разного диаметра для детей среднего и старшего дошкольного возраста.
4. Занятие в бассейне «Веселые мячи» для дошкольников 6-7 лет.

ПОДБОРКА ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ

**ПОИГРАЙ-КА С МЯЧАМИ НА УЛИЦЕ**

**Цель:** Совершенствование у воспитанников двигательных умений и навыков владения мячом, формирование основ здорового образа жизни, создание атмосферы праздника для детей.

**Инвентарь и оборудование:** мячи большого диаметра по количеству пар детей, пластиковые мячи малого диаметра по количеству детей разного цвета (синие, желтые, красные, зеленые); гимнастические палки, конусы и флажки для разметки; корзина; 4 обруча разного цвета (синий, желтый, красный, зеленый); игровой комплекс «Парашют»; бубен, фонограмма музыки.

***Для воспитанников среднего дошкольного возраста***

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ

С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

1. **«Прокати мяч по дорожке» -** прокатывание мяча большого диаметра двумя руками по узкой дорожке до конуса и обратно, передача мяча следующему участнику. Создается импровизированная дорожка из гимнастических палок или бревна (в зале – гимнастическая скамейка, доска).
2. **«Попади в ворота» -** толкание мяча большого диаметра в ворота из флажков или конусов. Толкать мяч следует от линии старта, одним толчком двумя руками. Раздается несколько мячей в команде, мячи возвращаются участникам взрослыми ассистентами.
3. **«Кто дальше бросит мяч» -** метание мяча большого диаметра двумя руками вдаль и бег за ним и обратно, передача мяча следующему участнику.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

1. **«Поймай мяч»** **-** перекидывание мяча большого диаметра друг другу двумя руками снизу-вверх.
2. **«Ножной мяч» -** перекатывание мяча большого диаметра друг другу одной ногой по земле (по полу).

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КРУГЕ С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

1. **«Передай мяч»** **-** передача мяча большого диаметра друг другу двумя руками по кругу вправо и влево.
2. **«Попади в корзину» -** в центр круга ставится корзина (ведро), дети выстраиваются по кругу, каждому ребенку раздается малый мячик для метания. Задача игроков попасть мячом в корзину по команде педагога. Можно кидать мячи в корзину по очереди, а можно – одновременно всем игрокам.

МАЛОПОДВИЖНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

**Подвижная игра «Найди домик для мячика».** *Цель:* развитие внимания, координации в пространстве, совершенствование двигательных умений в беге. *Инвентарь:* пластиковые мячи малого диаметра по количеству детей разного цвета (синие, желтые, красные, зеленые); 4 обруча разного цвета (синий, желтый, красный, зеленый); бубен или музыка.

Детям раздаются мячики разного цвета, по площадке (по залу) раскладываются обручи того же цвета, что и мячики. Под музыку (звуки бубна) участники игры бегают врассыпную. По окончании музыки (звука бубна) участники игры должны найти обруч такого же цвета, что и мячик и положить его в обруч. Затем участники меняются мячиками, а вовремя следующих повторений игры обручи меняются местами. Можно объединять несколько обручей вместе.

**Малоподвижная игра «Попади в центр купола парашюта».** *Цель:* развитие внимания, координации совместных движений, глазомера. *Инвентарь:* резиновый мяч большого диаметра; игровой комплекс «Парашют»; бубен или музыка.

Дети выстраиваются по периметру купола парашюта на равном расстоянии друг от друга и держат его на вытянутых руках. На куполе размещается мячик. Задача игроков подкидывать мяч на куполе парашюта так, чтобы мячик прыгал в центре купола.

***Модификация игры* «Кто выше подбросит мяч» -** основной задачей этой игры является одновременное подбрасывание мяча как можно выше, но следя за тем, чтобы мяч не вылетал за пределы купола, находился в центре.

***Для воспитанников старшего дошкольного возраста***

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ

С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

1. **«Гусеница» -** ползание с опорой на слегка расставленные стопы впереди и руки с упором сзади за спиной, мяч на животе, поддерживаемый ногами до конуса и обратно, передать эстафету следующему игроку.
2. **«Кенгуру» -** прыжки вперед, мягко на носках с зажатым между колен мячом. Спину держать прямо, сохранять равновесие. Прыгать до конуса и обратно, передать эстафету следующему игроку.
3. **«Пингвины» -** маленькие шаги «вперевалочку» вперед, мягко на носках с зажатым между ступнями мячом до конуса и обратно, передать эстафету следующему игроку.
4. **«Поймай мяч» -** в колонне по одному, стойка ноги широко врозь, последний игрок команды производит бросок мяча большого диаметра двумя руками вдаль снизу между ног игроков. Задача первого игрока в колонне быстро поймать мяч, встать в конец колонны и бросить мяч под ногами участников и т.д. пока все участники не окажутся на своих местах.
5. **«Перенеси мячики из обруча в обруч» -** задача игроков перенести все мячики по одному из одного обруча (в начале маршрута) в другой (в конце маршрута), оббегая обруч и передавая эстафету следующему участнику.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КРУГЕ С БОЛЬШИМ МЯЧОМ

(2 команды – 2 круга)

1. **«Передай мяч»** **-** передача мяча большого диаметра друг другу двумя руками по кругу вправо и влево. Кто первый закончит.
2. **«Попади в корзину» -** в центр круга ставится корзина (ведро), дети выстраиваются по кругу, каждому ребенку раздается малый мячик для метания. Задача игроков попасть мячом в корзину по команде педагога. Можно кидать мячи в корзину по очереди, а можно – одновременно всем игрокам.
3. **«Мяч водящему» -** броски мяча от водящего всем игрокам по очереди, пока мяч не пройдет весь круг. Игра начинается одновременно по сигналу педагога.
4. **«Летучий мяч» -** перебрасывание мяча в разных направлениях друг другу. Задача игрока, стоящего в центре круга, помешать мячу попасть в руки того, кому он был брошен. Если это удается, то стоящий в кругу меняется местами с тем, кто неудачно бросил мяч.
5. **«Ножной мяч в круге» -** выбирается водящий, который находится в кругу. Его задача вытолкнуть мяч из круга ногой между игроками. Задача игроков в круге – не выпустить мяч из круга. При выходе мяча из круга, водящий меняется местами с игроком, который упустил мяч.

МАЛОПОДВИЖНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

**Подвижная игра «Вышибалы».** *Цель:* развитие внимания, координации в пространстве, совершенствование двигательных умений в беге и метании. *Инвентарь:* 2мяча большого диаметра; 2 обруча; бубен или музыка.

