

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 42 «Планета детства»

Учебно-методический комплекс
« За здоровьем в детский сад »
Возрастная категория детей 6-7 лет

Составители:

Зуева Наталья Васильевна, воспитатель,

Составители: Зуева Наталья Васильевна, воспитатель МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства», высшая квалификационная категория.

Дополнительная общеразвивающая Программа ««За здоровьем в детский сад»», является актуальной в условиях введения ФГОС ДО, отражает специфику деятельности дошкольного учреждения по развитию у детей основных психофизических качеств, формированию привычки к здоровому образу жизни и снижению заболеваемости в целом.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладываются основы здоровья: умственное, нравственное и физическое развитие, культура движений, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его духовных и физических сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психологическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость

от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о спорте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Программа разработана в соответствии с Основной образовательной программой МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства» Юргинского ГО. В Программе обоснованы актуальность, цель, задачи. Учебно-тематический план оформлен с учетом возрастных особенностей и возможностей детей. Особое внимание уделено описанию содержания образовательной деятельности по реализации Программы, использованию адекватных возрасту форм работы с детьми. Для отслеживания результативности реализации Программы определен мониторинговый инструментарий.

Программа рекомендована инструкторам по физической культуре ДОУ, педагогам, родителям.

Содержание

1. Введение.....	5
2. Учебно-тематический план.....	11
3. Содержание УМК.....	12
4. Критерии, показатели результативности УМК.....	19
5. Материально-техническое обеспечение УМК.....	21
5. Список литературы.....	22
6. Приложения.....	23

Введение

Старший дошкольный возраст (6-7 лет) это период, когда происходит не только количественный рост, но и осуществляется перестройка функций детского организма. Этот возраст отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Вместе с тем, в настоящее время, ухудшение здоровья и отставание в развитии физических качеств подрастающего поколения вызывает настороженность.

Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует воспитатель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, плавание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

На сегодняшний день, задача сохранения и укрепления здоровья российских детей и молодёжи – одна из самых приоритетных задач государства. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Учебно-методический комплект (далее – УМК) «За здоровьем в детский сад» МБДОУ «ДСКВ № 42 «Планета детства» (далее Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПин 2.4.1.3049-13» (утв. постановлением главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему

в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Цель УМК: создание дополнительных условий для формирования у детей дошкольного возраста ценностного отношения к здоровому активному образу жизни, физической культуре и спорту.

- ✓ содействовать снижению уровня заболеваемости воспитанников группы;
- ✓ способствовать формированию у воспитанников начальных представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- ✓ способствовать физическому развитию детей через организацию организованной физкультурно-оздоровительной досуговой деятельности;
- ✓ содействовать развитию взаимного сотрудничества ДООУ и семей воспитанников в физическом развитии детей.

Основные принципы УМК:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

- обогащение (амплификация) детского развития;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьёй;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- обязательность медицинского контроля;
- учёт региональных особенностей

Ожидаемые результаты:

- ✓ снижение заболеваемости в группе;
- ✓ сформировать у воспитанников начальные представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- ✓ повышение уровня физического развития детей, содействовать развитию взаимного сотрудничества ДОО и семей воспитанников в физическом развитии детей;
- ✓ повышение у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Срок реализации УМК - 1 год. ***УМК*** рассчитан на 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность занятия - 30 минут. Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, плавание, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие

виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, аэробика, общая физическая подготовка и многое другое. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

УМК предусматривает теоретические, практические занятия, и участие в соревнованиях. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе.

Требования к развивающей предметно-пространственной среде

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать достижение ведущей цели, задач и принципов **УМК** через максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы, а так же территории, прилегающей к Учреждению, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, охраны и укрепления их здоровья.

Развивающая предметно-пространственная среда в зале носит развивающий характер: разнообразная, динамичная, трансформируемая, полифункциональная, привлекательная, доступная, безопасная, вызывает интерес у детей и побуждает их к действию..

Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию **УМК**.

Трансформируемость пространства обеспечивает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различных составляющих предметной среды.

Вариативность среды обеспечивает наличие различных пространств, а так же периодическую сменяемость разнообразных материалов, игр и оборудования, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и самостоятельную активность детей.

Доступность среды обеспечивает доступность для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей к материалам, играм и оборудованию, обеспечивающим игровую, двигательную, познавательную и самостоятельную активность детей; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

Развивающая предметно-пространственная среда включает в себя средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Требования к кадровым условиям реализации УМК

Реализация **УМК** обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками Учреждения, родителями (законными представителями).

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Педагогические работники, реализующие **УМК**, должны обладать основными компетенциями, необходимыми для создания условий развития детей в соответствии с ведущей целью, задачами и принципами **УМК**.

Условные обозначения:

- ✓ ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт;

- ✓ ВОП – воспитательно-образовательный процесс;
- ✓ ДОУ – дошкольное образовательное учреждение;
- ✓ ОРУ – общеразвивающие упражнения;
- ✓ ОВД – основные виды движений.

Учебно-тематический план
1 – год обучения
(подготовительная к школе группа)

Дата	Тема	Объем учебной нагрузки по Программе (количество ООД)
Сентябрь	Мониторинг уровня общей физической подготовленности	2
	Тема 3«Со здоровьем дружен спорт!»	1
	Тема 4«Тропа здоровья»	1
Октябрь	Тема 5«Сила, ловкость и смекалка!»	1
	Тема 6 ПЛАВАНИЕ сказка «Золотая рыбка!»	1
	Тема 7«Друзья-соперники!»	1
	Тема 8« За здоровьем в детский сад!»	1
Ноябрь	Тема 9«Быстрее, выше, сильнее!»	1
	Тема 10ПЛАВАНИЕ сказка «Пузырёк!»	1
	Тема 11«Ходьба на лыжах»	1
	Тема 12 «Весёлая лыжня!»	
Декабрь	Тема 13 «Весёлая лыжня!»	1
	Тема 14 «Весёлая лыжня!»	1
	Тема 15 «Ловкие ребята-ребята дошколята!»	1
	Тема 16 «Два мороза!»	
Январь	Тема 17 «Школа мяча!»	1
	Тема 18«Силачи!»	1
	Тема19 «Весёлый стадион-поиграй-ка!»	1
Февраль	Тема20 « Мы гимнасты!»	1
	Тема21«Будем в армии служить!»	1
	Тема 22«Весёлая лыжня!»	1
Март	Тема 23«Весёлая лыжня!»	1
	Тема24 ПЛАВАНИЕ сказка «Подводные жители!»	1
	Тема25«Мой друг волан!»	1
	Тема26« Праздник спортивного мяча»	1
Апрель	Тема 27«В любом месте веселее вместе!»	1
	Тема 28 ПЛАВАНИЕ сказка «Русалочка!»	1
	Тема 29 «В месте весело шагать!»	1
	Тема30 «Ловкие ребята-ребята дошколята»	1
Май	Тема 31-32 Мониторинг уровня общей физической подготовленности	2
	Тема 33«Лето красное пришло» Спортивный праздник	1
Итого		33

Содержание Программы

1- год обучения (33 часа) (подготовительная к школе группа)

Занятие1-2 «Мониторинг уровня общей физической подготовленности»

Выполнение упражнений на быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость.

Занятие 3«Со здоровьем дружен спорт»

- ОРУ без предметов на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- П/и «Мы весёлые ребята».
- Упражнение дыхательной гимнастики «Пузырьки».

Занятие 4 «Тропа здоровья»

Спортивные соревнования по преодолению полосы препятствий с элементами туризма, целью которых является физическое развитие и укреплению здоровья детей; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни; поддержание интереса детей к спорту, занятиям физической культурой; стимулирование детской двигательной активности; развитие навыков социального общения.

Занятие 5«Сила,ловкость и смекалка!»

- ОРУ без предметов на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- П/и «Вышли мышки...»
- Этюд психогимнастики «Ветер».

Занятие 6 ПЛАВАНИЕ сказка «Медузы!»

- Учить открывать глаза под водой и ориентироваться в водном пространстве.
- Развивать общую и мелкую моторику.
- Выбатывать навык задержки дыхания.
- Упражнение манипуляция мелкими предметами.

- Упражнение ритмичные дыхательные упражнения «В море».

Занятие 7 «Друзья-соперники!»

- ОРУ с обручем на развитие ловкости, быстроты, координации, силы, гибкости.
- Эстафета с обручами.
- П/и «Паук и мухи».
- Упражнение самомассажа «Весёлые носики».

Занятие 8 «За здоровьем в детский сад!»

Спортивные соревнования ориентированы на содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО; пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; поддержку интереса детей к спорту, занятиям физической культурой; стимулирование детской двигательной активности; развитие навыков социального общения.

Занятие 9 «Быстрее, выше, сильнее!»

- ОРУ с обручем на развитие ловкости, быстроты, координации, силы, гибкости.
- Прыжки в длину с места.
- П/и «Салки».
- Этюд психогимнастики «Дудочка».

Занятие 10 ПЛАВАНИЕ Сказка «Пузырёк!»

- Разучить упражнения на расслабление.
- Закрепить навык свободного лежания на воде.
- Обучить способам погружения и всплыванию.
- Выполнять упражнения с полным выходом.
- Практические упражнения «Поплавок»
- Многократные ритмические дыхательные упражнения «Четыре стихии».

Занятие 11 «Ходьба на лыжах»

На данном занятии дети овладевают элементами техники передвижения на лыжах. В ходе занятия дети упражняются в балансировании тела и быстром беге, развивают умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении на лыжах, что способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений и общему развитию детей.

Занятие 12 «Весёлая лыжня!»

На данном занятии дети овладевают элементами техники передвижения на лыжах. В ходе занятия дети упражняются в балансировании тела и быстром беге, развивают умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении на лыжах, что способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений и общему развитию детей. (Содержание занятия см. тема 11 «Ходьба на лыжах»).

Занятие 13 «Весёлая лыжня!»

На данном занятии дети овладевают элементами техники передвижения на лыжах. В ходе занятия дети упражняются в балансировании тела и быстром беге, развивают умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении на лыжах, что способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений и общему развитию детей. (Содержание занятия см. тема 11 «Ходьба на лыжах»).

Занятие 14 «Весёлая лыжня!»

На данном занятии дети овладевают элементами техники передвижения на лыжах. В ходе занятия дети упражняются в балансировании тела и быстром беге, развивают умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении на лыжах, что способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений и общему развитию детей. (Содержание занятия см. тема 11 «Ходьба на лыжах»).

Занятие 15 «Ловкие ребята-ребята дошколята!»

- ОРУ с мячами на развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации, силы.
- Эстафеты с мячами.
- П/и «Мяч в кругу».
- Упражнение самомассажа «Сова».

Занятие 16 «Два мороза!»

Спортивный праздник ориентирован на содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО; пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; поддержку интереса детей к спорту, занятиям физической культурой; стимулирование детской двигательной активности; развитие навыков социального общения.

