

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Современные технологии формирования
физической культуры воспитанников
дошкольных образовательных организаций
Мурманской области**



**МУРМАНСК
2021**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Современные технологии формирования
физической культуры воспитанников
дошкольных образовательных организаций
Мурманской области

*Сборник методических материалов
дошкольных образовательных организаций
Мурманской области по физическому воспитанию*

МУРМАНСК
2021

ББК 74.100.5

С56

Автор-составитель

*Е.Е. Татур, старший преподаватель кафедры дошкольного образования
ГАУДПО МО «Институт развития образования»*

С56

**Современные технологии формирования физической культуры
воспитанников дошкольных образовательных организаций**

Мурманской области: Сборник методических материалов дошкольных образовательных организаций Мурманской области по физическому воспитанию /Автор-сост. Е.Е. Татур. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2021. – 97 с.

Сборник содержит теоретические и практические материалы (консультации, конспекты образовательной деятельности, игры, упражнения, викторины, проекты) по организации образовательного процесса в ДОУ для реализации задач физического развития детей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, созданию физкультурно-игровой среды для реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.

Издание адресовано инструкторам по физической культуре и воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

ББК 74.100.5

© ГАУДПО МО «Институт
развития образования», 2021
© Татур Е.Е., 2021

Пояснительная записка

Татур Е.Е.

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно.

Крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Чтобы успешно решать основные задачи физического воспитания, педагог должен владеть необходимым объемом знаний о месте физической культуры в здоровом образе жизни и способах сохранения здоровья, об анатомо-физиологических и психологических особенностях функционирования детского организма, методическим инструментарием проведения всех форм работы по физическому воспитанию.

Авторы сборника представили материалы, которые являются результатом их творческого труда и показывают, как сделать мероприятия по физической культуре не только интересными, привлекательными, но и более эффективными в плане оздоровления.

Подвижные игры математического содержания

Ермолова О.Ф.

*Предмет математики настолько серьезен,
что надо не упускать случая, сделать его занимательным.*

Б. Паскаль

В соответствии с требованиями ФГОС приоритетным направлением педагогики является личностное развитие ребенка. Целевые ориентиры Программы, являющейся предметом регулирования ФГОС в сфере дошкольного образования, предполагают «формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности, которые реализуются, прежде всего, в игре».

В настоящее время методики и технологии переведены с учебно-дидактического уровня на новый игровой уровень, в котором дидактический компонент непременно соседствует с игровой оболочкой.

Представители академической психологии считают, что проблема развития математических способностей детей дошкольного возраста принадлежит к числу наиболее важных методических проблем последних десятилетий.

В дошкольном учреждении формирование элементарных математических представлений проводится на специальных занятиях. Однако, поскольку «освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой деятельности воспитанников ДОУ и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей» возникает вопрос о качестве усвоения знаний на занятиях.

Решением данной проблемы стали интегрированные занятия физической культурой с использованием игровых приемов математического содержания, поскольку, как отмечает В.Т. Фоменко, «интеграция двигательной и познавательной деятельности в форме физкультурных занятий выгодно отличается от других видов занятий, когда интеллектуальная деятельность протекает на фоне угнетения моторики».

Существенной особенностью новой формы занятий является значительное увеличение времени на решение двигательных и интеллектуальных задач без дополнительно организованных форм занятий и, следовательно, без превышения общих затрат времени на освоение учебной Программы.

Для эффективного решения целей и задач проекта при проведении интегрированных занятий необходимо соблюдать следующие условия:

- Создание мотивации закрепления и использования математических знаний на практике у дошкольников.
- Создание благоприятной психологической атмосферы и эмоционального настроения (спокойный и доброжелательный тон речи воспитателя, обеспечение успешности для каждого ребенка).
- Смена и чередование видов деятельности с учётом быстрой утомляемости детей.
- Развивающий характер заданий.
- Индивидуальный подход с учётом возрастных и психологических особенностей каждого ребёнка.

Подготовка к проведению интегрированных физкультурных занятий с игровыми приемами математического содержания строится следующим образом:

- Обсуждение с учителем-дефектологом раздела математики, который изучен на занятии и нуждается в закреплении.
- Подбор игровых приемов, способствующих закреплению знаний, полученных на занятии по ФЭМП.
- Обсуждение с воспитателями группы и подбор вида продуктивной деятельности, соответствующей цели и задачам занятия.

Проведение занятия осуществляется в конце месяца и является итоговым занятием по ФЭМП. Все дидактические игры по формированию элементарных математических представлений разделены на несколько групп и реализуются в соответствии с изучаемыми темами Программы:

- Игры с цифрами и числами.
- Игры на закрепление сенсорных эталонов (цвета и формы предметов, геометрических фигур, величины).
- Игры на ориентировку в пространстве.
- Игры на ориентировку во времени.
- Игры на логическое мышление.

Методика использования игровых приемов для закрепления активных математических знаний на физкультурных занятиях заключается в построении физкультурного занятия таким образом, чтобы знания, полученные детьми на занятиях по математике, стали прочными в результате их практического использования.

Рассмотрим некоторые подвижные игры математического содержания.

II/ игра «Один – много»

Задачи:

- Развивать внимание, умение ориентироваться на заданной площади.
- Актуализировать представления о математических понятиях «один», «много».

Ход игры: На полу разложены листики. Дети выполняют разные виды ходьбы (бега) по заданию ведущего, например, бегают на носках, имитируя полет листика. Ведущий называет имя ребенка, после чего он поднимает вверх листочек. Остальные дети бегут за черту (веревка) и выстраиваются в шеренгу. Ребенок с листочком проговаривает: «Я один», а ребята отвечают: «Нас много».



II/игра «Короткая и длинная дороги»

Задачи:

- Упражнять детей в ходьбе по веревке прямо и боком, умение начинать движение и менять его по сигналу ведущего.
- Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве.
- Формировать умение сравнивать длины предметов «на глаз», уточнить понимание слов «длинный», «короткий».

Ход игры: По всей площадке зала разложены короткие и длинные веревки, которые имитируют дороги по их длине. Можно использовать другое пособие. По команде ведущего дети двигаются по короткой или длинной дороге.



По коротким дорожкам идем... переходим на длинные....

II/игра «Разрезные листочки»

Задачи:

- Развивать умение детей двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.
- Закрепить знания геометрических фигур.
- Формировать умение сравнивать предметы по форме и цвету.

Ход игры: Дети идут (бегут) между половинками листочков, по сигналу поднимают одну из половинок.

У каждого ребенка в руках половина листика, на котором изображена половина геометрической фигуры, нужно найти недостающую половину и назвать ее.



II/игра «Корабли»

Задачи:

- Упражнять детей в быстрой ходьбе, начинать движение по сигналу.
- Развивать внимание, умение ориентироваться в колонне по площадке в разном направлении.
- Совершенствовать умение соотносить цифру с количеством.

Ход игры: Ведущий показывает карточку с изображением цифры, дети перестраиваются по одному, по два и так далее в зависимости от числа, которое изображено на карточке. Первый в колонне имитирует нос корабля, соединив ладоши вместе перед собой.



Дети перестраиваются в колонну, взявшись руками за пояс предыдущего игрока. Последний участник в «корабле» дает команду: «Полный вперед!», и только тогда корабль может начать свое движение.

П/игра: «Самолеты» под музыкальное сопровождение (за основу взята п/и «Самолеты»)

Задачи:

- Упражнять детей в беге врассыпную.
- Развивать внимание, умение действовать сообща после сигнала.
- Формировать умение ориентироваться по элементарному плану (схеме), правильно определять взаимное расположение в пространстве.

Ход игры: Дети располагаются по залу в зависимости от схемы построения, которая изображена на карточке: врассыпную (рис. 1), по кругу (рис. 2) в шеренгу (рис. 3), по два (рис. 4), опускаясь на одно колено. Играющие изображают пилотов. На первую часть музыки - дети имитируют руками запуск мотора, выполняя упражнение «мотор». На вторую часть музыки ребята поднимаются с колена, разводят руки в стороны - назад двигаются по залу (бег на носках) врассыпную, издавая звук «у-у-у...». Музыка затихает - «самолеты» приземляются, в зависимости от схемы на карточке, которую показывает ведущий. Игра повторяется.

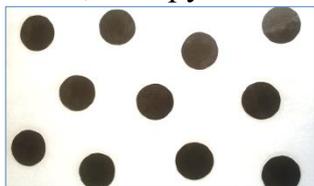


Рис. 1

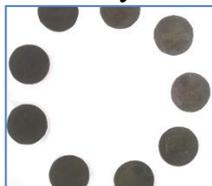


Рис. 2

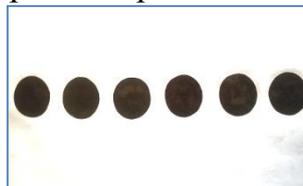


Рис. 3

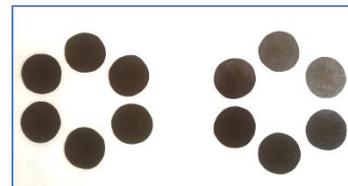


Рис. 4

П/и «Математическая карусель» (за основу взята п/и «Карусели»)

Задачи:

- Упражнять детей в умении держать круг, выполнять движения в соответствии с текстом.
- Развивать внимание, повышать эмоциональный тонус.
- Закрепление зрительного образа цифр, определение места цифры в числовом ряду, отношения соседних чисел.

Ход игры: Степы поставлены в одну линию – это «дом», на них отмечены цифры по порядку. В центре круга разложены карточки с изображением цифр.

Дети сели в карусели,
Закружились, завертелись.
Медленно, быстрее, бегом...
Там цифры живут
к себе в гости зовут.
Тише, тише не спешите
Карусель остановите,
В гости к цифрам бегите.

*Дети встают в круг, взявшись за руки.
Ходьба по кругу.
Быстрая ходьба, переходящая в бег.
Быстрая ходьба.

Медленная ходьба.
Остановка.
Дети занимают место на ступе соответственно своей карточке*

Ведущий осуществляет блиц-опрос. Например, цифра пять, назови своих соседей и т.д. Игра начинается сначала.

Использование разных видов мячей в физическом развитии дошкольника

Молоковская Е.Н.

Одним из определяющих процессов в работе инструктора по физической культуре в ДОО является развитие двигательных качеств детей с использованием различных видов мячей.

Мяч - это не только любимый предмет детей, но и необходимый элемент спортивных игр (футбол, мини-баскетбол, волейбол, гольф, теннис, хоккей на траве и т.д.). Первое знакомство с мячом является важнейшей формой психофизического развития ребенка. Игровая деятельность с мячами преобразуется в развивающую и даже оздоровительную.

Известно, что ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра. Она позволяет соединить воедино физическое и психическое развитие ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, становится катализатором в процессе формирования творческой личности дошкольника. В дошкольном детстве наиболее эффективным средством, способствующим становлению физического воспитания, является овладение различными видами мячей. Мяч становится самым популярным спортивным инвентарем на занятиях по физической культуре. Использование разнообразных форм, приемов работы с мячами способствует успешному физическому воспитанию дошкольника.

Образовательные области в интеграции: физическое развитие, познавательное, социально-коммуникативное, речевое, художественно-эстетическое.

Цель: обогащение двигательного опыта детей старшего возраста посредством использования игр и упражнений с разными видами мячей.

Задачи:

Оздоровительные: формировать двигательные навыки, совершенствовать локомоторные движения, формировать ритмичность дыхания.

Образовательные: совершенствовать навыки техники выполнения упражнений с мячами, формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества (быстрота, ловкость, выносливость, координация).

Воспитательные: воспитывать интерес к двигательной активности в процессе выполнения элементов спортивных игр и упражнений, проявлять инициативу и испытывать положительные эмоции от движений.

Предполагаемый результат:

- чётко и правильно выполнять общеразвивающие упражнения с мячами;
- ориентироваться в пространстве по команде;
- слаженно и быстро действовать в команде.

Оборудование:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, резиновые среднего диаметра;
- теннисные ракетки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, конусы.

Методы:

- словесный (рассказ, описание, объяснение, беседа);
- наглядный (показ упражнений);
- игровой и соревновательный (содержание, условия, правила игры).

Предварительная работа:

- просмотр презентаций спортивных игр с мячом;
- беседы на тему «Спортивный мяч»;
- рассматривание демонстрационного материала, иллюстраций «Виды спорта».

Ход занятия

Дети входят в физкультурный зал, их встречает инструктор.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Мы сегодня будем участвовать в спартакиаде с мячами. Как вы думаете, где проводят спартакиаду? (Ответы детей.) Давайте отправимся на стадион.

Инструктор: Раз, два, три, четыре, пять – мы идём на стадион играть!

(Дети строятся в шеренгу под музыкальное сопровождение)

Дружно все мы повернулись

И друг к другу подтянулись.

Поднимаем выше ноги *(ходьба спортивным шагом)*

И шагаем по дороге,

На носки все вместе встали,

Спину ровно подержали *(ходьба на носках руки вверх)*

Для осанки пригодится

Нам на пятках в путь пуститься *(ходьба на пятках, руки за головой, локти в стороны)*

Ноги наши заплутали,

Скрестным шагом зашагали *(ходьба скрестным шагом, руки на поясе)*

А сейчас быстрее пойдём

Вместе к бегу перейдём *(ходьба в быстром темпе).*

Побежали по дороге

С ускорением немного *(бег с ускорением).*

По сигналу - остановка

И попрыгаем так ловко *(прыжки с продвижением вперед, ноги вместе - ноги врозь).*

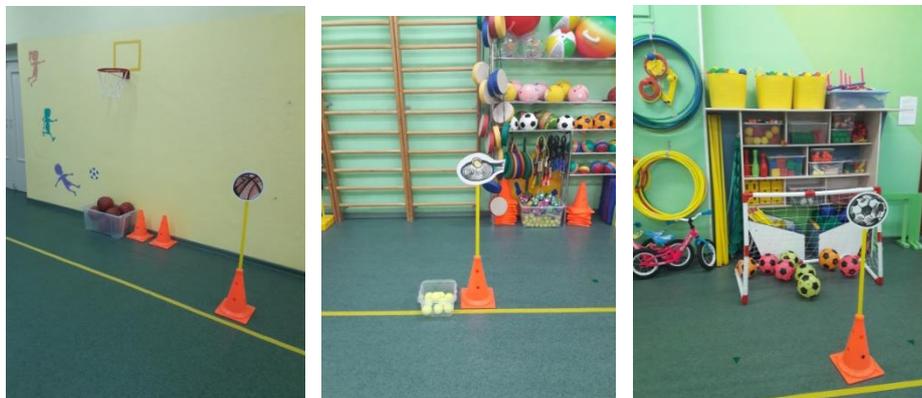
Снова бег мы начинаем

Все препятствия оббегаем *(бег между конусами).*

Легкий бег, затем ходьба *(дыхательные упражнения).*

Стадион всех ждёт, друзья!

Инструктор: Вот мы и на стадионе. Посмотрите, наш стадион разделён на сектора и каждый из них обозначен своим мячом (баскетбольный, волейбольный, теннисный, футбольный). В каждом секторе вы будете выполнять задание. Но для того, чтобы начать наши состязания, надо подготовиться к ним. Как готовятся спортсмены перед соревнованиями? (Ответы детей.)



ОРУ с мячом

1. И.п. - основная стойка, руки внизу, мяч в руке. 1 - поднять руки через стороны вверх, переложить из одной руки в другую; 2 - исходное положение (6-8 р.)

2. И.п. - ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди; 1 - выполнить поворот в правую сторону левую ногу на носок, руки разгибаем в сторону; 2 - исходное положение. То же в левую сторону (6-8 р.)

3. И.п. - стоя на коленях, прямые руки в стороны, мяч в руке; 1 - выполнить наклон в правую сторону, левую ногу в сторону на носок, переложить мяч через стороны из одной руки в другую; 2 - исходное положение (6-8 р.)

4. И.п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади; 1 - согнуть ноги в коленном суставе, подтянуть к животу; 2 - исходное положение (6-8 р.)

5. И.п. - сидя на полу, прямые ноги вместе, мяч на ногах, руки в упоре сзади; 1 - руки слегка согнуть назад, туловище наклонить, прямые ноги приподнять вверх так, чтобы мяч скатился к животу, поймать мяч и вернуться в 2 - исходное положение (на пол не ложиться), (6-8 р.)

6. И.п. - ноги врозь, мяч в руках внизу; 1- выпад в сторону, прямые руки вперёд; 2- исходное положение 6-8 р.). То же в другую сторону.

7. И.п. - прыжки на месте, основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх, мяч переложить из одной руки в другую; 2 - прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счёт «1-8» (3 раза.)

8. Ходьба на месте, мяч в руке.

9. Дыхательное упражнение «Сдуй комочек».

(Мяч лежит на ладонях перед собой, сделать вдох через нос, выдох через рот, губы трубочкой, (4-5 р.)



Игровые упражнения с разными видами мячей

Инструктор: А сейчас я предлагаю вам пройти в 1-й сектор.

1. Сектор «Баскетбольный мяч»



Инструктор: Как называется это вид спорта? Как называют спортсменов, играющих в баскетбол? (Ответы детей.)

Задание: ведение мяча до ориентира, бросок в кольцо, обратно бег с мячом в руках.

2. Сектор «Футбольный мяч».



Инструктор: Как называется это вид спорта? Где проводится футбольный матч? Что такое «пенальти»? (Ответы детей.)

Задание: проводка футбольного мяча ногой между стойками, забивание мяча в ворота, обратно - бег с мячом в руках.

3. Сектор «Теннисный мяч».



Инструктор: Как называется это вид спорта? Что теннисистам нужно, кроме мяча? (Ответы детей.)

Задание: бег с теннисной ракеткой и теннисным (арабским) мячом на ней до ориентира, обратно бег без задания.

4. Сектор «Волейбольный мяч».



Инструктор: Как называется это вид спорта? Как называют спортсменов, играющих в волейбол? (Ответы детей.)

Задание: передача мяча в парах через волейбольную сетку.

Инструктор: Молодцы, ребята! А теперь давайте поиграем в игру «Гонка мячей».

Игра-эстафета «Гонка мячей»

Играют две команды. Каждому игроку в команде выдаются разные мячи (баскетбольный, волейбольный, теннисный, футбольный). Инструктор называет любой мяч, игроки с этим мячом бегут и выполняют задание до ориентира. Обратно бег без задания.

Баскетбольный мяч: ведение мяча.

Волейбольный мяч: бег с мячом.

Теннисный мяч: бег с мячом, с перекладыванием мяча вокруг туловища.

Футбольный мяч: ведения мяча ногой.

Инструктор: Молодцы, ребята! Какой вид спорта больше всего вам понравился? (Ответы детей.) Вы сегодня отлично выступили на Спартакиаде, выполнили все задания, проявили такие качества, как ловкость, быстроту, выносливость и каждый из вас получает на память приз!

Формирование действий с мячом у старших дошкольников при обучении игре в баскетбол

Власова А.Ю.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма, что является необходимой чертой в облике каждого человека. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения и элементы спортивных игр.

Баскетбол – это очень популярная сегодня игра и идеально подходит для подрастающего поколения. Первой ступенькой на пути её освоения являются подвижные игры, именно в детском саду происходит знакомство детей с миром баскетбольного мяча.

В играх и действиях с мячом, которые по сути являются своеобразной комплексной гимнастикой, совершенствуются навыки большинства основных движений. В ходе игр дошкольники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке, что способствует формированию у детей умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Применение в игре мячей различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. В играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных видов движений. Правильно подобранные игры содействуют быстрому формированию навыков владения мячом, обеспечивают высокую двигательную активность детей. Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. С помощью игры можно помочь ребенку понять, что он сам может быть успешным, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо обучить детей технике перемещения и удержания мяча, передачи, ведения и бросания его в корзину.

Необходимо учить детей встречать мяч руками. Ребенок должен следить за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки. Отрабатывать этот навык помогают игры.

«Поймай мяч»

Задачи: учить детей передавать мяч одной рукой от плеча. Воспитывать умение прийти на помощь товарищу.

Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

«У кого меньше мячей»

Задачи: учить детей передавать – ловить мяч, развивать умение ориентироваться по площадке.

Дети делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

«Передай – лови»

Задачи: учить детей технике передачи и ловли мяча.