По площадке (по залу) размечаются две параллельных линии, между которыми находятся все участники игры. Два водящих находятся друг напротив друга в обручах с мячами, обручи находятся в 1,5-2 метрах от линий разметки по центральной линии. Задача водящих – выбить как можно больше игроков из игры, бросать мяч можно только из обруча; задача игроков – уворачиваться от мяча и оставаться в игре, при этом нельзя выходить за линии площадки. Повторять, пока в игре останется только один игрок, он объявляется победителем.

**Малоподвижная игра «Попади в центр купола парашюта».** *Цель:* развитие внимания, координации совместных движений, глазомера. *Инвентарь:* 2-3резиновых мяча большого диаметра; игровой комплекс «Парашют»; бубен или музыка.

Дети выстраиваются по периметру купола парашюта на равном расстоянии друг от друга и держат его на вытянутых руках. На куполе размещаются мячи. Задача игроков подкидывать мячи на куполе парашюта так, чтобы они прыгали в центре купола.

**Малоподвижная игра «Салют на куполе парашюта».** *Цель:* развитие внимания, координации совместных действий, глазомера. *Инвентарь:* пластиковые мячи малого диаметра; игровой комплекс «Парашют»; бубен или музыка.

Дети выстраиваются по периметру купола парашюта на равном расстоянии друг от друга и держат его на вытянутых руках. На куполе размещаются мячи. Задача игроков подкидывать мячи на куполе парашюта так, чтобы они прыгали по всему периметру купола и достаточно высоко, чтобы создать имитацию салюта.

*Приложение 3*

Администрация муниципального образования городского округа «Сыктывкар»

Управление дошкольного образования

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД №11 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» г. Сыктывкара**

(МБДОУ «Детский сад №11»)

****

***СБОРНИК***

***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИНТЕГРИРОВАННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ***

***С УЧАСТИЕМ СЕМЕЙ ВОСПИТАННИКОВ***

**СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ и СЕМЬЯ –**

**НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ!**

*Автор методических разработок:*

**Вечерская Эдита Вячеславовна**,

инструктор по физической культуре

**Сыктывкар**

**2020**

СЦЕНАРИИ и КОНСПЕКТЫ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

**"СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ и СЕМЬЯ – НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ!"**

***для воспитанников старшего дошкольного возраста и их родителей***

1. **Проблемы, решению которых будет способствовать**

**методическая разработка**

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Современная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

***Важным элементом семейного воспитания является******физическое воспитание.*** Семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в совместных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

***Семья для ребёнка - источник общественного опыта.***Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": детский сад, семья, общественность. Физическое воспитание дошкольника базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлено на укрепление здоровья и физическое развитие детей. ***Целью физического воспитания*** является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребёнком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, одним словом, о валеологической культуре, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

***Роль педагога*** дошкольного учреждения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельностью с детьми, педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

***Роль родителей*** в сбережении здоровья ребёнка при поддержке дошкольного учреждения состоит в конструировании природо- и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов детского сада в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. Это значит, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребности в здоровом образе жизни является и то, что "здоровый образ жизни" должен стать стилем жизни окружающих его людей, т.е. педагогов и родителей.

**Актуальность данной проблемы** состоит в том, что современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества.Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно взрослым формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители [(законные представители)](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_99661/dc0b9959ca27fba1add9a97f0ae4a81af29efc9d/#dst100004) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка…» (п.1 ст.44 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) "Об образовании в Российской Федерации").

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как чаще предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Проблема пагубного влияния на подрастающее поколение неподобающего поведения и вредных привычек взрослых особенно актуальна в наших семьях, так как с каждым годом увеличивается число семей в социально опасном положении в нашем районе. Не видя, положительный пример родителей, у детей не закрепляется правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

С другой стороны, сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему ребёнку. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка. Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает.

***Задача родителей*** – донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья. Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути своим примером. Родителям следует помнить правило: ***«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"***.

Для решения данных проблем одним из методов пропаганды здорового образа жизни в семье я выбрала организацию семейных спортивных праздников на базе детского сада, потому что с их помощью можно решить одну из главных задач – приобщение к здоровому образу жизни на примере старшего поколения, то есть старших членов семьи. На таких праздниках дети получают положительный опыт взаимодействия со взрослыми и сверстниками, а также возможность гордиться своей семьёй, что в свою очередь является большим воспитательным стимулом для детей.

**2. Ожидаемые результаты реализации методической разработки**

1. Создание условий для пропагандирования среди воспитанников и их родителей активного увлечения физической культурой и спортом и формирования основ здорового образа жизни.
2. Развитие у воспитанников физических и волевых качеств в различных видах спорта, адоптированных для дошкольников в соответствии с индивидуальными возможностями каждого ребенка.
3. Создание условий для эмоционального благополучия воспитанников и их родителей, атмосферы праздника для всех.
4. Сотрудничество педагогов дошкольного учреждения и родителей в формировании у воспитанников активной жизненной позиции в вопросах здоровья и физической культуры.
5. Привлечение родителей воспитанников в образовательный процесс дошкольного учреждения в области физического развития и оздоровления дошкольников.

СЦЕНАРИЙ СОВМЕСТНОГО СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

ВЕСЕЛАЯ ОЛИМПИАДА

*для дошкольников 5-7 лет и их родителей*

**Задачи:** формировать у детей и взрослых правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко и красиво; развивать физические качества: быстроту, ловкость и общую выносливость; воспитывать дружелюбие, организованность, взаимопомощь; создать атмосферу праздника для детей и взрослых.

**Материал и оборудование:** гимнастические мячи - по количеству детей и взрослых; 2 гимнастических скамейки; маты; батут; 2 клюшки и 2 шайбы детские, 4 ходунка детских и 4 ходунка взрослых, 2 кольцевые дорожки, мячи для метания по количеству участников, 2 корзины, 4 обруча, мел; фонограмма песен и мелодий для проведения соревнований; табло; красные и синие шарики для жеребьевки команд.

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Спортсмены - дети и родители строятся в шеренгу вдоль линии. Болельщики занимают места на трибунах.*

*Педагог:* Здравствуйте, дорогие друзья! Что такое Олимпиада? *(Спортивные состязания сильнейших спортсменов планеты)* В какой стране проходят последние Олимпийские игры? *(в Корее)* Посмотрите, пожалуйста вокруг! Какие символы Олимпийских игр вы видите? *(Талисманы, Олимпийские кольца, факел, Олимпийский огонь)* Правильно, молодцы!!! Я предлагаю вам превратиться на сегодняшний день в олимпийских спортсменов.

Сегодня я приглашаю вас принять участие в Веселой Олимпиаде в рамках проекта Малые зимние Олимпийские игры в детском саду, которая проводится в честь праздников Дня защитников Отечества и Международного женского дня.

