

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 8»

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
«Развитие инициативы и
самостоятельности дошкольников
средствами двигательной активности
в рамках проведения «Недели
здоровья» в дошкольной
образовательной организации



2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка (актуальность, значимость работы по организации «Недели Здоровья» в МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8»).

2. Положения:

- Положение о проведении Недели здоровья в дошкольной образовательной организации;
- Положение о смотре-конкурсе утренних гимнастик «Фестиваль гимнастик»;
- Критерии оценки смотра-конкурса утренних гимнастик.

3. Планы проведения «Недели здоровья» «Быть здоровыми хотим!», «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!».

4. Конспекты образовательной и совместной деятельности воспитателя с детьми дошкольного возраста в рамках проведения «Недели здоровья»:

- Торжественная линейка, посвящённая открытию «Недели здоровья» «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!»
- Сценарий проведения «Фестиваля утренних гимнастик «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!»
- Сценарий спортивного развлечения в бассейне «Морское путешествие» для детей среднего, старшего дошкольного возраста
- Сценарии спортивного развлечения «Богатырские забавы» (старший дошкольный возраст)
- Сценарии спортивного развлечения «Мы простуды не боимся» (дошкольный возраст)
- Сценарии спортивного развлечения в плавательной бассейне «Лягушачья дискотека» (средний дошкольный возраст)
- Сценарии спортивного развлечения в плавательной бассейне «Водяной зоопарк» (средний дошкольный возраст)
- Конспект непосредственно образовательной деятельности по плаванию «Мой весёлый звонкий мяч» (старший дошкольный возраст)
- Конспект спортивного развлечения «Ключи от Форта Боярд» (старший дошкольный возраст)
- Сценарий физкультурного досуга «Мой веселый звонкий мяч» по взаимодействию с родителями
- Конспект ОД по познавательному развитию «Позвоночник и правильная осанка» (старший дошкольный возраст)
- Конспект ОД по познавательному развитию «Слух и его сохранение» (старший дошкольный возраст)
- Конспект ОД по познавательному развитию «Особенности вкусовых ощущений, их роли жизни человека» (средний дошкольный возраст)
- Методические рекомендации для воспитателей по проведению подвижных игр в разные периоды года. Подборка подвижных игр для детей 3-7 лет.

Пояснительная записка

В нашем детском саду большое внимание уделяется физическому развитию воспитанников. Коллектив детского сада признает колоссальное значение сохранению здоровья детей на этапе дошкольного детства.

Воспитательно-образовательная и оздоровительная работа строится с учётом физического приоритета детского сада и оздоровительной составляющей педагогического процесса.

Именно поэтому в нашем детском саду ежегодно проходят «Недели здоровья» - комплекс мероприятий, направленных на формирование у воспитанников представлений о здоровом образе жизни, эмоционально-положительное отношение к мероприятиям двигательной направленности, актуализацию ценности здоровья и физической активности для организма человека, а также взаимодействие субъектов образовательного процесса (детский сад - ребёнок - семья) для решения задач физического развития наших воспитанников.

Стало традицией приглашение родителей воспитанников принять активное участие в мероприятиях, посвящённых «Неделе здоровья» и вместе со своими детьми получить заряд бодрости и хорошего настроения.

В системе физкультурно-оздоровительной работы нашей дошкольной организации прочное место занимают активные виды отдыха. Именно они зарекомендовали себя наиболее приемлемой и эффективной формой оздоровления и приобщения детей и их родителей к физической культуре.

Недели здоровья проводятся во всех дошкольных группах ДОО общеобразовательной направленности в разные периоды года (зимний, весенний, осенний).

По времени они, чаще всего, совпадают с традиционными осенними и весенними каникулами в школе. Это необходимо для преемственности в работе начальной школы и ДОО (совместные праздники, проводимые на базе школы или ДОО, соревнования, оздоровительные занятия, театральные инсценировки и т.д.).

По содержанию педагогической работы в этот период мы стараемся создать оптимальные условия для активного отдыха детей.

Физическая нагрузка строго соблюдается при организации и проведении всех форм активного отдыха, чтобы не допустить психической и физической перегрузки, переутомления детского организма. Для этого составляется и утверждается план мероприятий, который обсуждается с педагогами и медицинским персоналом на педагогических советах (педагогических часах). На одном - обсуждается составленный проект плана мероприятий на каждый день, организацию и содержание педагогической работы с детьми и педагогами. На втором - подводятся итоги, отмечаются положительные моменты. Итоги недели здоровья размещаются на официальном сайте в сети Интернет.

Составленный проект план сочетает разные виды деятельности. Например, если в первую половину дня проводится физкультурный досуг, содержание которого характеризуется большим эмоциональным напряжением, то во вторую половину дня, а также до и после его проведения, мы планируем, игры

и занятия, содержащие меньшую физическую и эмоциональную нагрузку (изготовление поделок, рассматривание иллюстраций и др.)

На протяжении всей Недели здоровья музыкальные, физкультурные, познавательные занятия обогащаются валеологической темой, более насыщенным игровым материалом и проводятся в разнообразных интересных формах.

Благодаря климатическим особенностям нашего региона, в осенний и весенний периоды года большую часть времени дети проводят на улице, что благотворно влияет на здоровье.

Как показывает практика, разнообразие видов оздоровительных занятий, праздников, развлечений с валеологической направленностью дают положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников.

При организации Недели здоровья в детском саду, большое значение имеет работа с родителями. Заблаговременно в информационный уголок мы помещаем объявление о предстоящей Неделе здоровья и приглашаем родителей принять участие в некоторых мероприятиях (посещение спортивной школы, кинотеатра, пешеходные прогулки на стадион близлежащей школы для соревнований с первоклассниками, организация праздника и др.). Пропаганда здорового образа жизни среди родителей способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, выполняют элементарные самомассажи, корректирующую гимнастику, записывают детей в спортивные секции.

Цель практического пособия: систематизация и обобщение накопленного педагогического опыта работы специалистов, воспитателей, взаимодействию ДОО и семьи по физическому развитию детей дошкольного возраста, направленная на достижение положительных результатов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников, формировании у них навыков и привычек к здоровому образу жизни.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Недели Здоровья в дошкольной образовательной организации

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения Недели здоровья, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

1.2. Неделя Здоровья проводится дошкольной образовательной организацией в рамках реализации образовательной программы дошкольного образования МБДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад № 8».

1.3. Неделя Здоровья проводится во всех дошкольных группах ДОО общеразвивающей направленности в период, определенный приказом заведующего по ДОО.

II. Цель и задачи Конкурса

2.1. Цель Недели Здоровья: развитие интереса детей к активной познавательной и двигательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и расширение представлений дошкольников по образовательным областям «Физическая культура», «Познавательное развитие».

2.2. Задачи Недели Здоровья:

✓ Разнообразить совместную деятельность детей и взрослых различными по содержанию и формам проведения мероприятиями с интегрированным содержанием образовательных областей «Физическая культура», «Познавательное развитие», сделав акцент на опытах, экспериментах, играх и продуктивных видах деятельности.

✓ Привлечь внимание всех участников образовательного процесса (педагогов, детей, родителей) и коллектива ДОО к вопросам физического развития и валеологического воспитания дошкольников: их важности, разнообразию форм, их организации в разные периоды года (зимний, весенний, осенний).

✓ Углублять и систематизировать знания детей о своем организме, о правилах ЗОЖ, развивать познавательную и двигательную активность дошкольников.

III. Организация Недели Здоровья

3.1. Во время Недели Здоровья в группах, помещениях и на территории ДОО организуются различные мероприятия в рамках:

- самостоятельной детской деятельности,
- совместной образовательной деятельности педагогов и детей,

- взаимодействия с родителями воспитанников,
- досуговой деятельности,
- оформления Недели Здоровья.

3.2. Групповые материалы, подготовленные воспитателями дополнительно к проекту Неделя Здоровья, сдаются педагогами в методический кабинет для оформления методической копилки, итог их реализации оформляется в виде фотогазеты в группах и ДОО.

IV. Руководство Неделями Здоровья

4.1. Организаторами Недели Здоровья являются педагоги и специалисты МБДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад № 8».

4.2. Руководство организацией и проведением недели здоровья в ДОО осуществляют инструкторы по физической культуре. Состав Оргкомитета (ответственные) утверждается приказом заведующего МБДОУ.

4.3. Оргкомитет:

- разрабатывает план проведения недели здоровья;
- готовит аналитический материал по итогам недели здоровья;
- при необходимости привлекает к работе специалистов, имеющих опыт педагогической деятельности в сфере формирования здорового образа жизни.

V. Участники Недели Здоровья

В недели здоровья принимают участие воспитанники дошкольных групп общеразвивающей направленности (с 3 до 7 лет) под руководством воспитателей возрастных группах, инструкторов ФК.

VI. Условия и сроки проведения Недели Здоровья

Недели Здоровья проводятся в течение недели определенного периода года (весеннего, зимнего осеннего).

Порядок и форма проведения Недели Здоровья в дошкольной образовательной организации разрабатываются администрацией ДОО на основании данного Положения и доводятся до сведения участников.

VI. Подведение итогов Недели Здоровья

Итоги недели здоровья подводятся на педагогическом совете (педагогическом часе), оформляются в виде справки. Итоги размещаются на официальном сайте в сети Интернет.

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ МО
 г.Краснодар «Центр - детский сад № 8»
 _____ О.А.Щипелева

**План проведения Недели здоровья «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!»
 в МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8»
 в период с 10.04.2023 по 14.04.2023**

| День недели | Тема | Мероприятия | Возрастная группа | Ответственные |
|--------------------|-----------------------------------|---|--|---|
| Понедельник | «Мы дружим с физкультурой» | Беседы «Мы дружим с физкультурой!». Дидактическая игра «Угадай вид спорта». Ритмическая композиция «Растём здоровыми и весёлыми». Музыкальная психотерапия «Формула радости». Подвижные игры по выбору воспитателя и детей. Сюжетно-ролевая игра «Физкультурное занятие». Консультация для педагогов: «Организация недели здоровья в детском саду». Оздоровительный бег на прогулке. | Все группы Старшие, подготовительные группы Младшие группы Все группы Старшие, подготовительные группы | Воспитатели групп Музыкальные руководители Инструктора ФК |
| Вторник | «Движение – это жизнь» | Беседа «Почему нужно много двигаться?» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе). Подвижные игры малой и большой подвижности. Двигательная деятельность: «День мяча». Досуг «К нам пришёл доктор Пиллолькин». «Ум ребёнка на кончиках пальцев» (знакомство с упражнениями для развития мелкой моторики пальцев рук). Спортивное развлечение на улице: «Богатырские забавы». Оздоровительный бег на прогулке. | Все группы Средние группы Все группы Младшие группы Старшие, подготовительные группы | Воспитатели групп Инструктора ФК Педагоги-психологи |
| Среда | «Наши друзья – витамины» | Фестиваль гимнастик «Будь здоров малыш!» для младших и средних групп. | Младшие и | Воспитатели |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|---|
| | | <p>Беседа «Где живут витамины?».</p> <p>Чтение детской литературы: Г.Зайцев «Приятного аппетита».</p> <p>«Крепкие, крепкие зубы», А. Анпилов «Зубки заболели».</p> <p>Ритмические движения элементами здоровые сберегающих технологий «Весна в лесу».</p> <p>Музыкально-ритмическая композиция «Музыкальная весна» с использованием здоровые сберегающих технологий.</p> <p>Открытый просмотр дыхательных игр-упражнений.</p> <p>Народные игры, игры-забавы, игры-аттракционы</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Аптека», «Поликлиника».</p> <p>Выставка детских рисунков: «Полезные продукты».</p> <p>Подготовить папки-передвижки «Питание ребёнка дошкольника».</p> <p>«Ум ребёнка на кончиках пальцев» (знакомство с упражнениями для развития мелкой моторики пальцев рук).</p> <p>Оздоровительный бег на прогулке.</p> | <p>Все группы</p> <p>Подготовительные группы</p> <p>Средние группы</p> <p>Младшие группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшие группа</p> | <p>Музыкальные руководители</p> <p>Инструктора ФК</p> |
| Четверг | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | <p>Фестиваль гимнастик «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!» для старших и подготовительных групп.</p> <p>Беседы «Если хочешь быть здоров - закаляйся!», «Моё тело».</p> <p>Подвижные игры (школа мяча).</p> <p>Консультация для родителей «Физическая культура вашего малыша».</p> <p>Оздоровительный бег на прогулке.</p> | <p>Старшие, подготовительные группы</p> <p>Все группы</p> | <p>Воспитатели групп</p> <p>Инструктора ФК</p> |
| Пятница | Слова учат, а пример заставляет подражать | <p>Беседа «Чистота и здоровье».</p> <p>Подвижные игры (со словами).</p> <p>Чтение детской литературы: А. Барто «Девочка чумакая», С.Михалков «Про мимозу», И.Семёнов «Как стать Неболейкой», К.Чуковский «Мойдодыр».</p> <p>Дидактические игры «Туалетные принадлежности», «Чем можно поделиться».</p> <p>Гимнастика пробуждения, закаливающие упражнения на дорожке здоровья.</p> <p>Словесная игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем».</p> <p>Консультация для родителей «Воспитание привычек у детей».</p> <p>Оздоровительный бег на прогулке.</p> | <p>Все группы</p> <p>Старшие, подготовительные группы</p> | <p>Воспитатели групп</p> <p>Инструктора ФК</p> |

ПОЛОЖЕНИЕ

о смотре-конкурсе утренних гимнастик «Фестиваль гимнастик»

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения смотра-конкурса утренних гимнастик «Фестиваль гимнастик» (далее - Конкурс) среди групп ДОО общеразвивающей направленности на лучшую организацию и проведение утренней гигиенической гимнастики по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

2. Конкурс проводится дошкольной образовательной организацией в рамках реализации образовательной программы дошкольного образования МБДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад № 8».