Дети выполняют передачу мяча в стену, по сигналу необходимо найти в зале друга и выполнить с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара, сделавшая большее количество передач, побеждает. Игру повторяют 2-3 раза. Выполнять передачу и ловлю мяча нужно определённым способом.



Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передачи мяча.

«Борьба за мяч»

Задачи: Учить использовать изученные приемы. Развивать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, воспитывать коллективизм.

Дети разбиваются на две команды. Каждая команда выбирает капитана. Инструктор в центре площадки перебрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая пять передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Запрещается бежать с мячом, надо только вести мяч. Нельзя толкаться.

«Крокодил»

Задачи: Учить детей вести мяч в правильной стойке правой рукой бегом, меняя направления и скорость передвижения.

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке (в прямом направлении), ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, то осаленный выбывает из игры.

«Метко в корзину»

Задачи: Учить сочетать ведение, остановку и броски мяча в корзину. Воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч указанным способом, ловит и передает его следующему товарищу по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Вариант: броски мяча в корзину без ведения мяча.

«Броски мяча по кольцу»

Задачи: Учить сочетать взятие, остановку и броски мяча в корзину, воспитывать ответственность и выдержку.

Дети распределяются на команды по числу щитов в зале (площадке) и становятся на указанные места. У первых игроков в руках мяч. По сигналу учителя каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает мяч двумя руками от груди, ловит и передает следующему игроку по команде.



С каждым занятием дошкольники становятся более уверенными в своих силах. Юные баскетболисты научились вести мяч разными способами, попадать в баскетбольное кольцо, обходить мячом различные препятствия, а главное, они научились слушать и слышать своих друзей по команде, а это одна из задач, направленных на развитие дружеских взаимодействий между детьми. Еще больше уверенности и положительных эмоций воспитанникам приносят победы в мероприятиях различного уровня.

Обучение детей баскетболу – это здоровье и дисциплина в одном флаконе. Что же касается конкретно такого вида спорта, как баскетбол, то он просто идеально подходит для того, кто хочет быть сильным, ловким, кто стремится стать настойчивым и умным, быстрым и скоординированным. Баскетбол гармонично сочетает в себе не только физическое развитие, но и развитие на уровне социума.

Литература

1. Николаева Н.И Школа мяча. Учебно-методическое пособие для педагогов. - СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
2. Шарова Е.В. Спортивные игры в детском саду. - Сокол, 2011.

Весенний круиз

*(Занятие физкультурно-спортивной направленности
с использованием степ-платформ)*

Сгадова Ю.С.



Занятия по степ-аэробике не только разнообразят и обогащают двигательную активность детей, но и формируют красиво сложенную гармоничную личность, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит инструктору решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений, обогатить словарный запас детей, развить музыкальный слух.

Это система физических упражнений, один из видов фитнеса, в котором упражнения для развития различных групп мышц, а также пластики ребенка сочетаются с дыхательными упражнениями и упражнениями стретчинга, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также развитию гибкости и других физических качеств дошкольников. Использование степ-платформы в комплексе с закаливающими и укрепляющими мероприятиями по физической культуре, проводимыми в ДОУ, дает хороший результат.

С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – расширение резервных возможностей основных систем организма дошкольника (нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой), нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, так как дошкольники работают на повышенной площади опоры. В ней используется комплекс различных упражнений, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений на степе влияют на сердечно-сосудистую систему; наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и стретчинга – на центральную нервную систему ребенка. Упражнения в партере развивают силу мышц, гибкость и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и выразительность. Серия упражнений партерного характера (в положении лежа, сидя на степе) оказывает наибольшее влия-

ние на систему кровообращения. Наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку.

Комплексы степ-аэробики могут быть использованы практически для всех возрастных групп дошкольников.

Цель: создавать праздничное настроение у детей, развивать у них чувство ритма и танца.

Задачи:

- + Познакомить с танцевальной географией некоторых стран.
- + Развивать физические качества у детей.
- + Закрепить полученные умения и навыки в работе на степе.
- + Закрепить знания детей по базовому курсу степ-аэробики.
- + Воспитать потребность у детей к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Оборудование:

Фонограмма, музыкальный центр, флеш-носитель, обручи, степы, бубны, гимнастические палки, костюмы, буклеты, схема маршрута и упражнений, наклейки корабля.

Ход мероприятия

Дети входят в спортивный зал и строятся у магнитной доски.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые родители! Скажите, пожалуйста, на каком виде транспорта можно путешествовать?

Ответы детей.

Инструктор: Молодцы, все ответы верны.

А сейчас посмотрите на экран. Здесь для нас загадка, давайте попробуем ее отгадать и узнаем, на каком транспорте мы с вами отправимся сегодня в путешествие на остров сокровищ.

В океане среди волн,
Металлический весь он,
Но не тонет, а плывет,
За собою след ведет!

Дети: Корабль.

Инструктор: Правильно, ребята. Я приглашаю вас отправиться в круиз по странам, где люди любят танцевать, и в конце мы окажемся на острове сокровищ. Но для начала давайте превратим наши степы в корабли, наклеим по картинке в виде кораблика на ладошку степа (середину).

Давайте посмотрим на карту-схему (см. Приложение 1), чтобы знать по какому маршруту мы с вами будем путешествовать. И первая страна – это Ирландия.



Инструктор: В Ирландском танце руки у танцоров находятся неподвижно, потому что считалось, что если танцующие размахивают руками, то это принесет им несчастья. В 19 веке очень часто танцоры ставили большой пирог и соревновались, кто лучше станцует, а призом был тот самый пирог.

Наш девиз: Плыви всегда, плыви везде, и путь найдешь к своей мечте!

Берем гимнастические палки, строимся друг за другом у степов, выстроенных в один ряд, и отправляемся в путешествие по Ирландии.

Разминка на степах под ирландскую музыку

(Ronan Hardiman – Dance Above the Rainbow).

✓ Выполняем ходьбу на носочках по степам, руки с палкой вытянуты вперед и находятся неподвижно;

✓ выполняются прыжки Jumping Jack с продвижением вперед;

✓ боковые приставные на степах, палка сзади, обхват локтями;

✓ упражнение без предметов «Жучок» – руки на степе, ноги прямые на полу, выполняем передвижение по степам, руки не скрещивать, ноги в коленях не сгибать.

Упражнения в стретчинге. Выполняются в партере

«Бабочка»

Сидя, ноги согнуты и разведены в стороны так, что колени касаются степа, гимнастическая палка перед собой в вертикальном положении, прижата одним концом к полу, медленно опускаемся по палке до пола, стараясь ноги не сводить вместе. Затем вырастаем обратно.

«Цветок»

Сидя на степе, ноги максимально разведены в стороны, руки с гимнастической палкой перед собой. Выполняем наклоны к правой и левой ноге поочередно, стараемся колени не сгибать, спина ровная. Дышим носом.

«Улитка»

Сидя на степе, ноги прямые вытянуты вперед, руки с гимнастической палкой наверху. Поджимаем колени к себе, как можно ближе, палку медленно опускаем, обхватывая колени, голову спрятали. Затем раскрылись, вернулись в исходное положение.

Инструктор: Молодцы, ребята. Мы выполнили разминку и познакомились с историей ирландского танца. А теперь давайте подойдем к нашей карте и узнаем, по какой стране мы будем путешествовать дальше – по Испании.

В Испании пользуется большой популярностью танец фламенко. Этот танец полная импровизация. Танцующие просто пытаются соблюсти ритм музыки, совершая разнообразные хореографические элементы. Но несмотря на это он имеет очень

сложную хореографию и пластику, требующую большой подготовки. Берем обручи, строимся возле своих степов.

Наш девиз: Плыви всегда, плыви везде и путь найдешь к своей мечте!
Исполняется испанский танец с обручами под музыку Дидюли «Фламенко».



Инструктор: Молодцы! Ребята, мы с вами выполнили замечательный испанский танец. А сейчас подойдем к нашей карте-схеме и посмотрим, куда же мы отправимся путешествовать дальше по Италии.

История итальянского танца тарантелла связана с ядовитыми пауками тарантулами, которые расплодилось в Южной части Италии и кусали местных женщин, работающих на плантациях. Им приходилось танцевать, изображая разные па, чтобы не укусил паук. Так и родился этот танец – тарантелла, который впоследствии стал классикой как в театре, так и кинематографе.

Наш девиз: Плыви всегда, плыви везде и путь найдешь к своей мечте!
Исполняется итальянский танец тарантелла с бубнами (Tarrentella – Andy LoRusso the Singing Chef)



Инструктор: Великолепный получился итальянский танец. А теперь, ребята, давайте подойдем к магнитной доске и посмотрим, что нам осталось сделать? Нам осталось добраться до острова сокровищ, но для этого необходимо немного поиграть. Вы готовы?

Дети: Да.

Давайте поиграем на степях. Выстраиваем степы по кругу. Берем парашют, дети встают на степы, держат парашют, инструктор в центр кидает надувной мяч. Дети под музыку «А на море чайки» раскачивают парашют так, чтобы мяч не упал на пол.



Инструктор: Молодцы, ребята. Посмотрите под наш парашют, там стоит волшебный сундук. Давайте его откроем и узнаем, какие сокровища нам достанутся.

Детей благодарят за круиз.

Профилактика плоскостопия и нарушений осанки

Подгорная Т.В.

Актуальность работы над проблемой профилактики плоскостопия и нарушения осанки обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформации стоп. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях ДОУ, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОУ особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Чаще всего это дошкольники, которые посещают группу для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Вся работа в ДООУ по профилактике и коррекции плоскостопия и осанки детей дошкольного возраста проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов, результатов проверки исходного уровня физической подготовленности, а также ежегодной диагностики состояния сводов стопы. Далее формируются рекомендации по использованию средств физического воспитания в целях профилактики и коррекции. С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп, или плоскостопие, проводятся дополнительные индивидуальные занятия 1 раз в неделю.

Индивидуальные занятия невозможны без тесного сотрудничества с родителями, так как одного занятия недостаточно для коррекции нарушений, поэтому проводим с родителями индивидуальные беседы, собрания, приглашаем посещать занятия. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысит осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

«Путешествие на необитаемый остров»
*Занятие по коррекции плоскостопия
для детей старшей логопедической группы*

Цель: профилактика плоскостопия; закрепить полученные умения из комплекса упражнений для коррекции плоскостопия в игровой форме.

Задачи:

Оздоровительные:

- профилактика и коррекция плоскостопия;
- укреплять костно-мышечный аппарат стопы и голени;
- развивать ловкость.

Воспитательные:

- формировать морально-волевые качества (целеустремленность, смелость, выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость в достижении результатов);
- воспитывать взаимоподдержку, взаимопомощь.

Развивающие:

- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать зрительное внимание.

Оборудование: набивные мячи, гимнастические палки, массажные мячи, игрушки от киндер-сюрпризов, крышки от пластиковых бутылок, 2 корзины, конусы, кегли, мячи средних размеров, платочки, резиновые массажные коврики, 2 таза.

Ход занятия

Дети заходят в спортивный зал.

Инструктор: Здравствуйте, ребята, а вы любите путешествовать? (Да!)

- А вы были когда-нибудь на необитаемом острове? (Ответы детей.)
- А как туда можно попасть? (Ответы детей.)
- А вам хотелось бы там побывать? (Ответы детей.)

Чтобы сегодня попасть на необитаемый остров, нам необходимо пройти первое испытание, а именно – полосу препятствий, ведущую на остров. Готовы? (Разнообразные массажные дорожки.)

Инструктор: Ребята, мы попали с вами на необитаемый остров... А что прежде всего мы должны сделать на необитаемом острове после долгого пути? (Ответы детей.) Нам необходимо сделать разминку для ног.

1. Упражнение «Муравьи»: муравьи ползут по веткам и несут покусать деткам (*ходьба по гимнастической палке, вдоль*)

2. Упражнение «Птички»: на ветках птички спали и во сне птенцов считали.

Один, два, три, четыре, пять -

Все птенчики в гнездах сидят. (*Ходьба по гимнастической палке вправо, влево.*)

3. Упражнение «Червячки»: червячки мы соберем

потом птичкам отнесем (*ходьба вдоль гимнастической палки с зажатыми пальцами ног*).

4. Упражнение «Волна»: вдруг волна к нам прикатила,

наши ноги замочила,

мы на камушке стоим

и по сторонам глядим (*балансировка на набивном мяче*).

Инструктор: А теперь, ребята, первым делом нам необходимо сделать хижину. Для этого нам понадобится строительный материал. Разделимся на две команды «Дельфины» и «Морские коньки» (прикрепляются эмблемы на грудь каждого участника). Каждая команда должна набрать побольше очков - «жизней» (*мячи, которые получает команда по завершению задания*) в свою корзину. У кого будет больше «жизней», тот сможет выбраться с необитаемого острова.

1. ПЕРЕПРАВА.

Две команды садятся друг напротив друга в шеренгу: ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Переправить кубики ногами из одного обруча в другой, передавая друг другу. Кубики зажаты стопами.

2. СТРОИТЕЛИ.

Каждому участнику выдается по три кубика, чья команда быстрее построит свои хижины (*«башни» кубик на кубик*) ногами – побеждает.

3. УБОРКА.

- Пока мы строили себе хижины, на нашем острове скопилось много отходов строительного материала. Необходимо срочно всё убрать!

На ковёр рассыпаются игрушки от киндер-сюрпризов, пробки, теннисные шарики. Чья команда больше всех соберёт «мусора» в свою корзину, зажимая пальцами ног, та и победила.

4. ГУСЕНИЦЫ.

- Мы осмотрели весь остров и обнаружили огромное количество гусениц. Ребята, а давайте понаблюдаем, как они принимают солнечные ванны на песке.

Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребёнка руки подняты вверх. По сигналу инструктора дети одновременно перекатываются на живот – спину – живот – спину. Отмечается команда, не опустившая руки и правильно выполнившая перекат.

5. ОБЕЗЬЯНКИ.

- Ребята, а теперь нам пора подкрепиться. Все идем добывать бананы.

Две команды становятся напротив гимнастической лестницы, к которой представлены гимнастические скамейки. По сигналу участнику команды необходимо пройти по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, забраться на лестницу и достать банан (муляж).

6. СТИРКА.

- Ребята, пока мы с вами строили хижину, собирали бананы. Наша одежда стала грязной. Вам необходимо её выстирать.

Команды по одному, зажав платочки пальцами ног, переносят их в тазики. Кто вперёд перенесет платочки.

- Молодцы, но как же выбраться с необитаемого острова? (Ответы.) У нас есть шанс попасть к маме и папе. Но нам нужно плавательное средство, чтобы не тонуло в воде. Это плот (массажный коврик), но прежде определим победителя по числу «жизней» (мячи в корзинах).

- Сегодня проигравших нет, потому что вы все на необитаемом острове друг другу помогали. Поэтому сегодня победила ДРУЖБА! (Каждому участнику выдается витаминка – банан.)

Каждый встаёт на плот (массажный коврик) и отправляется домой.

Литература

1. Асачева Л.А., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб: Детство-Пресс, 2013.
2. Кулик Г.И. Школа здорового человека. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
4. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2010.

Drumfit как современное направление физического развития детей дошкольного возраста

Яковлева Т.С.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно и качественно овладевать разнообразной двигательной деятельностью. Усвоение детьми навыков разнообразных движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт.

В условиях современного мира необходимо применять новые технологии для развития физических качеств дошкольников. Одним из современных направлений физического развития детей является драмфит.

Драмфит – это направление фитнеса с использованием фитболов и барабанных палочек.

Занятие драмфит очень похоже на игру на барабане. А барабан – это самый простой музыкальный инструмент, доступный детям дошкольного возраста.

Цель: внедрить и активно применять технологию современного направления драмфит в практику работы дошкольной образовательной организации для достижения детьми качественно нового уровня физического развития.

Задачи, решаемые с помощью занятий драмфит:



- 1) укрепление здоровья;
- 2) формирование двигательных навыков;
- 3) развитие физических качеств;
- 4) обучение правильному дыханию.

Занятия можно проводить в часы утренней гимнастики и в непосредственной образовательной деятельности.

На занятиях используется следующее оборудование:

- мячи фитболы;
- специальные подставки для мячей;
- деревянные палочки.

Занятия в направлении драмфит выполняются с разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе, а соответственно с разным мышечным напряжением. Упражнения, используемые в данном направлении, развивают слух, моторику, внимание, координацию, чувство ритма и зрительно-слуховой памяти у детей любой возрастной группы.

Также занятия драмфит являются прекрасным средством для развития органов дыхания. Ритмичность, аналитический характер движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм движений и частоту дыхания.

Чёткий ритм, периодическое увеличение и снижение нагрузки способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объём сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Как правило, занятия драмфит проходят под музыкальное сопровождение. Музыка воздействует на эмоции детей, создаёт у них определённое настроение, влияет на выразительность детских движений.

В соответствии с характером музыкального произведения меняется и характер движения детей. Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, чёткость в исполнении.

Такое разнообразие исполнения движений влияет на их совершенствование. Движения становятся непринуждёнными, координированными, ритмичными.

Технология драмфит позволяет разумно сочетать традиционные и современные средства и методы в работе с детьми компенсирующих групп, таких как ТНР и ЗПР. Для детей с ОВЗ важно использование упражнений, с помощью которых можно развивать гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение не только для физического, но и для умственного развития детей.

Драмфит является хорошим средством для укрепления организма, оздоровления, а также сознательного управления движениями детей разных возрастных групп.

Многочисленны разработаны и апробированы комплексы (музыкально-ритмические композиции) для детей средней, старшей, подготовительной, а также для групп компенсирующей направленности.

Для занятий драмфит можно организовывать малые подгруппы. При таком способе создается возможность для *углубленного разучивания движений*. Небольшое число детей в подгруппе позволяет обеспечить достаточное количество повторений для успешного овладения упражнением. Групповой способ создает благоприятные условия для разучивания составных элементов движения.



Каждый ребёнок имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития. Эти особенности влияют на усвоение двигательных умений и навыков. Технология драмфит успешно применяется при индивидуальной организации занятия с дошкольниками. Такая работа направлена на улучшение физического развития ослабленных детей, активизацию малоподвижных.

Использование современного направления драмфит в праздничных мероприятиях ДОУ является ярким сюрпризным моментом, который поддерживает радостное настроение детей, вносит оживление и приносит удовольствие от праздника.



Литература

1. Волошина, Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л.Н. Волошина. - М.: Учитель, 2013.
2. Гурьев, С.В. Современные технологии в физическом воспитании / С.В. Гурьев. – М.: Издательские решения, 2017.
3. Фомина, Н.А. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников. ФГОС ДО / Н.А. Фомина. - М.: Учитель, 2016.
4. <https://www.drum.fit/>

Интеллектуальный массаж профессора Фрица Ауглина

Семенушкина Е.И.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Педагоги ДОУ используют разнообразные формы и виды здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

Есть много способов вырастить умного ребенка. И один из них - специальный массаж лица, повышающий активность головного мозга, который называется интеллектуальным массажем профессора Фрица Ауглина.

Использование массажа улучшает у ребенка память, внимание, повышает работоспособность, нормализует состояние нервной системы, устраняет стрессы, снижает уровень утомляемости. Улучшает функцию общения, а также оздоравливает организм в целом.

Задачи:

1. Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни.
2. Научить и закрепить технику выполнения данного массажа.
3. Развивать интеллектуальные функции, двигательную память.
4. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
5. Воспитывать бережное отношение к своему телу.
6. Воспитывать интерес к выполнению упражнений самомассажа.

Современный детский психолог из Швейцарии, Фритц Р. Ауглин, разработал и применил на практике специальный массаж, положительные результаты которого, по мнению самого профессора, являются следствием влияния внешних импульсов на кору головного мозга. Существует еще одно название данного вида массажа - интеллектуальный массаж. Этот массаж рекомендован детям с самого рождения.

При постоянном использовании данного массажа заметно активизируются умственные способности, происходит стимуляция развития познавательных функций, улучшение памяти, внимания, речи, пространственных представлений, мелкой и крупной моторики, повышение работоспособности и снижение утомляемости.

Интеллектуальный массаж можно использовать в течение всего дня: на утренней зарядке, в качестве физкультурных минуток, как элемент гимнастики пробуждения.