Занятие 17 «Школа мяча»

- ОРУ с мячом на развитие ловкости, силы, выносливости, координации. Закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом.
- П/и «Штандер-стоп».
- Упражнение дыхательной гимнастики «Бабочка».

Занятие 18 «Силачи!»

- ОРУ с малым мячом на развитие силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости.
- Отработка силовых способностей детей.
- П/и «Перетяжки».
- Упражнение самомассажа «Тёплые ручки».

Занятие 19 «Весёлый стадион-поиграй-ка!»

Спортивный праздник ориентирован на содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО; пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; поддержку интереса детей к спорту, занятиям физической культурой; стимулирование детской двигательной активности; развитие навыков социального общения.

Занятие 20 «Мы гимнасты!»

- ОРУ с лентами на развитие силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости.
- Отработка упражнений на растяжку.
- П/и «Игровой стретчинг».
- Игра психогимнастики «Слепой танец».

Занятие 21 «Будем в армии служить!»

Спортивный праздник ориентирован на содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО; пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; поддержку интереса детей к спорту, занятиям физической культурой; стимулирование детской двигательной активности; развитие навыков социального общения.

Занятие 22 «Весёлая лыжня!»

На данном занятии дети овладевают элементами техники передвижения на лыжах. В ходе занятия дети упражняются в балансировании тела и быстром беге, развивают умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении на лыжах, что способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений и общему развитию детей. (Содержание занятия см. тема 11 «Ходьба на лыжах»).

Занятие 23 «Весёлая лыжня!»

На данном занятии дети овладевают элементами техники передвижения на лыжах. В ходе занятия дети упражняются в балансировании тела и быстром беге, развивают умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении на лыжах, что способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений и общему развитию детей. (Содержание занятия см. тема 11 «Ходьба на лыжах»).

Занятие 24 ПЛАВАНИЕ Сказка «Подводные жители! »

- Упражняться в выполнении глубоких выдохов с задержкой дыхания.

- Упражняемся в технике скольжения на груди
- Развивать воображения.
- воспитывать положительные качества личности: доброту, отзывчивость, взаимопомощь.
- Практические упражнения «Стрелка».
- Упражнение ритмичные дыхательные упражнения «Кораблик».

Занятие 25 «Мой друг волан!»

- ОРУ с лентами на развитие ловкости, координации, силы, выносливости, быстроты. Учить детей работать ракеткой, подбивая волан так, чтобы он как можно дольше не упал.
- П/и «Игра в бадминтон».
- Упражнение дыхательной гимнастики «Каша».

Занятие 26 « Праздник спортивного мяча»

Спортивный праздник ориентирован на содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО; пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; поддержку интереса детей к спорту, занятиям физической культурой; стимулирование детской двигательной активности; развитие навыков социального общения.

Занятие 27 «В любом месте веселее вместе! »

- ОРУ с лентами на развитие силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости.
- Отработка бросков теннисного мяча на дальность.
- П/и «Бабки».
- Упражнение самомассажа «Дождик».

Занятие 28 Плавание Сказка «Русалочка!»

- Совершенствовать навык скольжения, вытянув руки вперед.
- Обучить детей работать ногами одновременно, имитируя движения хвоста Русалки.
- Согласовывать плавание с выполнением циклического дыхания.
- Активизировать мышление и творческую фантазию.

- Практические упражнения «Хвост Русалочки».
- Упражнения ритмичные дыхательные упражнения «Шторм на море».

Занятие 29 «В месте весело шагать!»

- ОРУ с лентами на развитие ловкости, координации, силы, быстроты.
- П/и «Совушка».
- Упражнение дыхательной гимнастики «Самолёт».

Занятие 30 «Ловкие ребята-ребята дошколята»

Спортивный праздник ориентирован на содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей ДОО; пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; поддержку интереса детей к спорту, занятиям физической культурой; стимулирование детской двигательной активности; развитие навыков социального общения.

Занятие 31-32 «Итоговый мониторинг уровня общей физической подготовленности»

Выполнение упражнений на быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость.

Занятие 33 «Лето красное пришло!»

Спортивный праздник ориентирован на физическое развитие и укрепление здоровья детей; пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; поддержание интереса детей к спорту, занятиям физической культурой; стимулирование детской двигательной активности; развитие навыков социального общения.

Критерии, показатели результативности УМК

Для определения уровня освоения детьми **УМК** необходимо проводить педагогический мониторинг. Приказ Минобрнауки РФ от 15.01.2014 №14 (в ред. от 09.11.2016) "Об утверждении показателей мониторинга системы образования"

Цель мониторинга выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей, осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей. Определить степень освоения ребенком **УМК** «За здоровьем в детский сад» и влияния образовательного процесса, организуемого в рамках данного **УМК**, на его физическое и личностное развитие.

Мониторинг включает в себя компоненты:

- мониторинг уровня заболеваемости и индекса здоровья группы;
- мониторинг физического и личностного развития ребёнка.

Объекты мониторинга: воспитанники старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Субъекты мониторинга: мониторинг проводится группой специалистов под руководством старшего воспитателя, куда входят воспитатели, работающие в данной возрастной группе, инструктор по физической культуре.

Процедура проведения мониторинга

Мониторинг уровня заболеваемости и индекса здоровья группы проводится медицинским персоналом дошкольного учреждения и врачом-педиатром городской детской поликлиники. Данные мониторинга фиксируются в медицинском журнале и предоставляются по запросу администрации ДОО.

Периодичность мониторинга: ежемесячно в течение календарного года.

Мониторинг общей физической подготовленности и личностного развития ребёнка: проводится воспитателями, узкими специалистами - инструктор по физическому воспитанию, состояния психических процессов проводит педагог-психолог, состояния физического здоровья осуществляет медицинский персонал ДОО. Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Педагоги совместно изучают показатели уровня, и фиксируют лишь динамику изменений в развитии и отсутствует оценочный характер. Полученные данные заносят в карты наблюдения.

Периодичность мониторинга: два раза в год (сентябрь, май).

Материально – техническое обеспечение УМК

- Спортивный уголок группы
- Стихи и загадки на спортивную тематику
- Дидактические игры и пособия, формирующие представления о ЗОЖ
- Альбомы, журналы с фотографиями выдающихся спортсменов города, области, страны
- Аудиотехника, видеотехника, проектор
- Электронный сборник материалов по физической культуре
- Электронные сборники сценариев спортивных праздников, викторин и развлечений.
- Электронные сборники консультаций для родителей (законных представителей)
- Электронные сборники консультаций для педагогов
- Сборники песен о спорте.

Спортивный инвентарь:

- гимнастические коврики – 10 шт.
- гимнастические обручи – 15 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 15 шт.
- гимнастические скамейки – 3 шт.
- лыжи – 15 шт
- доска для купания -15шт
- тенесные мячи – 8 шт

Список литературы:

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦЭНАС», 2004г.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение, 2005г.
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
5. Шишкина В.А. Движение +движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 2000. – 96 с.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 2007. – 128 с.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 2008. – 96 с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
10. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 208с.

Приложения

Карта освоения УМК

Требования к проведению мониторинга:

- индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка
- диагностические параметры уровень физической подготовленности детей;
- учёт интересов и уровня развития ребёнка;
- отбор материалов для каждого ребёнка в зависимости от индивидуальной ситуации развития.

ФИО ребёнка:

Возраст:

Дата:

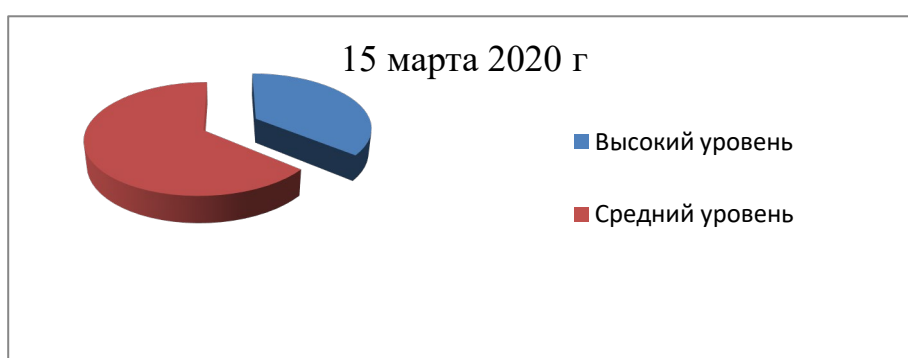
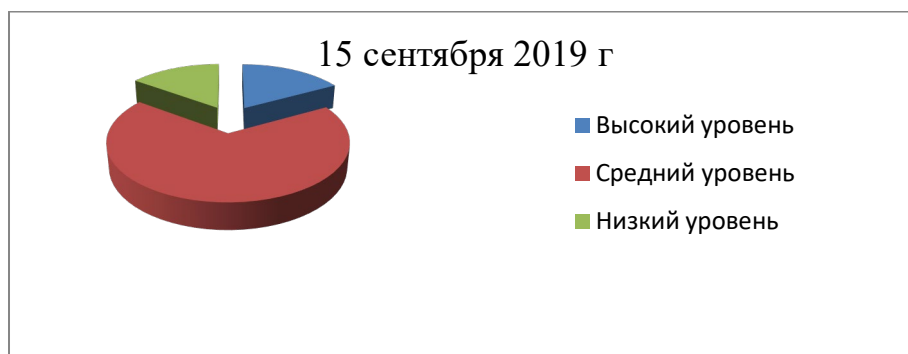
№	Компоненты развития	Отметка о развитии («+»/ «-»)	Методы мониторинга
<i>Физическое развитие</i>			
1.	Антропометрические показатели физического развития		Наблюдение
	Рост (соответствие возрасту)		
	Вес (соответствие возрасту)		
2.	Динамометрия		Наблюдение
	Сила мышц правой кисти		
	Сила мышц левой кисти		
3.	Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей		Двигательные задания, наблюдение
	Метание в даль		
	Прыжок в длину с места		
	Бросок набитого мяча		
	Челночный бег 3*10		
	Подъем туловища за 30 сек		
	Наклоны в перед (гибкость)		
	Бег на 30 м		

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании			
1.	Проявляет интерес к различным видам спорта.		Наблюдение, беседа
2.	Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.		Наблюдение
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни			
1.	Имеет сформированные представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.		Наблюдение, беседа
2.		Имеет сформированные представления о возможности здорового человека.	
Уровень*			

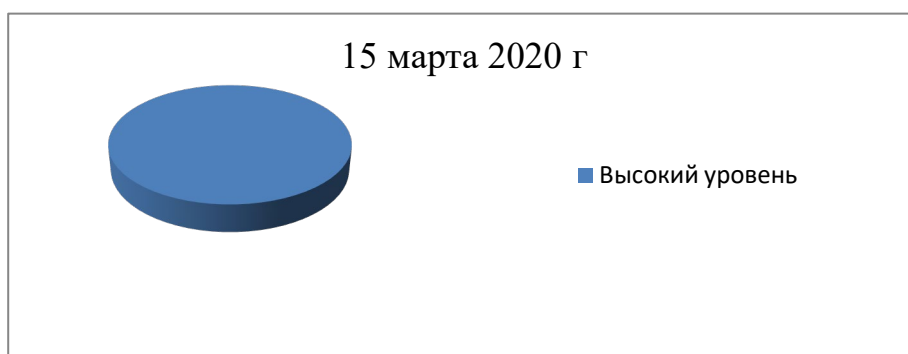
* Оценка уровня:

- «**высокий**» уровень –от 80% до 100% компонентов личностного качества отмечены знаком «+»;
- «**средний**» уровень - от 40% до 79% компонентов отмечены знаком «+»;
- «**низкий**» уровень –39% (и менее) компонентов отмечены знаком

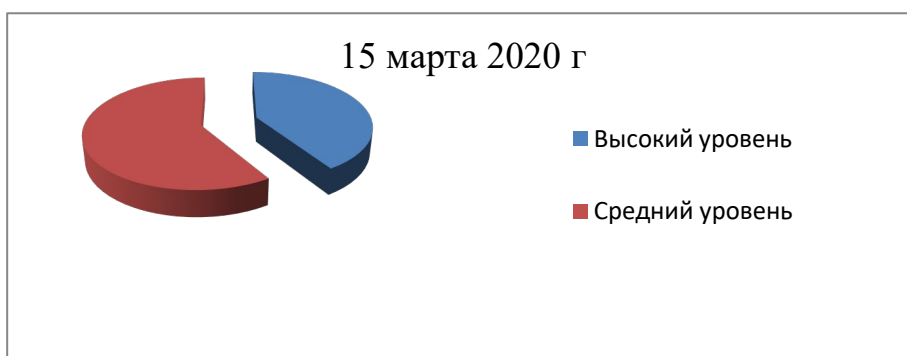
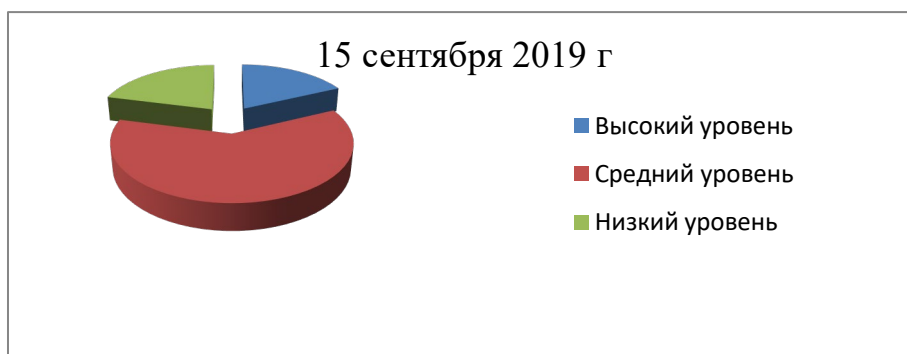
1. Динамика развития физических качеств воспитанников



2. Динамика сформированности потребностей двигательной активности



3. Динамика сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни



Картотека дыхательной гимнастики

1.«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

2.«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

3.«Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у»

4.«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает

голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

5.«Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [p].

6.«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх,

хорошо потянуться, подняться на носки – вдох,

опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

7.«Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая

живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

8.«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

9.«Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

10.«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

11.«Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

Повторить 6-8 раз.

12.«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

13.«Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох

и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и

сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

14.«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

15.«В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

16.«Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

17.«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише – громче.

18.«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

19.«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ёжиком затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три - пять раз.

20.«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

21.«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

22.«Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

23.«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

24.«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

25.«Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд.

Выполняется 5 раз подряд

26.«Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

27.«Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

28.«Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

29.«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит «Вни-и-и-з». После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

30.«Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакните». Повторите три-четыре раза.

31.«Ныряльщики за жемчугом»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Картотека подвижных игр

Подвижные игры (с бегом)

«Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой.

Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Мороз – красный нос»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

«Краски»

***Цель:** учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.*

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

«Быстро возьми»

***Цель:** учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.*

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий

должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется.

«Салки – не попади в болото»

***Цель:** учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.*

Ход игры:

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

Осаленный ловишкой выходит из игры.

«Бег шеренгами»

***Цель:** учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.*

Ход игры:

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями

«Перемена мест»

***Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.*

Ход игры:

Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

«Будь внимателен»

***Цель:** учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.*

Ход игры:

На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине

пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

«Жмурки»

***Цель:** учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.*

Ход игры:

Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

«Салки со скакалкой»

***Цель:** учить детей бегать парами, тройками по площадке, держась за скакалку, стараясь осалить детей, бегающих врассыпную. Развивать умение действовать согласованно в парах, тройках, координацию движений, ловкость.*

Ход игры:

Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берётся одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

Усложнение: в игру включить 2 пары ловишек.

«Перемени предмет»

***Цель:** учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу, развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.*

Ход игры:

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры:

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

«Верёвочка»

Цель: учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.

Ход игры:

На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

«Не попадись»

Цель: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

«Ловишка с мячом»

Цель: учить детей бегать враспынную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.

Ход игры:

Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два

небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

Подвижные игры (с прыжками)

«Не наступи»

***Цель:** учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.*

Ход игры:

Подгруппа детей каждый себе кладут палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.

Усложнение: прыгать поочерёдно каждой ногой вперед, назад.

«Волк во рву»

***Цель:** учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.*

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

«Будь ловким»

***Цель:** учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.*

Ход игры:

Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка.

Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

«Прыгни - присядь»

Цель: учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в группировке присев. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.

Ход игры:

Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются.

Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

«Сильный удар»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте, как можно выше, стараясь ударить по мячу, подвешенному на 25см выше роста детей. Учить приземляться на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

Ход игры:

На высоте 25см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону. Мяча касаться двумя руками.

«Пингвины с мячом»

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

Ход игры:

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и оббежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

«Бочком»

Цель: учить детей прыгать, боком сохраняя дистанцию, приземляясь на носки полусогнутые колени. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна?

2 вариант.

Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй. По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево.

«Волки и овцы»

***Цель:** учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.*

Ход игры:

Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.

«Лиса и куры»

***Цель:** учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.*

Ход игры:

Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пенёках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

«Кто прыгает»

***Цель:** учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп.*

Ход игры:

Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. по условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.

Подвижные игры (с метанием)

«Охотники и звери»

***Цель:** учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.*

Ход игры:

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого

заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки мебняются ролями.

«Быстрые и меткие»

***Цель:** учить детей метать мешочки в горизонтальную цель, удобным способом, бегать наперегонки. Развивать глазомер, точность броска, ловкость.*

Ход игры:

2-4 детей бегут на перегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги диаметром - 1м, нарисованные в 3 метрах от линии финиша. Затем дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки и быстрее вернулся на место.

Подвижные игры (с ходьбой)

«Пройди бесшумно»

***Цель:** учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.*

Ход игры:

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота. Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз.

«Медвежата»

***Цель:** учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость.*

Ход игры:

Дети стоят на линии старта в парах по сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша.

Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи.

Усложнение:

Ползти через лужайку с перелезая через бревно.

«Фигурная ходьба»

***Цель:** учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание.*

Ход игры:

По сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы.

«Улитка» дети берутся за руки и повернувшись влево идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м.

«Змейка» дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут на встречу, так несколько раз.

«Иголлка и нитка» дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

«Стоп»

***Цель:** Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.*

Ход игры:

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

Картотека игр психогимнастики

1. Волшебный цветок.

Цель. Учить выражать свою индивидуальность. Представлять себя другим детям в группе.

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребенок рассказывает о себе: где и с кем он растет, как себя чувствует, о чем мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.

2. Разноцветный букет

Цель. Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

Каждый ребенок объявляет себя цветком по своему выбору и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем в «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

3. Передача чувств

Цель. Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

Ребенку дается задание: передать по «цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребенку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передали, что они чувствовали при этом.

4. Позови ласково.

Цель. Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает ребенку передать мяч (или игрушку) ребенку, стоящему рядом, ласково называет его по имени. Ребенок берет мяч и предлагает его следующему ребенку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

5. Поделись своим теплом.

Цель. Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка, доброжелательность, взаимопомощи.

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Теплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Воспитатель предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем дети делятся своими ощущениями.

6. Моя любимая игрушка

Цель. Развивать умение слушать друг друга: описывать любимую игрушку, отмечая ее выражение, настроение, свои чувства к этой игрушке.

Ребенок выбирает игрушку, которая ему больше всего нравится и которую он будет описывать, но не называет ее другим детям. Ребенок начинает ее описывать, а остальные дети ее угадывают.

7. Теплый дождик.

Цель. Развитие эмоциональной сферы ребенка, снятие психо-эмоционального напряжения.

Воспитатель рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями. Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперед правую руку ладонью вверх, левая остается за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6-8 раз.

8. Ракушка

Цель. Развивать эмоциональную-личностную сферу психики ребенка, память, внимание, воображение

Воспитатель просит детей представить, что они находятся на берегу реки (моря). Дети свободно двигаются по «берегу», находят ракушки и, подносят их к уху, слушают шум моря, а так же предлагают послушать «голос» найденной ракушки товарищам и воспитателю.

9. Волшебный стул.

Цель. Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.

Один ребенок садится в центр круга на «волшебный стул». Воспитатель предупреждает детей о том, что о сидящем на стуле можно говорить только хорошие слова. Дети говорят добрые, ласковые слова, комплимент. Можно погладить сидящего на стуле, обнять, поцеловать. Затем дети говорят, что им понравилось больше: сидеть и слушать или говорить.

10. Назови себя.

Цель. Учить детей представлять себя коллективу.

Ребенку предлагается представить себя. Назвать свое имя, как ему больше нравится, рассказать, как называют его дома, как он хотел, чтобы его называли в группе и почему.

11. Волшебный сон.

Цель. Расслабление мышц, освоение позы покоя, коррекция эмоциональной сферы.

Дети лежат на полу, закрыть глаза. Воспитатель произносит слова: наши ноги отдыхают, наши руки отдыхают. Наши глазки отдыхают, отдыхают засыпают. Напряжение улетело и расслаблено все тело. И послушный наш язык быть расслабленным привык. Нам дышится легко, ровно и глубоко. Дети лежат так несколько минут.

12. Мыльные пузыри.

Цель. Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатель имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.

13.Кулачки.

Цель. Расслабление мышц и освоение позы покоя.

Сжать пальцы рук в кулак, руки на коленях, косточки побелели от напряжения. Воспитатель говорит детям: «нам так сидеть не удобно, расслабьте руки, они устали, отдыхаем. Легко и приятно стало.» Повторить это упражнение несколько раз со словами:

Руки на коленях, кулачки сжаты,
Крепко с напряжением пальчики прижаты.
Пальчики сильней сжимаем, отпускаем расслабляем.
Знайте девочки и мальчики
Отдыхают наши пальчики.

14.Снеговик.

Цель. Развитие выразительности движений, воображения, снятие эмоционального напряжения.

Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна», «снеговики» начинают таять. Дети расслабляются, тело обмякает и дети постепенно опускаются на пол.

15.Котят.

Цель. Коррекция психо-эмоциональной сферы ребенка, расслабление мышц, освоение позы покоя.

Дети лежат на ковре, свернувшись «клубочком» с закрытыми глазами.

Воспитатель говорит слова:

На ковре котят спят. Мур – мур.

Просыпаться не хотят. МУР- МУР.

Тихо спят спина к спине

И мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Мур–мур.

(дети выполняют)

Лапки вытянули. Мур – мур.

Потянулись и проснулись.

16.Хоровод.

Цель. Развитие чувства общности, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Дети встают в круг и по команде показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку

Картотека игр самомассажа

1.Массаж пальцев «Умывание»

Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.

Знаем, знаем- да-да –да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По- нем- нож- ку.

Нет, не понемножку-

Посмелей!

Будет умываться веселей

2.Массаж лица «Воробей»

Сел на ветку воробей(Обеими ладонями проводят)

И качается на ней.(от бровей до подбородка и)

Раз – два- три – четыре- пять-(обратно вверх (не слишком надавливая)

Неохота улетать. (Массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.)

3.Массаж носа «Улитки»

От крылечка до калитки (Трут указательные пальцы),

Три часа ползут улитки (массируют ноздри сверху вниз)

Три часа ползли подружки,(и снизу вверх 10- 12 раз)

На себе таща избушки.

4.Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают,

Все похрюкивают:

Туки- туки- туки- тук!

Хрюки- хрюки- хрюки- хрюк!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями)

5.Упражнение на осанку «Зайчик»

Посмотри, как зайка встал,
Как головку он поднял.
Шейкой, спинкой потянулся
И назад слегка прогнулся.
Лапка на шейке, лапка на спинке.
Пряменький зайка, как на картинке!
Посмотри-ка на себя!
Вот он я! Какой он- я?

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом.)

6.Массаж биологически активных зон«Вышел зайчик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять- *(приставляют ладони ко лбу)*
Вышел зайчик погулять.*(пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу («козырек»), растирают лоб)*
Вдруг охотник выбегает,*(кулачками массируют крылья)*
Прямо в зайчика стреляет. *(носа.)*
Но охотник не попал, *(Всей ладонью растирают уши.)*
Серый зайчик убежал.

7.Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться. *(хлопают в ладоши)*
Где тут чистая водица?*(Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.)*
Кран откроем- ш- ш- ш.. *(делают вращательное движение кистями («открывают кран»).*
Ручки моем – ш- ш- ш-...*(растирают ладони друг о друга.)*
Щечки, шейку мы потрем *(энергично поглаживают щеки шею движениями сверху вниз.)*
И водичкой обольем.*(мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку)*

8.Массаж биологически активных зон «Неболейка»

Чтобы горло не болело, (*поглаживают ладонями шею*)
Мы его погладим смело. (*мягкими движениями сверху вниз*)
Чтоб не кашлять, не чихать, (*указательными пальцами*)
Надо носик растирать. (*растирают крылья носа*)
Лоб мы тоже разотрем, (*прикладывают ко лбу ладони*)
Ладоньку держим козырьком. (*«козырьком» и растирают крылья носа*)
«Вилку» пальчиками сделай, (*раздвигают указательный*)
Массируй ушки ты умело. (*и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами*)
Знаем, знаем- да- да- да!- (*Потирают ладони друг о друга*)
Нам простуда не страшна!

9.Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.

Чики-чики- чики-ща! (*Похлопывают ладонями.*)
Вот капуста для борща.
Покрошу картошки, (*Постукивают ребрами ладоней.*)
Свеколки, морковки,
Полголовки лучку (*Поколачивают кулачками.*)
Да зубок чесночку.
Чики-чок, чики- чок- (*Поглаживают ладонями.*)
И готов борщичок.

10.Массаж ушей «Тили- бом»

Тили- тили, тили- бом! (*загибают вперед ушные раковины и отпускают их так, чтобы ощутить хлопок.*)
Сбил сосну зайчишка лбом. (*Оттягивают мочки вниз и в стороны.*)
Жалко мне зайчишку: (*Массажируют козелок.*)
Носит заяка шишку. (*Массаж вершины завитка.*)
Поскорее сбегай в лес, (*Растирают ладонями уши.*)
Сделай зайнышке компресс! (*Поглаживают уши ладонями.*)

Консультации для родителей

Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья.

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать , кушать, гулять , играть в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00-22.00 ,минимальная длительность сна 9- 10 часов.

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени , так и по содержанию.

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки , так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности ,расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы , взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение ,недомогание, истерика , а затем и болезнь.

Заповедь 3 . Свежий воздух.

Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо

пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Видов физической культуры очень много: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия в детском саду, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и др. И, конечно, спортивные секции – виды спорта, которые нравятся ребенку.

Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться....

Всем с детства известны строки К. Чуковского.

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

-обливание утром и вечером перед сном теплой ,прохладной или холодной водой.

-контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног.

-обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.

Главное, пусть ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!

Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек ,расположенных в области носа, глаз, ушей , у висков, на пальцах рук и ног , на кистях рук, на подошвах ,путем надавливания ,растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем ,в том числе и психики.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Обстановка, в которой воспитывается ребенок , психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное , что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым , мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:

- Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.
- Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.
- Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.
- Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии , если ребенок постарался.
- При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить , взять за руку, легкий массаж тела и т.д.)и визуального контакта

(посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть).

- Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет :

- На бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном.
- На крик,
- На раздражение,
- На непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах),
- На агрессию,
- На злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании ребенка. Наш негатив разрушает неокрепшую психику ребенка , дезориентирует его и , следовательно , в конечном счете ослабляет его здоровье.

Заповедь 9. Питание.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.

- Питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы).
- Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.
- Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.
- Важно , чтобы питание было хорошо сбалансировано : в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.
- Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.
- Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
- Настроение во время еды должно быть хорошим.
- Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.

Заповедь 10. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности :

- рисование,
- лепка (из пластилина, глины, теста),
- изготовление поделок из бумаги,
- шитье, вязание, плетение,
- занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки,
- занятия танцами, театрализованной деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Роль родителей в укреплении здоровья детей приобщении их к здоровому образу жизни.

Что же такое, здоровый образ жизни? Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье.

Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть. **Целью занятий по физическому воспитанию** является приобщение детей к ценностям физической культуры, которая представлена единством трех компонентов:

Телесный компонент предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости. **Интеллектуальный компонент** направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями; техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности и т. п.

Духовно – мировоззренческий компонент предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Также в русле нашей работы определена система развития воображения детей через особые формы двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность.

При условии специальной организации развивающееся воображение может повлиять на целостное психосоматическое состояние ребенка, способствовать достижению устойчивых оздоровительных эффектов. При этом используем нетрадиционные формы оздоровления – элементы игровой танцевальной ритмики, игрогимнастики, гимнастики антистрессового направления, современные оздоровительные инновационные технологии.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях,
обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность
в полезности занятий физкультурой.

*Тільки таким образом можно с детства привить
ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!*

Роль разных видов гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста

Одной из главных задач детского сада является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их физическое развитие. Это направление включает в себя не только обучение детей основным движениям и развитие физических качеств, но и овладение детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Решение этой задачи требует взаимодействия воспитателей и родителей в разных видах деятельности.

В работе с детьми используются такие формы физического развития и оздоровления детей в ДОУ, как физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки, подвижные игры и различные виды гимнастики.

Что же такое гимнастика? Гимнастика – это метод физического развития, способствующий укреплению детского организма.

В нашем дошкольном учреждении проводятся разные виды гимнастики с детьми.

1. Утренняя гимнастика.

Ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика. Длительность ее обычно составляет 8 – 10 минут. Как правило, один и тот же комплекс гимнастики повторяется в течение 2 недель.

Основная цель утренней гимнастики – разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность ребенка, улучшить его настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.

Существует несколько форм проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами или без них;
- сюжетная гимнастика, в которой упражнения связаны одним сюжетом;
- игровая гимнастика, состоящая из 3-4 подвижных игр;
- ритмическая гимнастика с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения.

2. Артикуляционная гимнастика.

Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки.

В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно. Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.

При проведении артикуляционной гимнастики нужно лишь помнить, что движения должны быть четкими, состоять из нескольких повторений и выполняться систематично, в противном случае новый навык не закрепится.

3. Дыхательная гимнастика.

На физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи, при проведении утренней гимнастики, в свободное от занятий время проводится дыхательная гимнастика с детьми с целью обучения детей правильному дыханию, в том числе речевому, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности, восстановления дыхания после физической нагрузки.

Дыхательная гимнастика – это очень простой и вместе с тем эффективный способ, не требующий особых затрат. Следует помнить лишь, что дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении. Дыхательные упражнения для дошкольников чаще всего проводятся со стихотворным сопровождением.

В домашних условиях можно проводить как игровые упражнения для младших детей, так и использовать различные предметы для детей постарше (трубочки для коктейля, через которые можно выдувать воздух, или комочки ваты, которые нужно сдуть).

4. Пальчиковая гимнастика.

Развитию и совершенствованию мелкой моторики, развитию речи, подготовке кисти руки к письму, повышению работоспособности коры головного мозга служит еще один вид гимнастики, проводимой в детском саду, - пальчиковая гимнастика.

Исследователями разных стран установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Была выявлена такая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Систематические упражнения по тренировке пальцев рук являются средством стимуляции активности коры головного мозга, что в свою очередь способствует развитию мышления и звукопроизношения.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует начинать с самого раннего возраста и проводить на протяжении всего дошкольного детства.

Виды пальчиковых игр:

- народные игры-потешки «Сорока-белобока», «Ладушки-ладушки», «Этот пальчик» для детей раннего возраста;
- игры с речевым сопровождением (стихами);
- игры с мелкими предметами (перекладывание пальчиками мелких предметов в емкости, нанизывание бусин на шнурок, различные застёжки, шнуровки и т.д.);
- пальчиковый театр.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и вначале выполняются детьми пассивно, с помощью взрослых, а затем уже самостоятельно. Как правило, детям нравится играть в пальчиковые игры.

5. Гимнастика для глаз.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевизор, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические игрушки, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глаза ребенка только во время сна.

Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Кроме того, занимаясь с ребенком гимнастикой для глаз, вы сможете снять зрительное утомление.

Методов проведения зрительной гимнастики несколько. Дома можно выполнять с ребенком такие несложные методы, как

- Словесные инструкции. Это комплекс упражнений, основанный на несложных стишках, которые содержат указания к действиям. В такой игровой форме малыш с удовольствием будет выполнять упражнения.
- Зрительный тренажер – яркий крупный предмет, который взрослый передвигает в пространстве, а ребенок одними глазами следит за этими передвижениями. Этот метод используется для детей старшего возраста.

6. Психогимнастика.