II. Цель и задачи Конкурса

2.1. Целью Конкурса является создание ситуации и развития в процессе организации утренней гимнастики, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

2.2. Задачи Конкурса:

- создание условий для детей при проведении утренней гимнастики через радостный эмоциональный подъем, «разбудить» организм ребенка, настроить на действенный лад;
- согласовывать свои движения, с движениями сверстников, добиваться от детей точного, энергичного выполнения упражнений;
- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; формировать правильную осанку;
- целенаправленно развивать все группы мышц: силу, выносливость; воспитывать интерес и желание заниматься;
- содействовать совершенствованию работы группы по формированию здоровьесберегающей среды дошкольной организации;
- способствовать побуждению воспитанников к деятельности по укреплению и сохранению физического, психического и социального компонентов индивидуального здоровья и здоровья окружающих;
- способствовать повышению эффективности мероприятий по пропаганде здорового и безопасного образа жизни.

III. Организация и руководство Конкурсом

3.1. Организаторами Конкурса являются педагоги и специалисты МБДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад № 8».

3.2 Руководство Конкурсом осуществляется оргкомитетом с правами жюри. Состав Оргкомитета утверждается приказом заведующего МБДОУ.

3.3. Оргкомитет:

- разрабатывает критерии конкурса;
- определяет процедуру проведения смотра;

- готовит аналитический материал по итогам Конкурса;
- при необходимости привлекает к работе специалистов, имеющих опыт педагогической деятельности в сфере формирования здорового образа жизни.

IV. Участники Конкурса

В Конкурсе принимают участие воспитанники групп общеразвивающей направленности (с 3 до 7 лет) под руководством воспитателей в двух возрастных группах:

- 1 возрастная группа – младшие и средние группы ДОО;
- 2 возрастная группа – старшие и подготовительные группы ДОО.

V. Условия и сроки проведения Конкурса

5.1. Конкурс проводится в течение двух дней:

1 день – участвуют младшие и средние группы ДОО;

2 день - участвуют старшие и подготовительные группы ДОО.

Порядок и форма проведения Конкурса в дошкольной образовательной организации разрабатываются администрацией ДОО на основании данного Положения и доводятся до сведения участников.

VI. Подведение итогов Конкурса

Победитель и призеры Конкурса «Парад гимнастик» награждаются дипломами, медалями и ценными призами.

По итогам Конкурса заведующим ДОО издается приказ. Итоги конкурса размещаются на официальном сайте в сети Интернет.

**Фестиваль гимнастик «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!»
для старших и подготовительных групп.**

1. Цели и задачи:

«Самая лучшая утренняя гимнастика» проводится в целях:

- для воспитателей и воспитанников закрепить, усовершенствовать комплекс утренней гимнастики;
- популяризации здорового образа жизни и занятий спортом среди воспитанников дошкольных учреждений, педагогов и родителей;
- повышения интереса работников дошкольного образования к проведению физкультурно-массовых мероприятий с детьми;
- выявления и распространения инновационного опыта в области физической культуры дошкольников;
- повышения уровня физической подготовленности воспитанников дошкольных учреждений;
- содействия укреплению здоровья детей дошкольного возраста

Ход:

Звучит спортивный марш, дети входят в зал.

Ведущий: Сегодня у нас пройдёт **Фестиваль гимнастик «С физкультурой я дружу – быть здоровым я хочу!»**.

Как известно, комплекс упражнений утренней гимнастики для детей особенно важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребёнку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Благодаря утренней гимнастике повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение.

Оценивать команды будет доброе справедливое жюри. (Представление жюри)

И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу весёлого спортивного праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

Для проведения жеребьёвки приглашаются капитаны команд.

Проведение жеребьёвки.

Ведущий. Сейчас свое веселое и задорное настроение вам подарят воспитанники подготовительных групп.

Музыкально-спортивная композиция «Спортивные надежды России»

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...

Игровая разминка.

1.Какие виды спорта вы знаете?

(Ответы детей.)

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...

2. Игра **«Совершенно верно!»** (старшие и подготовительные группы.)

Ведущий зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится полезных вещах, дети все вместе говорят: **«Правильно, правильно, совершенно верно!»** А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок (**«Правильно, правильно, совершенно верно!»**)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис (*Дети молчат*)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград (**«Правильно, правильно, совершенно верно!»**)

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сережи и Ирине всем полезны витамины (**«Правильно, правильно, совершенно верно!»**)

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти (*Дети молчат*)

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся (**«Правильно, правильно, совершенно верно!»**)

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...

3.Загадки: Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

Палка в виде запятой гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем(Велосипед)

Ручки да веревка —

Таня скачет ловко(скакалка)

Мои новые подружки

И блестящи и легки,

И на льду со мной резвятся,

И мороза не боятся(Коньки)

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные... (кроссовки)

По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.

Никак не дает он забить мячом гол.

На поле играют мальчишки в... (футбол)

Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец... (зарядке)

Его можно катать и вращать.
Он будто бы буква «О»:
Круг, а внутри — ничего (обруч)

Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка,
И, конечно, ... (тренировка)

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...
Ведущий: Внимание, жюри оценивает выступление команды....

Дети поют песню: «Солнечный круг».

Ведущий: Ребята, вы сегодня молодцы! Всем вручаются поощрительные призы.

Фестиваль гимнастик «Будь здоров малыш!» для младших и средних групп

1. Цели и задачи:

«Самая лучшая утренняя гимнастика» проводится в целях:

- для воспитателей и воспитанников закрепить, усовершенствовать комплексы утренней гимнастики;
- популяризации здорового образа жизни и занятий спортом среди воспитанников дошкольных учреждений, педагогов и родителей;
- повышения интереса работников дошкольного образования к проведению физкультурно-массовых мероприятий с детьми;
- выявления и распространения инновационного опыта в области физической культуры дошкольников;
- повышения уровня физической подготовленности воспитанников дошкольных учреждений;
- содействия укреплению здоровья детей дошкольного возраста

Звучит спортивный марш, дети входят в зал.

Ведущий: Сегодня у нас пройдёт **Фестиваль гимнастик «Будь здоров малыш!»**.

Как известно, комплекс упражнений утренней гимнастики для детей особенно важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребёнку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Благодаря утренней гимнастике повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение.

Оценивать команды будет доброе справедливое жюри. (Представление жюри)

И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу весёлого спортивного праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Для проведения жеребьёвки приглашаются капитаны команд.

Проведение жеребьёвки.

Ведущий. Сейчас свое веселое и задорное настроение вам подарят воспитанники подготовительных групп.

Музыкально-спортивная композиция «Спортивные надежды России»

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...

Игра. «Солнышко – Дождик»

Цель игры: развитие умения бегать по залу, не наталкиваясь на других участников игры, начинать движение по сигналу.

Ход игры. Дети находятся в "домиках" (стульчики). По сигналу "Солнышко, пора гулять!" дети бегают по залу. Когда звучит команда "Дождик, пора домой", малыши бегут в свои домики.

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...

Игра: «Карусели» (Дети становятся в круг)

Еле-еле, еле-еле

закружились карусели,

А потом, потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

После этого темп движения постепенно замедляется.

Тише, тише, не кружите,

Карусель остановите.

Все останавливаются.

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...

Игра: «Поймай мяч».

Напротив, ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай. Упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно. Чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша.

УКАЗАНИЯ. По мере овладения навыками ловли и бросания, расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...

Ведущий: Внимание, жюри оценивает выступление команды....

Дети поют песню: «Солнечный круг».

Ведущий: Ребята, вы сегодня молодцы! Всем вручаются поощрительные призы.

Сценарий спортивного развлечения в бассейне «Морское путешествие» для детей среднего, старшего дошкольного возраста

*Автор: Демченко Алина Григорьевна
инструктор по физической культуре (г. Краснодар), МБДОУ МО г. Краснодар «Центр детского сада № 8»*

Цель:

1. Оздоровление и закаливание организма детей, укрепление общего физического состояния.
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Расширять кругозор детей, знакомить с обитателями моря.
2. Закреплять навык передвижения в воде, погружать лицо в воду, закреплять навык дыхания под водой.
3. Совершенствовать силу, ловкость, быстроту и находчивость в эстафетах.
4. Развивать внимание и терпение. Воспитывать дружеское взаимоотношение и поддержку.

Инвентарь:

- матросская шапка
- игрушки тонущие от киндеров.
- груз
- корабли
- доски для плавания
- сетка
- мячи
- канат.

Ход развлечения.

Дети спускаются в воду и выстраиваются по командам.

Ведущий: Здравствуйте ребята. Меня зовут веселый моряк. Я пришел к вам из далеких теплых стран, чтобы найти команду для своего корабля. Мне нужны сильные, смелые, ловкие и умелые матросы. А среди вас есть такие?
Дети: Да!

Ведущий: вот это мы сейчас и узнаем. Я приготовил для вас несколько интересных заданий. Давайте разделимся на две команды. Вытягивая карты из мешка. Первая команда будет называться «Дельфины», а вторая «Морские коньки». Какая из команд одержит победу, ту я и приглашу на свой корабль. Победу в конкурсе команда будет получать кораблик, команда у которой в конце соревнования окажется больше кораблей, та выиграла. Команды согласны?
Команды готовы?

Дети: Готовы!

Ведущий: Ребята, а вы знаете, чтобы стать настоящим моряком нужно уметь плавать, заниматься спортом и знать обитателей моря.

Игра «Обитатели моря». Игроки по очереди называют обитателей моря, та команда, игроки которой отвечают быстрее и без ошибок, выигрывают.

Ведущий: На дне моря есть несметные сокровища. И иногда моряки ныряют, чтобы их найти. Вот я и предлагаю вам поиграть в водолазов. На дне бассейна находятся сокровища. Ваша задача собрать все *«сокровища»*. Чья команда соберет больше, та и получит кораблик. Команды, на старт!

Игра *«Водолазы»*. Звучит сигнал, участники собирают *«сокровища»*.

Ведущий: Хорошо вы справились с этим заданием. Но моряки должны уметь не только нырять, а еще быстро и ловко доставить груз на корабль. Видите, на одной стороне бассейна **стоят корабли**, а на другой лежит *«груз»*, который и надо доставить каждой команде на свой корабль и уложить его на палубе своего корабля. Команды готовы?

Дети: Да!

Эстафета *«Доставка груза»*.

Ведущий: Молодцы! Доставили *«груз»* на свои корабли, теперь они могут отправляться в дальнее плавание. Но в пути корабли могут попасть в шторм.

Игра *«Море волнуется»*.

Ведущий: Молодцы, ребята! А вы знаете, что во время шторма корабль может наткнуться на морские скалы или как их еще называют — рифы. Когда корабль попадает на риф, то терпит крушение и морякам необходимо удержаться на плаву, и дожидаться помощи. Вот и вы сейчас попробуйте удержаться на обломках корабля. Кто из вас дольше продержится, тот и принесет своей команде победное очко.

Игра *«Удержись»*. Дети ложатся животом на плавательную доску и стараются удержаться на ней. Игроки, которые коснулись ногой дна бассейна или не удержались на доске, возвращаются к бортику.