Последовательность упражнений

1. Взяться за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз. Взавшись за верхний край ушных раковин, оттянуть их по направлению вверх. Взавшись за среднюю часть ушей, оттянуть их по направлению вперед и назад.



2. Указательным и средним пальцами «рисовать» круги вокруг глаз, от глазницы до ушей, постепенно опускаясь к нижней челюсти и поднимаясь обратно проходя углы рта к крыльям носа и выше вдоль носа до глазницы.

3. Указательным и средним пальцами обеих рук рисовать очки вокруг глаз. Глаза должны быть широко открыты. Движения необходимо направлять от кончика бровных дуг, затем по контуру глазницы, и далее до внутреннего края глазниц.



4. Указательным и средним пальцами рук совершать круговые движения по контуру волос на лбу, переходя затем на подбородок. Движения следует проводить одновременно, но в разных направлениях, то есть правая рука движется по часовой стрелке, а левая – против часовой стрелки.

5. Далее подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на следующие точки на каждую по очереди по 10 раз, точки парные находятся симметрично относительно переносицы:

- точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаз;
- точка 2 – на середине носовой кости;
- точка 3 – у края носовой кости (над крыльями носа);
- точка 4 – поставить указательные пальцы на кончик носа и спуститься вниз по крыльям носа, попадете в точку.

Чтобы сила надавливания на точку была достаточной, локти следует развести в стороны, руки – параллельно полу.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот (упражнение не является обязательным при выполнении комплекса).

Каждое упражнение выполняется на медленный счет до 10. Эта процедура не утомительна, так как занимает 10 минут. Каждое упражнение проводится по 10 раз. Предпочтительнее в утренние часы. Количество дней не ограничено.

Эффект массажа усиливается, если к нему добавить упражнения для кистей рук и артикуляторный массаж.

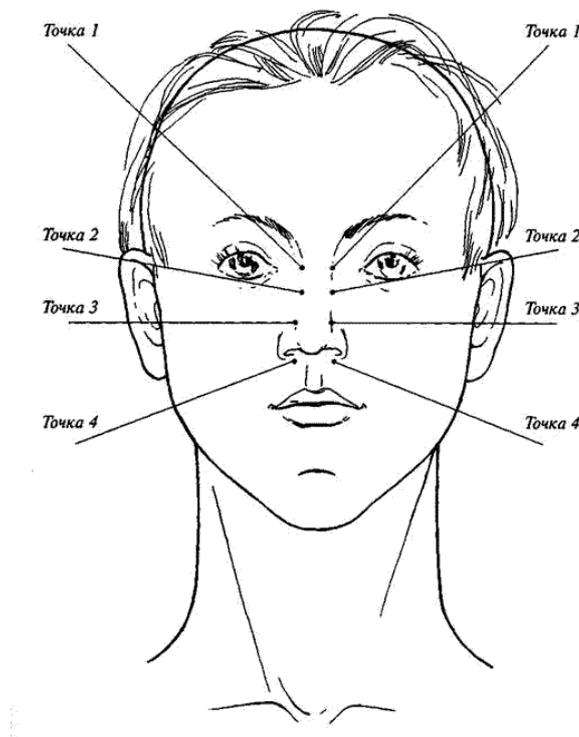
Занятия дают как немедленный, так и накапливающийся эффект, поэтому основными требованиями к выполнению комплекса является точность выполнения движений и систематичность занятий.

Чтобы детям было интересней делать этот массаж, придумали стихотворение, которое во время выполнения они проговаривают вместе с педагогом:

Сидели мышки на опушке,
И вверх, и вниз тянули ушки,
А после ушки развернули,
Вперёд их кончики тянули,
На щёчках солнышко играло,
Лучами мячик рисовало,
Пришли в очках старушки-мышки,
И лобик хмурили «Трусишки!»,
Раздались звуки «Пи-пи-пи!»,
Открыли дружно мышки рты,
Сказали: «Все мы молодцы!»

Литература

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. - Издательство «Учитель», 2008.
2. Интернет-ресурсы.



Театрализованная ритмопластика как средство двигательной активности и оздоровления детей дошкольного возраста

Костырева В.В.

Одной из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) является «создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром».

С каждым годом растет количество детей, страдающих нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, ожирением, деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска инновационных эффективных средств охраны и укрепления здоровья детей, совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движении, правильной организации профилактики и оздоровления, своевременной коррекции отклонений в состоянии здоровья. Одним из таких средств является методика И.И. Крыловой и И.В. Алексеевой «Театрализованная ритмопластика».

Театрализованная ритмопластика – вид деятельности, который помогает решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, нравственного и психического развития детей посредством ритмической гимнастики. В отличие от обычной гимнастики в театрализованной гимнастике вид движений, их последовательность и музыкальное сопровождение определяется содержанием литературного произведения, положенного в основу занятия.

Театрализованная ритмопластика – это игра в театр, созданная по сюжетам сказок с изображением героев и их действий движениями танцевального характера. Посредством движений дети учатся изображать живые объекты (животных, птиц, рыб, насекомых и др.), сказочные образы. Ценность таких движений в том, что ребенок, как активный участник действия, имеет возможности творческой самореализации в движении, создании образа, т.к. он ищет двигательный образ каждого «героя», «персонажа», а это, в свою очередь, способствует интенсификации процессов мышления, поиску наиболее выразительных движений.

При выполнении образных движений решаются задачи физической культуры. Образные и танцевальные движения могут быть рассмотрены как общеразвивающие упражнения, поскольку их выполнение сопряжено с физической нагрузкой, что способствует укреплению и равномерному развитию мышечной системы детей, формированию правильной осанки, совершенствованию двигательных навыков и умений, чувства ритма, координации. Поэтому упражнения театрализованной ритмопластики можно использовать и на физкультурных занятиях. Учитывая психологические особенности детей дошкольного возраста (быструю физическую и психическую утомляемость) в занятиях осуществляется частая последовательная смена активной деятельности (движения) и отдыха (художественное восприятие).

Одной из основных направленностей театрализованной ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка, преодоление присущей детям дошкольникам угловатости, скованности движения и достижения наибольшей плавности, гра-

циозности и эстетичности в выполнении гимнастических упражнений. Разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие и физические способности, совершенствует коммуникативные навыки и обогащает эмоциональную сферу. Веселая музыка, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

В основу занятий театрализованной ритмопластики входят известные и любимые детям русские народные сказки, а также сказки известных писателей, таких как Б. Заходер, С. Маршак, В. Сутеев, Н. Носов, Г. Андерсен, Ш. Перро, К. Чуковский.

Опыт проведения театрализованной ритмопластики показал её привлекательность и доступность.

Цель: создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия и реализации творческих и физических способностей детей.

Задачи:

1. Развивать у детей устойчивый интерес к двигательной активности, способствовать полноценному физическому развитию посредством гимнастических (ритмических) упражнений.

2. Развивать двигательные качества и умения: ловкость, гибкость, пластичность, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку, обогащать двигательный опыт.

3. Воспитывать активность восприятия музыки, учить выражать себя в соответствии с музыкальным образом; согласовывать движения с музыкой, развивать чувства ритма, музыкальный слух и память.

4. Воспитывать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, снятие закомплексованности; развитие психических процессов, нравственно-волевых и коммуникативных качеств.

5. Активизировать и развивать творческие способности детей.

6. Расширить представления детей об окружающем через литературные произведения; развивать интерес к познавательной активности.

Когда можно плакать?

(По С. Прокофьевой)

Марш. И.п. – о.с. руки свободно опущены, спина прямая, взгляд перед собой. Шаги гимнастическим шагом, тянуть носок вниз, поднимая ногу.

Поклон. И.п. - о.с. ноги вместе, руки на поясе (у мальчиков), или за спиной, взгляд прямо перед собой. Шаг влево, правую ногу приставить, наклон головы вниз, голову поднять шаг вправо, наклон головы вниз, в и.п.

Девочки - И.п. - о.с. ноги вместе, руки держатся за юбочку. Шаг влево, правую ногу поставить на носок за пяткой левой ноги, сделать полуприседание с наклоном головы вниз, то же вправо. В и.п.

Жила-была девочка Маша. Она очень любила плакать. Плакала Маша и утром, и днем, и вечером. Однажды утром проснулась Маша и давай реветь. Подошел к Маше Петушок.

Петух: И.п. - стоя ноги вместе, руки отведены в стороны - назад, ладонями к себе, спина прямая, взгляд перед собой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, носок тянуть вниз, одновременно поднять «крылья»-руки до уровня плеч в и.п. То же другой ногой.

- Не плачь, Маша, утром! Я по утрам пою «Ку-ка-ре-ку», а ты плачешь, мне петь мешаешь.

Пошла Маша днем во двор. Села на крыльцо и опять заплакала. Подошел к ней Козлик, посмотрел сердито.

Козлик. И.п. – встать, ноги на ш.п., указательные пальцы прижаты к голове (рожки), остальные пальцы собраны в кулачок, локти отведены в стороны. Наклон головы вниз вместе с «рожками», в и.п.

- Не плачь, Маша, днем, – говорит Козлик, – будешь плакать, дождик пойдет, дети гулять не смогут.

Послушалась Маша Козлика, плакать перестала и пошла гулять на лужайку.

Стопы. И.п. - сидя на полу, руки отвести в стороны-назад, опереться на ладони, соединенные ноги вытянуть в коленях, носки и пятки вместе, плечи тянуть вниз, шею вверх. Оттягивать носки ног поочередно от себя и натягивать на себя, в и.п.

А на лужайке гуси траву щипали. Увидели они Машу, загоготали, шеи вытянули.

Гусь. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки приподняты в стороны, ладонями к себе (крылья). Сделать вдох, наклониться вперед, приподнимая голову и вытягивая шею, взгляд перед собой. Выдохнув сказать ш-ш-ш, в и.п.

Испугалась Маша и заплакала. Выпрыгнули из травы кузнечики.

Кузнечик. И.п. - о.с. руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево.

- Не плачь, Маша, - говорят, - у нас голос тонкий, а ты плачешь громко, никто нашу песню не слышит!

Заплакала Маша вечером. Прискакали из пруда лягушки.

Лягушка. И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки развести в стороны, предплечья поднять вверх, ладонями вперед, пальцы растопырить. Опустить предплечья с кистями вниз, локоть зафиксирован, в и.п.

- Перестань плакать, Маша! – говорят лягушки. – Мы вечером любим квакать, а ты нам мешаешь.

Наступила ночь. Уложила мама Машу спать, а она опять давай реветь. Подошла к Маше кошка.

Кошка. И.п. - встать, ноги вместе, руки присогнуты в локте на уровне груди, локти вниз, кисти свободно висят у груди. Выполняя плавное поглаживающее движение правой рукой (вверх – вперед - вниз), принять и.п., то же левой рукой. Потянуться, разводя руки в стороны.

- Не плачь, Маша, ночью. Я своих котят спать укладываю, а ты им заснуть не даешь.

- А когда же мне плакать? - спросила Маша.

- А ты никогда не плачь, - сказала мама, – ведь ты уже большая девочка!

Поклон. Как в начале занятия.

Марш. И.п. – о.с., руки свободно опущены, спина прямая, взгляд перед собой. Шаги гимнастическим шагом, тянуть носок вниз, поднимая ногу.

Упражнения «Театрализованной ритмопластики»

Марш. И.п. – о.с., руки свободно опущены, спина прямая, взгляд перед собой. Шаги гимнастическим шагом, тянуть носок вниз, поднимая ногу.

Поклон. И.п. - о.с. ноги вместе, руки на поясе (у мальчиков), или за спиной, взгляд прямо перед собой. Шаг влево, правую ногу приставить, наклон головы вниз, голову поднять, шаг вправо, наклон головы вниз, в и.п.

Девочки - И.п. - о.с. ноги вместе, руки держатся за юбочку. Шаг влево, правую ногу поставить на носок за пяткой левой ноги, сделать полуприседание с наклоном головы вниз, то же вправо. В и.п.

Стопы. И.п. - сидя на полу, руки отвести в стороны-назад, опереться на ладони, соединенные ноги вытянуть в коленях, носки и пятки вместе, плечи тянуть вниз, шею вверх. Оттягивать носки ног поочередно от себя и натягивать на себя, в и.п.

Медведь. И.п. - стоя, носки ног повернуты внутрь, ноги присогнуты, руки округлы перед собой, пальцы растопырены. Выполнять переваливающиеся шаги на присогнутых ногах: перенести вес на правую ногу, левую приподнять, то же на левую ногу.

Полупальцы. И.п. - стоять в VI позиции (ноги вместе), руки на поясе, подняться на полупальцы (на цыпочки), спина прямая, взгляд перед собой. Шаги на полупальцах на месте (опорная нога прямая, поднятая нога слегка сгибается в колене).

Мышь-1. И.п. - стоять в VI позиции (ноги вместе), руки на поясе, подняться на полупальцы (на цыпочки), спина прямая, взгляд перед собой, руки согнуты в локтях, кисти прижаты к груди(лапки). Мелкий бег на полупальцах.

Петух-1. И.п. - стоять в VI позиции, руки на поясе, спина прямая, взгляд перед собой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, носок сильно тянуть вниз, поставить ногу в и.п.

Петух-2. И.п. - стоя ноги вместе, руки отведены в стороны-назад, ладонями к себе, спина прямая, взгляд перед собой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, носок тянуть вниз, одновременно поднять «крылья»-руки до уровня плеч в и.п. То же другой ногой.

Утка. И.п. - встать, слегка расставив ноги, прямые руки приподняты в стороны ладонями к себе. Выполнять переваливающиеся шаги на прямых ногах.

Птичка. И.п. - стоять в VI позиции (или сесть, скрестив ноги и пододвинув их ближе к корпусу), руки в стороны, присогнуты в локтях (локти смотрят вниз), кисти направлены в стороны (ладони смотрят вниз). Плавные движения кистями, предплечьем и плечом вверх-вниз (птичка летит).

Муха-пчела. И.п. - стоять в VI позиции (или сесть, скрестив ноги и пододвинув их ближе к корпусу), руки в стороны, присогнуты в локтях (локти смотрят вниз), кисти направлены в стороны (ладони смотрят вниз). Быстрые движения кистями вверх-вниз.

Собака-топ. И.п. – стоя на четвереньках, ноги соединены, руки присогнуты в локтях, кисти рук повернуты внутрь (пальцы смотрят друг на друга), взгляд перед собой. Выполнять шаги руками на месте, высоко поднимая согнутую в локте руку в сторону-вверх.

Собака-хвост. И.п. – стоя на четвереньках, ноги соединены, руки на полу. Выполнять виляющие движения тазом.

Неваляшка. И.п. - лечь на спину, руки за голову, локти прижаты к полу; соединенные ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Наклонить колени к полу вправо, касаясь коленями пола, в и.п. То же влево.

Плавание. И.п. - лежа на животе с упором на предплечья, прямые ноги соединить, голова приподнята. Поднять руки перед собой и имитировать плавание в стиле «басс».

Упражнения-задания на развитие двигательного творчества

Задачи: развивать воображение, обеспечивающее создание новых образов и вхождение ребёнка в эти образы.

Релаксация - снятие интеллектуальной и эмоциональной напряжённости.

1. Мимикой, походкой, звуками изобразить:

- встревоженного кота,
- грустного пингвина,
- восторженного кролика,
- хмурого орла,
- разгневанного поросёнка.

2. Изобразить походку:

- человека, который только что хорошо пообедал;
- человека, у которого жмут ботинки;
- человека, который неудачно пнул кирпич;
- человека, который несет тяжелую сумку;
- человека, оказавшегося ночью в лесу.

3. Пофантазировать и изобразить движениями и мимикой:

- горячий утюг,
- будильник,
- чайник,
- телефон,
- кофемолку.

4. Попрыгать, но не так, как обычно, а как:

- воробей, кенгуру, лягушка, заяц, кузнечик.

5. Изобразить в движении транспортное средство:

- теплоход, вертолёт, троллейбус, карету, самокат.

Муравейник

(Сценарий игры по станциям по сказке «Репка» для воспитанников старшего дошкольного возраста в детском саду)

Сайфулина И.А.

«Муравейник» - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи. Благодаря «Муравейнику», обыденное становится необычным, а потому привлекательным.

«Муравейник» - это не что иное, как игра-путешествие по станциям, связанная с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность, используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Актуальность проведения игры «Муравейник» заключается в том, что в игровой форме можно продиагностировать знания и умения воспитанников, выявить уровень сплоченности детского коллектива, умение договариваться в процессе решения поставленных задач. В то же время игра «Муравейник» дает возможность каждому воспитаннику проявить себя как личность.

Прохождение воспитанников по станциям «Муравейника» сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Данная игра может проводиться в любое время года, как в помещении, так и на территории детского учреждения.

Цель: создать условия для развития двигательной активности посредством подвижных игр.

Задачи:

- Способствовать познавательному развитию ребенка в процессе знакомства с подвижными играми.
- Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.
- Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег т. д.).
- Формировать умение выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
- Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (*силовые, скоростно-силовые, координационные и др.*).
- Развивать навыки командного взаимодействия.
- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
- Выявлять потенциальных лидеров в коллективе.
- Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей, развивать умение применять знакомые подвижные игры в самостоятельной деятельности.

Результативность:

- Дети знакомятся с новыми подвижными играми; учатся играть и соблюдать правила в подвижных играх.
- Повышается уровень двигательной активности дошкольника. Развиваются физические качества детей: ловкость, быстрота, выносливость.
- Обогащается словарный запас детей (считалки, новые для детей слова).
- Формируются социально-коммуникативные навыки общения.

Участники мероприятия: Дед (взрослый)

Бабка (взрослый)

Внучка (ребенок)

Жучка (ребенок)

Кошка (ребенок)

Мышка (ребенок)

Воспитанники старшего дошкольного возраста: 4 группы, группа ЗПР (присоединяется к старшей логопедической группе)

Оборудование: декорации к сказке «Репка», плоскостные картонные репки (3 шт.), маски персонажей (внучка, жучка, кошка, мышка), бубен, платок, маска барана, петуха.

Предварительная работа: проводится инструктаж с руководителями команд и ведущими на станциях. Подготовка маршрутных листов, музыкального сопровождения, станций для проведения игры. Оформление музыкального зала для сказки «Репки», костюмов и масок для персонажей сказки.

Ход мероприятия

Все команды участников собираются в музыкальном зале.

Звучит торжественная музыка, к детям выходит ведущий.

Ведущий: Все девчонки и мальчишки,
Знаем, очень любят книжки,
Любят сказки. Любят песни...
А чтоб было интересней,
Сказку старую покажем,
И в стихах ее расскажем.
Все расселись? В добрый час!
Начинаем наш рассказ...

Звучит русская народная музыка. Выходит дед с бабкой, инсценируют действия под слова ведущего.

Ведущий: Жил в одной деревне дед
Вместе с бабкой много лет.
Дедка репку посадил,
Долго он ее растил.
Выросла какая?
Большая-пребольшая.

Звучит фонограмма.

Репка (фонограмма): Уважаема в народе,
Я расту на огороде.
Вот и выросла большая.
До чего же хороша я!
Сладкая и крепкая,
Называюсь репкой я!

Дед: Репка выросла на славу...
Не видал такую, право!
Дерну-ка... Не тут-то было –
Одному не хватит силы.
Что мне делать? Как тут быть?
Кликну бабку подсобить.
Ну-ка, бабка, подойди,
Чудо-репку погляди!

Бабка: Я бегу, спешу на помощь.
Где он, непослушный овощ?
Прожила я лет немало,
Но такого не видала...
Правда – чудо из чудес:
Репка чуть не до небес!
Ухвачусь-ка я за дедку,
Вместе дружно дернем репку.

Вместе: Раз – вот эдак!

Два – вот так!

Ох!.. Не вытянуть никак...

Репка (фонограмма): Вам с такой красавицей
Ни за что не справиться!!!

Дед: Вот так репка! Ну и овощ!
Знать, придется звать на помощь...

Бабка: Позову на помощь внучку,
А она покличет Жучку.
Жучка кошку, кошка мышку,
Вместе вытянем мы репку.
Ну-ка, Машенька, беги!
Репку дергать помоги!

Названные персонажи сказки не появляются.

Ведущий: Чтобы всех сюда собрать,
Надо в игры поиграть!
Вы по станциям пойдете,
Персонажи все найдете!