*Педагог:* Олимпиада открываетсяпарадом спортсменов.

**Парад спортсменов**

*Спортсмены идут друг за другом в обход по залу под музыку.*

**Упражнения**, которые могут показать олимпийцы, следующие:

* ходьба обычная в колонне по одному с различным положением рук (30 секунд);
* ходьба на носках, пятках, руки за голову (30 секунд);
* ходьба или бег с высоким подниманием бедер;
* бег с захлестыванием ног назад (2 минуты);
* ходьба с упражнением на дыхание: Один шаг, руки в стороны - вдох. Второй шаг, руки обхватывают плечи - выдох (1 минута).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*Педагог:* А сейчас мы отправляемся на тренировку спортсменов.

**Тренировка спортсменов на гимнастических мячах**

Выполнение упражнений на гимнастических мячах взрослыми и детьми *(взрослые выполняют упражнение вместе с детьми, одновременно помогая и контролируя их)*.

***Для детей 5 лет:***

1. Сидя на мяче, попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад (15 секунд).

2. Хлопки руками над головой (6-8 раз).

3. Сидя на мяче, повороты туловища в стороны: и.п. - руки на пояс, с поворотом - руки в стороны.

4. Сидя на мяче, попеременное выставление ног на пятку вперед, руками держаться за мяч.

5. Сидя на мяче, маршировать ногами (20 секунд); *Примечание:* спина прямая, стопы на носки.

6. Упражнение "Рыбка" лежа на мяче. *Примечание:* выполняется только детьми, а родители страхуют детей.

7. Подскоки на мяче (6-8 раз). *Примечание:* дети - на месте, родители - вокруг своего ребенка.

***Усложнение для детей 6-7 лет:***

1. Сидя на мяче, попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад (15 секунд).

2. Хлопки руками перед собой - за собой (6-8 раз).

3. Хлопки руками над головой (6-8 раз).

4. Сидя на мяче, повороты туловища в стороны с хлопком руками с каждой стороны.

5. Сидя на мяче, попеременные махи ногами вперед, руками держаться за мяч.

6. Сидя на мяче, маршировать ногами (20 секунд); *Примечание:* спина прямая, стопы на носки.

7. Круговые движения тазом - движение по эллипсу является признаком недостаточной подвижности (4-6 раз).

8. Обопритесь руками об пол, ногами о мяч, передвигайтесь на руках вперед, назад, не допуская провисания спины (4-6 раз).

9. Стоя на коленях, отведите руки вместе с мячом вперед, потянитесь за ним (4-6 раз), темп медленный.

10. Подскоки на мяче (6-8 раз). *Примечание:* дети - на месте, родители - вокруг своего ребенка.

*Педагог:* Молодцы! Отлично потренировались! Приглашаю всех на **Показательные выступления акробатов**.

*Примечание:* выполняется поточно, по кругу, 2-3 раза. Взрослые контролируют правильность выполнения упражнения, страхуют детей.

1. Ходьба, руки в стороны по скамейке с поворотом вокруг себя на середине скамьи.

2. Прыжки на батуте «Кенгуру». Прыжки на батуте "солдатиком".

3. «Бревнышко». Выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение: ребенок лежит на спине, подняв вверх прямые руки и вытянув ноги. В таком положении он поворачивается на бок, затем на живот, снова на спину и т.д.

4. Прыжки со скамейки на мат на двух ногах.

**Усложнение для детей 6-7 лет:**

1. Ходьба на носочках, руки в стороны по скамейке с поворотом вокруг себя на середине.

2. Прыжки на батуте «Кенгуру». Прыжки на батуте с активным взмахом руками вверх и подтягиванием коленей к груди.

3. «Бревнышко». Выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение: ребенок лежит на спине, подняв вверх прямые руки и вытянув ноги. В таком положении он поворачивается на бок, затем на живот, снова на спину и т.д.

4. Прыжки через скамейку. Исходное положение: хват двумя руками за скамейку, ноги вместе. Продвигаясь вперед, ноги переносятся вверх, через скамейку, с мягким приземлением на две ноги.

**Танец с ленточками**

*(девочки)*

**Игра для болельщиков "Поймай хвост дракона"**

*Педагог:* Молодцы! А сейчас предлагаю спортсменам посоревноваться в быстроте и ловкости. Всех детей прошу подойти ко мне и выбрать шарик (красный или синий). А теперь **соберите команды** по выбранным цветам. Команда Красных и Команда Синих.

*Участвуют смешанные команды из детей и взрослых.*

**Эстафеты**

**1.** **Эстафета "Скелетон и Могул"** - ***Дети:*** проползти лежа на животе ноги вместе, подтягивая себя руками хватом с боку по гимнастической скамейке, обежать вокруг конуса и бегом вернуться к своей команде, передать эстафету следующему участнику. ***Родители:*** Прыжки через скамейку. Исходное положение: хват двумя руками за скамейку, ноги вместе. Продвигаясь вперед, ноги переносятся вверх, через скамейку, с мягким приземлением на две ноги.

**2.** **Эстафета "Хоккей"** - провести клюшкой шайбу до ориентира и вернуться назад таким же образом, передать клюшку и шайбу в руки следующему участнику.

**3.** **Эстафета "Лыжный спорт на ходунках"** - передвигаться вперед до ориентира и обратно в ходунках, передать ходунки следующему участнику. *Примечание:* дети 5 лет проходят эстафету без ходунков "по-медвежьи" с упором на ладони и ступни.

**4.** **Эстафета "Биатлон"** - на старте взять мяч, встать в обруч и попасть в корзину, вернуться к команде и передать эстафету следующему игроку. *Примечание:* родители и дети выполняют метание с разных уровней. За каждое попадание в цель команда получает + 1 балл.

**5.** **Эстафета "Прыжки с трамплина"** - первый участник осуществляет прыжок с линии старта, на его следы становится следующий участник и выполняет свой прыжок и так по очереди все участники. Выигрывает та команда, чей общий прыжок окажется дальше. *Примечание:* прыжки в длину с места на двух ногах с активным махом руками и приземлением на полусогнутые ноги в коленях.

**6.** **Эстафета "Бобслей"** - вся команда заходит в кольцевую дорожку, все вместе в круговой дорожке участники передвигаются до ориентира и обратно на линию старта, придерживая дорожку над головой на вытянутых руках.

***За каждую победу в эстафете команде присваивается 1 балл.***

*Педагог:* Вот и закончилась наша Веселая Олимпиада - состязание в силе, быстроте, ловкости. В заключение предлагаю послушать песню в исполнении наших мальчиков.