Современный мир наполнен стрессами. И больше всего стрессам подвержены дети. В настоящее время нагрузки на детей постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается. Поэтому у детей всё чаще наблюдается утомляемость, вспыльчивость, раздражительность, агрессивность. Здесь на помощь приходит психогимнастика.

Психогимнастика представляет собой специальные занятия, направленные на снижение эмоционального напряжения, коррекцию настроения и поведения детей.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики.

Психогимнастика прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений и на приобретение навыков в саморасслаблении.

В дошкольном возрасте используются следующие упражнения психогимнастики:

- игры со сменой характера движений (например, игра малой подвижности «Совушка»);
- упражнения на развитие умения чередовать напряжение и расслабление мышц (например, «Солнце и тучка»)

За тучку солнышко зашло,

Стало зябко и темно.

(Съёживаемся, обнимая себя за плечи).

Солнце вышло из-за тучки,

Мы теперь расслабим ручки.

(Расправляем плечи, расслабляемся).

- этюды на имитацию эмоциональных состояний (например, после чтения сказки «Машенька и медведь» взрослый просит ребенка изобразить сердитого медведя, показать, как испугалась Машенька, увидев его, как обрадовались возвращению Машеньки её дедушка и бабушка),

- расслабляющие упражнения (например, «Спящий котенок»: ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает),

- сочинительство. Предлагаете ребенку вместе с вами сочинить рассказ, который начинается со слов: «Жила была девочка (мальчик), похожая (ий) на тебя. Она очень любила... Ей было грустно, когда... Ей было весело, когда...».

7. Бодрящая гимнастики или гимнастика пробуждения после дневного сна.

Это комплекс мероприятий, облегчающих переход детей от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

В комплекс бодрящей гимнастики включаются дыхательные упражнения, выполнение простого самомассажа и упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Проводится на кроватках и сочетается с закаливающими процедурами (воздушными ваннами). Заканчивается ходьбой босиком по полу или массажным дорожкам.

В детском саду бодрящая гимнастика проводится ежедневно в течение 5-7 минут. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Работа над охраной и укреплением здоровья наших детей с помощью различных здоровьесберегающих технологий общая забота всех взрослых-педагогов и родителей.

Двигательная активность детей как фактор оздоровления.

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.

Дети различаются по уровню двигательной активности: одни - очень подвижные, другие - спокойные. В целом, дети с высокой двигательной активностью значительно лучше развиты. В процессе активной двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. У малышей значительно выше показатели ловкости: они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. На основе совершенствования всех видов движений и развития физических свойств, происходит качественное преобразование моторной сферы детей. Они стремятся достичь положительного результата, осознанно выбрать наиболее подходящий способ решения двигательной задачи. При этом дети получают "мышечную радость". Ограничение самостоятельной двигательной активности детей, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастающими познавательными интересами (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач, видео и т.д.)

В пятилетнем возрасте наиболее заметна разница в показателях двигательной активности во время самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, что обусловлено разным содержанием их игр. У мальчиков доминируют игры подвижного характера (с мячом, ракеткой и т.д.). Девочки предпочитают спокойные игры с преобладанием статических поз, сюжетно-ролевые: "Семья", "Больница", и т.д.

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Отмечается тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и снижению ее в осенне-зимний.

Можно выделить три периода двигательной активности по распределению ее в течение дня:

- утренний (с 8 до 9 часов)
- дневной (с 10.30 до 12 часов)

- вечерний (с 16.30 до 19 часов).

Скорее всего, это обусловлено не столько биологическими факторами, сколько режимом дня детского сада. Изменения происходят и в зависимости от дня недели, двигательная активность увеличивается от вторника к четвергу и резко падает к пятнице, что можно объяснить общим утомлением детей.

Физическое воспитание направлено на улучшение состояния здоровья, физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Организованные формы двигательной деятельности включают: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и т.д.

Установлено, что ребенок второго года жизни должен активно двигаться 70 % времени бодрствования, третьего - не менее 60 %. Около 50% всего периода бодрствования 4-7 летнего ребенка занимает двигательная активность. Из них 70%-на организованные формы физического воспитания. Ежедневно, начиная с двух летнего возраста, проводится утренняя гимнастика (5-10 минут).

С детьми 2-3 лет 2-3 раза в неделю проводятся занятия физической культурой продолжительностью не менее 10 минут; в 3-4 года проводятся 2-3 занятия по 15-20 минут. Начиная с 4-х летнего возраста, целесообразно проводить 4 занятия в неделю продолжительностью 20-30 минут, в подготовительной - 30-35 минут. Из них 1-3 занятия (в зависимости от времени года и климата) должны проводиться на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Включение в программу 2 дополнительных занятий позволяет максимально удовлетворить потребность в активных движениях, улучшить показатели физического развития, состояния здоровья, повысить умственную работоспособность и эмоциональный тонус. Это особенно важно для старшей и подготовительных групп, где наиболее ощутима гиподинамия (большая продолжительность занятий, требующих умственной нагрузки). Дети должны получать на занятиях физкультуры соответствующую нагрузку (без признаков переутомления), иначе физкультурные занятия не будут оказывать тренирующего воздействия на организм.

Для формирования двигательной активности и всех видов движений, доступных детям, первостепенное значение имеет систематичность правильно организованной тренировки в процессе занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Эффективная физическая тренировка, соответствующая возможностям детей по объему нагрузки, способствует

своевременному развитию и созреванию всех физиологических структур детского организма.

Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удастся.

Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-х летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой.

Бег ребенка еще похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то, что движения еще не согласованы. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений.

К 5 годам улучшается координация движений. Дети лучше бросают и ловят мяч, осваивают прыжки, различные спортивные упражнения и элементы спортивных игр. В возрасте 5-6 лет интенсивно формируется выносливость, что создает условия для увеличения количества повторений, длины проходимой и пробегаемой дистанции, которая составляет 300-500м. Бег становится легким, ритмичным, исчезают боковые раскачивания. Дети легко прыгают в длину и высоту, становятся особенно подвижными, любят играть.

Сценарии спортивных развлечений

«Лето красное пришло»

Оборудование и инвентарь: обручи, большие ложки, картофелины, мячи, детские зонтики, калоши из коробок, кружки или маленькие ведёрки, по два больших ведра с водой, всё по количеству команд, подобрать музыкальный репертуар летних песен, микрофон.

Цели: повышение интереса детей к летним месяцам года посредством спортивных эстафет; достижение положительно-эмоционального настроения

Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки.
- развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, координацию движений.
- воспитывать доброжелательные отношения и внимание друг к другу.

Ход мероприятия:

Дети под музыку строятся в шеренги на площадке.

Ведущий. Лету красному, небу ясному,

Солнышку, что всех ребят

Превращает в шоколад,

Крикнем громко, детвора,

Наш физкульт – привет! Ура!

Собрались мы с вами на центральной площадке, чтоб весёлыми играми, эстафетами встретить лето. Пусть летнее солнышко увидит вас весёлыми, закаленными, ловкими, умелыми. Итак, мы начинаем спортивное развлечение, и всем присутствующим мы предлагаем принять в нём участие.

1-й ребёнок. Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем.

2-й ребёнок. Мы сегодня на зарядку

Вышли дружно, по порядку

И с особым наслаждением

Выполняем упражнения.

Дети перестраиваются в колонны. Звучит весёлая песенка о лете.

Ведущий. К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаём
И ничуть не устаём.

По показу инструктора или воспитателя ритмическая гимнастика.

Ведущий. Кто из вас не знает скуки?
Кто здесь мастер на все руки?
Надо с препятствиями путь пройти
И обратно в свой отряд прийти.
Первое препятствие – вода!
Нести её – беда!
Кто плохо ведро пронесёт,
Тот из игры мокрый уйдёт!

Эстафета "Водонос"

(Переносят воду кружкой или маленьким ведёрком из ведра в другое ведро.)

Ведущий. Второе препятствие – ложка!
А в ложке – картошка.
Бежать нельзя, дрожать нельзя!
Дышать можно, только осторожно!

Эстафета «Принеси не урони»

(Переносят картошку в ложке из одной чашки в другую.)

Ведущий. Третье препятствие – обручи!
Нужно парами встать,
Маленькими шажками пробежать,
Потом обручи снять и быстро
Следующим парам передать.

Эстафета «Бег в парах»

Ведущий. Продолжим наш праздник. Вспомните и назовите известные вам летние виды спорта.

Дети перечисляют виды спорта.

А теперь, чтобы поиграть в следующую эстафету, вы должны отгадать

загадку:

Мяч в кольцо! Команде гол!

Мы играем в... (баскетбол)

Эстафета «Попади в корзину»

(Воспитатель, держит в руке обруч, дети от линии старта попадают в цель. Не зависимо от того попал или не попал, подбирает мяч и передаёт следующему игроку. Воспитатель подсчитывает попадание команды.)

Ведущий. Следующая загадка.

Меня ждут, не дождутся,

А как увидят — разбегутся. (дождик)

Ребята, а вы дождика боитесь?

Мы к нему всегда готовы.

Зонтик и галоши и нестрашен дождик.

Эстафета «Бег под зонтиком в галошах»

(Галоши можно сделать, из 2-х литровых коробок из-под сока.)

Ведущий. Тренировку провели вы очень ловко. Спортсмены вы все замечательные. Я хочу пожелать вам здоровья, доброго летнего настроения.

Закаляйся, детвора!

В добрый час!

Дети. Физкульт – ура!

«Ловкие ребята – ребята дошколята»

Задачи:

— предоставлять детям возможность применять навыки и умения, приобретенные на занятиях в детском саду;

— продолжать развивать умение дошкольников играть в команде, учитывая возможности партнера, не ссориться, не обижаться друг на друга, уметь договариваться;

— развивать ловкость, быстроту, сообразительность, логическое мышление.

Оборудование: аудио колонка, записи веселой музыки; самокат, секундомер, скакалка, мяч, корзины.

Ход проведения:

Ведущий:

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник лета и здоровья

Начинается у нас.

Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами собрались на летний весёлый праздник. Давайте назовем его праздником Солнца, праздником Лета, праздником хорошего настроения.

Звучит песня «Вместе весело шагать» (сл. М. Матусовского, муз. В. Шаинского), под которую по показу ведущего дети выполняют веселую разминку.

Ведущий: Нам нужно разделиться на команды, и посмотрим какая из команд самая быстрая, самая ловкая, самая сообразительная, покажут сегодняшние соревнования. Итак, игроки команды, первыми выполнившие все задания и прошедшие все станции будут победителями. Перед началом состязаний каждая команда получит свою маршрутную карту.

Ведущий: Вперед, за капитанами!

В путь возьми с собой смекалку,

Ловкость, силу, быстроту.

Смех возьми и дружбу друга.

Так нужны они в пути.

Команды, движутся по станциям, который будет следить за их действиями.

Станция «Быстрые»

Со спортом с детства я дружу

И вам того желаю.

Здоровье, силу, красоту

Всем спорт нам обещает.