Ведущий раздает маршрутный лист, и дети расходятся по объектам, где будут играть в русские народные игры. Дети поэтапно играют в игры (используя принцип круговой тренировки) и на последней станции получают маску персонажа. Дети выбирают самого быстрого, ловкого, тому и вручается маска одного из персонажей.

На станциях игры проводят специалисты (инструктор по ФК, учитель-логопед, психолог, музыкальный работник). Дети идут в сопровождении воспитателей группы.

На каждой станции группа проводит по 10 минут. После прохождения станций дети возвращаются в музыкальный зал.

1. Станция (спортивный зал)

Русская народная игра «Барашек»

Цели: Воспитание внимательности и выдержки.

С помощью считалки выбирается водящий «барашек».

Дети произносят слова: «Ты барашек, серенький
С хвостиком беленьким.
Мы тебя кормили
Мы тебя поили.
Ты нас не бодай
С нами поиграй
Поскорее догоняй».

По окончании слов дети бегут в рассыпную, а «барашек» их ловит.

Правило: Разбегаться можно только после окончания слов.

2. Станция (музыкальный зал)

Русская народная игра «Дети и петух»

Цели: Обучение детей умению безоговорочно и точно выполнять правила игры.

Развитие ловкости движений. Формирование радостных эмоций.

С помощью считалки выбирается водящий «петух». Дети встают в круг.

Дети произносят слова: «Петушок - петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка
Шелкова бородушка.
Что так рано встаешь?
Детям спать не даешь?»

После этих слов дети приседают на корточки и делают над головой «домики» из рук. «Петух» кукарекает три раза, дети разбегаются по залу, а «петух» их ловит. Первый пойманный ребенок становится «петухом».

3. Станция (групповое помещение старшей группы)

Русская народная игра «Займи место»

Цели: Обучение детей умению играть по правилам. Развитие силы бега.

Дети идут по кругу и говорят слова:

«Как сорока стрекочу

Никого в дом не пушу.

Как гусыня гогочу

Тебя хлопну по плечу - беги!»

Сказав «беги!», водящий слегка ударяет по плечу одного из игроков. Круг останавливается, а тот, кого ударили, убегает со своего места и бежит навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, оставшийся становится водящим.

Правило: Круг должен сразу остановиться при слове «беги». Во время бега не касаться стоящих в кругу детей.

4. Станция (групповое помещение подготовительной группы)

Русская народная игра «Чурилки»

Цели: Развитие звукового восприятия. Воспитание активности, интереса к игре.

Дети встают в круг, с помощью считалки выбирается водящий «жмурка».

Дети произносят слова: «Трынцы - брынцы.

Бубенцы - позолочены концы.

Кто на бубенцах играет,

Того жмурка не поймает».

После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а «жмурка» старается его поймать. Как только «жмурка» его поймает, их меняют другие игроки.

После прохождения всех станций воспитанники возвращаются в музыкальный зал. Звучит русская народная мелодия.

Ведущий: Персонажей всех собрали,

Дружно в игры поиграли.

Чтобы силы вам набрать

Нужно мышцы подкачать.

Выходите поиграть!

Эстафета «Репка»

Ведущий: Для этого нам нужно поделиться на две команды. А теперь нужно выбрать две репки. Кто хочет побывать репками? Хорошо, репки у нас есть – их мы посадим на стульчики напротив команд.

Ведущий: А вы хорошо помните героев сказки «Репка». Перечислим их: Дед, бабка, внучка, Жучка, кошка, мышка.

Ведущий: Хорошо, вот мы и вспомнили. А теперь распределим роли. По моей команде первые игроки команд («Дедки») быстренько доходят до стульев, на которых сидят «Репки». Обежав стул со «Своей репкой», «Дед» возвращается назад, к стартовой черте, где за него цепляется «Бабка». Они добегают до репки уже вдвоём, огибают стул и возвращаются на место, где к ним присоединяется «Внучка». Таким образом, команда, вытягивающая репку, растёт с каждой пробежкой. После того как к ней присоединяется последний игрок – «Мышка», команда добегают до стула, на котором сидит «Репка», «выдёргивают» её («Репка» цепляется за «Мышку») и возвращается на своё место. Та команда, которая быстрее вытянет репку, объявляется победительницей. (Детям раздаются маски героев сказки.)

После эстафеты сказка продолжается, герои сказки повторяют алгоритм сказки.

Вместе: Тянем вместе, тянем дружно!
Репку вытянуть нам нужно!
Ты за грядку не держись,
Ну-ка, репка, покажись!

Вытянули репку.

Как все вместе налегли,
Вышла репа из земли
Чистым весом в сорок пуд!
Не пропал, зная, мышкин труд!
Вот и вытянули репку,
Что в земле сидела крепко.

Персонажи сказки «Репка» водят хоровод под русскую народную мелодию.

Ведущий (обращается к зрителям):

Это дружба победила!
На здоровье кушай, Дед,
Долгожданный свой обед!
Вот и сказочке конец,
А кто слушал - молодец!

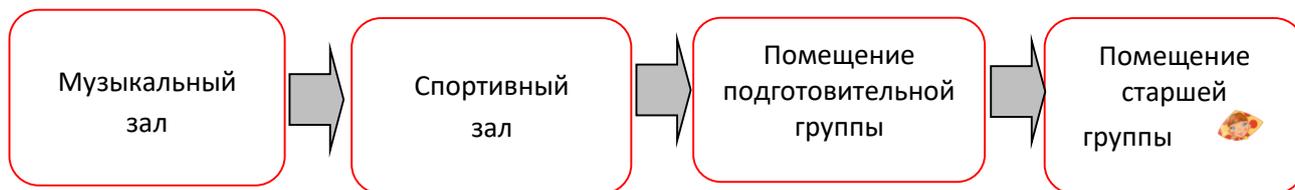
В конце все дети исполняют танец «Про дружбу» (по показу инструктора):

Ведущий: Вот и закончилась игра.

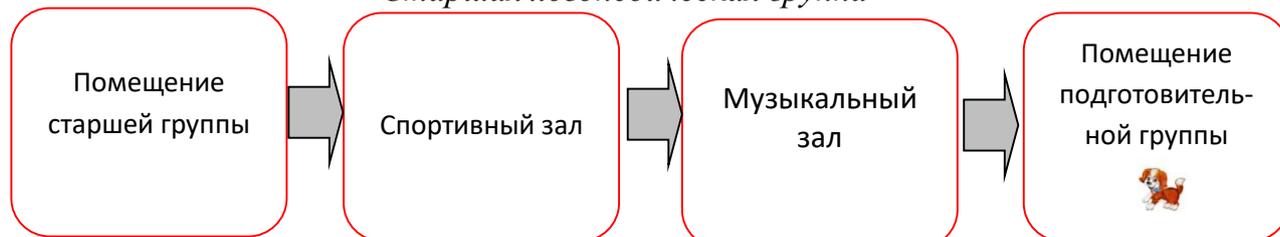
Расходиться нам пора...
А мы вам говорим: пока,
До новых скорых встреч, друзья!

Схема прохождения станций

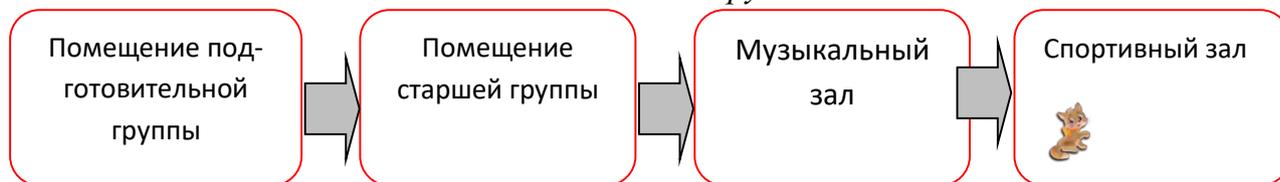
Старшая группа



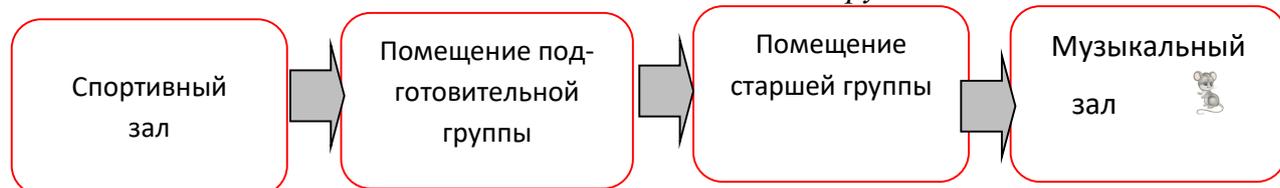
Старшая логопедическая группа



Подготовительная группа



Подготовительная логопедическая группа



МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

СТАРШАЯ ГРУППА

СТАНЦИЯ №1 (музыкальный зал)

СТАНЦИЯ №2 (спортивный зал)

СТАНЦИЯ №3 (помещение

подготовительной группы)

СТАНЦИЯ №4 (помещение старшей группы)



МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

СТАРШАЯ ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ГРУППА

СТАНЦИЯ №1 (помещение старшей группы)

СТАНЦИЯ №2 (музыкальный зал)

СТАНЦИЯ №3 (спортивный зал)

СТАНЦИЯ №4 (помещение
подготовительной группы)



МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

СТАНЦИЯ №1 (помещение
подготовительной группы)

СТАНЦИЯ №2 (помещение старшей группы)

СТАНЦИЯ №3 (музыкальный зал)

СТАНЦИЯ №4 (спортивный зал)



МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ ГРУППА
СТАНЦИЯ №1 (спортивный зал)
СТАНЦИЯ №2 (помещение подготовительной группы)
СТАНЦИЯ №3 (помещение старшей группы)
СТАНЦИЯ №4 (музыкальный зал)



Путешествие в страну Лапландия
(Городской праздник для детей старшего дошкольного возраста)

Кожевникова В.И.

Цель: Популяризация здорового образа жизни воспитанников, создание положительного эмоционального фона и повышение двигательной активности детей посредством использования традиций и игр народов Крайнего Севера.

Задачи:

Образовательные:

1. Систематизация знаний детей о традициях севера и особенностях уклада жизни его коренных народов.
2. Обогащение словарного запаса по тематике мероприятия.
3. Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Развитие физических качеств, моторных функций воспитанников.

Оздоровительные:

1. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников средствами природных факторов.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Формирование потребности в ЗОЖ.

Воспитательные:

1. Воспитание любви к родному краю, интерес к его истории и традициям.
2. Воспитание морально-волевых качеств, упорство, взаимовыручку.

Инвентарь и оборудование: метеостанция с оборудованием. Лыжи, санки, мишени, стойки-ограничители, олени рога, кольца и малые мячи для метания.

Предварительная работа: Проведены беседы о зимних видах спорта, разучивание загадок, чтение художественной литературы, сказок о народе саами, а также ряд бесед о жизни коренного народа саами и климатических особенностях региона, рассматривание иллюстраций растительного и животного мира.

Разучивание стихотворений и национальных игр народов саами.

Проведение экскурсии в музей истории города, где детям рассказали о коренных жителях Кольского Заполярья - народов саами, их укладом и образом жизни.

Участники праздника:

Команды детей МАДОУ северо-западного микрорайона.

Ведущая. Саамка. Тролль. Солнце. Контролёры на станциях.

Ход праздника

Дети командами строятся в определённые места в шеренги.

Ведущий: Внимание, внимание! Здравствуйте, ребята, сегодня мы собрались, чтобы попрощаться с полярной ночью и отправиться в путешествие по Лапландии навстречу солнцу. А вместе с нами в путешествие отправятся наши друзья саамы.



Ведущий: Ребята, а вы знаете, кто такие саамы?

Дети: Это народ, который живёт на Севере, в тундре.

Ведущий: Правильно, а чем они занимаются?

Дети: Пасут оленей, ловят рыбу, охотятся.

Ведущий: Молодцы, давайте поприветствуем наших гостей.

Звучит музыка, появляются саамки, ударяя в бубен и пробегая вдоль строя детей, встают в определённое место.



Саамка: Тирв, парнэ! Здравствуйте!

Дети и ведущий: Здравствуйте!

Саамка: Здравствуйте, здравствуйте! Мы саамы, *(показывает на девочек саамок)* живём на Кольском полуострове, в холодном Заполярье, на территории таких стран, как Россия, Финляндия, Норвегия. Мы очень любим свой край. В далёкие времена мы спасали свой народ от всякой нечисти, троллей, разбойников-разорителей. По сей день мы чтим саамские традиции, сохраняя уклад нашей жизни.

Мы любим народные саамские песни, игры, танцы.

Сейчас мои подружки покажут танец, в котором расскажут о том, как они борются с полярной ночью и радуются солнцу.

Дети саамы исполняют танец.



Саамка: А вы куда путь держите?

Ведущий: Мы с ребятами отправляемся в путешествие по Лапландии навстречу солнцу.

Саамка: В Лапландию!!!! Не лёгкий путь у вас впереди, много трудностей встретите вы на пути, снега и метели, морозы и холод царят в Лапландии зимой.

Ведущий: Мы с ребятами хотим вас пригласить отправиться в Лапландию вместе с нами, чтобы вы нам путь указали.

Саамка: Что ж, хорошо, отправляемся в путешествие на оленьих упряжках.

Звучит музыка, вбегает тролль.



Троль: Собрались они в путешествие, ха-ха, В Лапландию!!!!

Я злой волшебник тролль, житель этой страны и гор. Я всё царство Лапландии заколдовал и на мелкие кусочки его разобрал, во все стороны разбросал. А солнце не видеть вам никогда, я спрятал в горах его навсегда. Не видать вам вашей Лапландии!!!! Ха-ха!!! *Убегает.*

Саамка: Ребята, что же нам делать? Троль заколдовал оленей, и нет упряжки, и солнца нет! А мы всю зиму так ждали появления долгожданного солнца!

Ведущий: Ребята, друзья саамы, не переживайте! Хоть тролль и злой волшебник, но не знает, что дружба крепкою бывает! Что тот, кто дружен, добр и смел, тот и есть волшебник!

Всем на свете наконец нам запомнить нужно:

Ежедневно сто чудес совершает дружба!

Ребёнок: Мы ребята – мончегорцы, мы пойдём навстречу солнцу!

Все преграды одолеем, нет на свете нас смелее!

Ведущий: Ребята, нас собралось пять дружных команд! Давайте мы представимся, а потом общими усилиями спасем Лапландию и вернем солнце!

Представление команд, девизы.

Команда МАДОУ № 2 «Оленята»

Мы спортивные ребята,
Мы ребята – оленята,
Достоинно будем мы играть
И победу отмечать!

Команда МАДОУ № 32 «Лосята»

Мы лосята просто класс,
Победи попробуй нас!

Команда МАДОУ № 29 «Лисы»:

Наши лисы лучше всех.
Ждёт их только лишь успех!

Команда МАДОУ № 5 «Совята»:

Мы совята зоркие,
Мы совята ловкие,
Друг за друга мы горой,
На пути у нас не стой!

Команда МАДОУ № 2 «Медвежата»:

Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас.
В волшебную Лапландию
Идём мы побеждать!

Ведущий: Перед тем, как в путь нам отправляться, необходимо нам размяться!

Разминка «Зима» (муз. Э. Ханка, сл. С. Островского, движения разминки).



Саамка: Ребята, чтобы вы с пути не сбились, среди снегов не заблудились, каждая команда получит от меня карту с маршрутом.

Саамка: В путь, ребята, собирайтесь, по маршруту отправляйтесь.

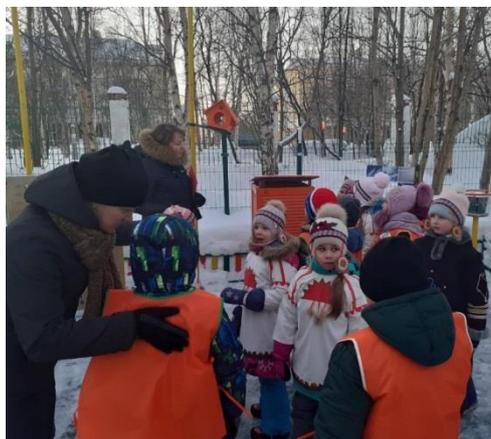
Проявите смелость, ловкость, выносливость,
Старание, находчивость дружбу и внимание!

Саамка раздает карты-схемы с маршрутом движения по станциям. Дети отправляются выполнять задания по своим станциям. На каждой станции за успешное выполнение задания команды получают фрагменты больших картин, которые они потом будут собирать в целое.



Станции

«Метеостанция»



Дети всей командой, по приборам определяют погодные условия (*температуру воздуха, направление ветра, высоту снежного покрова, наледь, определяют вид облаков, знакомятся с барометром*).

«Бег на лыжах»

От исходной черты дети поточно выполняют скольжение на двух лыжах до ориентира, огибают его и возвращаются обратно, или в парах в одном направлении.



«Прыжки через нарты»

От исходной черты дети поточно или в парах выполняют прыжки через нарты (санки) в одном направлении, до ориентира, оббегают его и возвращаются обратно бегом.



«Меткий стрелок»

От исходной черты, с расстояния 3 метра, каждый ребёнок выполняет метание в цель (каждому даётся 3 попытки).



«Санные гонки»

От исходной черты каждый ребёнок поточно садится на санки и выполняет передвижение спиной вперёд, отталкиваясь ногами, до ориентира, обратно возвращается бегом и везёт санки за верёвку. Или в парах один везёт другого.



«Поймай оленя»

От исходной черты, с расстояния 2 метра, каждый ребёнок выполняет метание колец на рога оленя (по 6 колец).



После того как все команды пройдут все станции и найдут фрагменты, их собирают в целые картины на мольберте.



Ведущий: Молодцы, ребята, все препятствия прошли и Лапландию спасли! Теперь у саамов есть и олени, и нарты, и кувакса, и всё, что необходимо для охоты (*показывает на собранные картины*).

Саамка: Молодцы, ребята, спасибо вам, вы доказали, что добро и дружба совершают чудеса. Только вот что-то солнце не греет и не так ярко светит.

Ведущий: Чтобы солнце светило ярко, чтобы на улице было жарко, Ребята, давайте все вместе дружно станцуем общий танец «Выйди солнышко». Дружно в круг вставайте, весёлый танец начинайте.



Дети выполняют по показу танец, во время танца входит в круг **Солнце** (персонаж), дети танцуют вокруг солнца. После танца дети стоят к кругу, солнце обращается к детям.



Солнце: Здравствуйте, мои друзья! Всех вас видеть рада я!
Буду вам светить всегда! Согревать вас в холода!
Чтобы было вам тепло! И уютно и светло!

Саамка: Спасибо тебе, солнце, за то, что землю освещаешь
И нас лучами согреваешь.

Ведущий: А ребят мы поздравляем, за отвагу награждаем!
А также награждаем наших лесных друзей оленей,
За то, что в пути нам помогали и в беде не оставляли!

Награждение команд дипломами победителей в каждой номинации!



Ведущий: На этом наше путешествие закончилось! Всем здоровья! Всем терпенья!

И хорошего настроения! До свидания, друзья! До новых встреч!

В гости в саамскую деревню
(Физкультурный досуг для детей
среднего дошкольного возраста)

Щепелина В.А.

Интерес к истории, культуре, природе родного края угасает год от года. Не все взрослые могут ответить на вопрос: Кто такие саамы? Где живут, чем занимаются? А ведь это народ с многовековой историей. В нашем детском саду ведется большая работа в рамках регионального компонента. Проведение спортивного досуга для детей средней группы является частью работы по ознакомлению с историей саамской культуры, природой северного края, бытом коренного населения Кольского Заполярья, знакомством с национальными саамскими играми.

Цель: Воспитание патриотических чувств, любви к родному краю посредством использования традиций и культуры саамского народа.

Задачи:

1. Закреплять знания детей об обитателях водоемов, животных Севера, о северных ягодах.
2. Закреплять знания детей об особенностях саамской культуры, их обычаях и традициях.
3. Повышать двигательную активность в процессе проведения подвижных игр народов Севера.
4. Приобщать родителей к совместной деятельности с детьми, пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

В ходе спортивного досуга дети демонстрируют знания:

- о водоемах Севера, обитателях водоемов (рыбы озерные, речные, морские);
- о флоре и фауне Кольского Севера;
- о животных Севера;
- о названиях частей одежды и обуви кольских саамов;
- о подвижных играх народов Севера: «ловля оленей», «гонки на оленьих упряжках», «сугроб», «рыбак и рыбки», «хейро».