Ведущий: После шторма всегда на палубе бардак и нам нужно навести порядок.

Игра *«Наведи порядок»*. Натягивается сетка посередине бассейна и дети перекидывают мячи на сторону другой команды. После остановки игры выигрывает та команда, у которой меньше мячей.

Ведущий: Молодцы! Ребята, но ведь моряки не только умеют убирать на корабле, но еще и развлекаться. Любимое развлечение моряков - перетягивание каната.

Конкурс *«Перетягивание каната»*. Дети берутся за концы каната, одна команда с одной стороны, а другая с другой. По сигналу обе команды начинают тянуть канат в свою сторону. Выигрывает та команда, которая перетянет соперников на свою половину бассейна.

Дети выходят из воды.

Ведущий: Молодцы, ребята! Хорошие у нас команды! И все готовы быть матросами на корабле! А в следующее путешествие мы отправимся все вместе. Ребята, пришло время сказать до свидания. Вы все сегодня получили удовольствие и заряд положительной энергии и, самое главное, показали, что вы действительно самые сильные, смелые и ловкие.

Сценарий спортивного развлечения «Богатырские забавы» для детей старшего дошкольного возраста *(проводится на улице)*

Цель: Вызвать у детей желание двигаться, заниматься спортом. Закрепить умения и навыки, полученные на занятиях по физической культуре. Развивать интерес к выполнению физических упражнений, умение использовать свои навыки в повседневной жизни.

В игровой форме развивать физические качества – силу, ловкость, быстроту, координацию движений.

Воспитывать целеустремлённость и настойчивость, чувство товарищества.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей.

Оборудование: карты (по количеству групп), обручи по количеству детей, 6 конусов, 2 клюшки, 2 шайбы, 4 корзины и мячики по количеству детей.

Ход развлечения.

Богатырь: Здравствуйте ребята! Вы узнали меня? Я богатырь – Илья Муромец. Пока я сражался за Русь – матушку, Настасьюшку мою нечистая сила к себе забрала. И не знаю я теперь, где ее искать мне.

Не откажите богатырю. Помогите найти Настасью. Мне во всем всегда помогала сила, ловкость, смекалка, выносливость, но сегодня одному мне не справиться. Помощь ваша нужна. Поможете мне. Вы тоже наверно обладаете этими качествами. Сейчас я это и проверю. Но прежде чем вы отправитесь в путешествие нужно размяться немного.

Проводится комплекс общеразвивающих упражнений.

Богатырь: Теперь вы готовы к походу. Возьмите карты волшебные и отправляйтесь в поход. На пути вас будут ждать разные сложные задания, выполняйте их правильно, слушайте все внимательно. Ну что, счастливого вам пути!!! (Детей на участках встречают разные герои сказок и после того, как дети выполнят их задание они им дают фрагмент пазла «Три богатыря».)

Детей встречает Баба-Яга.

Забава первая «Состязание в смекалке».

1. Главное оружие Соловья-разбойника (свист).
2. Богатырская цифра (три).
3. Разбойничья цифра (сорок).

Сейчас я загадаю вам загадки про оружие и доспехи.

Рубашку такую не вяжут, не шьют, ее из колечек железных плетут.
(Кольчуга.)

Железная шапка с острым концом, а спереди клюв навис над лицом.
(Шлем.)

Оружие это не просто поднять, не просто поднять и в руке удерживать. Снести им легко было голову с плеч... Ну, что, догадались? Конечно же... (Меч)

Чтоб грудь защитить от ударов врага, уж вы это знаете наверняка, на левой руке у героя висит тяжелый, блестящий и кругленький... (Щит).

Баба яга дает фрагмент пазла и прощается с детьми.

Детей встречает Дракон.

Забава третья «Трус не играет в хоккей».

Группа делится на две команды и выстраиваются на веранде друг за другом. По команде «дракона», дети бегут с клюшкой и ведут шайбу между фишек и возвращаются обратно передавая эстафету следующему.

Дракон дает фрагмент пазла и прощается с детьми.

Детей встречает Кощей Бессмертный.

Забава четвертая «Меткие стрелки».

Перед командами ставится корзина, дети по очереди забрасывают в неё мячи. После того как в корзине мячи закончатся, кощей дает детям фрагмент пазла.

Детей встречает Леший.

«Каждой белке своё дупло».

На пол ложится 20 обручей. Вызываются все дети. Дети встают в круг. Пока звенит бубен, дети бегают по кругу, перестаёт звенеть – занимают обруч. Кому обруча не хватило – покидает игру. Один обруч убирают и начинают игру снова. Побеждает последний оставшийся в обруче.

Детей встречает Соловей разбойник.

Забава пятая «Гори-гори ясно».

Дети встают в круг и говорят слова:

Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо птички летят,
Колокольчики звенят
1 - 2 - 3 лови.

После того как дети пройдут все испытания, которые им приготовили сказочные герои они возвращаются на то место, с которого начинали свое путешествие. Там их ждет Илья Муромец.

Богатырь: Ну что ребята, вы со всеми заданиями справились? Давайте теперь соберем пазл и злые чары развеются. Тогда, моя Настасьюшка вернется ко мне, и мы будем жить долго и счастливо. (Дети собирают пазл и появляется Настенька.) Богатырь благодарит детей за помощь и прощается с ними.

Развлечение «Мы простуды не боимся» для детей дошкольного возраста

Дети входят в зал с флажками, шагают под марш, друг за другом, образуя круг.

Инструктор: Сегодня у нас, ребята, праздник- «День здоровья». Что нужно делать, чтобы быть здоровым, крепким?

Отвечают: Нужно делать зарядку, принимать витамины, чистить зубы, закаляться.

Инструктор: Правильно, ребята.

Вместе с солнышком проснись,

На зарядку становись,

Будем бегать и шагать,

И здоровье укреплять.

Звучит марш. Упражнение с флажками.

Неожиданно появляется «Простуда» (воспитатель или помощник воспитателя).

Простуда: Ой, я так спешила, бежала,

А на зарядку опоздала.

Инструктор: Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл?

Дети: Нет.

Простуда: Как не знаете?

Я противная простуда

И пришла я к вам оттуда.

(Показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять)

Простуда: Всех я кашлем заражу,

Всех я чихом нагржу.

Инструктор: А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда.

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы,

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

Звучит марш.

1. Дети шагают.

2. Бегут на носочках.

3. Прыгают на двух ногах.

4. Бегут на носочках.

Инструктор: Мы бежали, мы бежали,

И немножечко устали.

Мы присядем, отдохнём, (приседает с детьми, отдыхает присев).

И опять шагать начнём.

(Упражнение повторяется)

Инструктор: Ничего «Простуда» у тебя не получается.
Видишь, наши детки, как занимаются физкультурой.
И болеть они не хотят.

Простуда: Я как подую на вас, как зачихаю сейчас,
Всех болезнью заражу и микробами награжу.

Инструктор: Мы зарядку делали;
Прыгали и бегали.
Стали мы умелыми,
Сильными и смелыми.
Вставайте ребятки, мы покажем «Простуде» какие мы умелые, сильные и смелые.

Пальчиковая игра «Пирожки»:

Раз, два, три, четыре,
Ловко тесто замесили.
Раскатали мы кружочки,
И слепили пирожочки.
Пирожки с начинкой,
Сладкою малинкой.
Из печи достали,
Угощать всех стали.

Простуда: Не хочу я пирожков! (топает ногами)
Не хочу я вас, дружков.
А хочу вас заразить,
И микробами наградить.
Будете в кроватках лежать,
И лекарство принимать.

Инструктор: Ничего у тебя не получится. Мы будем петь и плясать.
Ручки, ножки тренировать. Выходите, ребята, будем зайчиками, будем де-
лать «зайкину зарядку».

Выполняется «Заячья зарядка».

Инструктор: А теперь посмотри, «Простуда», кто сильнее? Ты, или наши ребята?

Игра-упражнение «Кто ловкий?» (дети проходят по гимнастической скамейке, спрыгивают, затем пролазают в ворота).

Простуда: Ну и что, я тоже так умею. (Пробегаёт по доске, пытается пролезть в ворота, не получается).

Инструктор: Ребята, давайте прогоним простуду.
Ручками захлопаем, ножками затопаем.

Скажем вместе: раз, два, три,
Ты, простуда, уходи!!! («Простуда» убегает).

Входит Доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребятки! Доктора вызывали? Я Доктор Айболит. У кого чего болит?

Инструктор: Здравствуй, Доктор Айболит!

Ничего у нас не болит. Мы делали зарядку и к нам примчалась «Простуда». Хотела наших деток заразить, чтобы они заболели, чтоб у них поднялась температура, начался кашель, насморк. Но наши дети всегда делают зарядку, принимают витамины, пьют соки.

Доктор Айболит: Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.

От лени и болезни,
Спасает нас она!

И куда же делась эта «Простуда»?

Инструктор: А мы её прогнали. Правда, ребятки?
Дети: Да.

Доктор Айболит: Вы ребятки молодцы! Вы простуду победили и здоровье сберегли, потому что ели кашку, пили соки, гуляли на солнышке, делали зарядку, занимались физкультурой. И за это Айболит вас витаминами угостит. Подставляйте ладошки, получайте витаминку. Будьте всегда здоровы!

Дети фотографируются с Доктором Айболитом. Затем прощаются.

**Спортивное развлечение в плавательном бассейне
«Лягушачья дискотека»
для детей среднего возраста**

Дети входят в бассейн, их встречает лягушка (тренер в купальном костюме, на голове шапочка лягушки).

Бассейн украшен изображениями водяных лилий и кувшинок, среди которых сидят лягушата (пластмассовые игрушки).

Лягушка: Птицы весело поют,

Утро наступило,
В нашем озере уют –
И тепло и сыро.
На воде у нас цветут
Лилии, кувшинки
И покой нам стерегут
Стебли камышинки.
Если солнышко с утра
Значит, нам играть пора!

Здравствуйте, ребята! Вот здесь я и живу со своими подружками – лягушками. Хотите быть нашими друзьями и стать лягушатами?

Дети: Да!

Лягушка: Ну, давайте попробуем!

Эй, смешные лягушата!
Вы весёлые ребята!
Можно с вами поиграть?
Можно вашим другом стать?

Дети: Да!

Лягушка: Повторяйте за мной движения (дети повторяют движения, соответствующе тексту *стихотворения за Лягушкой*):

Видим, скачут по опушке
Две зеленые лягушки,
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать с пятки на носок.
На речушке две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо-влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет
Всем, друзья, физкульт привет!

(Дети заходят в воду)

Лягушка: Лягушата

- любят гулять по воде (*дети ходят в разных направлениях*);
- любят умываться (*дети моют глазки, носики, самые смелые опускают лицо в воду*);
- любят хлопать ладошками по воде (*хлопают ладошками по воде*);
- любят устраивать фонтанчики (*дети, взявшись за поручень, принимают положение «стрелы» и, погружая лицо в воду, начинают работать ногами вверх-вниз, поднимая фонтан брызг*).

Лягушка: А вы умеете прыгать как лягушки?

(*Дети прыгают за лягушкой, весело крича: ква-ква. Упражнение повторяется 3-4 раза.*)

А плавать умеете?

(*Дети выполняют упражнение «Стрела» с доской, кто посмелее – без доски*)

Лягушка: Ну, молодцы. Прыгать и плавать вы умеете очень хорошо, как настоящие лягушата. А поиграть хотите? Лягушата очень любят прятки. А вы?

Дети: Да!

Игра «Прятки»

Лягушка: Меня солнышко прислало

Очень строго наказало

Можно весело играть:

Прыгать, бегать и скакать.

(Игра «Лягушата резвятся». Звучит музыка, дети играют, музыка прекращается Лягушка дает команду: «Лягушата спят!» Дети садятся на корточки и замолкают, 10-15 сек.)

Лягушка: Ну-ка, дети, просыпайтесь,

Лягушата, поднимайтесь.

Можно весело играть,

Прыгать, бегать и скакать.

(*Игра повторяется 3-4 раза*)

Лягушка: А еще лягушата очень любят танцевать.

(*Под музыку «Танец веселых лягушат» дети танцуют на воде*)

Лягушка: У меня есть подружка – веселая пчелка. Она тоже хочет с вами поиграть.

(*Звучит запись «Полет шмеля» Римского-Корсакова. Игра «Пчелка»*).

Лягушка: Мне пора домой. Весело было с вами. Спасибо, ребята!