Комбинированная эстафета

Вся команда выстраивается в одну колонну за стартовой линией. Расстояние от стартовой линии до ориентира 8 м. Первую четверть пути ребенок выполняет прыжки через скакалку, затем отбивает мяч до ориентира, который должен оббежать, потом с мячом в руках он бежит до скакалки и, вновь выполняя прыжки через скакалку, возвращается к команде. С помощью секундомера ведущий фиксирует время, затраченное командой на эстафету.

Станция «Шустрые»

Вперед на самокате

Игроки команды выстраиваются у стартовой линии. Расстояние до ориентира 6 м.

По команде первый ребенок едет на самокате до ориентира, берет мяч и пытается попасть им в корзину, расположенную в 2 м. Затем игрок возвращается на самокате к своей команде. Далее задание выполняет следующий участник. После того как финиширует последний игрок, записывается в маршрутную карту команды общее время, затраченное на прохождение данной станции.

Станция «Умных»

Чудо -викторина

1. Доскажи словечко:

Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие ... (друзья).

Поиграем в игру: «Да, нет».

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

2. Продолжи логическую цепочку.

Футбол — мяч, бадминтон — волан, хоккей — ... (шайба).

Хоккей — клюшка, стрельба — винтовка, теннис — ... (ракетка).

3. Что лишнее?

Футбол, ворота, мяч, ракетка.

Гимнастика, лента, мяч, санки.

Хоккей, лед, клюшка, ворота, лыжи.

На секундомере фиксируется время, затраченное игроками на выполнение заданий, и заносится этот результат в маршрутную карту команды.

Станция «Веселые»

А еще я люблю веселые и смешные задания. Например, предлагаю вам сейчас нарисовать весёлую смешную картинку можно на листочке карандашами, или мелками на асфальте. А мы с вами выберем самые интересные рисунки.

Ведущий: Ребята! А кто же у нас сегодня победил, наш праздник подходит к концу. Мне очень приятно, что вы такие ловкие, быстрые, задорные, дружные, веселые, а значит, здоровые! До новых встреч!

«Праздник спортивного мяча»

Цель:

- Воспитание личностных качеств, моральных ценностей, эстетической культуры.

Комплекс воспитательных задач:

- Воспитание выдержки, дружелюбия, интереса к спортивным играм.
- Формирование у детей мотивов и убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.
- Повышение уровня умственного развития дошкольников через систему элементарных знаний в области физической культуры, активизацию мыслительной деятельности на основе двигательной активности
- Уточнение и обобщение знаний у детей о мяче и спортивных играх с мячом.

Комплекс образовательных задач:

- Создание условий для физического развития и активного отдыха детей.
- Продолжать учить детей прыгать с мячом, зажатым между колен.
- Совершенствовать навыки бросания и ловли, передачи мяча друг другу.
- Развивать интеллектуальные и физические способности.

Ход мероприятия:

Ведущий:

Ребята, вы любите отгадывать спортивные загадки? Тогда громко отвечайте:

1. *Он лежать совсем не хочет*

Если бросишь – он подскочет,

Бросишь снова – мчится вскачь.

Угадайте? Это...мяч.

Ведущий:

Правильно! Это мячик! И сегодня у нас праздник мяча.

Дети читают стихи:

1ребёнок:

Мы живем в стране большой,

Щедрой и богатой,

И не жалко ничего

Ей для вас, ребята.

2 ребёнок:

Стадионы новые

Дарит нам не зря,

Чтобы мы, здоровыми

Выросли, друзья!

3 ребёнок:

Чтобы каждый стал сильнее,

Чтобы каждый стал смелей,

И хорошими делами

Помогал стране своей!

Ведущий:

А знаете ли вы, как появился мяч, и в какие игры играли наши предки? Вот послушайте историю мяча. Мяч возник в глубокой древности. Его делали из

пузыря животных, надувая и обтягивая кожей. Мяч плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Древние воины увлекались игрой в мяч, похожей на футбол. А современные футболисты могут выполнять 15 тысяч ударов по мячу, не давая коснуться земли. А какие виды спорта с мячом вы знаете?

Назовите их: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей на траве, водное поло, теннис, гольф, регби.

Ведущий:

Молодцы, ребята! Много знаете видов спорта! Внимание, внимание! Начнем соревнования с мячом! Сегодня у нас принимают участие две команды: «Звездочка» и «Вымпел». Напоминаю правила эстафет: эстафета начинается по сигналу, заканчивает последний игрок, чья команда выполнит задание первой, та получает одно очко .

Представляем жюри...

Дети строятся в две колонны, готовясь к эстафетам.

Эстафеты:

«Пингвины»

Цель: совершенствование прыжков на двух ногах.

Содержание: дети зажимают мяч между коленями, прыгают до кегли, берут мяч руками, возвращаются бегом к своей команде, передают мяч следующему ребенку, встают в конец колонны. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием.

«Передал – садись»

Цель: совершенствование бросания и ловли мяча друг другу.

Содержание: направляющий стоит лицом к колонне, кидает мяч первому ребенку, тот его возвращает и присаживается и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее присядет.

Ведущий: А мы продолжаем соревнования.

«Передай – не урони» и «Кто быстрее?»

Цель: совершенствование передачи мяча. Воспитание дружеских отношений.

Содержание: дети передают друг другу мяч руки вверх, последний ребенок берет мяч и бежит вперед колонны и продолжает эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

Дети передают мяч под ногами (ноги врозь, последний ребенок берет мяч и бежит вперед колонны и продолжает эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий: У мяча есть друзья – это скакалки и обручи.

Ведущий: следующие эстафеты с мячом и его друзьями.

«Бег с мячом»

Цель: совершенствование двигательных навыков в беге и подлезании.

Содержание: дети с мячом в руках бегут вперед, пролезают в обруч, оббегают кеглю возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, встают в конец колонны. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием.

«Пробеги - не урони»

Цель: развивать координацию движений, формировать у детей уважение к сопернику.

Содержание: ребенок бежит с ложкой, в которой находится шарик для пинг-понга, оббегает кеглю, возвращается, передает ложку следующему игроку и встает в конец колонны. Выигрывает команда быстрее справившаяся с заданием.

«Кто больше закинет мячей? »

Цель: Закреплять навыки метания в цель, развивая глазомер.

Содержание: дети друг за другом закидывают мяч в корзину любым способом. Выигрывает команда, которая больше закинет мячей.

Ведущий: На этом наши эстафеты подошли к концу. Пока жюри подводят итоги, сыграем в малоподвижную игру **«Ручеёк с мячом»**

Ручеёк бежит наш вниз, ноги шире, берегись!

Цель: развивать ловкости.

Содержание: дети выстраиваются колонной и передают один мяч по верху, вытянутыми руками. Последний переходит вперёд. Игра повторяется, пока первый не вернётся в начало.

Жюри объявляют команду - победителя!

Ведущий:

Ну, ребята, эстафеты

Провели вы очень ловко.

Получайте-ка награды...

Поздравляем! Очень рады!

Награждение всех участников соревнования.

«Будем в армии служить»

Задачи:

- **развивающие:** развитие творческих способностей, любознательности, памяти, воображения; физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты при проведении подвижных игр и эстафет;
- **воспитательные:** воспитание интереса к физической культуре и спорту через игру;
- **оздоровительные:** укрепление физического и психического здоровья детей.

Ход мероприятия:

Под музыку «Бравые ребята» А. Александрова дети заходят в зал маршевым шагом и выстраиваются полукругом.

Дети:

1. Сегодня день особый
Для мальчишек и мужчин
День защитника Отечества
Знает каждый гражданин
2. И пусть здоровье крепкое
Будет у ребят,
Ведь мальчишка это
Будущий солдат!
3. Будем мы выносливы
В учении, в бою
Чтоб защищать любимую
Родину свою
4. Мы шагаем браво

Левою и правою,
Потому что все солдаты
Были тоже дошколята
Поскорей бы подрасти,
Чтобы в армию пойти.

5. Утром солнцем озаренным
Вышли воинов колонны
Сколько силы и отваги
В каждом взгляде,
В каждом шаге!

6. Мы пока что дошколята,
А шагаем как солдаты,
Будем Родину любить
Будем в армии служить.

Исполняется песня «Наша Родина сильна»

муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной.

(дети садятся на стульчики)

Ведущий: 23 Февраля, День защитника Отечества. Ребята, а вы знаете, кто такие защитники?

Дети: (Защитники - это те, кто защищает других людей)

Ведущий: Солдаты, военные защищают нашу страну от возможных врагов, поэтому днем защитника Отечества называется праздник всех военных. Каких военных вы знаете?

(Моряки, летчики, пограничники, танкисты)

Ведущий: Вырастут наши мальчишки и пойдут служить в армию, а чтобы в армии служить нужно быть быстрым, ловким, внимательным.

1. Игра «Будь внимательным»

(Синий флаг — «тревога», зеленый флаг — маршируют, красный флаг — «Ура!!!»)

Ведущий: Чтобы нести службу с честью, нужно готовиться с этого с детства. Представьте себе, что вы служите в армии и в вашей части объявили учения! Задача — как можно быстрее надеть каску на голову.

2. Проводится эстафета «Боевая тревога».

Дети делятся на команды. Первые участники надевают каску, бегут до ориентира и возвращаются назад, отдают каску следующему игроку.

Ребёнок:

Мы лётчиками смелыми
Быстрее стать хотим.
В российских самолётах
В небо полетим.

Не преградят дорогу нам
Седые облака.
Мечтаем лётчиками стать,
Хоть ходим в сад пока.

3. Проводится эстафета «Эскадрилья»

У первых участников на талии обручи. По свистку они бегут, оббегают конус, возвращаются обратно и отдают обруч следующему и так до конца колонны. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

Ребёнок.

Выходит в синие моря
Надёжная застава,
И говорит народ не зря:
«Морскому флоту – слава!»
Он охраняет от войны
Мир берегов родной страны.

Ведущий: Нести службу нелегко. Солдаты должны быть сильными, выносливыми, уметь переносить тяжести.

4. Проводится эстафета «Тяжёлая ноша».

В обруче лежат набивные мячи. Первые участники команд с набивными мячами в руках (по два у каждого) добегают до обруча, кладут в него мячи, возвращаются назад. Вторые игроки бегут до обруча, берут мячи, возвращаются к команде.

Ведущий: Знаете, скажу вам по секрету, иногда случается, что солдаты нарушают дисциплину, и тогда их посылают на кухню чистить картошку.

5. Проводится эстафета «Картошка»

Нужно перенести картошку в ложке и вернуться обратно передать эстафету.

Ведущий: Мы все убедились, что вы в прекрасной форме. Настало время самого сложного испытания. А боевая задача такая – доставить пакет с

секретным донесением в штаб, но так, чтобы пакет не попал в руки неприятеля. Ваш путь лежит через минное поле, тёмный лес и вязкое болото.

6. Проводится эстафета «Доставь пакет».

От стартовой линии на расстоянии 50 см друг от друга расставлены 4 кегель, около последней лежит конверт. По свистку инструктора командиры команд бегут «змейкой» между кеглями до конверта и бегом возвращаются к команде. Побеждает тот командир, который первым доставит конверт в команду.