Предварительная работа:

1. Рассматривание иллюстраций «Одежда кольских саамов» Р.С. Чебатурина.
2. Разучивание саамских подвижных игр.
3. Чтение отрывков из книги «Семилетний стрелок из лука», эскимосской сказки «Почему куропатки смеются».
4. Чтение стихов о Кольском Севере О. Вороновой, сборник «Чахкли».
5. Беседы о северных ягодах, рассказ по В. Ференцу «Осень в тундре» (книга для чтения А.Ф. Бойцовой).
6. Рассматривание картины «Оленья упряжка», чтение стихотворения «Северный олень» М. Шульгина.
7. Знакомство с водоемами Севера, их обитателями.
8. Подборка музыки для игр, составление слайд-шоу.
9. Чтение отрывка из книги В. Сулова «В краю поющих сугробов».

Оформление зала к проведению досуга: Оформление центральной стены детскими работами: саамские варежки-койбицы. Использование мультимедиа – слайды с фотографиями природы Севера, национальными саамскими костюмами, саамов, оленей и др.

Инвентарь для проведения игр и эстафет: 2 кольцеброса, малые обручи по количеству детей, стойки для метания, дорожки со следами, 2 мягких модуля, обручи, мягкие мячи для метания в цель, картинки северных рыб по количеству детей, картинки животных Севера, веревка для игры «Рыбак и рыбки», национальные саамские костюмы для детей, костюм «Солнце» для взрослого, мячи мелкие желтого и красного цвета (ягоды), ткань белая для игры «Сугроб», снежки из ткани.

Ход спортивного досуга

Дети сидят на стульчиках.

Звучит музыка, цветоэффект «северное сияние», слайды с картинками природы Севера и саамской тематикой. Входят ведущая и 2 ребенка в национальных саамских костюмах.

Ведущая: Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии. Хотим пригласить вас вместе с нами отправиться в путешествие к истокам Севера.

Да, только здесь, на Севере моем
Такие дали и такие зори,
Дрейфующие льдины в Белом море,
игра сполохов на небе ночном.
Нехоженными кажутся леса,
Бездонными – озерные затоны,
Неслыханными – птичьи голоса,
Невиданными – каменные склоны».

1 ребенок: Неспроста говорят, что наш Север богат,
Наши горы и озера хоть кого покорят.

2 ребенок: Заполярье – край северной сказки,
Заполярье – край белых ночей,
Заполярье – брусника, морошка.

Ведущая: Да, действительно. На Крайнем Севере живут люди, влюбленные в свой край, самые замечательные, добрые, отзывчивые. Ребята, а вы знаете, как называют коренных жителей Севера. (Саамы.) Правильно. Это саамы. Живут саамы в саамских поселениях, занимаются оленеводством, охотой, рыбной ловлей. Женщины занимаются хозяйством, шьют одежду из оленьих шкур, изготавливают сувениры.

Входят 2 девочки в саамских костюмах.

1 ребенок: Всем ребятам-северянам шлют саамы свой привет.

2 ребенок: И конечно приглашают в гости поскорей.

Ведущая: Ну что, ребята, принимаем приглашение?

Дети: Да.

Ведущая: Тогда давайте собираться в путь. Дорога туда дальняя, как вы думаете, на каком транспорте можно быстрее всего добраться? (*Ответы детей.*) Правильно, на самолете можно быстрее всего добраться до саамского поселения. Звучит музыка «самолеты», дети встают в колонну по 1, заводят моторы и изображают полет самолета. Выполняют бег змейкой по залу. Приземляются около саамской деревни.



Ведущая: Вот мы и добрались.

Посмотрите, вот это саамское поселение. – Кто здесь живет? – Саамы. Давайте рассмотрим, как одеты они.

Дети отвечают на вопросы:

- Как называется верхняя одежда саамов? – Малица .
- Как называются рукавички саамские? – Койбицы.
- Как называется обувь? – Пимы.
- Жилище саамов? – Чум.
- Из чего все это изготавливается? – Из оленьих шкур.
- Как называют людей, которые разводят оленей? – Оленеводы.

Ведущая: Ребята, ни один праздник не обходится без оленя, ведь он кормилец саамов. Каждый оленевод умеет ловко заарканить оленя. Давайте-ка попробуем его поймать.

1 эстафета: «Ловля оленей». (Дети встают в 2 команды, бегут до стойки, бросают на рога оленя обруч. Затем предлагается выполнить задание родителям.)

Ведущая: Молодцы, показали свою ловкость и сноровку, поймали оленя (фигурка оленя в руках).

Вот он северный олень, белый словно снег,
Пусть сугробы до колен, легок его бег.

Я сожму в руке хорей, только брошу взгляд,

Только лихо крикну «Эй»...все скорее и скорей нарты полетят.

(Спросить – что такое «хорей», «нарты».)

Ведущая: Гонки на оленьих упряжках – любимое занятие у саамских ребят-шек. Давайте и мы посоревнуемся.

2 эстафета: Гонки на оленьих упряжках (в парах, один изображает оленя, стоя в обруче, второй – каюра с хореем в руке).



Ведущая: Молодцы! Замечательные состязания у нас получились. Олени были быстрые, каюры - самые ловкие и смелые.

Ведущая: А теперь отгадайте-ка загадку: Много рыбы у нее, много зверя у нее, Не скупа – наоборот, все нам щедро отдает. (Тундра.)

Ведущая: Много снега выпало в тундре, сугробы огромные, но ребяташкам все нипочем.

Игра «Сугроб». «Хорошо упасть в сугроб, шишку не набьешь, у сугроба все бока мягкие, как облака». *(Звучит музыка, дети бегают, прыгают через сугробы, по остановке музыки 2 ведущих накрывают белой тканью 1 или 2 играющих. Необходимо угадать, кто оказался в сугробе.)*

Ведущая: Ребята, знаете пословицу: Делу – время, потехе – час! Предлагаю вам сейчас быстро все сугробы смести и убрать, чтоб мы могли продолжить наши игры. Пришло время нам позаботиться о пропитании, предлагаю вам отправиться на охоту. *(Дети встают в 2 команды, выполняют следующее задание: пройти по узкой дорожке со следами, перепрыгнуть через бревно, встать в обруч и, взяв мягкий мяч, попасть в цель, в обруче висит мишень.)* Ведущий читает загадку, нужно зрителям угадать, кого охотник подстрелил. Затем показывает картинку.

Ведущая: Молодцы! Славно поохотились, будет еды на целый год, и шкурки для одежды есть. А вот как без рыбы обойтись? Может мы с вами на рыбалку отправимся?

Игра «Рыбак и рыбки» *(по типу игры «Удочка»)*

Дети встают в круг, в руках картинки рыб, тот, кого поймали, называет какая у него рыба, кладет в корзинку и садится на стульчик.

Ведущая: Сколько рыбы наловили, вот удачная рыбалка была сегодня.



Зима на Севере холодная, как приятно было б попить чай с вареньем. Ребята, а какие же ягоды растут на севере? *(Ответы детей, взрослые могут дополнить.)*

Ведущая: А теперь отгадайте загадки:

1. Растет на болоте Аленка в оранжевой рубашонке. Кто не пройдет, всяк поклон отдает. *(Морошка.)*

2. Бусы красные висят, из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти звери, птицы и дети. *(Брусника.)*

Ведущая: Отправляемся за ягодами.

Эстафета

Дети встают в 2 команды: у направляющих в руках корзинки, по сигналу бегут, берут 1 ягоду (мяч), возвращаются, переключивают в большую корзину, передают эстафету следующему: одни собирают морошку, другие собирают бруснику (мячи желтого и красного цвета).

Ведущая: Молодцы, теперь у нас будет вкусное варенье к чаю. После трудового дня любят саамы силой померяться.

Игра «перетягивание на палках» (пары)

Дети садятся на пол парами, ноги упираются стопами, руками держатся за палку. По сигналу ведущего начинают перетягивать палку на себя. Кто перетянул на себя соперника, тот сильнее.

Ведущая: Молодцы! Настоящие силачи... Вот только темнеет на севере рано, полярная ночь, солнышка совсем почти не видно.

1 ребенок читает стих про полярную ночь:

Ночь полярная настала,
В небе солнышка не стало.
Сколько ламп не ставь в окно,
А на улице темно.

Ведущая: Ребята, давайте позовем солнышко, вдруг оно нас услышит и придет, сразу веселее нам станет.

Дети произносят закличку:

«Солнышко покажись,
Обогрей и улыбнись.
К нам на праздник приди,
Да тепло принеси».

Входит Солнце (взрослый в костюме солнца):

«Привет вам солнечный, друзья,
Вас очень радо видеть я,
Как только вы меня позвали,
Я сразу появилось в зале».

Саамская игра «Хейро»

Дети встают в круг, держась за руки, взрослый в костюме «солнца» сидит в центре круга. Дети, двигаясь по кругу приставным шагом, произносят «хейро». Солнце, постепенно поднимаясь, разводит руки-лучики в стороны, старается коснуться играющих, дети приседают.



Ведущая: Спасибо тебе, солнышко, с тобой сразу стало веселее и теплее, полярная ночь закончилась. А нам, ребята, пора возвращаться в детский сад. Входят девочки-саамки, вносят угощение – северные ягоды в корзинке. *Ребята благодарят, звучит музыка, дети проходят по кругу и возвращаются в группу.*

Вывод: Проведенное мероприятие показало, что интерес к истории и культуре родного края возрастает. Дети в увлекательной форме показали знания саамской культуры, обычаев, подвижных игр. Родители дали высокую оценку данному мероприятию.

Литература

1. Праздники и развлечения с детьми на Севере. Сборник сценариев / Сост. Н.А. Ковалева. – Мурманск, 2002.

2. Физкультурные занятия в ДОУ с учетом особенностей Заполярья, практическое пособие / Сост. В.М. Кузнецова. – Мурманск, 2001.

3. Белеева Л.С. Саамская этнопедагогика. Учебное пособие. – Мурманск, 1991.

4. Максимова З.Д. Милее сердцу края нет. Национально-региональный компонент Государственного образовательного стандарта, методическое пособие для воспитателей ДОУ. – Мурманск, 2004.

Оздоровительные игры на формирование правильной осанки

Зайцева А.И.

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная осанка в дошкольном возрасте.

Основными **задачами** дошкольного учреждения по физическому развитию воспитанников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей в условиях Крайнего Севера.
- Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- Формирование представлений об основах здорового образа жизни и приобщение детей к физической культуре.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Игры на формирование правильной осанки

Играем в Тигренка

(для детей 4–5)

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

Ход игры

И.п: Ребенок стоит на четвереньках.

Тигренок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.

Тигренок рычит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди – показывает хохолок на спине и шипит на собаку.



Тигренок мурлычет: прогнуть спину и поднять высоко подбородок – мурлычет и хочет, чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком. Тигренок достает фрукты с дерева: поднять правую руку вверх, высоко-высоко – стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку – дотягивается до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.

Тигренок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.

Тигренок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Подвижная игра «Шляпа»

(для детей 5–6 лет)

Цель: формировать умение принимать правильную осанку, учить сохранять её в движении.

Оборудование: мешочки с песком (200–300 г) по количеству детей, или фризби (летающие диски), музыкальное сопровождение.

Ход игры



Дети стоят. Каждому кладут на голову лёгкий груз («шляпу» в виде мешочка, наполненного песком, или фризби). Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельно полу, руки спокойно опущены вдоль туловища), инструктор даёт сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя ровную осанку.

Можно усложнить игру, добавив музыкальное сопровождение и предлагая играющим пройти по начерченной линии, пританцовывая, бегом или переступая через разные предметы, проиграет тот, у кого упадет «Шляпа».

«Лев и кролики»

(для детей 6–7 лет)

Цель: формировать у детей устойчивый навык правильной осанки с помощью стены без плинтуса.

Оборудование: стена без плинтуса.

Ход игры

По сигналу инструктора или водящего дети двигаются по залу в различных направлениях, выполняя произвольные движения. Ребёнок-водящий («лев») через некоторое время выскакивает из укрытия и пытается запятнать детей. Спасаться можно в домиках (специально очерченных местах в зале возле стены без плинтуса). Для этого необходимо плотно прижаться к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами, затылком (руки вдоль туловища) и не двигаться. Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, считается пойманным.



Водящий меняется, и игра продолжается.

Оздоровительные игры в воде

Круглова А.И.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления, оздоровления их организма.

Изучив контингент воспитанников, имеющиеся возможности и условия в детском саду, ввели новую форму физкультурно-оздоровительной работы в бассейне с элементами лечебной физкультуры.

Физкультурно-оздоровительная работа проводится совместно инструктором по физической культуре и старшей медсестрой.

1-я часть образовательной деятельности проводится в специальном помещении, где дошкольники в купальных костюмах и босиком выполняют упражнения общеразвивающего характера, направленные на укрепление крупных групп мышц, и упражнения, способствующие укреплению мышц голени и формированию правильного свода стопы. Для этого используются массажные коврики, дорожки и мячи, обручи, гимнастические палки, веревочки, мячи разных размеров, палочки, камушки, бусинки, карандаши, бумагу, наглядные пособия.

2-я часть проводится в бассейне и не предполагает обучение плаванию, уровень воды с растворенной морской солью – 20 см, t – 26–28 градусов. С детьми проводятся оздоровительные и подвижные игры разной двигательной активности, игровой массаж, эстафеты. Вода служит источником дополнительного сопротивления при движении, способствует укреплению иммунитета и стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе.

Игры, способствующие укреплению мышечного аппарата при преодолении сопротивления воде

«Раз, два, три – собери»

Оборудование: обручи – 2 шт., мячи (диаметр – 7 см), корзина.

Игроки делятся на две команды, которые встают вокруг своего обруча. На поверхности воды врассыпную разбросаны мячи. По команде: **«Раз, два три – собери»** дети, перемещаясь по бассейну, переносят по одному мячу в свой обруч. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

«Весёлый бой»

Оборудование: веревка (длина – 3 м), корзина, мячи (диаметр – 7 см).

Игроки делятся на две команды, которые встают в шеренгу друг напротив друга. Между командами натягивается веревка на уровне груди детей. На каждой стороне играющих находится равное количество мячиков.

По команде:

Раз, два, три, четыре, пять:

Будем мячики бросать.

Дети начинают перемещаться и перебрасывать мячи на противоположную сторону. По сигналу «Стоп» игра прекращается. Выигрывает команда, у которой будет меньше количество мячей.

Правила: во время игры мячики необходимо бросать на воду, а не в участника.

«Мы шагали по площадке»

Оборудование: обруч ($d = 60$ см)

Дети идут друг за другом и произносят слова:
Мы шагали по площадке, только строили догадки -
Кто нас будет догонять? От кого нам убежать?
Раз, два, три: ну-ка Оля (Саша...), нас лови.

После слов «лови» дети останавливаются, а ребенок, которого педагог назвал по имени, становится «ловишкой», он встает в заранее указанное место, берет обруч в руки и произносит:

Быстро всех переловлю, я ловить ребят люблю.

После этого начинается бег с ловлей. Пойманный ребенок (*ловишка должен набросить на него обруч*) становится «ловишкой». Игра продолжается.

Эстафета «Кто быстрее перенесет»

Оборудование: обручи – 2–3 шт., корзина, мячи (диаметр – 7 см).

Дети строятся колоннами. На расстоянии 5–7 м от них расположены обручи, в которые кладется одинаковое количество предметов (мячи, кубики) по числу играющих. По сигналу ведущего дети по очереди должны добежать до своего обруча, взять один предмет, вернуться обратно, положить в обруч, передать эстафету и встать в конце колонны. Выигрывает та колонна, которая быстрее справится с заданием.

«Пятнашки в воде»

Оборудование: обруч (диаметр – 80 см).

Дети друг за другом идут по воде, педагог в это время произносит слова:

Любим мы играть в пятнашки, убежать и догонять.

Запятнаем много деток – раз, два, три, четыре, пять.

Ну-ка Маша (Оля...), выбегай, ты ребят догоняй.

Названный по имени ребенок останавливается, поднимает руку вверх и громко говорит: «Я – ловишка!»), все участники игры разбегаются по воде, а «ловишка», передвигаясь любым способом, пятнает кого-либо из игроков. Игра продолжается до тех пор, пока «ловишка» не поймает кого-либо из убегающих, тогда пойманный меняется ролью с ним.

Вариант: на воде находится обруч – нельзя пятнать участника, который будет держаться за него.

«Стоп с мячом»

Оборудование: мяч (диаметр – 10 см).

Дети друг за другом идут по воде, педагог в это время произносит слова:

Мы – девчонки, мы – мальчишки, дружные ребята.

Очень любим мы играть, мы же – дошколята.

Ну-ка Саша (Оля...), мяч лови, громко «стоп» кричи.

Педагог бросает мяч вверх, пока ребенок, которого назвали по имени, ловит его, остальные игроки разбегаются по бассейну. Как только водящий возьмет мяч в руки, он кричит: «Стоп», и все остальные дети должны мгновенно остановиться. Водящий старается попасть мячом в ближайшего игрока, если промахнется, то должен бежать за мячом, а в это время остальные могут отбежать дальше. Схватив мяч, водящий снова кричит: «Стоп», если же он запятнает мячом ребенка, то этот ребенок становится новым водящим и игра продолжается.

«Салют»

Оборудование: обруч (диаметр – 80 см), мячи (диаметр – 7–10 см) – 25 шт.

В центре бассейна большая корзина (или обруч) с мячами. Вокруг корзины стоят дети и педагог. По сигналу педагог выбрасывает мячи из корзины, а дети перемещаются по воде и собирают их обратно. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7–8 мячей, то выиграли дети.

«Соберитесь у мячей»

Оборудование: мяч (диаметр – 20 см) – 3 шт. разного цвета.

Дети строятся в 2–3 колонны по 3–4 человека в разных местах бассейна. Перед каждой колонной лежит мяч диаметром 18–20 см (мячи разных цветов: красный, синий, жёлтый). По сигналу педагога дети разбегаются враспынную. На второй сигнал педагога и слова:

Соберитесь у мячей! Раз, два, три – скорей, скорей!

Каждая колонна должна построиться за мячом определенного цвета в первоначальном порядке.

Игры, способствующие укреплению мышц, связок и суставов, стимулирующие активные точки и зоны, расположенные на стопе

«Бусинки»

Оборудование: бусинки (диаметр 2 см) – 15 шт.

Перед началом игры разбрасываются бусинки (диаметр 2 см) по дну бассейна. Все дети встают в колонну. По сигналу взрослого дети выполняют ходьбу за ведущим по кругу, «змейкой», одновременно произносят слова:

Раскатились бусинки по морскому дну, я сегодня бусинки соберу.

Насажу на ниточку по одной, бусы получатся для мамочки родной.

С окончанием слов все дети расходятся и начинают собирать бусинки – поднимают со дна бассейна ногой (захватывают бусинку пальцами ног, поднимают, берут рукой, оставляют в ладошке). По сигналу «Стоп» дети подходят к бортику бассейна и выкладывают из бусинок бусы.

Вариант: на первом этапе игры дать каждому ребенку по одной, затем по две-три бусинки, чтобы он опустил ее в воду и поднял пальцами ног.

«Кто быстрее»

Дети строятся в одну линию и соревнуются между собой, кто быстрее достигнет финиша. По сигналу ведущего нужно выполнить до финиша (5–6 м) задания:

- ходьба на носочках – упражнение «великаны»
- ходьба в приседе – упражнение «уточка»
- упражнение «крокодил»
- передвижение прыжками – упражнение «лягушки»
- прыжки с зажатым между коленей мячом – упражнение «кузнечики».

Тот, кто пришел первым, – победитель.

«Встречная эстафета»

Дети делятся на две команды, расходятся на противоположные стороны и строятся в шеренги лицом друг к другу. По сигналу ведущего дети в шеренгах меняются местами и одновременно выполняют различные виды ходьбы с заданием.

Задания: ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, высоко поднимая колени, в приседе, прыжки на двух ногах с продвижением и т. д.