Дети: Спасибо, Лягушка! Приходи еще к нам в гости!

Лягушка: Я прийти всегда к вам рада в лягушачий детский сад. Порадвали вы меня, ребята, смелые, ловкие, умелые, не бойтесь воды. Ну, спаси вам, родные, лягушата дорогие. А вот и мое угощение (сладкие подарки).

Лягушка: До свиданья! Не болейте!

(*Звучит музыка, дети идут в группу*)

Длительность: 20-25 минут

**Сценарий развлечения
на воде «Водяной зоопарк»
для детей среднего дошкольного возраста**

*Автор составитель: Демченко А.Г.,
инструктор ФК МБДОУ МО
г. Краснодар «Центр – детский сад № 8»*

Цели: Учить детей отгадывать загадки. Продолжать обучать передвигаться по дну бассейна в различных положениях. Учить делать движения ногами как при плавании кролем на груди. Учить лежать на воде лицом вниз. Доставить детям радость, создать хорошее настроение.

Ход:

Инструктор: «Сегодня всем вместе предлагаю отправиться в зоопарк. Там множество разных животных. Для начала отгадайте загадку: по реке плывёт бревно, ох и злющее оно. Тем, кто в воду угодил, нос откусит (крокодил).

1. Упражнение «крокодил» - дети ложатся на воду, опираясь на руки, вытягивая тело горизонтально и начинают медленно передвигаться по дну бассейна, работая ногами.

Инструктор: «Посмотрели на крокодилов и отправляемся дальше, а впереди виднеется пруд. Загадка - летом в пруд и болоте вы её найдете, зелёная квакушка, зовут её (лягушка).

2. Упражнение «Как лягушата охотятся на комаров» - прыжки с выпрыгиванием.

Инструктор: «Пусть лягушки, пусть квакушки, держат ушки на макушке, и не спят, а то увы не сносить им головы (цапля)».

3. Игра «Лягушата и цапля». Ход игры: Выбирается Цапля, которая прячется в стороне. Остальные играющие - лягушата. Они находятся в своих домиках - кругах. Со словами: «Долго мы сидели в иле, погулять не выходили. вылезайте из пруда, выходите все сюда», - подражая движениям лягушат, дети выпрыгивают из своих «домиков» и веселятся. Неожиданно выбегает Цапля со словами: «Кто здесь квакает «кваква»? Разбегайтесь кто куда!» - и начинает ловить Лягушат. Лягушата могут прятаться от цапли в свои домики.

Инструктор: зоопарк у нас огромный и чтобы всё увидеть, нам лучше проехать на поезде.

4. Игра «Поезд в тоннели». Игроки выстраиваются в две колонны и образуют два "поезда" (каждый кладет руки на пояс стоящего впереди). Две пары становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки и опустив их в воду, образуют два "тоннеля". Чтобы "поезд" прошел через "тоннель", дети, изображающие поезд, поочередно подныривают.

Инструктор: «Приехали мы в дельфинарий – покажите, как дельфины ныряют»

5. Упражнение «Прыжок дельфином» - дети прижимают руки к туловищу, подпрыгивают и падают (на грудь).

Инструктор: «А в дельфинарии вместе с дельфинами «морские звёзды» плавают. Посмотрим на них? »

6. Упражнение «Морская звезда» - дети расходятся по бассейну и ложатся на воду лицом вниз.

Инструктор: «Продолжаем гулять по зоопарку, впереди фонтаны, покажите ребята, как они работают».

7. Упражнение «Фонтаны»- дети становятся в круг, или с плавательными досками ложатся на воду и начинают работать ногами, поднимая большие брызги.

Инструктор: «А рядом с фонтаном пруд небольшой и в нём плавают гуси».

8. Игра «Гуси-гуси» - между «домами под горой» живет волк - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

- Гуси, гуси! Га-га-га.

- Есть хотите?

- Да-да-да.

- Так летите!

- Нам нельзя.

Серый волк под горой не пускает нас домой.

После этих слов «гуси» стараются перебежать, размахивая руками, к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный «гусь» становится «волком».

Инструктор: «Наша экскурсия в зоопарк закончилась, а в следующий раз мы отправимся с вами в парк аттракционов». Выход из воды.

Конспект
игровой непосредственно образовательной деятельности по плаванию
«Мой веселый, звонкий мяч» для детей старшего дошкольного возраста

Автор: Демченко А.Г, инструктор по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8»

Цель: организация активного отдыха детей.

Задачи: 1. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой.

2. Способствовать закреплению двигательных умений и навыков.
3. Способствовать овладению продолжительным постепенным выдохом.
4. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой.
5. Осваивать движение ног кролем.

Оборудование: 1. Мячи на каждого ребенка (средние)

2. Мячи на каждого ребенка (маленькие)

3. Баскетбольная сетка.

Ход НОД:

1 часть (на суше)

Инструктор ФК: Здравствуйте, ребята, отгадайте загадку:

Круглый, мягкий, полосатый
Нравится он всем ребятам
Может долго он скакать
И совсем не уставать
Бьют его рукой и палкой
Никому его не жалко
А за что беднягу бьют?
Да за то, что он надут (мяч)

Правильно, это мяч.

Инструктор ФК: Я вас сегодня научу новым играм с мячами.

Упражнения на суше:

1. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, руки вытянуты вперед. Наклоны туловища вперед, назад. (5-6 раз)
2. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, руки вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо, влево. (5-6 раз)
3. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Подняться на носочки, руки вверх с мячом, опуститься руки вниз. (5-6 раз)
4. Присесть, мяч прижат к груди, встать руки вперед. (5-6 раз)
5. Подпрыгивать с мячом на двух ногах, как мячики. 2 раза по 10-12 прыжков.
6. Ходьба на месте (восстановление дыхания)

2 часть (в бассейне). На бортике средние мячи по количеству детей.

Дети постепенно входят в воду.

Инструктор ФК: Проходите к мячам у бортика, берите их (дети берут мячи среднего размера).

Дети идут по кругу и выполняют упражнения:

1. Ходьба на носках, мяч вверх.
2. Ходьба полуприсев, мяч к груди.
3. Бег, прижав мяч к груди
4. Прыжки, мяч прижат к груди.
5. Ходьба с восстановлением дыхания: руки вверх – вдох, наклониться, опустив руки с мячом на воду, - выдох в воду.

Комплекс ОРУ:

1. И.п. – стоя, ноги врозь, прямые руки с мячом сверху, опустить мяч и ударить по воде мячом. (6 раз)
2. И.п. то же
Круговые движения прямыми руками перед собой вправо (6 раз)
3. И.п. то же
Круговые движения прямыми руками перед собой влево (6 раз)
4. И.п. стоя, прямые руки с мячом сверху
 - 1 – приседание, руки вперед
 - 2 – И.п. (6 раз)
5. И.п. то же
 - 1-3 – наклон вперед, руки положить на воду – выдох
 - 4 – и.п. – вдох (5 раз)

Игра с выдохом в воду «Резвый мячик».

Описание игры: Играющие становятся вдоль бортика с одной стороны на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Дети кладут мяч перед собой на воду, делают вдох, затем перед собой на мяч выдох, стараясь отогнать, как можно дальше от себя. Чей мяч приплыл быстрее к другому бортику, тот и выиграл.

Лежание на воде:

1. Лёжа на груди, удерживая мяч согнутыми руками перед собой, ноги, как при плавании кролем.
2. Дети становятся в два круга. Лёжана груди, руки прямые, мяч в руках, лицо опущено в воду, дыхание задержано, ноги прямые в стороны (делают звёздочку.)

Эстафета (дети делятся на две команды) «Проплыви с мячом».

Плавание при помощи движения ног способом «кроль» на груди, удерживая мяч перед собой на вытянутых руках, голова опущена в воду. Движение ног в сочетании с дыханием.

Инструктор ФК: Ребята, а какие вы знаете игры в воде?

Ответы детей («Водолазы», «Охотники и утки», «Караси и карпы», «Водный волейбол и т.п).

Инструктор ФК: В две из этих игр мы с вами поиграем.

Подвижные игры (дети делятся на две команды):

1. «Водный волейбол»
2. «У кого меньше?» (Дети перекидывают мячи на противоположную сторону соперника. По команде игра останавливается, победит тот у кого окажется мало мячей.

Инструктор ФК благодарит детей, поздравляем победителя игры:

За прекрасное занятие
Я вас всех благодарю
И чемпионские медали
Всем на память подарю.

Конспект спортивного развлечения «Ключи от Форт Боярда» для детей старшего дошкольного возраста

Автор: Мигова А.В., инструктор по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8»

Программные задачи: Выявить уровень двигательной активности у детей. Формировать актерские способности (выражение эмоций в мимике, жестах, интонации). Развивать чувство взаимопомощи, поддержки.

Оборудование: мяч, ключ, шкатулка, трусы спортивные, дуги.
Раздаточный материал:
Карточки с изображением основных видов движений.

Предварительная работа: Зал оформляется под Форт Боярд.
Выбор капитана в каждой команде.

Ход занятия:

Команды детей с капитанами заходят в зал. Ведущий объявляет о начале игры в «Форт Боярд».

Каждая команда вспоминают свой девиз: «Мы ребята-дошколята, в Форт Боярд пришли играть. И девиз наш – побеждать!».

В волшебном превращении появляется Хранитель ключей.

Хранитель: «Я дождался этого часа!!! Здравствуйте, ребята! Я рад приветствовать вас в Форте Боярд. Задания будут трудные, но интересные. За каждое правильно выполненное, задание вы получите золотой ключ. В конце игры вас ожидает сюрприз – он находится в шкатулке. Открыть ее вы сможете, если соберете все ключи».

Хранитель: Ребята, у меня есть волшебные карточки, на которых изображены упражнения. Вы должны расшифровать их и выполнить.

Задание 1. Перепрыгивание через предметы и пролезание под дуги.

Хранитель: Молодцы, ребята! За правильно выполненное задание я награждаю вас первым ключом. Удачи вам! И не забывайте пословицу «Один за всех и все за одного!». Я вас буду ждать с ключами.

Ведущий: А сейчас, ребята мы поиграем в игру с мячом «Спортивная викторина».

1. Инструмент спортивного судьи (свисток)
2. Зеленый луг, сто скамеек вокруг (стадион)
3. Мяч в воротах (гол)
4. Страна, подарившая миру дзюдо (Япония)
5. Начало дистанции - старт, а конец ... (финиш)
6. Спортивная игра, для которой нужна корзина (баскетбол)
7. Как называют молодых спортсменов (юниоры)
8. Площадка для бокса (ринг)

9. Что стремятся установить спортсмены в соревнованиях (рекорд)

10. Какие три слова составляют олимпийский девиз (быстрее, выше, сильнее)

11. Передача мяча в спортивных играх (пас)

12. Сколько длятся олимпийские игры (десять дней).

Хранитель: Ребята, вы не только ловко ловите мяч, но уметет быстро отвечать на сложный вопрос. За это я вам даю еще один ключ.

Расшифруйте следующую карточку.

Задание 2. Бег в трусах.

Каждая пара, одевает спортивные трусы, взявшись парами, должна пройти между кеглями и не сбить ни одну.

Хранитель: Молодцы, ребята! И с этим заданием вы справились на отлично, были едины в его выполнении, справились и получите очередной ключ.

Хранитель: А теперь слушайте меня внимательно: чтобы найти последний золотой ключик, вы должны четко следовать моим указаниям.

Игра: «Сделай столько шагов...». Игру проводит Хранитель.

Сделай столько шагов прямо, сколько раз я хлопну в ладоши.

Сделай столько шагов влево, сколько слогов в слове груша.

Сделай столько шагов вправо, какой по счету сегодня день недели.

Сделай столько поворотов вокруг себя, слогов в слове жук.

Сделай столько приседаний, какой день недели по счету будет завтра.

Сделай столько прыжков, сколько лет вашему капитану.

Ведущий: А теперь посмотрите в правый верхний и в левый верхний углы зала. Вот там - то и спрятаны ключи для каждой команды.

Дети поднимают игрушки и находят там ключи.

Ведущий: «Ну что ж, поспешим с ключами к Хранитель за наградой».

Игроки подходят к Хранитель, показывая заработанные ключи, и считают их.

Хранитель: Вы играли замечательно, поэтому сумели одолеть Форт Боярд. А теперь мы откроем шкатулку этими ключами, и вы увидите сюрприз. (Хранитель открывает замки шкатулки: там лежат «золотые монеты»-шоколадные медальоны).