Ведущий: Меткий глаз – залог успеха, скажет нам солдат любой,
 Чтоб желанная победа завершила правый бой!

7. Проводится эстафета «Снайперы».

Дети делятся на две команды. Участникам нужно проползти по тоннелю, взять мяч и забросить в корзину, расположенную на расстоянии 1,5-2 метра, вернуться назад, передать эстафету

Под музыку дети строятся полукругом.

Дети:

Наша армия родная
И отважна и сильна.
Никому, не угрожая,
Охраняет нас она.
Оттого мы любим с детства
Этот праздник в феврале.
Слава армии Российской,
Самой мирной на земле!

Нам нужен мир- тебе и мне
И всем на свете детям,
И должен мирным быть рассвет,
Который завтра встретим.
Нам нужен мир, трава в росе,
Устойчивое детство.
Нам нужен мир, прекрасный мир,
Полученный в наследство.

«Два Мороза»

Ход мероприятия:

Ведущий встречает детей на спортивной площадке

Ведущий: Внимание, внимание! Начинаем наши соревнования «Два Мороза» по зимним видам спорта.

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым

Никогда не унывай!

В цель снежками попадай,

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись!

Вот здоровья в чём секрет!

Будь здоров! Физкульт...

Дети: Привет!

Прибегает возмущённый Снеговик.

Снеговик: Ой, еле успел. Так спешил, чуть не рассыпался. Я запрещаю, запрещаю! Ладно я закаленный, а ваши дети не готовы к занятиям спортом на улице! Холодно, они же болеют. А и зиму не любят.

Ведущий: Подождите, подождите, а вы кто, и почему запрещаете нам соревнования. Наши дети здоровы.

Снеговик: Я, ребята, Снеговик,

К стуже, холоду привык.

Здравствуйте! Получил я телеграмму, что дети заболели и гулять зимой боятся, вот и поспешил на помощь. Смотрите у них уже носы красные и синие. Диагноз-обморожение.

Ведущий: Наши дети не только много гуляют в любое время года, но и занимаются физкультурой и спортом на улице. А сегодня они не просто дети, а сказочные Деда Морозы –красный и синий нос.

Снеговик: Настоящие Морозы?

Ведущий: Не совсем настоящие, но такие же ловкие и смелые. Хотите посмотреть какая подготовка у наших ребят?

Снеговик: Очень хочу. Только сначала проверю, хорошо ли ваши ребята отгадывают загадки!

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня?

Дети: Коньки.

Снеговик: Правильно, а сможете показать, как катаются на коньках?

Дети имитируют движения конькобежцев.

Снеговик: Молодцы! Ещё одна загадка.

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?

Дети: Лыжники.

Снеговик: Да, верно. Ну а как катаются на лыжах, покажете?

Дети имитируют движения лыжников

Снеговик: А в каких видах спорта нужны коньки и лыжи?

Дети отвечают. (*фигурное катание, хоккей, биатлон, горные лыжи*)

Снеговик: Молодцы! Я разрешаю вам начать соревнования.

Дети делятся на команды.

Ведущий: Команды давайте поприветствуем друг друга.

Команда: Дед Мороз-красный нос!

Наше приветствие: Желаем вам, желаем вам...

Чтоб лучший приз достался нам!

Команда: Дед Мороз –синий нос!

Наше приветствие: И, соревнуясь вместе с вами,

Мы останемся друзьями.

Пусть борьба кипит сильнее,

И наша дружба вместе с ней.

После приветствия команд проводятся эстафеты. После каждой эстафеты Команде- победителю Снеговик вручает «витамишку», по окончании эстафет подводится итог с подсчётом «витаминок». Чья команда больше зарабатывает витаминки и является победителем.

1 «Чья команда быстрее»

По сигналу дети бегут, подлезают под дугу, добегают до флажка огибают его и возвращаются обратно передавая эстафету хлопком руки другому ребёнку и т. д. Ведущий поощряет детей победившей команды.

2 «Эстафета со снежками»

Для каждой команды в обручах лежат снежки, дети поочередно, по одному, приносят снежки Снеговика. Чья команда быстрее выполнит задание та и побеждает. Снеговик хвалит детей.

3 «По одной лыжне»

По сигналу дети встают на одну лыжню и, отталкиваясь палками и ногой, идут до финиша, там оставляют лыжу и бегом возвращаются назад к команде; следующий ребёнок бежит к финишу, надевает лыжу и возвращается и т. д. Снеговик хвалит детей.

4 «Проведи шайбу» (мяч)

Участвуют по 10 человек от каждой команды. В воротах стоит Снеговик. Дети по очереди забивают шайбы. Подводится итог, чья команда забила больше голов та и побеждает.

5 «Собери призы» (на санках)

Один ребёнок сидит на санках, а двое впрягаются в санки и везут его до ориентира и обратно, по пути сидящий собирает предметы, затем следующие трое детей т. д. Кто быстрее справится с заданием, та команда и выигрывает.

6. «Кто дальше скатится на ледянках»

Командиры команд по очереди скатываются с горы, взрослые ставят метку и сравнивают результаты

Жюри подводит итог.

Снеговик: Молодцы! Хорошо справились со всеми заданиями, а теперь давайте поиграем в игру Два Мороза.

Проводится игра «Два мороза»

Морозы становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов.

Морозы хором произносят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я — мороз Красный нос,

Я — мороз Синий нос
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?

Все дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!

После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом. Водящие Морозы стараются их осалить — «заморозить». Игроки, настигнутые Морозами, останавливаются, замерев — они замерзли, пострадали от мороза. Остальные ребята собираются в доме, Морозы повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом.

Снеговик: Что ж, спокоен я за вас, зря переживал! Вы – молодцы! Мне пора к другим ребятам, они не делали зарядку, не тренировались как вы, и поэтому заболели. Я расскажу им про вас и что нужно делать чтобы не болеть.

Каких спортсменов ловких

Увидел я сейчас!

Что значит тренировка!

Ну, просто- высший класс!

Всем ребятам мой привет

и такое слово:

Спорт любите с детских лет-

будете здоровы!

Вы вырастите настоящими чемпионами, а мы будем вами гордиться. До свидания ребята.

Ведущий: Сегодня мы ещё раз убедились в том, что вы, ребята, растёте дружными, ловкими и здоровыми, потому что не сидите дома у телевизора, а двигаетесь и занимаетесь **спортом**. Наши соревнования окончены.

Все дети награждаются сладкими *«медалями»* и дипломами - *«Самому сильному, ловкому, смелому, быстрому, умелому!»*

«Весёлый стадион»

Цель:

- Совершенствовать навыки бега.
- Развивать быстроту, ловкость, внимание, выдержку.
- Развивать умение находить решение в непредвиденных ситуациях.
- Воспитывать желание играть в команде и стремление выигрывать.

Оборудование: обручи, фломастеры, ведерки, кольца, 3шт стакана, киндеры, шишки, ложки, тазики 3шт с водой, мячи, рули.

Ход мероприятия:

Под фонограмму «Библика» выезжают два клоуна АП и ОП. Один держит в руках руль. Другой держит в руках корзинку и надувает большие мыльные пузыри. Увидев детей, удивляются.

АП: Здравствуйте, детишки!

Девчонки и мальчишки!

Лето красное идёт,

Веселиться нас зовёт!

ОП: Здравствуйте, детишки!

Девчонки и мальчишки!

АП: Поздоровайтесь-ка с нами,

Будем с вами мы друзьями!

Клоуны: Скажем вместе вам «П-Р-И-В-Е-Е-Т»!

Что услышим мы в ответ?

Дети: П-Р-И-В-Е-Е-Т!

Клоуны здороваются за руку с детьми.

Клоуны: Кто позвал сюда вас, дети?

Ведущий: Собрались мы лето встретить!

ОП: Лето? Что это за фрукт?

АП: И кого же так зовут?

Ведущий: Расспросите детвору Вы про летнюю пору.

Звучат стихи в исполнении детей про лето.

АП:— Лето — чудная пора,

Рада лету детвора,

Можно в салочки играть,

Плавать в речке, загорать.

Я открою вам секрет,

Что прекрасней лета нет!

ОП: Лето нас зовёт играть:

На скакалке поскакать,

Поиграть зовёт в футбол

И забить в ворота гол.

Куличи зовёт лепить,

Кукол ими угостить.

Только лето лишь начнётся –

Всем занятие найдётся!

ОП: Ну, а любите зарядку?

Дети: Да-а-а.

АП: Значит, дружно все вставайте,

Вместе с нами повторяйте!

Проводится весёлая зарядка под фонограмму «Эй, лежебоки, ну-ка вставайте...».

ОП: Молодцы! Вот это клёво!

Будут все теперь здоровы!

Сегодня лето мы встречаем, спортивный праздник начинаем.

Команды ждут весёлых стартов - сегодня всем здесь станет жарко!

ОП Желает вам добра, в честь нашей дружбы крикнем

Мы звонкое ... «Ура!»

АП: Мы рады встрече с вами!

Сегодня всем желаем: Успехов и побед!

И всем шлём физкульт- привет!

А теперь начинаем соревнования! Повторяем с детьми правила игр-эстафет:

- Играем честно и сообща.

- Играем не ради корысти, а ради удовольствия.

- Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.

1 эстафета «Классики».

Напротив каждой команды обручи-классы. Дети пропрыгивают классы, возвращаются прыжками обратно, передают эстафету. (*обручи, стойки*)

2 эстафета «Норки».

Пролезть в 2 больших обруча-норки, обежать стойку, вернуться бегом назад, передать эстафету. (*6 больших обручей, 3 эстафетные палочки*).

3 Эстафета «Донеси – не урони».

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

4 эстафета «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (*бросить его в обруч*). Оценивается общее число попаданий в каждой команд

АП: Я с корзинкою не зря

К вам пришёл сюда, друзья.

В ней лежат мои загадки,

Отгадайте их, ребятаки!

Загадки:

- На полных трибунах крики и свист, мчится к воротам с мячом (*футболист*)
- Когда ударами ракетки
Волан бросают через сетку это (*бадминтон*)
- Шарик над столом порхает,
От ракетки убегает.
Что за классная игра?
Угадайте, детвора... (*теннис*)
- В этом спорте игроки все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть и в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол, Значит, это (*баскетбол*)
- Любого ударишь – Он злится и плачет.
А этого стукнешь – От радости скачет! (*мяч*)
- Ежедневно, встав с постели, поднимаю я (*гантели*)
- Есть у нас коньки одни, только летние они. По асфальту мы катались
идовольными остались (*ролики*)
- Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь

Все упражненья по порядку! Поможет вырасти (*зарядка*)

- Зеленый луг, Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот Бойко бегают народ.
На воротах этих Рыбацкие сети (*стадион*)
- Я его кручу рукой, и на шею и ногой,
И на талии кручу, И ронять я не хочу (*обруч*)

5 эстафета «Принеси шишку в ложке»

Ведущий: Кто из вас не знает скуки? Кто здесь мастер на все руки? Вот препятствие – ложка! А в ложке – шишка!