**Песня "Бравые солдаты"**

*(мальчики в пилотках, болельщикам раздать флажки)*

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*Педагог:* В заключение предлагаю **Игру на сообразительность** «Знаешь ли ты спортивное оборудование?»

Дети и взрослые, выполняя ходьбу под музыку, педагог называет различные виды спортивного оборудования и просто предметы. Если называется спортивное оборудование, то играющие останавливаются и поднимают руки вверх, если нет - садятся на корточки. *Примечание:* пригласить всех желающих на игру.

Во время игры произвести подсчет баллов.

Подведение итогов соревнований.

Награждение всех семей вымпелами участника соревнований и призами. Вручение благодарностей за участие в Лыжне России.

**Круг почета чемпионов** - *в колонне по одному в обход по залу под музыку. Выход из зала.*

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

**СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ и СЕМЬЯ - НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ**

*для детей старшего дошкольного возраста и их родителей*

**Цель:** совершенствование физкультурно-оздоровительной деятельности посредством организации спортивных досуговых мероприятий с участием родителей, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту, формировать у детей представления о ЗОЖ на примере взрослого поколения.
* Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, ловкость, уверенность в себе, координацию движений и ориентировку в пространстве.
* Закреплять ранее полученные навыки выполнения основных движений.
* Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

**Предварительная подготовка:**

- формирование 2-х команд с участием всех членов семьи (папа, мама, бабушка, дедушка, дети, старшие братья и сестры), дети разной возрастной категории;

- каждая команда готовит свой девиз, эмблему;

- подготовка спортивного инвентаря и оборудования, украшение зала;

- подготовка протоколов для жюри, дипломов и призов за участие;

- разучивание стихов с детьми.

**Оборудование и материал:** музыкальный центр и аудиозаписи музыки; игровой комплекс "Парашют"; обручи, слюнявчики, бананы по количеству команд; таз, веник, 3 мяча по количеству команд; 4-6 обручей на каждую команду, 2 длинных веревки (примерно 10 м); корзинки по количеству команд и деревянные и пластмассовые кубики; веревка, по 4-5 прищепок, таз, белье, вырезанное из ткани (штанишки, рубашки, платочки) по количеству команд; мужской галстук, бусы и сумочки, бейсболки по количеству команд; муляжи овощей и фруктов, ведерки или корзинки, кольца от кольцебросов; конусы для разметки зала.

ХОД ПРАЗДНИКА

**Педагог:** Мальчишки и девчонки, а так же их родители

В весёлый зал спортивный, скорее поспешите вы

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем вам.

**Дети:** Оставили папы сегодня работу

И мамы забыли большие заботы

Обули кроссовки, и взяв малышей

Пришли на спортпраздник сегодня скорей!

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать!

**Педагог:** Сегодня за победу в спортивных состязаниях будут бороться семейные команды. Это те, кому лень сидеть у телевизора, они не портят глаза перед компьютером. Они - вечный двигатель, им не сидится на месте. Солнце, воздух и вода - их верные друзья. Встречайте их дружными аплодисментами.

*Выход и построение команд.*

*Построение команд и произнесение ими девизов и названий.*

**Педагог:** А кто же будет оценивать наши соревнования! Представляю вам членов нашего жюри! *(В составе жюри заведующий детским садом, старший воспитатель, воспитатель, мамы воспитанников)*.

**Педагог:** Мы начинаем спортивные соревнования «Спорт, здоровье и семья – неразлучные друзья!». *(Обращение к командам) А* скажите, пожалуйста, а с чего вы начинаете своё утро? *(с утренней зарядки)* Молодцы, вы правильно начинаешь свой день. Вот и сейчас я предлагаю нашим командам начать наш праздник с разминки.

***Разминка для команд***

Что такое физкультура?

Тренировка и игра. *(Шаги на месте)*

Что такое физкультура?

"Физ" и "куль" и "ту" и "ра". *(Различные упражнения для рук)*

Руки вверх, руки вниз.

Это "физ". *(Руки вверх, затем вниз)*

Крутим шею словно руль.

Это "куль". *(Круговые вращения головы влево, затем вправо)*

Ловко прыгай в высоту.

Это "ту". *(Прыжок вверх)*

Бегай полчаса с утра.

Это "ра". *(Бег на месте)*

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым. *(Сгибание рук к плечам и разгибание)*

Плюс хорошая фигура. *(Повороты туловища влево, вправо)*

Вот что значит физкультура! *(Шаги на месте)*

**Педагог:** Ну а после утренней зарядки, что же мы делаем? *(завтракаем)*

Ну и конечно же мама и папа всегда стараются накормить наших малышей вкусной и полезной едой. А они капризничают, и не хотят есть, а мамам и папам приходится их уговаривать. А сегодня мы попробуем поменять местами мам с дочками, а пап с сыновьями.

***1 конкурс «Семейный завтрак»***

Папа прыгает через обручи, садится на стульчик в конце полосы. Мама прыгает через обручи, надевает на папу нагрудник, возвращается обратно. Ребенок бежит, чистит банан и кормит им папу, затем папа с ребенком убегают обратно (тоже самое можно проделать с бабушкой и дедушкой).

**Педагог:** Молодцы! Сейчас мы посмотрим, как же наши семьи после завтрака добираются до детского сада.

***2 конкурс «Семейный автомобиль» (*для дедушек*)***

По сигналу папа (дедушка) с обручем в виде руля, бежит до конуса, оббегает его и возвращается за мамой; мама берёт папу (дедушку) за талию, и они вместе бегут до конуса и обратно, далее все остальные взрослые по порядку. Далее все взрослые бегут за детьми берут их за руку, все вместе снова бегут и возвращаются на свое место.

**Педагог:** Да, видно, слаженно работают наши родители. А когда папы уходят на работу, дети в детском саду, нашим мамам то же некогда скучать. Они принимаются за выполнение домашних дел. Сейчас объявляется конкурс для наших мам.

***3 конкурс «Генеральная уборка» (*для мам*)***

Мама встаёт одной ногой в таз, в руку берет веник, перед веником кладётся

мяч. В таком положении она должна двигаться до ориентира и обратно, подталкивая веником мячик. И обратно таким же образом.

**Педагог:** Наши соревнования продолжаются. А что же умеют наши папы. Наши папы лучше всех умеют ходить за покупками.

***4 конкурс «Поход в супермаркет» (*для пап*)***

Под каждой рукой у пап по мячу, третий мяч зажат между коленями. Таким

образом необходимо дойти до ориентира и обратно (тоже самое делают старшие братья).