Молодцы! Вы победили в этой игре потому, что были дружные, веселые. Вы выиграли «золотые монеты». Но не забывайте пословицу «Не имей сто рублей, а имей сто друзей».

Конец! Кто участвовал, тот молодец!

Сценарий физкультурного досуга **«Мой веселый звонкий мяч» по взаимодействию с родителями**

Цели: создание условий для эмоционально близкого общения детей и родителей в различных ситуациях; формирование навыков взаимодействия друг с другом; воспитание интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Оборудование: реквизит для конкурсов, призы.

Ход мероприятия

I. Вступительная часть

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые взрослые и ребята! Сегодня наши соревнования непростые. Они посвящены одному замечательному предмету. Без него нельзя играть во многие спортивные игры. С помощью этого предмета можно стать ловким, быстрым и сильным. Что это?

Он все прыгает и скачет,
Что же это? Это (мячик).

Правильно, это мяч. Мячи бывают разные. Попробуйте назвать, какие бывают мячи. (Ответы детей.) Мячи бывают резиновые, кожаные, маленькие, средние, большие, воздушные, пластмассовые, пластиковые, специальные мячи для разных игр (баскетбол, футбол, хоккей, гольф, теннис и т.д.)

Вот и мы сегодня будем играть с различными мячами. Но сначала надо размяться.

II. Физкультурная разминка. Ритмический танец.

Исполняют дети и родители.

Ведущий. А теперь приступим к нашим состязаниям, где будут соревноваться команда «Синие» и команда «Красные». Дети против детей, а взрослые против взрослых.

Заработанные очки суммируются и подводится общий итог. Ну что, готовы?

III. Эстафеты для детей

1. **«Поменяй мячи местами».** Бежать с большим мячом до кольца, где лежит массажный мяч, и поменять мячи. Следует менять массажный мяч на большой.

2. **«Гольф».** Нужно вести мяч клюшкой до лунки и загнать его в нее, вернуться и передать клюшку товарищу. (Мячи из лунки убирает помощник.)

3. **«Фитбол».** На огромном мяче нужно пропрыгать всю дистанцию и передать эстафету другому.

Ведущий. Ну вот и закончилась эстафета для ребят. Давайте подведем итоги. Какой у нас счет?

IV. «Игра танец с мячом».

Взрослые и дети образуют два круга. Под музыку пляжный мяч передают в своем кругу друг другу. На ком остановится музыка, тот танцует в центре круга.

Ведущий. А теперь пришло время соревноваться родителям.

V. Эстафеты для родителей

1. «Баскетбол с фитболом»

До куба нужно прыгать на фитболе, а обратно отбивать его.

2. «Футбол». Вести мяч ногами, пролезть под воротами вернуться обратно. Мяч руками не трогать.

3. «Бадминтон». С помощью ракетки удержать воздушный шарик, пробегая всю дистанцию.

4. «Лопни шар». У всех участников к ноге привязан воздушный шарик. По сигналу нужно как можно больше лопнуть шаров соперников, сохраняя свой.

Ведущий. Наши эстафеты закончились, подведем итоги.

VI. Подвижная игра «Попади в мяч»

Ведущий. А сейчас мы с вами вспомним очень интересную игру «Попади в мяч». Первыми соревнуются дети, а затем взрослые. С помощью маленьких мячей нужно отбить большой мяч в сторону соперника, тем самым забив гол.

VII. Заключительная часть

Ведущий. Вот и закончились наши соревнования. Но проигравших здесь нет. Все мы стремимся к победе, хотим быть здоровыми и сильными. И только занимаясь физической культурой и спортом, мы этого достигнем. Мы дарим вам этот мяч, чтобы вы стали ловкими и быстрыми. А витамины – чтобы всегда были веселыми и здоровыми. До новых встреч! До свидания!

**Конспект непосредственно образовательной деятельности
по познавательному развитию «Позвоночник и правильная осанка»
для детей старшего дошкольного возраста**

Цель: Формирование у детей представления о роли позвоночника и правильной осанке.

Оборудование: мягкая игрушка - ежик, игрушечная машинка с кузовом, «перчаточные» (наручные) куклы, проволочные человечки.

ХОД НОД:

Воспитатель: Сегодня к нам приехал театр с великими артистами, которые покажут нам представление.

Воспитатель вывозит игрушечную машинку, в кузове которой находятся перчаточные куклы. Они лежат неподвижно и бесформенно.

Тиша: Какие же это артисты? Тряпочки разноцветные, и все.

Воспитатель: Почему Тиша назвал артистов разноцветными тряпочками? Чего же им не хватает для того, чтобы превратиться в артистов и начать свое представление? (Ответы детей. Дети могут сказать, что кукол надо надеть на руку и тогда они приобретут форму, выпрямят спинки.)

- А что помогает нашей руке быть прямой и подвижной? (Ответы детей. Воспитатель предлагает им пощупать свои руки и найти косточки.) - Без косточек и наша с вами рука будет похожа на безжизненную кожаную тряпочку. А как еще можно помочь артистам выпрямиться? (Ответы детей).

Тиша вспоминает, что сегодня утром к нему в гости пришли проволочные человечки. Он приглашает их на занятие и просит помочь куклам приобрести форму. Человечки с радостью соглашаются.

Воспитатель вместе с детьми вставляет часть проволочных каркасов в каждого из «артистов». «Артисты» готовятся к представлению. Дети устраивают зрительный зал. Сценой может служить стол с соответствующими содержанием спектакля декорациями. Проволочные человечки присоединяются к зрителям.

Воспитатель манипулирует куклами и озвучивает их. В занятии могут быть использованы любые перчаточные куклы. В любом случае это будет театральная иллюстрация поучительной истории о двух друзьях или подружках учащихся в школе и об их учительнице. Пример такой:

Ведущий: В одном светлом и веселом лесу открылась школа. Все звери очень обрадовались и начали собирать своих детишек. Каждому из них в лесном магазине был куплен красивый ранец, тетради.

Далее воспитатель обращается к детям, предлагая перечислить все, что может пригодиться к школе.

- Собрались на занятие и две подружки - Зайка и Лисичка, пришли школу, сели за парту. Пришел учитель, он просит учеников написать диктант или решить задачку. Лисичка сидит ровно за партой, а Зайка горбится. Учитель

просит зайку сесть ровно, но она не слушает учителя и по-прежнему сутулится. (Воспитатель по мере повествования сгибает проволочный каркас спины куклы-Зайки.) Затем подружки идут домой.

Ведущий: Прошло несколько месяцев учебы. Сейчас подружки придут из школы. Появляется Лисичка. Она весело бежит по дорожке домой. Спинка у нее прямая и ровная. За ней плетется грустная, сгорбленная Зайка в очках. Воспитатель предлагает детям угадать, отчего у Зайки такое невеселое настроение.

Дети отвечают.

Воспитатель предлагает пообщаться с куклой, которая на вопросы детей отвечает, что в свое время не слушала добрых советов старших, мамы-зайчихи и подружек. Сидела за партой неровно, низко наклонялась над тетрадкой. И вот теперь спинка у нее стала кривая, глаза плохо видят, и ей приходится носить очки. А с искривленной спиной тяжело бегать и дышать, стала болеть голова. Тут возвращается Лисичка.

Лисичка: Я тебя потеряла, милая Зайка!

Зайка: Ты знаешь, теперь мне стало трудно бегать. Да и с ребятами заговорила. Надо было их предупредить, чтобы сидели правильно и слушались добрых советов.

Лисичка: Ну, ничего, Зайка. Ты ведь теперь стараешься сидеть ровно и каждый день делаешь гимнастику для спины. Все поправится. Представление окончено. Начинается обсуждение.

Воспитатель: Отчего так получилось? Разве у Зайки спинка не такая прямая, как палочка?

Воспитатель достает проволочный каркас из куклы-Зайчика и куклы-Лисички и рассматривает их. У Лисички спина-проволочка ровная, а у Зайки - согнутая. Дети пробуют согнуть проволочки и определяют, что они гнутся легко и просто.

Тиша: Интересно, а у нас внутри тоже такая же проволочка? Давайте достанем и посмотрим. Если она так же гнется, то с нами может случиться то же, что и с Зайкой.

Воспитатель: Нет, Тиша, у людей внутри не проволочка, а позвоночник, который состоит из множества косточек-позвонков и поэтому тоже хорошо гнется. Пока дети маленькие, косточки у них молодые и гибкие. Когда же ребенок вырастает, косточки у него становятся прочнее, позвоночник перестает так легко гнуться и закрепляется таким, каким сформировался в детстве: ровным или искривленным.

Воспитатель просит детей посмотреть на людей, изображенных на рисунке.

Воспитатель: У спортсмена правильная осанка, ровная спина. Почему? Он в школе ровно сидел за партой, не сутулился, занимался физкультурой. А вот сутулый человек. Совсем как Зайка. Ему, наверное, тоже тяжело дышать и ходить. А теперь сравните себя с этими людьми: на кого из них чаще похожи вы? Как вы сидите за столом, за партой? Что нужно делать, чтобы не стать такими, как Зайка?

**Конспект непосредственно образовательной деятельности
по познавательному развитию «Слух и его сохранение»
для детей старшего дошкольного возраста**

Цели: формировать у детей представления об особенностях слуховых ощущений,
о роли слуха и его сохранения.

Оборудование: мягкая игрушка - ежик, кассета с записями различных звуков, колокольчик, мячи.

ХОД НОД:

Воспитатель: Ребята! На прошлом занятии мы с вами познакомились с первым «окном» - нашими глазами.

- А что означает окно, в котором нарисовано ухо? Для чего нам нужны уши? для красоты? (Ответы детей).

- Нет, не только для красоты, а чтобы слышать. Ощущения, получаемые нами от этого органа чувств, называются слуховыми ощущениями или просто слухом.

- А что мы слышим? (Речь, музыку, ... Дети продолжают).

Воспитатель: Сейчас наша комната наполнится разными звуками. Хорошенько настройте свои уши и слушайте, а потом расскажите, что же ваши уши услышали?

Воспитатель включает кассету с записью различных звуков, например:

- человеческая речь, возможно, разноязычная
- пение соло
- музыка
- щебет птиц и голоса животных
- шум деревьев
- вой метели
- шум льющейся воды
- звонок телефона
- звонок в дверь
- сигнал машины и шум работающего мотора
- стук колес поезда.

Дети узнают и называют те звуки, которые они распознали.

Воспитатель может задать уточняющие вопросы:

- Как вы думаете, собака была большая или маленькая?
- Чей голос вы слышали? - мужчины или женщины? И т.д.

Можно прослушать кассету еще раз.

Тиша: Как интересно, собаку не видно, а знают, какая она - большая или маленькая. Вот это уши - ну совсем, как глаза!

Воспитатель: Да, Тиша, уши нам действительно часто заменяют глаза. Однажды моя знакомая девочка Катя шла со своей подружкой по дороге.

Идут, весело подпрыгивают. А у Кати болели ушки, и мама положила в них вату, поэтому Катя почти ничего не слышала. И вдруг подруга испуганно посмотрела назад и стала тянуть Катю в сторону. А Катя упирается, не хочет отходить, думает, что подруга балуется. Но, в конце концов, они ушли с дороги на обочину. И тут Катя увидела, как мимо них промчалась машина. А ведь могла случиться беда, если бы девочки и дальше беззаботно прыгали по дороге.

- Почему подруга испуганно оглянулась и стала тянуть Катю в сторону?

(Она услышала шум мотора и сигнал машины).

- А Катя почему себя так вела? (У нее болели уши, и она не услышала ничего этого).

Воспитатель: Вот видите, у нас нет глаз на затылке, и тут нам помогают уши. А теперь я хочу, чтобы вы послушали звуки вокруг себя. Только сами вы при этом не разговаривайте. Когда прозвенит колокольчик, пальчиками закройте, заткните уши, пожалуйста. Когда я взмахну рукой, вы их откройте. (Дети выполняют задание).

Воспитатель: Ну что, плохо, когда все время так тихо? А какие звуки вы слышали до тех пор, пока не закрыли уши? Давайте закроем глаза и послушаем тишину.

Тиша: Вы знаете, я сочинил новую историю про сиреневый шар. Этот шар тоже однажды пролетал над городом, но не светился, а громко звенел, и некоторые жители города проснулись и услышали этот звон, а, услышав, оглохли.

Наутро одна половина города слышала хорошо, а другая ничего не слышала. Сначала они долго горевали, а потом решили немного порадоваться и устроили праздник на главной площади города. Во время этого праздника каждый должен был подарить подарок кому-нибудь.