«Бежать нельзя, дрожать нельзя,

Дышать можно, только осторожно!»

Каждый игрок команды переносит по одной шишке в ложке в своё ведёрко, затем передаёт ложку следующему игроку (*3 ложки, 30 шишек, 6 ведёрок*)

6 эстафета «Перенеси воду напёрстком»

Каждый игрок команды зачерпывает воду киндером и, добегая до фишки, выливает в свой стакан. Затем возвращается в команду, передаёт эстафету следующему игроку. В конце сравнивают, чья команда больше воды перенесла. (*3 киндера, 3 тазика с водой, 3 пустых стакана*)

АП: Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Чтобы блеск зубам придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?
НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Ох, неловкая Людмила,
На пол щетку уронила,
С пола щетку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ —
Молодчина Люда? НЕТ!

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку сладкую в кровать!
Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Молодцы, ребята, верно отвечали!

ОП: Ух, ребята, молодцы,

Вы такие удалцы!

АП: Кто из вас не побоится

На машине прокатиться?

Пассажиры, не зевайте,

Место быстро занимайте!

Проводится подвижная игра *«Кто быстрее?»*. Дети делятся на команды по 7-10 человек, встают друг за другом паровозиком. Первый ребенок держит в руках руль. Под весёлую музыку *«машины»* едут с одного края площадки на другой. Выигрывает команда, приехавшая первой.

ОП: Мы со спортом крепко дружим,

Спорт для всех нас, очень нужен,

Спорт – здоровье, спорт – игра.

Скажем спорту мы - УРА!

АП: Желаю вам, ребята, Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой, Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой. И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

«За здоровьем в детский сад»

Цель: пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости.

Оборудование:

Для эстафеты «Перенеси больше предметов»:

- корзины (по количеству команд),
- обручи с мелкими предметами, например кубиками (по количеству команд).

Для эстафеты «Доктор Айболит»:

- кегли («градусники»),
- обручи (по 2 на каждую команду),
- ориентиры (по 3—4 на каждую команду).
-

Ход развлечения:

В зал входит Андрейка-Неболейка.

Андрейка. Здравствуйте, ребята! Я — Андрейка-Неболейка. Приглашаю все на спортивный праздник! Будем бегать, играть, соревноваться! Как вы думаете, зачем нужно заниматься физкультурой?

Дети. Для того чтобы быть здоровыми!

Андрейка. Вы скажите мне, ребятки, утром делали зарядку?

Дети. Да!

Андрейка. В три шеренги становитесь, подтянитесь, улыбнитесь! Начинается зарядка!

Под ритмичную музыку дети выполняют общеразвивающие упражнения по показу педагога. Под музыку вбегает Баба Яга.

Баба Яга. Ой, чем это вы тут занимаетесь? И меня не позвали!

Андрейка. Мы делали зарядку. А сейчас мы отправляемся в путешествие в Страну здоровячков. Баба Яга, ты с нами пойдешь?

Баба Яга. Конечно!

Андрейка. В путь-дорогу собираемся,
За здоровьем отправляемся.
Впереди препятствий много —
Будет трудная дорога!

Дети строятся в колонну по одному и под «Песню Красной Шапочки» идут, выполняя различные движения.

Андрейка. Ой, какая незадача: в горах случился обвал и наш путь преградили камни, которые нам придется убрать!

Эстафета «Перенеси больше предметов»

Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6—7 шагах от стартовой линии обручи — в них произвольном порядке лежат мелкие предметы. Количество предметов в 5—6 раз превышает количество участников команды.

Первые участники бегут к своему обручу, «змейкой» обегая фишки, и переносят предметы двумя руками в корзину, находящуюся возле стартовой линии; передав эстафету следующему участнику, встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия.

Андрейка. Объявляю привал! Баба Яга, мы с ребятами хотим проверить, знаешь ли ты предметы личной гигиены. Я буду загадывать загадки, а ты попробуй отгадай.

Андрейка-Неболейка загадывает загадки, Баба Яга отвечает неправильно, затем дети дают верный ответ.

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Мягкое, пушистое,

Чистое-чистое.

Об него мы руки вытираем

И на место убираем.

(Полотенце)

Андрейка. Дарим тебе, Баба Яга, предметы личной гигиены. Пользуйся ими каждый день, и ты станешь не только красивой и опрятной, но и здоровье сохранишь.

Дети вручают Бабе Яге полотенце, мыло и расческу.

Андрейка. На нашем пути — высокие горы. Не беда: мы можем перейти их через тоннель.

Эстафета «Гусеница»

Дети делятся на две команды. Участники каждой команды выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, поставив ноги на ширине плеч. Участники, замыкающие колонны, начинают ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. За ним поточно ползут и остальные.

Андрейка.

Вот и капли-«капитошки»

Застучали по дорожке.

Тучка надвигается,

Дождик начинается!

Массаж «Веселые капельки»

Дети встают по кругу и выполняют массаж под звучание аудиозаписи «Шум дождя».

«Дождь начинается» — легкое касание пальцами.

«Сильный дождь» — активное касание всеми подушечками пальцев рук.

«Ливень» — массаж ладонями, поглаживание сверху вниз.

«Дождь прекращается» — постепенное возвращение к пальцевому массажу.

Баба Яга. Запомню ваш массаж и буду делать его со своими лесными друзьями.

Андрейка. После дождя такой свежий и влажный воздух... Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

Дети. Да, полезен.

Андрейка. Ура! Мы добрались до Страны здоровячков!

Что за гость нас здесь встречает?

Как зовут его, узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор...

Дети. Айболит!

Под музыку входит Доктор Айболит.

Айболит. Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Я рад приветствовать вас в Стране здоровячков. С чем вы пожаловали?

Андрейка. У нас сегодня праздник здоровья. Мы знакомим Бабу Ягу с правилами здорового образа жизни.

Айболит.

Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

Дети. Да!

Айболит.

Молодцы, вопрос второй

Будет посложнее:

Кто звериную зарядку

Показать сумеет?

Ведущий. Ребята наши все умеют. Посмотрите, Доктор, как ребята исполняют танец «Зверобика».

Исполнение танца «Зверобика»

Айболит. Замечательно, друзья! Я вам дам полезные советы, как сохранить и укрепить здоровье. А сейчас будем играть и здоровье укреплять.

Эстафета «Доктор Айболит»

Дети делятся на две команды. У капитанов в руках по одному «градуснику» (кегли). Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно «смерить температуру». Первый участник бежит, «ставит градусник», возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает «градусник» у больного и бегом возвращается к команде.

После эстафеты дети садятся на места.

Айболит. Молодцы, ребята! Вижу, все вы ловкие и быстрые. А умеете ли вы отгадывать загадки о здоровье? Сейчас проверим. Отвечайте хором.

Чтоб здоровым, чистым быть,

Нужно руки... (с мылом мыть).

Здоровье в порядке —

Спасибо... (зарядке).

Ежедневно закаляйся,

Водой холодной... (обливайся).

Защититься от ангины

Нам помогут... (витамины).

Андрейка. Молодцы, все загадки разгадали! Наше путешествие в Страну здоровячков подошло к концу. Доктор Айболит, вы обещали нам дать советы, чтобы быть здоровыми.

Айболит.

Совет 1.

Рано утром просыпаться,

И водичкой умываться,

И зарядкой заниматься,

Обливаться, вытираться,

Аккуратно одеваться.

Совет 2.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Совет 3.

Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулку в лес ходите —
Он вам силы даст, друзья.

Все благодарят Айболита за советы, доктор прощается и уходит.

Баба Яга. Спасибо, ребята, теперь я все знаю о правилах гигиены и о здоровье. Так здорово, что я подружилась с вами! Мне пора уходить. Рассажу всем сказочным героям о здоровье. До встречи!

Андрейка. Ребята, вам понравилось наше путешествие? Я желаю вам, ребята, расти послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам. Сейчас мы пойдем в группу и подкрепим свой организм витаминами.

«Тропа здоровья»

Цель: привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

Задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки;
- Обучать игре в команде;
- Развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память;
- Развивать интерес к спортивным играм;
- Воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях, интерес к физической культуре.

Оборудование: 2 самоката, 6 малых мячей, 2 корзины, 2 мешочка с песком, 8-10 кубиков, 10 обручей, 2 скакалки, 2 больших мяча.

Ход развлечения:

Воспитатель:

Все собрались? Все здоровы?

В путь отправиться готовы?

Будем вместе мы играть,

Бегать, прыгать и скакать.

На тропе здоровья ты не робей,

Иди вперед, будь смелей.

Товарища выручай, в эстафетах побеждай!

Ребята, давайте поздороваемся с солнышком, ведь солнышко помогает нам сохранять и поддерживать наше здоровье.

Игра «Ласковое солнышко»

Ласковое солнышко, просыпайся! *(поднимают руки вверх)*

Выходи на небушко, поднимайся! *(руки вверх, раскрываем ладони)*

К нам тяни свои лучи –

И светлы, и горячи, *(выставляем руки перед собой поворачивая)*

Вот проснулось солнышко,

В небе поднимается *(поднимаем руки вверх и разводим их в стороны)*.

Ярко светит солнышко – греет, улыбается.

Воспитатель: Ребята, а теперь я хочу посмотреть какие вы ловкие, закаленные и смелые. И хочу предложить вам веселые эстафеты.

1 эстафета «Самокат».

От линии старта, заняв исходное положение, ребенок стартует по сигналу на самокате, возвращаются за линию старта и передает эстафету следующему.

2 эстафета «Попади в цель».

Эстафета с малыми мячами, нужно от фишки попасть мячом в корзину, каждый участник кидает по три мяча. (Инвентарь: 6 малых мячей, 2 корзины).

3 эстафета «Не урони».

Участники переносят на голове мешочек с песком до фишки и обратно. (Инвентарь: 2 мешочка с песком).

4 эстафета «Бег змейкой».

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть.

5 эстафета «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть.

6 эстафета «Лошадки и наездники».

В каждой команде участники делятся на пары. В паре один – «лошадка», другой – «наездник». «Лошадку» запрягают скакалками, и «наездник» вместе с «лошадкой» отправляются преодолевать дистанцию. По возвращении скакалки передаются следующей паре.

7 эстафета «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

Ведущая: Ребята, вы здорово бегали, прыгали. Наверное, проголодались? А давайте пойдем в лес и грибов соберем. А помогут нам наши пальчики.

Пальчиковая игра «Кузовок грибов».

Мы по лесу шли – шли кузовок грибов нашли,
Раз грибочек под берёзкой,
Два грибочек под осиной,
Три грибочек под пеньком,
А четыре под кустом,
Шесть и семь под веткой клёна,
Восемь за сосной зелёной,
Девять на полянке,
Десять гриб поганка.
Будем его брать? А почему?

Воспитатель: Очень жаль детвора, уходить нам всем пора! Наша эстафета завершилась, но забота о здоровье остается нашей главной задачей!