**Педагог:** Вот какие папы молодцы, спортсмены, удальцы. А я знаю, что все наши бабушки замечательные рукодельницы. Сейчас мы с вами посмотрим, как ловко наши бабушки умеют вдевать нитку в иголку. Но иголка у нас не простая, в ней очень много ушек.

***5 конкурс «Вдень нитку в иголку» (*для бабушек*)***

Все игроки команды выстраиваются боком в одну линию, между игроками находятся обручи разного диаметра, которые они держат в руках с двух сторон на полу в таком порядке: игрок - обруч - игрок - обруч и т.д. до разметки. Бабушка держит конец веревки и змейкой проходит все обручи, обходя игроков, "вдевая" нитку во все ушки (обручи) до разметки и по прямой возвращается к команде. Второй конец веревки держит любой свободный игрок команды.

**Педагог:** Какие ловкие у нас бабушки, замечательно справились с заданием. А теперь мы посмотрим, как наши ребята помогают по дому своим родителям. Вот наши ребята сейчас нам покажут, как они убирают свои игрушки на места.

***6 конкурс «Собери свои игрушки» (*для детей*)***

На спортивной площадке разбрасываются кубики. Детям раздаются корзинки. Под музыку детям необходимо собрать кубики в корзинки. После чего подсчитывается количество собранных кубиков.

*Музыкальная пауза. Танец по показу.*

**Педагог:** Как вы думаете, что ещё совместно могут делать наши семьи? *(уборка, стирка, отдых и т.п.)* Итак, следующий конкурс.

***7 конкурс «Большая стирка»***

(С одной стороны – стулья на них тазики с бельем, посередине веревка, с другой стороны – прищепки)

Семьи стоят на линии старта, по сигналу папа с ребенком бежит к веревкам и сажает его на плечи, мама и бабушка по очереди – стирают белье (движение полоскания 3 раза) и несут папе с ребенком (ребенок вешает белье), дети носят прищепки по одной. Порядок прохождения: 1 - папа с ребенком до веревки; 2 - мама с бельем; 3 - ребенок с прищепкой; 4 - бабушка с бельем и т.д.

**Педагог:** Так же наши семьи часто вместе ходят в гости. И мы сейчас посмотрим, как у них происходит процедура сбора.

***8 конкурс «Собираемся на праздник»***

Папа или дедушка бежит до стула, берёт галстук, надевает на себя, возвращается обратно. Мама бежит, надевает на себя бусы и бежит обратно. Бабушка бежит, берёт сумочку и бежит обратно. Ребёнок бежит, надевает кепку или панамку и бежит обратно. Затем все вместе, взявшись за руки, бегут вокруг ориентира и обратно.

**Педагог:** Молодцы! Быстро собрались! А теперь наш последний конкурс, в котором мы посмотрим, какие наши мамы кулинары, и знают ли наши папы, из каких продуктов готовится борщ.

***9 конкурс «Овощи для борща»***

Перед каждой семьей по несколько колец (от кольцеброса) на расстоянии метра друг от друга и в конце стульчик. Дети – бегут, и раскладывает все предложенные овощи и фрукты по кольцам, папа бежит, собирает овощи для борща в ведро и ставит на стул. Мама бежит за ведром, несет к команде и проверяет правильность сбора продуктов для борща.

**Педагог:**

Вот спасибо за вниманье

За задор и звонкий смех

За азарт соревнованья,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь

Говорим мы: «До свиданья

До счастливых новых встреч!»

***Игры с парашютом***

*Слово жюри. Подведение итогов конкурсов. Награждение команд.*

***Номинации для награждения:***

«Самая сплочённая семья», «Самая ловкая семья», «Самая спортивная семья», «Самая весёлая семья», «Самая креативная семья», «Самая дружная семья», «Самая быстрая семья», «Самая творческая семья», «Самая целеустремленная семья», «Самая азартная семья»

*Выход из зала под музыку*

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

**"ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ"**

***Цель:*** Привлечение семей воспитанников к участию в спортивном мероприятии города и района, посвященного Году физкультуры и спорта в Республике Коми для формирования активной позиции в воспитании и оздоровлении ребенка.

***Задачи:***

* Содействовать укреплению здоровья детей и их родителей.
* Воспитывать любовь к физической культуре и спорту, чувство дружбы.
* Пропагандировать здоровый образ жизни.

***Оформление:*** лозунги-плакаты: “Хочешь быть сильным – бегай!”, “Хочешь быть красивым – бегай!”, “Хочешь быть умным – бегай!”, “Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, “Нет большей победы, чем победа над собой”.

***Музыкальное сопровождение:*** спортивный марш, ритмичная музыка.

***Участники:***

Команды-семьи участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

***Награждение:***

Победитель награждается медалью, грамотой и призом.

Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.

Семьи можно наградить по номинациям:

“Самая сплоченная семья”;

“Самая волевая семья”;

“Самая быстрая, ловкая, умелая”.

ХОД ПРАЗДНИКА

*Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Клоуны ЧУПА*  *и ЧУПС*  *Клоун ЧУПА*  *Клоун ЧУПС*  *Клоун ЧУПА*  *Клоун ЧУПС*  *Клоун ЧУПА*  *Ведущий*  *Клоун ЧУПС*  *Клоуны ЧУПА*  *и ЧУПС*  *Клоун ЧУПА*  *Ведущий*  *Клоун ЧУПА*  *Ведущий*  *Клоун ЧУПА*  *Ведущий*  *Клоун ЧУПА*  *Клоуны ЧУПА*  *и ЧУПС*  *Клоуны ЧУПА*  *и ЧУПС*  *Ведущий*    *Клоун ЧУПА*  *Клоун ЧУПС* | *(вместе)* Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!  Мы весёлые клоуны! Я ЧУПА!  А я ЧУПС!  Сегодня здесь, в спортивном зале  Мы спорт, уменье совместим.  Мы этот славный праздник с Вами  Прекрасным играм посвятим.  Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.  Папы – *(делают шаг вперед)*  Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (папы встают на свои места).  Мамы – *(делают шаг вперед)*  Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад)*.  И, наконец, наши детки! (дети делают шаг вперед, одеть козырьки)  Самые ловкие и быстрые, поэтому они будут сегодня капитанами своих команд.  Представляем вам жюри, которое оценит сегодня ваши старания и умения.  КОНКУРС ПЕРВЫЙ: «ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА»  *Жеребьевка команд*  *Предлагается игровая ситуация*: «Представьте себе, что вы находитесь на болоте. Квакают лягушки, кругом сыро и топко! Вам необходимо перебраться через болото по кочкам»    ВТОРОЙ КОНКУРС «ВЕСЕЛАЯ ПЕРЕПРАВА»  *Эксцентрика* **«Любимый мячик (фитбол)»**  ТРЕТИЙ КОНКУРС «ШУСТРИКИ»  *(выбегает с воздушными шарами)* Ля-ля-ля! Посмотрите, какие у меня красивые воздушные шарики! Такие разноцветные, такие легкие!    Чупа, дай нам, пожалуйста, свои шарики!  А вам они зачем?  Шары нам нужны для следующего конкурса, который называется «Капризный шарик»  Да, пожалуйста! Мне для вас ничего не жалко!  ЧЕТВЕРТЫЙ КОНКУРС «КАПРИЗНЫЙ ШАРИК»  Взглянуть хочу я побыстрей,  Чьи команды пошустрей.  Вы в штанишки залезайте  И быстрее пробегайте!  ПЯТЫЙ КОНКУРС «СЕМЕЙНЫЕ ШТАНЫ»  *Предлагается игровая ситуация*: «Представьте себе, что вы находитесь на островах. Вокруг море. Вам нужно сорвать бананы, перебросить их с острова на остров, не уронив в воду.  ШЕСТОЙ КОНКУРС «БЫСТРЕЕ ЗА БАНАНАМИ»  *Эксцентрика* **«Колпак»**  *Объявляется заключительный конкурс*  СЕДЬМОЙ КОНКУРС: «ГУСЕНИЦА – БОЛЬШАЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА»  Пока судейская коллегия подводит итоги, мы с вами поиграем.    ИГРА: «ПАРАШЮТ»  Для подведения итогов соревнований слово предоставляется нашему уважаемому жюри.  *Объявляются итоги в командном зачете, проводится награждение*  *Клоуны угощают капитанов команд чупа-чупсами.*  Вот настал момент прощанья,  Будет краткой наша речь.  Говорим всем – до свиданья,  До спортивных новых встреч! |