Звучала музыка, но ее, конечно, могли слышать не все. Зато украшения радовали глаз каждого. Зачем все время горевать? Ведь так хорошо вокруг. И у них есть глаза, руки, они могут ходить, разговаривать, а самое главное - думать и чувствовать.

Воспитатель: Давайте представим себя жителями этого города, пойдем на праздник, который состоится на площади. Садитесь на стулья. Сейчас каждый из вас подарит подарок, сидящему слева от него.

Но не забывайте, что тот, кому вы собираетесь подарить подарок, ничего не слышит. Поэтому необходимо жестами показать, какой этот подарок, и что нужно с ним сделать. Подарок можно принять только лишь в том случае, если тот, кому его дарят, понял что это такое. В этом случае он его принимает, благодарит, а затем встает и таким же образом дарит от себя подарок соседу слева. Желательно, чтобы подарки были разные.

- Первый подарок подарю я. (Показывает мимикой и жестами, что он хочет подарить своему соседу).

- Подарком может быть баран, бусы, мороженое, цветок, зеркало, бинокль и т.п.

Дети играют.

Воспитатель: Вы, конечно, почувствовали, как плохо, когда ваши уши не слышат. Уши, как и глаза, нужно беречь, следить за ними, ухаживать. Их надо мыть и чистить (можно показать, каким образом). В холодную погоду их надо закрывать, надевая шапку, чтобы не простудить.

Нельзя ковырять в ушах острыми предметами, чтобы не повредить барабанную перепонку. Она «не любит», когда очень громко разговаривают, когда в ухо кричат, когда дует сильный ветер. Поэтому нужно стараться говорить не очень громко и спокойно, закрывать уши, когда холодно и ветрено, промывать и прочищать их.

Тиша: А если уши все-таки заболели?

Воспитатель: В таком случае надо обязательно сказать об этом родителям, а затем обратиться к врачу - отоларингологу, который лечит ухо, горло, нос.

Тиша: Мне очень понравилось сегодняшнее занятие, особенно, когда вы дарили подарки друг другу, изображали их руками, ничего не говоря. И вы все так хорошо понимали, как будто ваши руки умеют разговаривать.

Воспитатель: Да, Тиша, ты прав. Когда руками что-нибудь показывают - это называется жест, и люди могут говорить на языке жестов. Сейчас я буду делать какие-то жесты, а вы угадывайте, что они обозначают, и объясняйте Тише.

Воспитатель:

- а) хлопает в ладоши
- б) грозит пальцем
- в) машет рукой, прощается
- г) подзывает к себе
- д) потягивается
- е) закрывает лицо руками, как будто плачет ж) обнимает кого-то из детей

Дети объясняют значение жестов, а затем сами показывают какие -нибудь.

Тиша: Я еще хочу поиграть в «подарки»!

Воспитатель: Хорошо, Тиша. Я предлагаю следующую игру. Мы встаем в пары друг напротив друга и будем бросать друг другу мяч со словами «Дарю тебе». Можно подарить все, что хочешь, ведь это только воображаемый подарок.

После того, как в паре вы подарили друг другу подарки, найдите себе другого партнера и сделайте то же самое.

(Игра проводится до тех пор, пока все не поменяются партнерами).

Воспитатель: Сейчас мы будем слушать музыку, и вы нарисуете то, что представили себе во время ее звучания, все, что подскажет вам ваше воображение. Ведь часть, когда мы слышим какие-то звуки, нам представляются картины.

Конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию «Особенности вкусовых ощущений, их роли в жизни человека» для детей среднего дошкольного возраста

Цели:

- формировать у детей представления об особенностях вкусовых ощущений, их роли в жизни человека.
- побуждать детей с осторожностью относиться к незнакомым веществам. повторение и систематизация знаний об органах чувств и соответствующих им видах ощущений.

Оборудование: Мягкая игрушка-ёжик, четыре одинаковые банки и четыре этикетки, чайные ложечки, яблоко, нож.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята! Нам осталось понять смысл последнего «окна», в котором нарисован язык. Что же делает язык, как он помогает нам больше узнать об окружающем мире?

- Да, при помощи языка мы говорим, но язык, как и нос, тоже выполняет две работы. Помните, мы говорили, что нос дышит и запахи чувствует, а язык говорит, а еще...

Тиша: Я думаю, что дети сами догадаются о второй «профессии» языка, если послушают мою историю и помогут мне.

- У меня есть замечательный друг, его зовут ёжик Тоша, он живет далеко отсюда в сказочном лесу. Он очень добрый и хороший друг, всегда всем приходит на помощь.

Однажды, когда он спешил на помощь к белочке, то сорвался с обрыва и сломал себе лапки. Когда я узнал об этом, то сразу же побежал к доктору Айболиту. Он мне дал три баночки: в одной - мертвая вода, ею надо было намазать лапки, чтобы косточки срослись, во второй - живая вода, ею надо было смазать лапки, чтобы они опять быстро бегали, а в третьей была вода радости.

Эту воду Тоша должен был выпить и тогда к нему снова бы вернулись счастье и радость. Я принес домой эти баночки, поставил их на полку, а сам пошел собираться в дорогу. Но когда я захотел взять эти баночки, оказалось, что все этикетки, наклейки с названиями отклеились от баночек, да еще на полке стояла такая же баночка с простой водой.

Я сначала не очень расстроился, так как запомнил, что мертвая вода - соленая, живая - кислая, а радостная - как вы думаете, какого вкуса радостная вода? (Ответы детей).

- Да, правильно, сладкая. Но когда я решил попробовать воду из разных баночек, оказалось, что я не ощущаю никакого вкуса. И вдруг мне стало очень больно, а мой язык прилип к этому предмету. Я его оторвал от языка, даже кровь выступила.

Оказывается, этот предмет был сделан.

Воспитатель: Из чего он сделан?

Дети: Из железа.

Тиша: Да, правильно, а на нем была вовсе не сахарная пудра, а изморозь.

Теперь я никогда не буду лизать железо на морозе и не буду прикасаться к нему влажными руками. Но доктор Айболит сказал, что некоторое время мой язык не будет чувствовать вкуса. Тогда кто же мне поможет вылечить моего друга? Может быть вы ребята?

Воспитатель: Конечно, Тиша. Не сомневайся, дети обязательно тебе помогут. Неси свои баночки

Тиша приносит 4 одинаковых пол-литровых банки и 4 этикетки с надписями:

- мертвая вода

- радостная вода

- живая вода

- вода

Банки наполнены слабо концентрированными растворами соли, сахара, лимонной кислоты.

Воспитатель: Как будем пробовать воду?

Тиша: Пусть из этих баночек попробует каждый, один язык хорошо, а шесть лучше. Вот вам всем по маленькой ложечке.

Дети по очереди пробуют воду и решают, какую этикетку приклеить на первую банку. Таким же образом определяется содержимое других баночек. В процессе эксперимента нужно следить, чтобы дети определяли вкус воды, дотрагиваясь до нее лишь кончиком языка. Затем воду из ложечки надо вылить в определенную емкость. После того, как задание выполнено, Тиша благодарит ребят за помощь и, забрав баночки, уходит к своему другу Тоше.

Воспитатель: Ну что, ребята, догадались, какую еще работу выполняет наш язык?

- Он чувствует вкус.

- А какой бывает вкус?

- Кислый, сладкий, горький, соленый.

- Поэтому о языке нужно заботиться, беречь его. Надеюсь, что вы не будете лизать металлические предметы на морозе, как это сделал Тиша, или пить или есть что-то очень холодное или горячее. И, конечно, не возьмете в рот кусок чего-то незнакомого, похожего на пищу, или не выпьете большой глоток какой-то незнакомой жидкости.

- Но что я слышу? Наш Тиша, кажется, уже вернулся.

Воспитатель выходит в соседнюю комнату и возвращается с тише, который держит в руках яблоко.

Тиша: Ребята, еще раз спасибо вам! Вы помогли мне вылечить друга. Он тоже благодарит вас и дарит вам вот это замечательное яблоко. Но только вы его не сразу ешьте, а «пропустите» его сначала через все окна.

Воспитатель: Давайте вспомним как называются эти «окна»:

- первое - глаза

- второе - уши
- третье - нос
- четвертое - пальцы
- пятое - язык
- Итак, первое окно. Что мы должны сейчас сделать?

дети: Внимательно рассмотреть яблоко и рассказать о том, каким его видят наши глаза.

- Посоветуйтесь между собой. Дети обсуждают друг с другом, что они видят, затем один из них описывает яблоко, другие дополняют, а воспитатель обобщает сказанное (форма, размер, цвет).

Воспитатель: А теперь давайте проведем яблоко еще через одно «окно» пальцы. Что для этого нужно сделать?

Дети: потрогать его, почувствовать, какое оно на ощупь, а затем рассказать.

Воспитатель дополняет рассказ детей (гладкое, прохладное, твердое, тяжелое и др.)

Воспитатель: Настала очередь третьего «окна». Давайте пропустим яблоко через окно, где нарисовано ухо. Что нужно сделать?

Дети: Постучать по столу. Послушать, как оно звучит.

Воспитатель или дети стучат яблоком по столу, прислушиваются к издаваемому звуку.

Воспитатель: А теперь я разделю яблоко на несколько частей. Послушайте, какой будет звук, когда я буду резать яблоко. На сколько частей будем делить яблоко, чтобы всем досталось? (Дети отвечают).

Воспитатель разрезает яблоко, затем кто-то из детей рассказывает о том, какие звуки были слышны, когда яблоком стучали по столу и разрезали его.

Воспитатель обобщает (глухой стук и хруст).

Воспитатель: Какие «окна» еще остались?

Дети: Нос и язык.

- Что будем делать сначала?

- Понюхаем яблоко.

Дети изучают запах яблока, делятся между собой впечатлениями, записывают их. Воспитатель: Осталось последнее «окно» - язык.

- Теперь вы можете съесть ваш кусочек яблока, почувствуйте его вкус. Язык помогает вам ощутить вкус яблока. Будьте внимательны и постарайтесь запомнить ваши ощущения, чтобы потом о них рассказать.

Дети едят яблоко, рассказывают о своих впечатлениях, записывают их.

Воспитатель: Вот мы и провели наше яблоко через пять «окон». И что же узнали о нем? Кто может рассказать?

Дети узнали, что яблоко круглое и красное, гладкое, прохладное, твердое, оно хрустит, когда его режешь или кусаешь зубами, оно ароматное, сочное, кисло-сладкое, очень вкусное и красивое.

Использование подвижных игр в физическом и психическом развитии детей дошкольного возраста

Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки.

Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни.

Подвижные игры для детей дошкольного возраста используют в детской психокоррекции: развитие мелкой и крупной моторики, устранение страхов.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста

Дети младшего дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.

Содержание подвижных игр для маленьких детей 3-4, 4-5 лет в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

Подвижная игра "Мыши водят хоровод"

Цель: развивать двигательную активность

Описание: перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (ею может послужить скамейка или стул), садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,
На печи дремлет кот.
Тише мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите,
Вот проснется Васька кот —

Разобьет наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала.

Игра "Солнышко и дождик"

Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.

Описание: Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики — это их «дом». После слов воспитателя: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошел, бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять свое место. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

Игра "Воробушки и кот"

Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.

Описание: На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.

Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом — кто-нибудь из детей.

Подвижная игра "Воробушки и автомобиль"

Еще одна игра для детей 3-5 лет про воробушков.

Задачи: приучить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место.

Описание: Дети — «воробушки», сидят в своих «гнездышках» (на скамейке). Воспитатель изображает «автомобиль». Как только воспитатель произнесет: «Полетели воробушки на дорожку», дети поднимаются со скамейки и начинают бегать по площадке. По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите воробушки в свои гнездышки!» — «автомобиль» выезжает из «гаража», а дети должны вернуться в «гнезда» (сесть на скамейку). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

Игра "Кот и мыши"

Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них.

Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вер-

нуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Подвижная игра для дошкольников "У медведя во бору"

Задачи: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в беге, развивать внимание.

Описание: Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
И на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

Через ручеек (подвижная игра с прыжками)

Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступись — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

Игра "Птички и кошка"

Задачи: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.

Описание: для игры понадобятся маска кошки и птичек, начерченный большой круг.

Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребенок становится в центре круга (кошка), засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зерна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг.

Игра "Снежинки и ветер"

Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

Описание: По сигналу «Ветер!» дети — «снежинки» — бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Нет ветра!» — приседают («снежинки упали на землю»).