Варианты: использовать музыкальное сопровождение.

Побеждает команда, которая наиболее успешно выполнит все задания.

«Передай бусинку»

Оборудование: бусинки ($d - 1,5$ см) по количеству детей.

Дети строятся в шеренгу, перед ними педагог. По сигналу он бросает первому ребенку в воду бусинки, а тот захватывает пальцами ног по одной и передает в воде следующему и так по порядку до конца. Последний ребенок поднимает ногой бусинки и перекладывает их в руку.

Вариант: дети построятся в 2–3 шеренги и соревнуются между собой.

Обучение раннему плаванию

Шейко Л.В.



Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей раннего воз-

раста. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка. В МБДОУ № 4 созданы все условия для дополнительных занятий детей раннего возраста совместно с мамой или папой. Плавание содействует разностороннему физическому развитию ребенка, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Важными задачами раннего плавания является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

Цель: создать условия для закаливания и укрепления детского организма; для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- создавать благоприятный эмоционально-психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закалывание организма.

Ожидаемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

Раннее плавание – гарантия того, что ребенок не будет бояться воды и не утонет, если случайно упадет в воду. Статистика свидетельствует, что дети тонут каждый год, причем в 78 процентах случаев они захлебываются в мелких водоемах и даже обычных лужах, не умея задерживать дыхание.

Плавание младенцев – это не новомодное изобретение. В нашей стране занятия плаванием с детьми грудного возраста практикуются уже более 30 лет. Специалисты и родители используют его как средство оздоровления и закалывания детей с самого раннего возраста. Неизменным остается положительный результат и эффективность направления.



С 2003 г. в МБДОУ д/с 4 существует центр игровой поддержки ребёнка. Два раза в неделю родители с малышами от рождения до 2 лет посещают занятия в нашем бассейне. Чтобы научить ребенка плавать, сначала его надо научить нырять. В большинстве случаев малыши относятся к этой идее без восторга, и от родителей требуются немалая настойчивость и терпение, чтобы кроха поняла: нырять – это здорово.

Занятия в бассейне для малышей способствуют слаженной работе всего организма, в том числе опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Перед началом занятий для мам проводятся консультации, подбирается программа для каждого ребенка, полностью контролируются упражнения на воде на предмет правильного выполнения с отработкой необходимых элементов. Необходимо выполнить следующие задачи:

1. Вызвать у детей чувство радости от действия с водой.
2. Приучать детей не бояться воды, передвигаться в любом направлении.
3. Приучить детей самостоятельно передвигаться в воде.
4. Подготовить детей к погружению лица в воду.
5. Формировать навыки основных движений.



Время каждого занятия 25–30 минут.

Первый этап – это знакомство друг с другом и воздушные ванны в спортзале.

Второй этап – разминка, включающая в себя элементы динамической гимнастики и специальные упражнения у бортика бассейна.

Третий этап – плавание с досками, кольцами и прочим инвентарем.

Четвертый этап более интересен и разнообразен: игры в воде с различными мячами, дорожками и другими игрушками, а также ныряния.

Плавание очень ценно еще и в том, что его можно использовать с первых недель жизни ребенка. Плавание усиливает обмен веществ, улучшает общее состояние и настроение ребенка, регулирует функции центральной нервной системы, стимулирует повышение гемоглобина в крови, усиливает защитные функции, увеличивает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, что способствует гармоничному развитию малышей.

Для многих родителей первые уроки по занятию ранним плаванием являются одним из самых ценных и памятных моментов в их новой жизни с малышом, это прекрасная возможность для родителей и новорожденных укрепить нежные нити взаимной привязанности, для детей постарше – начать социализироваться и отлично провести время в компании друг друга.

Главное – превратить занятия в удовольствие для ребенка и родителей.



Литература

1. Будкова Т.В. Учить детей плавать // Дошкольное воспитание. – 1990. – № 3. – С. 6–10.
2. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. – М., 1992. – 76 с.
ильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. – М., 2006. – 143 с.

Возвращение сундука (Развлечение в бассейне для детей старшего дошкольного возраста)

Юринова Н.В.

Развлечения и праздники в бассейне были и остаются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха детей дошкольного возраста. Они способствуют повышению интереса к занятиям, оказывают благотворное воздействие на организм ребёнка. В процессе их проведения у детей закрепляются двигательные умения и навыки, полученные на занятиях по плаванию; развиваются физические качества; воспитываются выдержка, смелость, упорство, коллективизм.

Цель: создать условия для укрепления здоровья, организации активного отдыха воспитанников

Задачи:

1) Образовательные:

- Закрепление техники скольжения на груди и спине (с предметами и без).
- Закрепление техники ныряния, лежания на воде.
- Закрепление техники плавания стилем «Кроль на груди», «Кроль на спине».

2) Воспитательные:

- Воспитание чувства ответственности.
- Воспитание смелости, настойчивости в достижении поставленных целей.

3) Оздоровительные:

- Повышение активности и работоспособности детей.
- Улучшение эмоционального фона.
- Закаливание.

Оборудование и инвентарь: проектор, магнитофон, тонушие обручи (3–4 шт.), доски для плавания (по количеству детей), сундук с замком, ключ от замка, спортивный инвентарь (для сундука), гантели (по количеству детей)

Ход развлечения

(Бассейн оформлен в виде корабля. На экране проектора берег моря. Звук морских волн и криков чаек. Дети в сопровождении воспитателя выходят из раздевалок.)

Воспитатель: Ребята, посмотрите: куда это мы с вами попали? Слышите? *(прислушивается)* Шум моря.

(Звучит песня «Жил отважный капитан».)

Появляется капитан – инструктор по плаванию.)

Капитан: Здравствуйте, ребята. Я капитан корабля «Дельфин», на котором сегодня я должен был отправиться в кругосветное плавание. Но у меня случилось несчастье: ночью на корабль проникли пираты. Они похитили очень дорогой для меня

сундук. В нём хранились вещи, которые помогали мне в пути быть сильным и здоровым. Без этого сундука моё плавание невозможно. А ещё пираты оставили мне сообщение.

(На экране появляется видеосообщение от пиратов.)

1-й пират: Ха-ха-ха, сундук с богатствами теперь у нас!

2-й пират: Все следы запутаем сейчас!

1-й пират: Плыви один хоть день и ночь!

2-й пират: Никто не решится тебе помочь!

Вместе: Ха-ха-ха!

Капитан: Ребята, они сказали, что мне некому помочь, а я слышал, что вы самые сильные, смелые и отважные. Вы мне поможете?

(Ответы детей.)

Отлично! Тогда с этой минуты я назначаю вас матросами на моём корабле! Мы с вами будем одной дружной командой, где матросы внимательно слушают капитана и выполняют разные задачи. А ещё вам нужно запомнить, что на нашем корабле есть особенный сигнал «Внимание всем!» *(свисток)*. Когда он звучит, вам нужно быстро занять свои места и посмотреть на меня. Всё запомнили? Замечательно! Можем отплывать! Но прежде чем в путь отправляться, нам нужно хорошенько, что?

(Ответы детей.)

Правильно, размяться! Итак, на разминку, становись!

(Разминка на суше под ритмичную музыку.)

Капитан: Зарядились? Молодцы! Итак, матросы, слушай мою команду: «Подняться на борт корабля, соблюдая правила безопасности».

(Инструктор и дети заходят в бассейн.)

А теперь вам нужно занять свои места на корабле. Следуйте за мной!

(Капитан предлагает детям занять места у бортика бассейна.)

Капитан: Наш корабль «Дельфин» выходит в открытое море. Необходимо включить моторы на полную мощность. Для этого выполним упражнение «Моторчики». Возьмёмся руками за поручень. По моему сигналу начинаем работать ногами под водой – заводить «моторы». Готовы? Раз, два, три, моторы завели!

Упражнение № 1 «Моторчики»

(Работа ног у бортика способом «Кроль на груди»)



Ещё быстрее заработали моторы! Поднять якорь, полный вперёд!

Мы с вами наконец вышли в открытое море, в котором живёт много морских обитателей. А кого из них вы знаете?

(Ответы детей.)

Это очень хорошо, что вы знакомы с морскими звёздами, потому что мы как раз подплываем к месту, где они обитают. Может быть, они нам подскажут, куда отправились пираты, если мы станем на них чуточку похожи. Знаете как?

(Ответы детей.)

Выполним упражнение «Звезда». Для этого необходимо выйти в середину и построиться друг за другом. Выходите! Будем по очереди изображать звездочек по моему сигналу. Кто выполнил, возвращается на своё место.

Упражнение № 2 «Звезда»



(На экране появляется морская звезда.)

Капитан *(обращает внимание детей на экран)*: Посмотрите, кажется звездочка хочет нам что-то сказать.

Морская звезда: Капитан, ребята! Я видела, что пираты спрятали сундук на пиратском острове. Плывите скорее туда!

Капитан: Вот мы и узнали, где пираты спрятали сундук. Только путь на Пиратский остров лежит непростой: нам нужно будет проплыть через подводную пещеру. Но я думаю, что мы с вами справимся!

(Слайд с изображением пещеры.)

А вот и она! Матросы, слушай мою команду: Направо, раз-два! По моему сигналу ныряем, отталкиваемся от бортика и быстро проплываем через пещеру. Всё понятно?

Упражнение № 3 «Проплыть через тоннель из обручей под водой»



Замечательно! Мы преодолели пещеру!

(Звук сообщения)

Кажется, опять пришло какое-то сообщение!

(На экране появляется видеосообщение от пиратов.)

Вместе: Ты нас не послушал и очень зря!

1-й пират: Ветры подуют, и буря морская настигнет тебя!

2-й пират: А плавать, наверняка, не умеет команда твоя!

Вместе: Ха-ха-ха!

Капитан: Как это не умеет, такого не может быть! Ребята, а скажите-ка мне, вы же все умеете плавать? А какие вы знаете стили плавания? *(Ответы детей.)*

(Звук «Буря»)

Команда, слышите? Кажется, вот и случилось то, о чём нам говорили пираты. Нужно срочно спастись и покинуть это место! Сегодня мы будем преодолевать бурю стилем «Кроль на груди». Всем приготовиться, занять места! Вперёд! Покажем этим проказникам, что бури мы вовсе не боимся! Кому нужна помощь, берите доски для плавания.

Упражнение № 4 «Проплыть кролем на груди» *(кто не может, плывёт с доской для плавания)*



(На экране появляется слайд с изображением берега.)

Капитан: Ура! Мы справились с бурей! Молодцы, матросы! Посмотрите *(обращает внимание детей на экран)*, где мы сейчас находимся?

(Ответы детей.)

Верно! Отсюда до Пиратского острова нам ещё очень далеко. Как же нам добраться туда и не устать?

(Ответы детей.)

Поплывём на спине! Будем по моему сигналу преодолевать путь. Кому нужна помощь, берите доски для плавания.

Упражнение № 5 «Проплыть кролем на спине» *(кто не может, плывёт с доской для плавания)*



(Пока дети выполняют проплыв на спине, воспитатель ставит на бортик бассейна сундук.)

(На экране появляется слайд с изображением острова.)

Ребята, посмотрите! Мы наконец добрались до самого Пиратского острова. Все на месте? Никто не отстал? А вот и мой сундук! Ура! Мы нашли его! Только... От него где-то должен быть ключ *(осматривается, ищет ключ)*. Подождите. А где же пираты?

(На экране появляется видеосообщение от пиратов.)

Вместе: Без ключа вам сундук не открыть!

1-й пират: Нам буря помогла его скрыть!

2-й пират: Только со дна его можно достать!

Вместе: Если команда умеет нырять!

Капитан: Команда, нужно скорее искать ключ. Мы должны найти его раньше пиратов и забрать отсюда мой сундук! Скажите, кто из вас умеет хорошо нырять?

(Ответы детей.)

Капитан: Раз так, то я предлагаю всем вместе погрузиться на морское дно и отыскать ключ. Готовы? Раз, два, три, ключик ищи!

Упражнение № 6 «Ныряем за ключом»

Капитан: Какие вы молодцы! Сумели отыскать ключ! Спасибо, ребята, за то, что не побоялись трудностей, помогли мне вернуть сундук и отыскали ключ! Скажите, а вы помните, какие испытания нам пришлось для этого преодолеть?

(Ответы детей.)

А теперь предлагаю вернуться на сушу и посмотреть, что же лежит в сундуке и помогает мне быть сильным и здоровым!

Итак, матросы, слушай мою команду: Выходим на сушу, соблюдая правила безопасности, и строимся друг за другом в одну колонну.

(Под торжественную музыку дети и капитан выходят из воды.)



Капитан: Ну что, открываем? Раз, два, три... *(открывает сундук, в котором находится спортивный инвентарь).*

Вы знаете, что это такое?

(Ответы детей.)

Да, правильно, это спортивный инвентарь! Наконец-то мы вернули его! Скажите, ребята, вам понравилось путешествовать? А что вам понравилось больше всего?

Знаете, а мне очень понравилось, что мы были самой дружной и отважной командой. И за помощь я хочу вам подарить вот такие необычные гантели из моего сундучка
(*Раздаёт гантели.*)



Тренируйтесь и всегда оставайтесь такими же сильными и здоровыми. А теперь я хочу сказать вам спасибо и до свидания!

(*Звучит музыка, дети уходят в раздевалки.*)

Литература

1. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2013. – 120 с.
2. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 88 с.
3. Рыбак, М.В. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. – Москва: Обруч, 2010. – 208 с.

В поисках волшебного клада

(*Квест-игры для детей старшего дошкольного возраста с родителями*)

Божескова Н.В.; Одинцова А.А.

Место проведения: улица, площадка вокруг детского сада.

Цель: формирование здоровьесберегающей компетентности личности ребёнка дошкольного возраста, владеющего элементарными навыками познавательной деятельности.

Задачи:

- Развивать ловкость, выносливость, внимание, усердие, умение действовать сообща.
- Развивать интерес детей к выполнению спортивных заданий.
- Воспитывать умение действовать в командах.

Образовательные:

1. Закреплять у детей технику выполнения основных видов движений: перепрыгивание через обручи, прыжки в высоту, ходьба между двумя канатами, удерживая равновесия, бросание мяча в баскетбольное кольцо, ведение футбольного мяча ногой, катание на самокате; закрепление умений ориентироваться по карте.
2. Расширять и активизировать словарный запас.

3. Формировать универсальные предпосылки учебной деятельности (умение согласовывать действия с другими детьми).

Развивающие: развитие умения детей ориентироваться в пространстве, развитие основных физических качеств – ловкость, равновесие, выносливость, быстроту, силу; развивать у детей интеллектуальные способности.

Воспитательные: воспитание у детей самостоятельности, терпения, чувства ответственности; создавать положительные эмоции; воспитание нравственных качеств: взаимопомощи и доброжелательного отношения друг к другу.

Инвентарь: 8 стоек, 4 гимнастические палки, 2 свистка, баскетбольные мячи, два каната, 2 самоката, обруч с паутиной, снежки, 2 футбольных мяча, 2 скамейки, 2 ракетки, 2 воланчика, карта, сундук.

Музыкальный материал: флешка с музыкой.

Воспитатель: Ребята, сегодня нас пригласили в путешествие капитан Врунгель и его старший помощник Лом.

Капитан Врунгель: Здравствуйте, ребята!

Лом: Здравствуйте, ребята!



Капитан Врунгель: Я набираю команду, чтобы найти сокровища. У меня уже есть помощник Лом, но вдвоем нам не справиться. Вы не против сплотиться и отправиться в удивительное приключение на поиски волшебного клада?

Дети: Нет!

Капитан Врунгель: Мы с вами отправимся в путешествие по островам спорта. Каждый остров имеет свое название. На каждом острове есть часть карты, которую нам необходимо соединить в одну большую карту. Когда соединим все части карты, мы узнаем место, где спрятан клад.

Там на острове далеко
Много лет тому назад
В яме темной и глубокой
Спрятан был волшебный клад.

Моряки должны быть сильными и ловкими.

В путь мы отправимся двумя командами:

Команда «Дельфины», команда «Крабы».

Нас ждет много приключений и опасностей.

А сейчас давайте проведем разминку.

Аэробика «Есть друзья у меня»

Капитан Врунгель: Сильные, умелые – вперед! За сокровищами!

Лом: на нашем пути препятствие: «Прыгать с кочки на кочку» и «По узкой тропинке».



1. **Капитан Врунгель:** Вот мы уже на острове «Олимпийский»



Загадки:

Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр?

Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

Где проходила последняя зимняя Олимпиада?

Какой талисман был на Олимпиаде в Москве в 1980 году?

Кто является королевой Спорта?

Легкая атлетика – совокупность видов спорта, сочетающая такие дисциплины, как бег, прыжки и другие дисциплины. Ее девиз «Быстрее, выше, сильнее».

Эстафета:

Капитан бежит первым со свистком в руке, добегают до прыжковой зоны, должен преодолеть препятствие (перепрыгнуть) и, добежав до финиша, дает свисток другому игроку. Затем начинает двигаться следующий игрок команды. Каждому следующему игроку капитан дает свисток.

Молодцы! Вы получаете **первую** часть карты.



Капитан Врунгель: Чтобы плавать на кораблях, нужно уметь сохранять равновесие во время шторма. Сейчас я это у вас проверю?

Лом: Препятствие «Сохрани равновесие»: Нужно пройти между двух веревок и не упасть.



Капитан Врунгель: Отличная команда! *(подходим к баскетбольной площадке)*

2. Капитан Врунгель: Мы прибыли на следующий остров. Как он называется, вы узнаете, если отгадаете загадку.



В этом спорте игроки
Все ловки и высоки,
Любят в мяч поиграть
И в кольцо его загнать,
Мячик звонко бьет об пол
Значит – это баскетбол!
Отлично, остров Баскетбол.

Эстафета:

Каждая команда должна забросить как можно больше мячей в корзину за 1 минуту.



Молодцы, получаете **вторую** часть карты.

Препятствие «Паутина» (метание снежков в цель).



3. Капитан Врунгель: Отправляемся на следующий остров.



Загадка:

Одной ногой толкаемся,
Другой ногой стоим,
И очень быстро катимся,
Практически летим!
Этот остров называется велоспорт.

Эстафета:

- На самокатах.

Получайте **третью** часть карты.

Лом: Препятствие «Длинная змея». Команды должны встать друг за другом, взявшись за плечи впереди идущего игрока, пройти до следующего острова.



4. С этим препятствием вы справились. Мы снова на острове. Узнаете его название, отгадав загадку.



По мячу ногами бьют
Пас друг другу отдают,
Комбинация и гол,
Знают все игру (футбол).

Эстафета:

- Провести мяч ногой вокруг ориентира.

Получаете **четвёртую** часть карты.

Мы будем брать корабль «**На бордаж**».

(Скамейки – корабли. Пока играет музыкальное сопровождение, все моряки пляшут. Как только музыка замолкает, им нужно всей командой сесть на свой корабль.)

5. Капитан Врунгель: Впереди ещё один спортивный остров.



Остров «Бадминтон».

Эстафета «Перенести воланчик на ракетке».

Вы заслужили последнюю часть карты. *Дети складывают карту.*

К сокровищам можно пройти только вместе, сохраняя командный дух.

Да, ребятки, мы преодолели все препятствия и нашли клад!

(В сундуке: мяч, скакалка, гантели, ракетки для игры бадминтон.)

Вы догадались, что эти предметы необходимы для занятий физической культурой, чтобы сохранить свое здоровье? (Ответы детей.)

Вот и подошло к концу наше веселое путешествие.

Аэробика «Неразлучные друзья»



Проект «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!»

Щербакова Ю.А.

Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы.

Т. Харлейль

Одна из важнейших задач ДОО – формирование у детей основ здорового образа жизни. Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

В наш стремительный век новейших технологий, увлечения детьми компьютерными играми, малоподвижного образа жизни проблема сохранения здоровья стоит очень остро. И когда мы говорим о здоровье детей, речь идёт не только об отсутствии каких-либо заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится всё меньше и меньше. Высок процент физиологической незрелости, что является причиной роста функциональных и хронических заболеваний. Несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения в целом, отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остаётся достаточно пассивным.

Актуальность проблемы усугубляется тем, что родители иногда неохотно идут на контакт с педагогами, негативно реагируют на предлагаемую помощь, нередко игнорируют консультации специалистов, поскольку зачастую не видят никаких проблем в своих отношениях с детьми.