*Приложение*

**ОПИСАНИЕ ИГР И ЭСТАФЕТ**

КОНКУРС «ВЕСЕЛАЯ ПЕРЕПРАВА»

*Инвентарь:* 2 дощечки или плотные полоски 80x50 на каждую команду.

Мама и ребенок, положив полоску на пол, встают на неё двумя ногами.

Папа, передвигаясь свободно, – переставляет полоски вперед, а мама с ребенком переходят с полоски на полоску, не наступая на пол. Побеждает команда, первая дошедшая до финиша.

КОНКУРС «ШУСТРИКИ»

*Инвентарь:* обруч, мяч среднего размера, фитбол на каждую команду.

Мама – прокатывает мяч по полу при помощи обруча, обходит стойку, возвращается обратно таким же способом и передает мяч папе.

Папа – И.П. упор сидя «паучком», спиной вперед. Несет мяч на животе, обходит стойку, возвращается обратно таким же способом.

Ребенок – И.П. сед на фитболе. Проскакать на фитболе до стойки и назад.

Побеждает команда, чей ребенок первым доскачет до финиша.

КОНКУРС «КАПРИЗНЫЙ ШАРИК»

*Инвентарь:* гимнастическая палка, теннисная ракетка, бадминтонная ракетка, воздушный шарик на каждую команду.

Папа – подбивает в воздухе воздушный шарик гимнастической палкой, обходит стойку и обратный путь проделывает также. Передает шарик ребенку.

Ребенок – кладет шарик на бадминтонную ракетку, обходит стойку и обратный путь проделывает также. Передает шарик маме.

Мама – проносит воздушный шарик до стойки и обратно на теннисной ракетке.

Побеждает команда, чья мама первой закончит эстафету.

КОНКУРС «СЕМЕЙНЫЕ ШТАНЫ»

*Инвентарь:* большие широкие штаны на каждую команду.

Папа и ребенок одевают одни штаны: левая нога обоих в левую штанину, правая – в правую штанину. По сигналу вдвоем оббежать стойку, вернуться назад, снять и передать штаны маме.

Мама и ребенок таким же образом одевают одни штаны, оббегают стойку, возвращаются назад. Побеждает команда, первая пришедшая к финишу.

КОНКУРС «БЫСТРЕЕ ЗА БАНАНАМИ»

*Инвентарь:* пальма с объемными, набитыми ватой, бананами (5-10 штук), подвешенными на крючках, обруч, корзина на каждую команду.

Дистанция поделена на два равных отрезка, в середине на полу лежит обруч.

На финише стоит ребенок с корзиной в руках. На середине дистанции стоит папа в обруче. На старте стоит мама возле пальмы с бананами.

По сигналу мама снимает один банан и перебрасывает его папе.

Папа, не выходя их обруча, ловит банан и бросает его ребенку, стараясь попасть в корзину.

Ребенок ловит банан корзиной.

Банан, упавший на пол, не поднимается, так как он не засчитывается по итогам конкурса.

Побеждает команда, **первая** собравшая **все** бананы с пальмы (учитывается и время выполнения, и количество бананов)

КОНКУРС «ГУСЕНИЦА –

БОЛЬШАЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА»

*Инвентарь:* полотно (длиной 6 м, шириной 30 см) сшито кольцом, куб, конверт с головоломкой, три пары ходунков на веревках.

Папа встает в кольцо, поддерживая его руками вверху над головой. За ним в кольцо встает ребенок, держась за пояс папы. За ребенком в кольцо встает мама, также как и папа, поддерживая кольцо.

По сигналу, вся команда, преступая ногами и поддерживая кольцо над головой, продвигается вперед до куба.

На кубе лежит конверт с головоломкой. Задача команды – собрать головоломку.

Обратно к финишу команды возвращаются на ходунках.

Время учитывается **по последнему** участнику, пришедшему к финишу.

ИГРА: «ПАРАШЮТ»

*Инвентарь:* большой парашют.

Все участники игры встают по кругу и берут парашют в руки. По сигналу («мамы», «папы», «дети») все участники подымают парашют вверх, а названные участники забегают под парашют, остальные их накрывают парашютом сверху. Затем по сигналу «Раз, два, три – беги!» одновременно одни игроки поднимают парашют, другие – выбегают на свои места. Повторить три раза с разными участниками.

Администрация муниципального образования городского округа «Сыктывкар»

Управление дошкольного образования

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД №11 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА» г. Сыктывкара**

(МБДОУ «Детский сад №11»)

****

***СБОРНИК***

***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В БАССЕЙНЕ***

**ДЕЛЬФИНЁНОК**

*Автор методических разработок:*

**Вечерская Эдита Вячеславовна**,

инструктор по физической культуре

**Сыктывкар**

**2021**

СЦЕНАРИИ И КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В БАССЕЙНЕ

**"ДЕЛЬФИНЕНОК"**

*для детей старшего дошкольного возраста*

1. **Проблемы, решению которых будет способствовать**

**методическая разработка**

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Приступая к занятиям, необходимо также помнить о специфических особенностях детского организма. Мышечная система ребенка-дошкольника развита довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются по своему строению, свойству и функциям от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, они более эластичны, поэтому при сокращении они больше укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но и быстро восстанавливаются.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поэтому занятия плаванием благоприятно влияют на важнейшие системы жизнедеятельности ребенка

Правильно организованные занятия в воде способны стать хорошим подспорьем в воспитании здорового, физически и умственно развитого ребёнка. Плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит малыша от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Не следует забывать, что основной формой деятельности дошкольника является игра, поэтому все занятия должны быть пронизаны игровым элементом.