Подвижная игра "Найди себе пару"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.

Описание: Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке.

После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

Все эти подвижные игры можно с успехом использовать для игры в детском саду в группе или на прогулке. Дети разного возраста: от малышей 3-х лет до детей средней группы 4-5 лет с удовольствием играют в них.

Подвижные игры для детей 5-7 лет

У детей 5-6, 6-7 лет характер игровой деятельности несколько меняется. Теперь их уже начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное. Однако подражательность и имитация не исчезают и продолжают играть немаловажную роль в жизни старшего дошкольника. В эти игры можно также играть в детском саду.

Игра "Медведь и пчелы"

Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.

Описание: участники делятся на две команды — «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (саят) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.

Игра "Горелки"

Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Описание: В игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

Подвижная игра "Два мороза"

Известная многим игра для дошкольников с простыми правилами. Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

Игра "Хитрая лиса"

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание: С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Воспитатель просит закрыть глаза детей, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой».

После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

Игра "Ловля оленей"

Задачи: упражняться в беге в разных направлениях, ловкости.

Описание: Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки — олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.

Игра "Удочка"

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — воспитатель. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает веревочку по кругу

над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног. Те участники, которым веревочка задела по ногам, выбывают из игры.

Игра "Охотники и соколы"

Задачи: упражняться в беге.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

Игра "Паук и мухи"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

Подвижная игра "Мышеловка"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: Два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели!

Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

Игра "Бездомный заяц"

Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.

Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца.

Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его.

Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

Подвижная игра "Ноги от земли"

Задачи: учиться соблюдать правила игры.

Описание: Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только воспитатель произнесет: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей.

Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

Игра "Пустое место"

Задачи: развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков.

Описание: участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим.

Подвижная игра "Третий лишний"

Задачи: развивать ловкость, быстроту, воспитывать чувство коллективизма.

Описание: Участники прогуливаются по кругу парами, взявшись за руки. Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.

Игра "Перестрелка"

Задачи: развивать ловкость, внимательность, быстроту реакции.

Описание: проводится игра на волейбольной площадке. Отступив на 1,5 метра от лицевой линии внутрь зала, проводится параллельная ей линия, чтобы образовалось нечто вроде коридора. На другой стороне также проводится дополнительная линия.

Участники делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей половине площадки от средней линии коридора. В обеих командах необходимо выбрать капитана. Заходить на территорию соперника нельзя. Каждый игрок, у которого оказался мяч, старается попасть им в своего соперника, не заходя при этом за среднюю линию. Засаленный игрок отправляется в плен и находится там до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого игрок возвращается в команду.

Подвижные игры на прогулке

Гуляя с детьми в детском саду воспитателю нужно чем-то занять детей отличным решением является организация подвижных игр во время прогулки. Сначала воспитатель знакомит детей с различными играми, а в дальнейшем дети сами, разделяясь на группы, смогут решить, в какую игру они хотят играть. Игры на свежем воздухе оказывают благотворное влияние на развитие детского организма и укрепление иммунитета. И время прогулки летит незаметно.

Перед началом игры воспитателю нужно обратить внимание на состояние игрового поля: нет ли лишних предметов, осколков и всего того, что может помешать детям играть и создаст травмоопасную обстановку

Игра "Поезд"

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

Описание: Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

Подвижная игра "Жмурки"

Задачи: воспитание ловкости, выработка умения ориентироваться в пространстве, наблюдательности.

Описание: для проведения игры необходимо свободное пространство. Выбирается водящий, которому завязывают глаза и выводят на середину площадки. Водящего поворачивают несколько раз вокруг собственной оси, после чего он должен поймать любого игрока. Пойманный становится водящим.

Игра "День и ночь"

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда «день», другая — «ночь». Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, «День!» команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды «ночь» должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

Игра "Корзинки"

Задачи: упражнять в беге друг за другом, развивать скорость, быстроту реакции, внимательность.

Описание: Выбираются двое ведущих. Один из них будет ловцом, другой — беглецом. Все оставшиеся участники делятся на пары и берутся за руки, создавая что-то наподобие корзинок. Игроки разбегаются в разные стороны, а ведущие разделяются, ловец пытается догнать беглеца. Беглец должен бегать между парами. Корзинки не должны поймать беглеца, а для этого он называет имена участников корзинок, к которой подбегает.

Подвижные игры малой интенсивности

Пять шагов

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

Мяч соседу

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, — по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

Воротца

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп!» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

Запрещённое движение

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

Зеркало

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

У кого мяч?

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

Фантазёры

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и попой, мимикой, жестапы пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

Повтори наоборот

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

Летает – не летает

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

Эхо

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Та-а-ам».

! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.

Подвижные игры средней интенсивности

Приветтики

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег враспынную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают враспынную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие

должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

Игра проводится 5 – 6 мин.

Сбей грушу

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок- «груша», в которого попал мяч или он сам прыгнул на пол.

Озорные гномы

Цель игры: развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Ведущий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

Слушай – танцуй

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

! Во время движения дети не должны задевать друг друга.

День и ночь

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» — замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

Дракон

Цель игры: развивать бег с увёртыванием, прыжки.

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

Смелый охотник

Цель игры: развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника.

Большая черепаха

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашым панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

У ребят порядок строгий

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают в рассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

Горячая картошка

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

! При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры

Кто внимательный?

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

Ручейки и озёра

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут

друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Быстро шагай

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

! Нельзя бежать – шагать быстро.

Переправа на плотках

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «ре-ку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад по следу.

Подвижные игры высокой интенсивности

Караси и щука

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. пойманные караси временно вы-бывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

! Карасям нельзя трогать камешки руками.

Линеечка

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

! Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

Охотники и утки

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки- «утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

! Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

Части тела

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

Совушка

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

Рыбаки и рыбки

Цель игры: формировать согласованность двигательных действий.

Игроки- «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Плетень

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Пле-

ть!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

! Очередность игроков в шеренге можно не соблюдать.

Снежная королева

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Подвижные игры с мячом

Подвижные игры с мячом появились еще около 3500 тысяч лет до н. э. в Египте. Раньше, кстати, мяч считался атрибутом роскоши. У многих древних народов он символизировал Солнце или Луну и был священным предметом. Наверное, не случайно дети всего мира любят игры с мячом. Не только потому, что это динамичная игрушка. Ведь мяч похож на маленькое Солнце, которое, как известно, любят все без исключения дети.

«Перехвати мяч»

Для проведения этой игры вам понадобятся: большой мяч, безопасное пространство (все игры с мячом лучше проводить на улице), компания детей и взрослых (три человека — это уже группа). Участники игры становятся в круг на расстоянии двух шагов друг от друга. С помощью считалки выбирается один игрок, который остается в центре круга. Участники бросают друг другу мяч (в любом направлении), задача водящего — перехватить мяч. Вам нужно соблюдать некоторые правила: стоящие в кругу должны оставаться на своих местах и стараться бросать мяч прямо в руки другим игрокам, а перехватчик не должен подходить на расстояние ближе, чем 3—4 шага от бросающих. Если перехватчику удалось завладеть мячом, он становится на место того, кто сделал неудачный бросок.

«Поймай зайчика»

Для проведения этой игры вам понадобится неограниченное количество игроков и маленький мячик, который можно удержать в одной руке. Это и будет «зайчик». Все участники становятся в круг, руки прячут за спиной. Один из игроков остается в кругу, его задача — перехватить мячик, то есть поймать «зайчика». По команде ведущего (взрослый) дети начинают передавать мячик из рук в руки за спиной. Водящий может потребовать показать руки, и если он заметит у кого-то мячик (или «зайчика» случайно уронили), игроки меняются ролями. У игры может быть интересное развитие. Объясните участникам дополнительные правила. Если кто-то становится в круг и становится по собственной невнимательности водящим, его могут «запятнать», то есть прикоснуться к нему мячиком (прикасаться только к спине). Водящий должен быстро схватить мячик и в ответ прикоснуться к тому, кто его «за-

пятнал». Если ему это удастся, участники снова меняются ролями. Эта игра развивает внимательность и ловкость. Завершайте ее, когда почувствуется утомление в массах. Также вы можете изменять, упрощать игру, используя саму идею — «поймай зайчика».

«Я знаю пять имен...».

Это любимая игра многих поколений. Она передается нам по наследству от бабушек и мам. Вам понадобится большой и тяжелый мяч (его легче набивать). На каждый удар мяча нужно говорить имя девочки. Например: «Я знаю пять имен девочек: Ира — раз, Катя — два, Маша — три... и т. д.» Кто не сможет назвать все имена или уронит мяч, тот передает его другому участнику. Побеждает тот, кто справится со всеми заданиями. Если ребенку пока трудно удерживать мяч продолжительное время, упростите игру и называйте три имени. Можно называть имена мальчиков, названия городов, животных, цветов, деревьев, одежды, предметов быта — все что угодно. В этой игре ребенок знакомится с новыми словами, понятиями счета и классификации предметов по разным признакам. Кроме того, она отлично развивает внимание и концентрацию на предмете.

«Охота на уток»

Все участники игры делятся на две команды: одни — «охотники», другие — «утки». Чертится большой круг. В кругу находятся «утки», за его чертой — «охотники». Задача «охотников» — выбить всех «уток», задача «уток» — увернуться от мяча. Игроки меняются местами, когда в кругу не останется ни одной «утки». Для этой игры вам понадобится легкий мяч среднего размера. Предупредите игроков, что нельзя бросать мяч с большой силой, чтобы не травмировать бедных «уток». Ведь это всего лишь игра!

Какие навыки развивают игры с мячом?

Игры с мячом развивают общую двигательную активность, мелкую и крупную моторику, навыки броска, хватания, метания, а также глазомер, координацию движений, смекалку. Игры с мячом по-настоящему захватывают и увлекают детей самых разных возрастов. Они дают хороший заряд позитивной энергии, наполняют общение эмоциями (иногда слишком бурными).

Народные подвижные игры

Большинство современных подвижных игр для детей родом из далекого прошлого. Их «предки» — древние подвижные игры разных народов мира. Со временем народные забавы ассимилировались, адаптировались к разным культурам, перекочевывая из одной страны в другую, как сюжеты сказок. Поэтому у многих народов можно найти похожие игры, если не по форме, то по содержанию.

Украинская игра «Хромая утка»

Для начала необходимо выбрать пространство для игры и обозначить его границы. По жребию выбирается «хромая утка». Ребенок должен прыгать на одной ноге и стараться дотронуться до остальных участников игры. Дл

того чтобы удобнее было скакать, нужно обхватить ногу рукой и все время удерживать ее в согнутом положении. Если кто-то попал под горячую руку «хромой утки», то переходит в категорию «хромым» и помогает ловить оставшихся участников, прыгая на одной ноге. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один непойманный участник. Он и становится новой «хромой уткой». Игра начинается сначала. Если игрок выбежал за границы обозначенного пространства или стал двумя ногами на землю, он считается «осаленным».

Бурятские игры

«Табун»

Для проведения этой игры дети и взрослые должны стать в круг (лицом к центру), крепко взявшись за руки. Эта часть участников будет изображать «лошадей». Внутри круга размещается небольшая группа детей — это маленькие, несмышленные «жеребята». За кругом ходит «жеребец», который охраняет табун от двух-трех «волков». Они рыскают вокруг и хотят украсть «жеребят». «Волки» могут разорвать цепочку из рук и увести «жеребенка» в свое логово (заранее обозначенное место). Если «жеребец» осалил «волка», тот выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все «волки» будут осалены. Распределение ролей в игре происходит по жребью или считалке.

«Волк и ягнята»

Все участники игры получают свои роли: один будет «волком», другой — «мамой-овцой», а все остальные — «ягнятами». «Ягнята» ходят гуськом и держатся друг за друга, прячась за спиной «овцы». Они двигаются по площадке для игры и встречают «волка». «Овца» спрашивает у «волка»: «Что ты здесь делаешь?» Он отвечает: «Вас жду!» «А зачем ты нас ждешь?» — «Чтобы вас всех съесть!» После этих слов «волк» нападает на «ягнят» и пытается утащить их в свое логово. Задача «овцы» — защитить своих детей. В этой игре есть ряд важных правил:

- все «ягнята», убегая от «волка», должны держаться друг за друга и двигаться «змейкой», уклоняясь от врага;
- направление движения задает «овца»;
- «волк» хватает только последнего «ягненка» в цепочке;
- «волк» не должен отталкивать «овцу».