Стремительные изменения в системе дошкольного образования, введение новых форм работы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования побуждают педагогов активно использовать такие виды деятельности в детском саду, которые помогут оптимизировать работу специалистов дошкольного учреждения. Наиболее эффективной формой работы является метод проектной деятельности. Поэтому мы решили реализовать проект «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!».

Паспорт проекта:

- **по целевой направленности** – спортивно-познавательный;
- **по количеству участников** – коллективный (старшие дошкольники (дети 5–7 лет), родители (законные представители), педагоги МБДОУ);
- **по продолжительности** – долгосрочный – 2 года;
- **по содержанию** – комплексный (информационно-практико-творческий).

Цель проекта: создать условия для формирования осознанного отношения к своему здоровью, потребности вести здоровый образ жизни участниками образовательного процесса.

Задачи:

- формировать целостные представления воспитанников о значении здорового образа жизни, о пользе занятий спортом в укреплении здоровья и физическом развитии, о негативном влиянии пагубных привычек на здоровье людей;

- учить заботиться о своём здоровье, безопасности своего организма, формировать навыки закаливания;
- обогащать двигательный опыт детей, ориентируясь на индивидуальные особенности и возможности;
- укреплять взаимодействие коллектива ДООУ и семьи;
- повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах воспитания культуры здорового образа жизни у дошкольников;
- активизировать интерес родителей (законных представителей) и воспитанников к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой;
- совершенствовать у детей и родителей (законных представителей) физические качества в процессе совместных мероприятий;
- развивать творческие способности, познавательную активность, любознательность, самостоятельность;
- воспитывать чуткость, отзывчивость.



Описание проекта

Особенность проекта «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!» состоит в том, что родители (законные представители) и педагоги ДООУ – не пассивные наблюдатели, а активные участники всех мероприятий спортивной направленности, организуемых в ДООУ. Проект, реализуемый на протяжении двух лет, предусматривает несколько этапов: подготовительный, основной (практический), заключительный.

Целью **подготовительного этапа** является исследование профессиональных возможностей педагогов, знаний, умений и навыков воспитанников, педагогической просвещённости и культуры здорового образа жизни родителей (законных представителей). Работа на данном этапе строится по трём направлениям.

Работа с педагогами:

Анкетирование проводилось с целью выявления уровня знаний педагогов о способах приобщения дошкольников к здоровому образу жизни и их собственного отношения к занятиям спортом.

Консультирование. Ознакомление педагогов со здоровьесберегающими технологиями, формирование у них готовности и желания участвовать в проекте.

Работа с воспитанниками:

С целью получения информации об уровне знаний, умений и навыков и состоянии здоровья воспитанников проводится мониторинг, где в игровой форме исследу-

ются физические качества дошкольников (быстрота, сила, гибкость, прыгучесть и др.) и анализируются мотивы двигательной активности и эмоциональное отношение детей к физической культуре.

Работа с родителями (законными представителями):

Анкетирование родителей (законных представителей) позволяет установить, какое место занимает физкультура в семье, определить потребность взрослых в приобретении навыков оздоровления. Основная задача педагогов в ходе взаимодействия с родителями (законными представителями) на данном этапе – формирование положительного отношения к сотрудничеству.

Целью **основного (практического) этапа** является привитие детям и родителям (законным представителям) навыков укрепления и сохранения здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, повышение уровня физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и дома.

Анализ полученных результатов анкетирования родителей (законных представителей), учет их пожеланий о наиболее приемлемых формах сотрудничества с ДООУ, оценка физических качеств детей дали возможность составить календарный план реализации проекта. Для консультирования родителей (законных представителей) подобрали материалы по темам: «Влияние биоритмов на распорядок дня родителей и детей», «Оздоровительная физкультура у часто болеющих детей в условиях детского сада», «Овладение навыками передвижения на лыжах», «Что такое правильная осанка?», разработали памятку «Здоровый образ жизни семьи».

Практический этап предусматривает непосредственно организацию активной деятельности всех участников образовательного процесса: старших дошкольников, родителей (законных представителей) и педагогов.



Работа с педагогами на данном этапе строится в микрогруппах, где обсуждаются и разрабатываются сценарии запланированных мероприятий, организуются мастер-классы «Подвижные игры в детском саду» и др. Всё это способствует повышению мотивации и профессионализма педагогов в области оздоровительной деятельности.

Совместно с воспитателями был проведён семинар-практикум «Нестандартное спортивное оборудование своими руками», где и педагоги, и родители (законные представители) проявили своё творчество.



Спортивные уголки в группах пополнились новым нестандартным оборудованием, что позволило детям разнообразить их самостоятельную двигательную деятельность.



Для расширения знаний и умений воспитанников, поддержания интереса к занятиям по физической культуре, снижения заболеваемости среди дошкольников реализуется модель двигательного режима в течение дня, проводятся тематические беседы («Как Пончик выбирал полезные продукты», «Что узнал Незнайка о полезных и вредных привычках» и др.), соревнования и спортивные праздники («Город Физкультурный», «Звёздный десант», «Сказочная путаница» и т.п.).

Родителям (законным представителям) предлагаются физкультурные занятия-практикумы, спортивные развлечения совместно с детьми и педагогами («Мы – вместе!», «Спартакиада», «Мы со спортом дружим!» и др.). Данная работа позволяет обмениваться лучшим опытом семейного воспитания.

Каждое мероприятие в детском саду сопровождается фотовыставкой, оформленной на спортивных стендах. Воспитанники, родители и педагоги ДООУ принимают активное участие не только в спортивных мероприятиях детского сада, но и в соревнованиях муниципального и областного уровней.

Социальные партнёры.

С целью укрепления здоровья детей, их закалывания совместно с МБОУ ДОД ДОО(П)Ц «Олимп» для воспитанников подготовительных групп организованы занятия в плавательном бассейне.

Традиционными стали совместные мероприятия со старшими дошкольниками МБДОУ № 1 «Солнышко» и первоклассниками, что позволяет реализовывать принцип преемственности.



Цель **заключительного этапа** – анализ эффективности реализации проекта путём определения состояния здоровья воспитанников, сформированности мотивации к здоровому образу жизни.

На данном этапе педагогический коллектив организует обмен опытом между участниками проекта. Анализ полученных результатов посвящается итоговый педсовет). Кроме того, проводится сравнительный анализ результатов мониторинга знаний, умений и навыков воспитанников.

Родителям (законным представителям) совместно с детьми было предложено принять участие в написании рукописной книги на тему «Привычки здорового образа жизни нашей семьи». Презентация книги состоялась на круглом столе «К здоровью через сотрудничество». «Рукописная книга» стала практическим пособием, в котором отражён опыт формирования здорового образа жизни в семье.

В учреждении создано единое здоровьесберегающее социопропространство, каждая возрастная группа оборудована спортивным уголком. В ходе реализации проект вызвал интерес у коллег, продемонстрировал ценность взаимодействия родителей (законных представителей), детей и педагогов. Повышение уровня знаний в вопросах физического воспитания и формирования здорового образа жизни на мероприятиях в ДОУ содействует тому, что родители (законные представители) больше внимания уделяют этому дома.



Таким образом, можно надеяться, что со временем занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни войдут в повседневную жизнь каждой семьи.



План реализации проекта

Название мероприятия	Сроки проведения	Цель
Подготовительный этап		
Анкетирование родителей	Сентябрь-октябрь	Родители (законные представители) нуждаются в педагогической помощи в вопросах физического развития и формирования ЗОЖ
Изучение методической и художественной литературы	Сентябрь-октябрь	Составление календарного плана по реализации проекта
Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»	Октябрь	Оценка физического развития детей и их физических качеств
Анкетирование педагогов «Самооценка образа жизни педагога»	Сентябрь	Педагоги оценили свой образ жизни как удовлетворительный
Основной (практический) этап		
Тематические беседы с детьми: «Я и моё здоровье» - Что рассказала Синеглазка о воде и мыле» - Как Пончик выбирал полезные продукты» - Что узнал Незнайка о полезных и вредных привычках» и др.	В течение учебного года	Формирование представлений о ценности здоровья
Консультация для родителей (законных представителей) «Здоровый образ жизни семьи»	Ноябрь	Повышение грамотности родителей (законных представителей) в вопросах ЗОЖ
Спортивно-игровая программа для сотрудников и родителей (законных представителей) «Мы – вместе!»	Ноябрь	Привлечение родителей (законных представителей) к спортивной жизни ДОУ
Интерактивная игра для детей старших групп «Город Физкультурный» (на свежем воздухе)	Декабрь	Активизация интереса к физическим упражнениям, подвижным играм на улице

Консультация для педагогов «Нестандартное спортивное оборудование своими руками»	Ноябрь	Изготовление нестандартного оборудования для спортивных уголков групп
Смотр-конкурс на лучший спортивный уголок среди групп МБДОУ	Декабрь	Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в группах
Консультация для родителей (законных представителей) «Овладение навыками передвижения на лыжах»	Январь	Повышение грамотности родителей (законных представителей) в вопросах лыжной подготовки дошкольников
Физкультурные занятия на лыжах со старшими дошкольниками	Февраль-март	Отработка навыка передвижения на лыжах
Лыжная прогулка педагогов	Февраль	Пропаганда ЗОЖ
Городские соревнования «Лыжня Видяево»	Февраль	Участие детей и педагогов
Консультация для родителей (законных представителей) «Влияние биоритмов на распорядок дня родителей и детей»	Март	Повышение грамотности родителей (законных представителей) в вопросах соблюдения режима дня
Спортивный досуг «Звёздный десант»	Апрель	Развитие быстроты, ловкости; Закрепление правил эстафетных игр
Легкоатлетический пробег, посвящённый Дню Победы	Май	Воспитание патриотизма; Привлечение к массовым спортивным мероприятиям
Участие в областном конкурсе среди молодых семей «В гостях у Гименея», ДК им. Кирова, г. Мурманск	Май	Укрепление института молодой семьи и престижа семейной жизни
Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»	Май	Оценка физического развития детей и их физических качеств
Легкоатлетический пробег, посвящённый Дню города	Сентябрь	Привлечение дошкольников к систематическим занятиям физкультурой
Участие в туристическом слёте работников муниципальных учреждений ЗАТО Видяево	Октябрь	Пропаганда здорового образа жизни
Занятия в бассейне	В течение года	Укрепление иммунитета
Участие во Всероссийской акции «Фитнес-калейдоскоп»	Октябрь	Продвижение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Спортивное развлечение «Быстрее! Выше! Сильнее!» (в рамках Всероссийской акции «Фитнес-калейдоскоп»)	Октябрь	Продвижение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Консультация для родителей (законных представителей) «Оздоровительная физкультура у часто болеющих детей в условиях детского сада»	Ноябрь 2015	Повышение грамотности родителей в вопросах занятий физкультурой с целью оздоровления

Участие в «Спартакиаде» в рамках Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	Ноябрь	Продвижение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди различных возрастных групп
Квест-путешествие «Сказочная путаница» (на свежем воздухе)	Декабрь	Повышение двигательной активности
Физкультурный праздник «И в морозный зимний день заниматься нам не лень!»	Январь	Развитие физических качеств
Физкультурные занятия на лыжах со старшими дошкольниками	Февраль-март	Отработка навыка передвижения на лыжах
Спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста (в рамках Всероссийского Дня зимних видов спорта)	Февраль	Активизация интереса к физическим упражнениям, подвижным играм на улице
Участие в городском спортивном празднике «Лыжня Видяево»	Февраль	Привлечение дошкольников к массовому спорту
Спортивно-фольклорный праздник «Широкая Масленица!»	Февраль	Приобщение детей и родителей (законных представителей) к русской культуре
Спортивный праздник для всей семьи «Мы со спортом дружим!»	Март	Формирование у детей и родителей (законных представителей) положительного отношения и устойчивого интереса к физическим упражнениям
Участие в спортивных соревнованиях в СОШ «Будь здоров!»	Апрель	Пропаганда здорового образа жизни
Спортивное развлечение «Путешествие на планету Космоовощи»	Апрель	Совершенствование двигательных умений и навыков
Легкоатлетический пробег, посвященный Дню Победы	Май	Привлечение дошкольников к массовому спорту
Заключительный этап		
Создание рукописной книги «Привычки здорового образа жизни нашей семьи»	Апрель-май	Гармонизация детско-родительских отношений в вопросах физического воспитания
Круглый стол для детей и родителей (законных представителей) «К здоровью – через сотрудничество»	Май	Анализ работы по реализации проекта
Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»	Май	Оценка физического развития детей и их физических качеств
Итоговый педагогический совет	Май	Анализ работы по реализации проекта



Сравнительный анализ результатов мониторинга развития физических качеств воспитанников позволяет проследить положительную динамику, что свидетельствует об успешности данного проекта.

Оценка успешности проекта

- Формирование элементарных представлений о пользе занятий спортом и о значении здорового образа жизни.
- Освоение культурно-гигиенических навыков.
- Снижение заболеваемости воспитанников.
- Повышение компетентности родителей (законных представителей) и педагогов в вопросах воспитания культуры здорового образа жизни у дошкольников.
- Повышение результатов мониторинга по развитию физических качеств воспитанников.
- Появление возможности активного и постоянного участия всех участников образовательного процесса в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Перспективы развития проекта

- Продолжение работы по проекту с учётом выявленных потребностей всех участников образовательного процесса.
- Обобщение опыта по реализации проекта.
- Возможность распространения опыта работы по проекту.
- Реализация проекта позволит обеспечить преемственность между ДОУ и начальной школой.

Литература

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с. (Здоровый малыш)
2. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ».)
3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
4. Разработка и реализация физкультурно-оздоровительных проектов в дошкольных образовательных организациях: Учебно-методическое пособие / Автор-сост. Татур Е.Е. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2015. – 96 с.
5. Рунова М.А., Ермакова Л.В., Полозова Т.В. Взаимодействие с родителями по выявлению у детей знаний, умений и навыков здорового образа жизни / Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – № 9. – 2013. – С. 24.

6. Прищепа С.С. Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду. – М.: АРКТИ, 2011. – 80 с. (Растём здоровыми)

7. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников / Под ред. С.С. Прищепы, Т.С. Шатверян. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с. (Библиотека воспитателя).

Реализация двигательных потребностей воспитанников ДОО посредством физкультурно-музыкальных занятий

Лисина Н.А., Латина О.И.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. В соответствии с этим особую важность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через спортивно-музыкальные праздники и развлечения, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых, интересных, увлекательных и шумных праздников и соревнований.

Праздники и развлечения нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных движений и упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание, способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делает его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

При подведении итогов учитывается психическое состояние детей, делается это так, чтобы не ранить детей – или «победила дружба» или награждают команды по номинациям, например, одна «Самая ловкая и быстрая», другая – «Самая дружная и веселая».

Владение современными педагогическими технологиями помогает добиваться положительных результатов в формировании физических качеств ребёнка. Для более успешной социализации, формирования социально активной личности применяют игровые технологии, которые развивают познавательную активность, вызывают интерес и потребность общения. Ведь педагог не меняет ребенка и не переделывает его, а даёт возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании. Игровые методы организации детей применяют в соответствии с их интересами, возрастными особенностями и характером взаимоотношений друг с другом. Активно используют коммуникативно-подвижные игры, игры для концентрации внимания, психологической настройки и эмоциональной разгрузки. Использование в работе ИКТ-технологий помогает более наглядно, ярко и образно преподнести информацию, позволяет смоделировать сложные жизненные ситуации, понятия в доступной форме.

И конечно же музыкальное сопровождение является важным компонентом во всех мероприятиях.

«Мяч! Мяч! Мяч!»

(Развлечение для детей старшего дошкольного возраста)

Цель: формирование первоначальных представлений о разных видах спорта с использованием эстафет и других подвижных игр.

Задачи:

- Приобщать дошкольников к нормам здорового образа жизни.
- Закреплять в игровой форме знание правил эстафет и игр, формировать спортивное поведение.
- Развивать быстроту, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества.
- Воспитывать взаимовыручку, стремление к победе в совместных играх.
- Обеспечить благоприятный, эмоционально-доброжелательный контакт детей в процессе активной физической деятельности.

Спортивный инвентарь:

- 30 жёлтых и 30 красных маленьких мячиков, мячи «ёжики» по количеству участников, 2 баскетбольных мяча, 8 мягких мячей, воздушные шары, 2 корзины, ворота.

- Мультимедийная доска.

Зал украшен картинками на спортивную тему, флажками и рисунками детей.

Ход развлечения

Дети входят в зал под музыку. На футболках – эмблемы (красные и жёлтые мячи).

Ведущая: Сегодня у нас праздник. Какие праздники вы знаете? (*Ответы детей.*) Отгадайте загадку и вы узнаете, чему посвящён наш праздник.

Ростом мал, да удал,
От меня он ускакал.
Хоть надут он всегда –
С ним нескучно никогда. (*Мяч.*)

Ведущая: Сегодня на нашем празднике мяч – самый главный. Сегодня праздник лучшей игрушки на свете – праздник мяча!

Почему это лучшая игрушка! (*Ответы детей.*) Сегодня мы будем играть с мячами, но прежде чем начать нашу игру, нужно размяться.

Разминка с мячом «Ёжик»

1. И.п. – о.с. – мяч внизу в правой руке:

- 1) - руки в стороны;
- 2) - вверх, переложить мяч в левую руку;
- 3) - в стороны;
- 4) - И.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке внизу:

- 1) – наклон;
- 2) – перекинуть мяч в левую руку и обратно;
- 3) – И.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, мяч в правой руке:

- 1) – правая рука с мячом назад, поворот в правую сторону;
- 2) – И.п.
- 3) – то же в левую сторону;
- 4) – И.п.

4. И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади:

1) – согнуть ноги, подтянуть к себе;

2) – И.п.

5. И.п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой:

1) – согнуть правую ногу, дотронуться до неё мячом;

2) – И.п.

3) – согнуть левую ногу, дотронуться до неё мячом;

4) – И.п.

6. Подбросить и поймать мяч 10 раз.

Ведущая: Размялись. Молодцы! Я вижу, с мячами вы дружите, и мы можем начинать наши весёлые соревнования.

Игра-соревнование «Собери мячи»

Ведущий высыпает между командами, на середину зала, жёлтые и красные мячи. Команды собирают мячи (*своего цвета*) в корзины. Дети берут по одному мячу и идут до корзины и обратно шагом. Побеждает команда, которая быстрее соберёт мячи и построится в одну шеренгу.

Ведущая: Сейчас вы показали, как каждый из вас умеет соблюдать правила игры, а сейчас в эстафетах покажите, какие вы дружные ребята, ведь побеждает и проигрывает всегда команда, а не кто-то один.

Эстафеты

1. «Положи и забери мяч»

Первый участник команды добегают до корзины, кладёт в неё мяч, возвращается, хлопком передаёт эстафету. Второй добегают до корзины, забирает мяч, возвращается в команду, передаёт мяч следующему. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Ведущая: В мяч играют не только дети, но и взрослые. Какие спортивные игры с мячом вы знаете? (*Ответы детей.*)

Мы сегодня будем превращаться в спортсменов разных видов спорта, поможет нам в этом наш волшебный экран. (*Ведущая загадывает загадки, на экране идёт показ видео с данным видом спорта.*)

Ведущая:

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячи звонко бьёт об пол,
Значит, это... (*баскетбол*).

«Баскетбол»

Первый участник команды с ведением мяча доходит до отметки, бросает в кольцо (*если с первого раза ребёнок не попал, то даётся вторая попытка*), с ведением возвращается в команду, передаёт мяч следующему. Выигрывает команда, в которой больше игроков забьёт мяч в кольцо, выполнит ведение без потери. При равном количестве баллов учитывается скорость.

Ведущая:

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота через сетку.
И площадка, не поле
У спортсменов в... (*волейболе*).

«Волейбол»

Команды через волейбольную сетку отбивают на сторону соперника воздушные шары. На каждой стороне площадки 5–7 шаров. Если шарик падает на пол – это гол. Побеждает команда, на стороне которой мяч упал меньшее количество раз.

Ведущая:

Соберём команду в школе
И найдём большое поле.
Пробиваем угловой – забиваем головой.
И в воротах пятый гол! Очень любим мы... (*футбол*).