Игры на воде для деток всех возрастов являются увлекательным и интереснейшим занятием. Помимо того, что игры на воде для детей способны подарить массу положительных эмоций, они также способствуют укреплению организма и общего состояния здоровья, развивают в детях волевые качества, [навыки плавания](http://malutka.net/plavanie-dlya-detei), чувство коллективизма и товарищества (если игра на воде командная). Игры на воде для детей могут быть сюжетными и бессюжетными, командными и не командными – все зависит от желания игроков и поставленной цели. Есть игры на воде для детей, рассчитаны на самых маленьких – они позволяют детям освоится с водой, учат их свободно в ней передвигаться. Кроме того, игры на воде дают возможность освоить дыхание, делая разнообразные движения в воде руками и ногами. Нырять, погружаться в воду и прыгать в нее обучают игры, включающие элементы прикладного плавания – они будут интересны и полезны детям уже младшего школьного возраста. Вариантов игр на воде для детей предостаточно, посему ознакомившись с некоторыми из них, каждый может взять какую-либо из забав на вооружение – она обязательно разнообразит отдых с детьми у водоема. При этом до начала игры лучше отработать основные ее элементы на суше – так малыши усвоят и правила игры на воде, и смогут четко выполнять поставленные задачи.

При проведении физкультурно-оздоровительных праздников на воде, организации досугов и развлечений воспитанники получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Интересная, насыщенная положительными эмоциями деятельность позволяет воспитанникам восстановить свои физические и духовные силы, способствует установлению атмосферы эмоционального благополучия.

Таким образом, физкультурные праздники и досуги призваны веселить воспитанников, доставлять им удовольствие. Они не только являются своеобразной формой показа достижений в различных видах движений, но и учат творческому использованию двигательного опыта в условиях коллективных действий. Содержание их может объединять увлекательный игровой сюжет, включающий в себя подвижные игры, эстафеты, игровые задания преимущественно спортивного характера, загадки, стихи и песни на спортивную и оздоровительную тематику.

Главные ***задачи праздничных мероприятий*** в детском саду - это создать у воспитанников радостное настроение, вызвать положительный эмоциональный подъём и сформировать праздничную культуру.

**2. Ожидаемые результаты реализации методической разработки**

1. Формирование у воспитанников умений выполнять движения в воде осознанно, быстро, ловко и красиво, двигательных умений и навыков, через игровые упражнения на воде.
2. Развитие физических качеств: ловкость и выносливость, координацию движений, содействие в укреплении здоровья, разностороннего и оптимального развития физических способностей детей.
3. Снятие утомления и повышение эмоционального тонуса детей по средствам игр и игровых упражнений на воде.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК В БАССЕЙНЕ

**СПАРТАКИАДА НА ВОДЕ**

*для детей 6-7 лет*

**Задачи:** формировать у детей умение выполнять движения в воде осознанно, быстро, ловко и красиво; развивать физические качества: ловкость и выносливость; развивать координацию движений; воспитывать дружелюбие, организованность, взаимопомощь; создать атмосферу праздника для детей.

**Материал и оборудование:** плавательные доски по количеству участников; волейбольная сетка для бассейна и надувные мячи; пластиковые мячики и трубочки по количеству участников, обруч; надувная большая звезда.

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Построение участников возле чаши бассейна*

*Педагог:* Здравствуйте, ребята! Приглашаю вас на праздничную Спартакиаду! Пожалуйста, заходите в воду.

*Дети заходят в воду и двигаются по периметру бассейна.*

*Педагог:* Для начала, предлагаю немного размяться и сделать зарядку Чемпионов.

Зарядка Чемпионов:

*Дети выполняют упражнения с продвижением по периметру бассейна*

1. Марш с высоким подниманием коленей.

2. Руки в стороны - вверх - в стороны - вниз.

3. Приседание с погружением до подбородка - прыжок вверх, руки вверх.

4. Погружение под воду с головой.

5. Упражнение "Велосипед".

6. Упражнение "Фонтан."

*Педагог:* Молодцы! Вы хорошо размялись! Теперь можно приступать к соревнованиям!

Первый вид состязаний **"Фристайл"** (прыжки в воду) - выполняется поточно, по одному, со страховкой инструктора.

Второй вид состязаний **"Скелетон"** (на плавательных досках) - одновременный заплыв - кто быстрей доплывет до противоположной стороны бассейна.

Третий вид состязаний **"Хоккей. Попади в ворота"** (дыхательное упражнение) - через трубочку дуть на пластиковый шарик, который лежит на воде в направлении к воротам (обручу) - кто быстрее попадет в ворота. Вдох - через нос, Выдох - через рот в трубочку.

Четвертый вид состязаний **"Дельфинчики"** - ныряние в вертикальный и горизонтальный обруч, со страховкой инструктора.

Пятый вид состязаний **"Волейбол на воде"** - на воду ставится волейбольная сетка, дети делятся на 2 команды. Каждой команде дается надувной мяч (можно несколько мячей). Задача - быстро перекидывать мячи через сетку, чтобы все мячи оказались на стороне соперника.

Шестой вид состязаний **"Фигурное катание"** (на надувной звезде) -

1.) все дети размещаются внутри звезды и держаться за неё руками. Задача - всем вместе работать ногами в воде в одном направлении, чтобы звезда кружилась на месте, сначала в одну сторону, затем - в другую.

2.) все дети размещаются с внешней стороны звезды и держаться за неё одной рукой. Задача - всем вместе делать гребки свободной рукой в воде в одном направлении, тело и ноги лежат на воде, чтобы звезда кружилась на месте, сначала в одну сторону, затем - в другую.

*Педагог:* Здорово! Вы все справились с заданиями! Вы настоящие спортсмены! У нас с вами получилась настоящая Спартакиада! Я надеюсь вы получили заряд бодрости и хорошего настроения? (*Получили*) Я поздравляю вас с победой!!!