Японская народная игра «Аист и лягушки»

На асфальте цветными мелками нарисуйте большое болото с берегами, множеством островов и мысов. Среди участников игры выберите одного «аиста», все остальные будут «лягушками». «Аист» ходит по «берегу», «островам» и «мысам», а «лягушки» живут только в воде. Задача «аиста» — выловить всех лягушек, не заходя в «воду».

Дагестанские игры

«Слепой медведь»

Из всех игроков выбирают «слепого медведя». Ему завязывают глаза платком. Он должен ловить остальных участников игры, которые произвольно двигаются по ограниченному пространству. У всех участников игры в руках палочки, которыми они стучат друг о друга. Издавая звук, игроки помогают «медведю» обнаружить себя. Нельзя в этой игре подглядывать и выходить за границы площадки. Если «медведю» долго не удастся кого-нибудь поймать, на его место выбирают другого игрока.

«Достань шапку»

Это эстафетная игра. Для ее проведения вам понадобятся две команды игроков и шапки (их количество зависит от количества участников игры). На одной стороне площадки размещаются команды, на другой — лежат шапки. Игроки двигаются к шапкам по парам. В паре побеждает тот, кто быстрее добрался до шапок и захватил одну. В этой игре есть одно забавное правило: каждая пара двигается каким-то особенным способом. Одни скачут на одной ноге, другие — идут на носочках, третьи — на пятках, четвертые — прыгают боком и т. д. Побеждает та команда, у которой будет больше шапок.

Подвижные игры осеннего периода.

«Совушка»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Содержание: На одной стороне площадки обручем обозначается «гнездо совушки». В «гнезде — Совушка». Остальные играющие изображают птиц, бабочек, мышек и т.д.

Они разбегаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в которой их застала ночь. «Совушка» вылетает из своего «гнезда», машет крыльями и смотрит, кто пошевелился. Тот, кто шевельнется, уводит к себе в гнездо. Воспитатель говорит: «День!», все играющие просыпаются и вновь бегают и летают.

«Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание.

Содержание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образуют круг («мышеловка»), остальные изображают «мышей» и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, развелось их, просто страсть!

Все погрызли, все поели, всюду лезут! Вот напасть!

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас,

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

По окончании текста дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, «мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают. По сигналу:

«Хлоп!»- дети, стоящие в кругу опускают руки и приседают. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и становятся в круг.

«Цветные автомобили»

Цель: Развивать внимание, организованность и быстроту реакции.

Содержание: Дети – «автомобили». У каждого их них в руках флажок. У воспитателя в руках 3 флажка разного цвета. Воспитатель поднимает флажок какого-либо цвета. Все дети, имеющие флажки такого же цвета, бегут по площадке в разных направлениях. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и идут к себе в «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета. Можно поднимать сразу несколько флажков.

«Самолеты»

Цель: Развитие двигательной активности детей.

Содержание: Дети находятся в зале. По сигналу они заводят «моторы» (крутят руками, согнутыми в локтях, перед собой и произносят звук «р-р-р»). Затем бегают по всему залу. По сигналу: «Самолеты, на посадку!» - дети возвращаются на свои места.

«Салки с мячом»

Цель: Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Содержание: Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три - мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть - вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять - бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

«Мяч водящему»

Цель: Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Содержание: Дети делятся на две равные подгруппы и строятся в колонны. Выбирается два водящих, они стоят на расстоянии 3м от игроков. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно, а сам становится в конец колонны. И так до последнего игрока.

«Найди себе пару»

Цель: Развивать внимание и быстроту реакции.

Содержание: У детей в руках цветные платочки. У одной половины – красного цвета, у другой – синего. По сигналу педагога все дети разбегаются по залу. На слова: «Найти пару!» - дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пары.

«Гуси – лебеди»

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

«Утро и вечер»

Цель: развитие физической силы и выносливости, быстроты реакции, внимания, умения играть в коллективе.

Содержание: Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20-30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них - вечер, другая - утро. Дети встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника. Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий - дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «Утро!» Игроки из группы утра поворачиваются и, пробегая между игроками вечера, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу вечера. Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.

Торжественная линейка, посвящённая открытию «Недели здоровья» «Быть здоровыми хотим!»

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Воспитывать аккуратность, чувство взаимопомощи;
- Развивать двигательные навыки
- Выполнять физические упражнения слажено, дружно
- Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах
- Способствовать у детей чувству удовлетворения от двигательных заданий;
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Пособия: Обручи-5шт., султанчики-8шт., мячи-6шт, клюшки-4 шт., платочки – 12 шт., флаг России.

Ведущий: Сегодня в нашем детском саду начинается Неделя здоровья под общим девизом «Быть здоровыми хотим!».

7 апреля на всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли: здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

(Дети – по очереди говорят, что для них значит это слово).

Дети: Это, когда тебе хорошо, это, когда ничего не болит, это сила; это красота, это гибкость и стройность, это выносливость, это когда ты радуешься жизни, это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

Ребёнок: Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку —

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья,

Есть хорошее решенье —

Бег полезен и игра,

Занимайся детвора!

Ведущий: Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся здоровее, сильнее. А какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей

Ведущий: Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Ведь утро нужно начинать с зарядки. Для чего нужна зарядка?

Ответы детей.

Ведущий: На спортивную разминку

Приглашаем всех сейчас.

Неделя спорта и здоровья

Начинается у нас.

Звучит песня: (ритмопластика) «Делайте зарядку»

Темы дня мероприятий недели здоровья:

Понедельник: Физкультура и здоровье.

Вторник: Профилактика лечение в бесконечности движения.

Среда: Правильное питание-залог здоровья!

Четверг: Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Пятница: Слова учат, а пример заставляет подражать!

Сценарий проведения смотрa - конкурса утренних гимнастик «Парад гимнастик»

1. Цели и задачи:

Утренняя гимнастика проводится в целях:

- для воспитателей и воспитанников закрепить, усовершенствовать комплексы утренней гимнастики;
- популяризации здорового образа жизни и занятий спортом среди воспитанников дошкольных учреждений, педагогов и родителей;
- повышения интереса работников дошкольного образования к проведению физкультурно-массовых мероприятий с детьми;
- выявления и распространения инновационного опыта в области физической культуры дошкольников;
- повышения уровня физической подготовленности воспитанников дошкольных учреждений;
- содействия укреплению здоровья детей дошкольного возраста

Оборудование: поднос, карточки (для жеребьёвки), столы, флажки двух цветов (10 шт), стулья, угощение для детей, зонты, корзины, спортивное оборудование.

Ход мероприятия.

Звучит спортивный марш, дети входят в зал.

Ведущий: Сегодня у нас пройдёт смотр - конкурс «Парад гимнастик». Как известно, комплекс упражнений утренней гимнастики для детей особенно важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребёнку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Благодаря утренней гимнастике повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение.

Ведущий. Оценивать команды будет доброе детское жюри.

Вашему вниманию представляем детское жюри:

1. Бухтоярова Арина
2. Заборцева Даша
3. Бублик Гриша
4. Цыкалов Артем
5. Рушак Илья

Ведущий. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу весёлого спортивного праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Для проведения жеребьёвки приглашаются капитаны команд.

Проведение жеребьёвки.

Ведущий. Сейчас свое веселое и задорное настроение вам подарят воспитанники подготовительных групп.

Музыкально-спортивная композиция «Спортивные надежды России»

Ведущий: Для подготовки к выступлению приглашается группа №...

| № групп | Название группы | Название ритмической композиции (гимнастики) | № жеребьевки |
|--|-----------------|--|--------------|
| 1 день (младшие и средние группы) | | | |
| 4, 16 | «Семицветик» | «Водители» | |
| 2, 15 | «Светлячки» | «Зверинная гимнастика» | |
| 8, 11 | «Лучик» | «Выглянуло солнышко» | |

Ведущий: Внимание, детское жюри оценивает выступление команды....

Игры для детей младшего и среднего возраста:

1. "Солнышко - Дождик"

Цель игры: развитие умения бегать по залу, не наталкиваясь на других участников игры, начинать движение по сигналу.

Материалы: стульчики.

Ход игры. Дети находятся в "домиках" (стульчики). По сигналу "Солнышко, пора гулять!" дети бегают по залу. Когда звучит команда "Дождик, пора домой", малыши бегут в свои домики.

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр. №...

Ведущий: Внимание, детское жюри оценивает выступление команды....

2. Карусели (Дети становятся в круг)

Еле-еле, еле-еле

закружились карусели,

А потом, потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

После этого темп движения постепенно замедляется.

Тише, тише, не кружите,

Карусель остановите.

Все останавливаются.

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр. №...

Ведущий: Внимание, детское жюри оценивает выступление команды....

3. Игровые упражнения «Собери мячи в корзины».

«Поймай мяч». Напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай. Упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно. Чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша.

Указания. По мере овладения навыками ловли и бросания, расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей,

взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

Игровое упражнение «Зайцы»

Ведущий. Вот и закончился наш спортивный праздник «Парад гимнастик». Приглашаем всех ребят на танец «Аэробика для бобика».

Ведущий: Ребята, вы сегодня молодцы! Всем вручаются поощрительные призы.

Раздача призов.

2 день. Игры для детей старшего дошкольного возраста.

Звучит спортивный марш, дети входят в зал.

Ведущий: Сегодня у нас пройдёт смотр - конкурс «Парад гимнастик».

Как известно, комплекс упражнений утренней гимнастики для детей особенно важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребёнку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Благодаря утренней гимнастике повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение.

Ведущий. Оценивать команды будет доброе детское жюри.

Вашему вниманию представляем детское жюри:

1. Бухтоярова Арина
2. Заборцева Даша
3. Бублик Гриша
4. Цыкалов Артем
5. Руцак Илья

Ведущий. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу весёлого спортивного праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

Для проведения жеребьёвки приглашаются капитаны команд.

Проведение жеребьёвки.

Ведущий. Сейчас свое веселое и задорное настроения вам подарят воспитанники подготовительных групп.

Музыкально-спортивная композиция «Спортивные надежды России»

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр. №...

| № групп | Название группы | Название ритмической композиции (гимнастики) | № жеребьёвки |
|---|--------------------|--|--------------|
| 2 день (старшие и подготовительные группы) | | | |
| 5, 21 | «Алые паруса» | «Бескозырка белая» | |
| 7, 12 | «Кораблик детства» | «Веселые моряки» | |

| | | | |
|-------|-----------------|------------|--|
| 6 | «Пламя» | «Хула-хуп» | |
| 3, 17 | «Верные друзья» | «Непоседы» | |

Ведущий: Внимание, детское жюри оценивает выступление команды....

Игровая разминка.

1. Какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей.)

Ведущий: Для выступления приглашается команда.....гр.№...

2. Игра **«Совершенно верно!»** (старшие и подготовительные группы.)

Ведущий зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»* А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок (*«Правильно, правильно, совершенно верно!»*)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис (*Дети молчат*)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград (*«Правильно, правильно, совершенно верно!»*)

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины (*«Правильно, правильно, совершенно верно!»*)

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти (*Дети молчат*)

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся (*«Правильно, правильно, совершенно верно!»*)

Ведущий: Внимание, детское жюри оценивает выступление команды....

3. **Загадки:** Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно — это ... (Мяч)

Палка в виде запятой Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног — два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем (Велосипед)

Ручки да веревка —

Таня скачет ловко(скакалка)
 Мои новые подружки
 И блестящи и легки,
 И на льду со мной резвятся,
 И мороза не боятся(Коньки)

Ноги в них быстры и ловки.
 То спортивные... (кроссовки)

По полю команды гоняют мяч,
 Вратарь на воротах попался ловкач.
 Никак не дает он забить мячом гол.
 На поле играют мальчишки в... (футбол)

Руки врозь, а ноги вместе.
 Бег, потом прыжки на месте.
 Рассчитались по порядку,
 Вот и все — конец... (зарядке)

Его можно катать и вращать.
 Он будто бы буква «О»:
 Круг, а внутри — ничего (обруч)

Чтоб большим спортсменом стать,
 Нужно очень много знать.
 Вам поможет здесь сноровка,
 И, конечно, ... (тренировка)

Ведущий. Вот и закончился наш спортивный праздник «Парад гимнастик». Приглашаю всех детей встать для песни.

Дети поют песню: «Солнечный круг».

Ведущий: Ребята, вы сегодня молодцы! Всем вручаются поощрительные призы.
 Раздача призов.