Ведущая: Как называется футболист, который стоит в воротах? (*Вратарь.*)

«Пенальти»

Первая команда садится, только её капитан встаёт в ворота, игроки второй команды по одному разу пробивают пенальти. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, меньше пропустившая голов в свои ворота.

Ведущая: Вы, ребята, молодцы – дружите и друг с другом, и мяч ваш лучший товарищ. (*Награждение команд сладкими медалями.*)

Дети под музыку выходят из спортзала.

Литература

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М., 1992.
2. Болотина Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. – М., 1996.
3. Гербова В.В., Иванкова Р.А., Казакова и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада: Пособие для воспитателя детского сада. – М., 1984.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М., 1982.
5. Дошкольная педагогика. Учеб. пособие для студентов пед. ин-ов. / В.И. Логинова, П.Г. Саморукова, Б.С. Лейкина и др. – М., 1995.
6. Красницкая Г.С., Борщанская Б.Р. и др. Практикум по дошкольной педагогике. – М., 1996.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М., 1992.

«Летнее путешествие»
(Музыкально-спортивное развлечение
для детей младшего дошкольного возраста)

Цель: создание у детей радостного настроения.

Задачи:

- Формировать представления детей о лете, его характерных особенностях.
- Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы и сопереживания.
- Упражнять детей в классификации обобщающих понятий: повадки лесных обитателей и их пищевых предпочтений, развитие сенсорных эталонов.
- Развивать двигательную активность, координацию, моторику и творческие способности детей.

Ход развлечения

(Дети входят в зал под музыку.)

1. Игра-разминка **«Едем в гости отдыхать»:**

(Дети под музыку ходят по залу. Инструктор показывает им картинки или слайды на экране – машину, самолёт, поезд. Дети «превращаются» то в машину, то в самолёт, то в поезд.)

2. Ехали-ехали и приехали в лес в гости к Гномику. *(Показ слайда.)*

Танец **«В пряничном домике»** *(музыка А. Журбина).*

3. Кого ещё, кроме гномов, можно встретить в лесу? *(Ответы детей.)*

Игра **«Лесные жители».**

(Звучит знакомая музыка, и дети под неё изображают того обитателя, которого слышат, например, заяц, медведь, ёжик.)

4. Раз к зверятам в гости пришли, надо их угостить.

Чем будем угощать зайку? Капустой *(зелёные мячики).*

Чем будем угощать мишку? Ягодами *(красные мячики).*

Чем будем угощать ёжика? Яблоками *(жёлтые мячики).*

5. Атракцион **«Угощение»**

(В большой обруч высыпают разноцветные мячики. С трёх сторон от обруча стоят большие корзины, около которых сидят игрушки – заяц, медведь, ёжик. Дети берут по одному мячику и относят в корзины, каждому животному своё угощение. Когда все мячики в обруче закончатся, инструктор проверяет, правильно ли разложены мячики по корзинам.)

6. Когда солнышко светит – гулять хорошо, а если дождик пойдёт, что нужно сделать? *(Дети отвечают: «Спрятаться под зонтик».)*

Игра **«Солнышко и дождик».**

(Под весёлую музыку дети танцуют по всему залу, а когда услышат звуки дождя, прячутся под зонтик. Для детей средней группы – два зонта, для мальчиков и девочек.)

7. После дождя расцветают очень красивые цветы.

Игра **«Цветочное настроение».**

(В разных концах зала лежат обручи, а в них кружки разного цвета (сердинки от цветов). По всему залу разбросаны лепестки. Дети собирают по одному лепестку и кладут их в обручи к сердинкам, к каждой сердинке свой цвет. Игра заканчивается, когда все лепестки собраны и получилось 5 цветов.)

8. У кого сегодня в гостях мы побывали? *(Ответы детей.)*

- Гномик очень доволен таким гостям, как мы с вами.

Для детей средней группы:

- А однажды с ним приключилась такая необычная история. Интересно узнать, какая? *(Ответы детей.)*

Тогда давайте посмотрим...

Показ мультфильма «Дом – гнома, гном – дома».

9. Хорошо погуляли. Пора и домой возвращаться.

Дети выходят из зала под музыку.

«К бабушке в деревню»

*(Спортивное музыкальное развлечение
для детей старшего дошкольного возраста)*

Цель: развитие у детей коммуникативных навыков, умение работать в команде.

Задачи:

- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Воспитывать навыки сотрудничества.
- Способствовать воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Ход развлечения

- Наступило лето. У нас на севере лето холодное, поэтому все мурманчане стараются уехать туда, где тепло. И мы с вами сегодня тоже отправляемся в отпуск к бабушке в деревню. Билеты купили. Садимся на поезд.

1. Игра-разминка «Паровозик»

Инструктор показывает картинки по очереди или слайды с изображением. Если картинка «поезд», то дети строятся и двигаются друг за другом под музыку, если «вагон», то дети рассыпаются по всей площадке. Игра проходит под музыку.

- Мы ехали-ехали и, наконец, приехали к бабушке в деревню. А вокруг деревни лес красивый, деревья высокие, стройные. Давайте отправимся гулять по лесным тропинкам.

2. Эстафета «Летние тропинки»

Дети боком проскакивают в обручи на подставках, обратно пробегают змейкой между конусами.

- Погуляли, теперь нужно и поработать, помочь бабушке воды наносить.

3. Эстафета «Наносить воды» (Если это улица).

Дети ложкой несут воду из тазика в стакан, обратно бегом, передают ложку следующему.

- Для чего вода нужна? *(Пить, еду готовить, умыться).* Правильно.

А ещё летом просто необходимо купаться в море, в реке, в озере...

4. Эстафета «Пойдём купаться»

4 обруча – «плавательные круги» разложены друг за другом до отметки. Первый ребёнок собирает обручи, становясь в них ногами, передаёт следующему, второй раскладывает, сбрасывая по одному обручу с талии на землю.

- Искупались, поплавали. Пора опять за работу. Бабушка испекла колобок, нужно помочь ей его из печки вынуть.

5. Эстафета «Испекла бабушка колобок»

Дети на лопате проносят мяч до отметки и обратно.

- Снова отправляемся на речку, будем рыбу ловить.

6. Игра «Удочка»

Дети (рыбки) стоят в кругу и стараются перепрыгнуть через скакалку (удочку), которую вращает по кругу инструктор; кого задела по ногам (поймали), тот садится на скамейку; последний игрок – «золотая рыбка».

- У бабушки в деревне весело и красиво. Когда вернёмся в Мурманск, будем друзьям рассказывать, как мы хорошо отдохнули. Давайте сфотографируемся, чтобы можно было не только рассказать, но и показать, какой у нас был замечательный отпуск.

7. Игра «Фотография»

Дети (туристы) ходят по всему залу. Они по сигналу превращаются в речку (строятся друг за другом), в озеро (становятся в круг), в камни (приседают, обхватывая колени руками) и т. д. – инструктор их «фотографирует». В конце игры принимают любую позу и замирают.

- День прошёл замечательно: в лес сходили, на речке побывали, искупались, рыбы наловили, воды наносили, колобки испекли. А теперь – танцы!

8. «Деревенская дискотека»

- «Воробьиная дискотека» (музыка Ю. Антонова),

- «Я рисую» (из репертуара ди-джей Родикова),

- танец в парах «Танец утят» (слова Ю. Энтина)

- Пора возвращаться, все на станцию. Наш поезд отправляется домой!

(Дети под музыку уходят.)

Литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

2. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3–7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

3. Картушина М.Ю. Сценарии досугов для детей 3–4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.

4. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА–ПРЕСС, 2005. – 92 с.

5. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2–7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.

6. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2003. – 93 с.

Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных праздников и развлечений положительно влияет на повышение интереса у детей дошкольного возраста к физической культуре, а также позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, так как спортивно-музыкальные праздники и развлечения – это одна из форм активного отдыха детей. При проведении развлечений отчетливо видно, что наши дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в дей-

ствиях, а также повышается интерес к занятиям, оказывается благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляются двигательные умения и навыки, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость), что способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, а так же совершенствуется умение гармонично двигаться.

Физкультурные праздники и развлечения являются действенной формой организации досуга детей, эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта.



Спорт, здоровье, детский сад, семья и я (Физкультурно-оздоровительный досуг)

Бушмакина А.В.

Цель: создать условия, способствующие эмоциональному сближению родителей и детей, распространению положительного семейного опыта по воспитанию ЗОЖ и укреплению здоровья посредством совместной игровой деятельности по физической культуре.

Задачи:

- закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- развивать у детей ловкость движений, силу, подвижность, активность;
- совершенствовать различные виды ходьбы, прыжков;
- развивать умение ориентироваться в условиях игровых действий.

Оборудование: мультимедийная установка, степ-скамейки, гимнастические скамейки, кегли, игровой модуль для подлезания, модули для перешагивания, обручи, муляжи фруктов и овощей.

Предварительная работа:

- беседы с детьми;
- беседа с родителями, помощь в подготовке презентаций опыта по физическому воспитанию и оздоровлению.

Место действия: музыкальный зал, коридор детского сада, физкультурный зал.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное, познавательное.

Ход мероприятия

Родители в зале. Дети средней группы под веселую музыку входят в зал. Выстраиваются полукругом.

Приветствие хором говорят дети:

Мы зарядкой занимаемся, растем и закаляемся.
И каждый день стараемся, живем и развиваемся.
И мы теперь сегодня сильнее, чем вчера.

Инструктор: Здравствуйте, дорогие ребята и родители. Начинаем наш семейный, физкультурно-оздоровительный, познавательный, разминательный, настроение поднимательный вечер.

Перекличка:

1-й ребенок: Как здоровыми нам быть...

2-й ребенок: Не болеть и улыбаться...

3-й ребенок: Спортом разным заниматься...

4-й ребенок: Нас родители научат...

5-й ребенок: Воспитатели помогут...

6-й ребенок: Будем мы у них учиться...

7-й ребенок: Это в жизни пригодится...

Под музыку дети проходят и садятся на стульчики.

Инструктор: Я сегодня всех приглашаю в удивительную страну! В этой стране все увлекаются спортом и любят заниматься физкультурой, а как называется эта страна мы узнаем, отгадав загадки.

Инструктор загадывает загадки, если дети отгадывают правильно, то на экране появляются отгадки.

1 загадка: То вприпрыжку, то вприсядку дети делают ... зарядку



2 загадка для родителей: Мы физически активны, с ним мы станем быстры, сильны... Закаляет нам натуру, укрепит мускулатуру. Не нужны конфеты, торт, нужен нам один лишь ... *спорт*.

3 загадка: Нам без них салат не сделать, не сварить нам и борщей без полезных овощей.

4 загадка: Все на веточках растут, настроение создают, витамины в них живут. Что же это за продукты, ну конечно – это *фрукты*.

Инструктор: Молодцы, все загадки отгадали. Как же может называться эта страна? (*Дети дают варианты ответов и приходят к единому мнению, что это «Страна здоровья».*)

Инструктор: Да, ребята, вот мы с вами и в Стране здоровья, а в этой стране все добрые, активные, веселые, спортивные.

(*Дети вместе со взрослыми исполняют игру-танец.*)

Игра-танец «На носок, на носок»



Дети садятся на стульчики.

Инструктор: А теперь пришла пора познакомиться с теми семьями, которые хотят рассказать нам, как они помогают своим детям расти здоровыми. Выступают по очереди 5 семей.

Первая семья: Быстрая ходьба и бег –
Вот здоровый человек.
Парк ли, загород иль лес,
Много разных там чудес,
Мы здоровье укрепляем –
Впечатленье получаем.

Вторая семья: Утро. Ясно. День чудесный.
Встать на лыжи всем полезно,
Едем с горки всей семьей,
С нами ветер озорной.
Посидим потом за чаем –
В выходные не скучаем.



Третья семья: Наш конек в семье – коньки,
И удобны, и легки.
Создается впечатление,
Что летим мы хоть мгновенье,
Лед и снег легко мы режим
И уже болеем реже.

Четвертая семья: А у нас все по порядку,
Утром делаем зарядку,
Чуть пораньше мы встаем
И потом довольны днем
Мы в проветренной квартире
Маршируем три, четыре.
Делаем прыжки, наклоны,
Словно в зале, а мы дома!

Пятая семья: Спорта вид универсальный,
Время года – не вопрос,
Наше так привлек вниманье
В плавании веселый кросс,
Брассом, кролем, баттерфляем
Мы в бассейне проплываем
И считаем, что дельфины
С нами тоже все едины.



Раздается стук в дверь. Приходит доктор Витаминкин.

Доктор: Здравствуйте, ребята и взрослые. Я доктор Витаминкин.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

А вы, ребята, любите витамины? А в каких продуктах больше всего витаминов?

Ответы детей.

Доктор: Какие молодцы. Ребята, я сегодня к вам шел не с пустыми корзинами, там были фрукты и овощи. Приключилась беда, злая колдунья забрала все овощи и фрукты и спрятала их в своем волшебном лабиринте. Вы поможете найти мои фрукты и овощи?

Ответ детей.

Доктор: Перед тем как отправиться на поиски, надо нам размяться.

Дети делают упражнения на степ-скамейках.

ОРУ на степ-скамейках.

Чтоб здоровье укреплять
Нужно весело шагать (*ходьба на ступах*),
Всей командой четко, дружно,
Упражненье делать нужно. (*Ходьба на ступе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.*)



Будем весело шагать,
Ноги выше,
Шире плечи,
Кто отстанет – я замечу!

Чтобы цель осуществить – (*приставной шаг на ступе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются в низ*)

Командой слитной нужно стать.

Что ж стараемся мы все

Видно нас во всей красе! (*Шаг на ступе со ступа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки.*)

А здоровье в порядке?

Молодцы!

Конец зарядки!

Доктор: Хорошо размялись, а теперь за мной, я вам покажу дорогу, но дорога не простая – нам придется преодолеть препятствия.

Родители берут детей за руку, выходят в коридор, где выстроена полоса препятствия.

Доктор: Сначала нам надо перебраться через высокую траву (дети поднимают высоко колени и перешагивают препятствия).

Какие мы, ребята, молодцы – преодолели первое препятствие. Посмотрите, впереди – овраги, нам надо быть аккуратными, встаем на бревна (скамейки) и на носочках проходим оба оврага. Преодолели еще одно препятствие. Вот мы и пришли в лес (ходьба между деревьев (кеглей змейкой) в колонне по одному).



Вот мы и вышли из леса – осталось совсем чуть-чуть добраться до лабиринта. А вот и последнее задание – надо перепрыгнуть с кочки на кочку.



Ребята, посмотрите, вот этот волшебный лабиринт, куда спрятала колдунья фрукты и овощи. Наша задача: найти все овощи и фрукты и разложить по корзинам.



Дети ищут фрукты и овощи в лабиринте, преодолевая при этом различные препятствия, расположенные в лабиринте.

Находя овощи и фрукты, раскладывают их по корзинам и проговаривают их названия.



Доктор: Посмотрите, вы собрали все овощи и фрукты. Молодцы, вы помогли мне вернуть мои витамины из заколдованного лабиринта. Вот эти овощи и фрукты я вам дарю, чтобы вы дома сделали из них овощные и фруктовые салаты.

Молодцы, вы сегодня прекрасно справились со всеми вопросами и заданиями.

Все играли, веселились, не устали,
А взбодрились – пора путешествие завершать,
Пора в детский сад шагать.

Инструктор: Ребята, вам понравилось в Стране здоровья? Мы смогла помочь Доктору Витаминкину вернуть наши овощи и фрукты? Вам понравилась играть и преодолевать препятствия вместе с родителями?

Сведения об авторах

Божескова Наталья Владимировна, инструктор по ФК МДОУ № 47

г. Кола Мурманской области

Бушмакина Алина Викторовна, инструктор по ФК МАДОУ № 16 г. Кировска

Власова Анна Юрьевна, инструктор по ФК МАДОУ г. Мурманска № 32

Ермолова Ольга Федотовна, инструктор ФК МБДОУ № 95 г. Мурманска

Зайцева Алена Игоревна, инструктор по ФК МАДОУ № 93 г. Мурманска

Кожевникова Валентина Ивановна, инструктор по ФК МАДОУ № 2

г. Мончегорска

Костырева Валентина Васильевна, инструктор ФК МБДОУ № 31

г. Североморска

Круглова Анжела Ивановна, инструктор по ФК МАДОУ № 93 г. Мурманска

Лапина Ольга Иннокентьевна, музыкальный руководитель МБДОУ № 87

г. Мурманска

Лисина Наталья Адольфовна, инструктор по ФК МБДОУ № 87 г. Мурманска

Молоковская Елена Николаевна, инструктор по ФК МБДОУ № 157

г. Мурманска

Одинцова Алла Александровна, воспитатель МДОУ № 47 г. Кола

Мурманской области

Подгорная Тамара Владимировна, инструктор по ФК МДОУ № 2 г. Заозерска

Сайфулина Ильмира Анваровна, инструктор по ФК МБДОУ № 156

г. Мурманска

Сгадова Юлия Сергеевна, инструктор по ФК МАДОУ № 119 г. Мурманска

Семенушкина Екатерина Игоревна, инструктор по ФК МБДОУ № 90

г. Мурманска

Шейко Людмила Викторовна, инструктор по ФК МБДОУ № 4 г. Заполярный

Щепелина Вера Александровна, инструктор по ФК МАДОУ № 29 г. Ковдора

Щербакова Юлия Александровна, инструктор по ФК МБДОУ № 2

ЗАТО Видяево

Юринова Наталья Викторовна, инструктор по ФК (плаванию) МДОУ № 2

«Радуга» г. Заозерска

Яковлева Татьяна Сергеевна, инструктор по ФК МБДОУ № 50 г. Мурманска

Содержание

Татур Е.Е. Пояснительная записка	3
Ермолова О.Ф. Подвижные игры математического содержания	3
Молоковская Е.Н. Использование разных видов мячей в физическом развитии дошкольника	7
Власова А.Ю. Формирование действий с мячом у старших дошкольников при обучении игре в баскетбол	12
Сгадова Ю.С. Весенний круиз (<i>занятие физкультурно-спортивной направленности с использованием степ-платформ</i>)	15
Подгорная Т.В. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки	19
Яковлева Т.С. Drumfit как современное направление физического развития детей дошкольного возраста	22
Семенушкина Е.И. Интеллектуальный массаж профессора Фрица Ауглина	25
Костырева В.В. Театрализованная ритмопластика как средство двигательной активности и оздоровления детей дошкольного возраста.	28
Сайфулина И.А. Муравейник (<i>сценарий игры по станциям по сказке «Репка» для воспитанников старшего дошкольного возраста в детском саду</i>)	32
Кожевникова В.И. Путешествие в страну Лапландия (<i>городской праздник для детей старшего дошкольного возраста</i>)	40
Щепелина В.А. В гости в саамскую деревню (<i>физкультурный досуг для детей среднего дошкольного возраста</i>)	48
Зайцева А.И. Оздоровительные игры на формирование правильной осанки	53
Круглова А.И. Оздоровительные игры в воде	55
Шейко Л.В. Обучение раннему плаванию	58
Юринова Н.В. Возвращение сундука (<i>развлечение в бассейне для детей старшего дошкольного возраста</i>)	61
Божескова Н.В., Одинцова А.А. В поисках волшебного клада (<i>квест-игры для детей старшего дошкольного возраста с родителями</i>)	66
Щербакова Ю.А. Проект «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни!»	72
Лисина Н.А., Лапина О.И. Реализация двигательных потребностей воспитанников ДОО посредством физкультурно-музыкальных занятий	81
Бушмакина А.В. Спорт, здоровье, детский сад, семья и я (<i>физкультурно-оздоровительный досуг</i>)	88
Сведения об авторах	95

Автор-составитель
Елена Евгеньевна ТАТУР

**Современные технологии формирования
физической культуры воспитанников
дошкольных образовательных организаций
Мурманской области**

*Сборник методических материалов
дошкольных образовательных организаций
Мурманской области
по физическому воспитанию*

Редактор *Н.Б. Лившиц*

Подписано в печать 17.11.2020 г. Формат 60x84/16.
Уч.-изд. л. 4,3. Тираж 50 экз.
Отпечатано в ГАУДПО МО «Институт развития образования»
183035, г. Мурманск, ул. Инженерная, 2а