*Дети выходят из бассейна.*

Вручение памятных вымпелов участника.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК В БАССЕЙНЕ

**ВЕСЁЛЫЕ ФЛОТОВОДЦЫ**

*для детей 6-7 лет*

**Задачи:** формировать у воспитанников умение выполнять движения в воде осознанно, быстро, ловко и красиво; развивать физические качества: ловкость и выносливость, координацию движений; воспитывать дружелюбие, организованность, взаимопомощь; создать атмосферу праздника для воспитанников.

**Материал и оборудование:** кораблики и трубочки по количеству воспитанников, 2 обруча; палочки или кольца для ныряния; обруч большой; надувной комплекс "Осьминог".

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Построение участников возле чаши бассейна*

*Педагог:* Здравствуйте, гардемарины! Приглашаю вас на праздник "Весёлые флотоводцы"! Пожалуйста, заходите в воду.

*Дети заходят в воду и двигаются по периметру бассейна.*

*Педагог:* Для начала, предлагаю немного размяться и сделать зарядку Гардемаринов.

Зарядка Гардемаринов:

*Дети выполняют упражнения на месте.*

1. Сели - встали.

2. Кто выше выпрыгнет из воды.

3. Прыжки на одном месте "Мячики".

4. Погружение под воду с головой "Ныряльщики".

5. Упражнение "Велосипед".

6. Упражнение "Фонтан".

*Педагог:* Молодцы! Вы хорошо размялись! Теперь предлагаю вам потренироваться в прыжках в воду.

Прыжки в воду *(выполняются поточно, по одному, со страховкой инструктора)*:

1. "Самолёт"; 2. "Чебурашка"; 3. "Чёртик"; 4. "Солдатик"; 5. "Мячик" (в группировке); 6. Кто дальше прыгнет?

*Педагог:* Замечательно! А теперь проверим как вы умеете управлять кораблем.

Игры с корабликами (*раздать детям кораблики)***:**

**1. "Уроки навигации" -** подталкивая кораблик двумя руками, продвигаться вперёд, преодолевая препятствия (проходя через обруч). Выполняется поточно, друг за другом.

**2. "Приплыви в порт назначения"** (дыхательное упражнение) - через трубочку дуть на кораблик, который лежит на воде в направлении к порту (обручу) - кто быстрее приплывёт в порт. Вдох - через нос, выдох - через рот в трубочку.

*Педагог:* Молодцы! Вы замечательные флотоводцы! Предлагаю потренироваться в искусстве ныряния.

Ныряние в большой обруч (со страховкой инструктора):

1. "Дельфинчик" в вертикальный обруч;

2. "Дельфинчик" в горизонтальный обруч;

3. Нырок под вертикальный обруч;

4. Нырок под горизонтальный обруч;

3. Нырок спиной вперёд в вертикальный обруч.

Игра **"Водолазы"** (с палочками или кольцами)

Дети размещаются в одну линию с одной стороны бассейна и поворачиваются спиной к инструктору. Инструктор опускает в воду палочки или кольца для ныряния в другой части бассейна по два предмета на одного участника. Задача игроков - найти предмет, нырнуть и достать его со дна бассейна, принести предмет инструктору, после отправиться за вторым предметом.

Игра **"Надень кольцо на щупальце осьминога"** (метание)

На воду кладётся надувной комплекс "Осьминог", детям раздаются надувные кольца для метания. Задача - попасть кольцом на щупальце осьминога.

*Педагог:* Здорово! Вы все справились с заданиями! Вы настоящие гардемарины! Я надеюсь вы получили заряд бодрости и хорошего настроения? (*Получили*) Я поздравляю вас с победой!!!

*Дети выходят из бассейна.*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

В БАССЕЙНЕ

**ОЗОРНЫЕ МЯЧИКИ**

*для детей 6-7 лет*

**Задачи:** формировать двигательные умения, через игровые упражнения на воде; содействовать укреплению здоровья воспитанников, разностороннему развитию физических способностей детей; воспитывать следующие нравственные качества: самостоятельность, организованность, взаимопомощь; создать атмосферу праздника для воспитанников.

**Материал и оборудование:** пластиковые шарики четырех цветов (60-80 шт.), корзина; палочки или кольца для ныряния; надувные мячи и трубочки по количеству воспитанников; обруч большой; надувной комплекс «Сетка».

ХОД ЗАНЯТИЯ

*Построение участников возле чаши бассейна*

*Педагог:* Здравствуйте, ребята! Приглашаю вас на праздник "Озорные мячики"! Пожалуйста, заходите в воду.

*Дети заходят в воду и двигаются по периметру бассейна.*

*Педагог:* Для начала, предлагаю немного размяться и сделать зарядку.

Зарядка

*Дети выполняют упражнения на месте.*

1. Сели - встали.

2. Кто выше выпрыгнет из воды.

3. Прыжки на одном месте "Мячики".

4. Погружение под воду с головой "Ныряльщики".

5. Упражнение "Велосипед".

6. Упражнение "Фонтан".

Игры с мячом (с надувным мячом)

- подбрось мячик и поймай двумя руками;

- одновременный заплыв - кто быстрей доплывет до противоположной стороны бассейна с мячом (держать мяч в вытянутых руках);

- попади мячом в обруч (по очереди с определенного расстояния)

**Игры с маленькими мячиками:**

**«Собираем по цветам».** Высыпать в бассейн пластиковые мячики для сухого бассейна четырех цветов (желтые, красные, зеленые и синие). Инструктор с корзиной в руках находится возле стены. Инструктор каждый раз дает команду, какого цвета игроки приносят мячики. Задача игроков приносить ведущему один мячик определенного цвета и складывать в корзину. Собирают сначала все мячи одного цвета, затем – другого, затем – третьего и т.д.

**«Попади в обруч** (дыхательное упражнение) - через трубочку дуть на пластиковый шарик, который лежит на воде в направлении к обручу - кто быстрее попадет в обруч. Вдох - через нос, Выдох - через рот в трубочку.

Игры с нырянием **«Дельфинчики»** - ныряние в вертикальный и горизонтальный обруч разными способами, со страховкой инструктора.

**Многобол на воде».** На воду ставится волейбольная сетка, дети делятся на 2 команды. Каждой команде дается несколько надувных мячей. Задача - быстро перекидывать мячи через сетку, чтобы все мячи оказались на стороне соперника. Игра начинается и заканчивается по свистку (команде) инструктора. После свистка подсчитывается количество мячей в каждой команде, у кого их меньше, тот получает одно очко. Игра проводится до 8-10 очков.

*Педагог:* Замечательно! Вы все справились с заданиями! Я надеюсь вы получили заряд бодрости и хорошего настроения? (*Получили*) Желаю всем крепкого здоровья!!! До новых встреч!

*Дети выходят из бассейна.*