

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 221»
350072 г. Краснодар, ул. Зиповская, 18, тел/факс 252-18-99**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**ТЕМА: «Сборник конспектов занятий для детей старшего дошкольного
возраста «Стань Чемпионом»**

***Авторы:
Ольховцева Ольга Васильевна,
инструктор по физической культуре,
Савельева Юлия Владимировна,
воспитатель***

г. Краснодар, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Основная часть.....	8
3. Выводы и результаты	43
4. Список использованной литературы.....	44
5. Приложение. Картотека игр и упражнений по детской йоге.....	45

Пояснительная записка

Актуальность и значимость работы.

Дошкольное детство - это самый важный период в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, который не повторяется на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие всех органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Современные дошкольники испытывают значительные нагрузки. Кроме того, выросло влияние внешних негативных факторов: экологические, социальные, экономические. В настоящее время наблюдается снижение уровня здоровья среди воспитанников, поступающих в детский сад. Средний уровень знаний и практических умений родителей в физическом развитии, низкий уровень знаний о здоровом образе жизни в семьях, низкий уровень знания молодых родителей о системе профилактики заболеваемости, в том числе о формах и методах закаливания.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ), укрепления и сохранения здоровья, профилактике различных заболеваний требует решения: активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

В связи с этим основная **цель работы** – методическое обеспечение организации и реализации процесса раннего физического развития детей дошкольного возраста посредством целенаправленного воздействия на организм средствами физической культуры, создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи работы:

- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей;
- ✓ формировать привычку к здоровому образу жизни;
- ✓ осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- ✓ формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ прививать культурно-гигиенические навыки;
- ✓ оздоравливать организм посредством формирования навыка правильного дыхания;

- ✓ способствовать формированию психологического здоровья у дошкольников;
- ✓ способствовать осознанию и осмыслению собственного «я», преодолению барьеров в общении, формированию коммуникативных навыков;
- ✓ развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами;
- ✓ гармонизировать физическое развитие детей;
- ✓ совершенствовать двигательные навыки и физические качества;
- ✓ повышать функциональные резервы систем организма;
- ✓ улучшать общую физическую работоспособность;
- ✓ воспитывать и закреплять навыки правильной осанки.

Всю свою работу строили на принципах:

- воспитывающего обучения – отражает необходимость создания в учебном процессе благоприятных условий для воспитания ребенка, для формирования его позитивного отношения к жизни, к знаниям, к самому себе;
- систематичности и последовательности: этот принцип предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;
- развивающего обучения – не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом.
- научности – подразумевает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- комплексности и интегративности – включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- связи теории с практикой – формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- индивидуально-личностной ориентации воспитания – предполагает, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;

- доступности – позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
- успешности – заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- культуросообразности – предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;
- целостности и единства – определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;
- непрерывности оздоровительного воспитания – включает постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;

Нами разработано примерное планирование организации и проведения совместной деятельности с детьми дошкольного возраста (спортивные развлечения); разработаны сценарии совместной деятельности с детьми дошкольного возраста, в которых описываются цели, задачи, предварительная работа, необходимый материал и ход совместной деятельности.

Ведущая роль в развитии ребенка принадлежит игре. Игровое моделирование реальности проецируется на все виды активности в дошкольном возрасте, придавая этому жизненному периоду неповторимое своеобразие. Во время проведения физкультурных развлечений и праздников в нашем дошкольном учреждении активно используются двигательные игры, предложенные программой раннего физического развития (адаптируются для детей с ОВЗ и детей групп оздоровительной направленности): сюжетно-ролевые игры на формирование динамической осанки, игры для развития навыков бега, игры по развитию прыгучести, на развитие координации, музыкально-ритмические игры с применением фольклорных форм.

В нашей работе у детей формируем представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, воспитываем у дошкольников культуру здоровья, желание быть здоровым, мотивируем детей на правильное питание, организации культуры приёма пищи, развитие общения с детьми о вкусной и здоровой пище. При построении образовательного процесса учитываем индивидуальные особенности каждого ребенка, уровень двигательной активности, анализ здоровья детей.

Занятия проводятся в подгрупповой форме, совместные мероприятия с акцентом на практические формы работы, используется интерактивное

оборудование, что позволяет вовлечь детей и поддерживать их интерес, делает процесс обучения более доступным.

Для стимулирования, контроля, взаимоконтроля и самоконтроля: используется похвала, поддержка, помощь (по необходимости); возможность работать в паре, команде, помогать другому. Организация деятельности воспитанников, направленная на соотнесение исполнения действий, последовательности операций результату, цели, задачам, т.е. реально последовательным выполненным операциям. Рефлексия - развитие элементарных навыков самоконтроля, самооценки, рефлексия деятельности и содержания учебного материала.

Формирование образа жизни детей, дающего максимальный вклад в формирование здоровья, принято называть здоровым образом жизни. Существует ряд критериев здорового образа жизни, к числу которых относится гармоничное сочетание биологического и социального в человеке, гигиеническое обоснование форм поведения и соблюдение режима труда и отдыха, организация системы рационального питания, проведение различных закаливающих и развивающих упражнений.

Ожидаемые результаты работы:

✓ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбирать себе род занятий, участников по подвижным играм;

✓ ребенок обладает установкой положительного отношения к двигательной активности;

✓ активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных подвижных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время подвижных игр;

✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности;

✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности; может соблюдать правила безопасного поведения во время физических упражнений и подвижных игр, правила личной гигиены;

- ✓ осознает пользу занятий физической культурой, ее роль в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ осознает необходимость здорового образа жизни, стремится к нему;
- ✓ владеет гимнастическими упражнениями;
- ✓ у ребенка сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

Практическая часть работы проводилась на базе МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 221», группы общеразвивающей, компенсирующей и оздоровительной направленности.

Таким образом, представленная методическая разработка может быть использована педагогами и родителями детей дошкольного возраста для работы над формированием потребности в здоровом образе жизни, над физическим развитием детей дошкольного возраста, его всесторонним гармоничным развитием личности.

«Сборник конспектов занятий для детей старшего дошкольного возраста «Стань Чемпионом».

**Сценарий спортивного праздника для детей подготовительной группы
«Осенняя гостья»**

Цель: создание благоприятного эмоционального состояния у детей посредством музыкальной, познавательной и двигательной деятельности.

Задачи:

- Развивать ловкость, глазомер, координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в подвижных играх с элементами соревнований.
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, «здоровый дух соперничества».

Оформление зала: разноцветные осенние листья, название праздника, инвентарь для проведения эстафет, магнитофон, аудиозаписи.

Инвентарь: 2 корзины, 2 ведерка, конусы 6 шт, 3 машинки, столовая ложка 3 шт, шарики пинг-понг 50 шт, 2 обруча с мячами по 10 штук в каждом, 4 обруча, 2 машины, 20 яблок, 20 головок лука, 20 головок чеснока, 50 штук цветов, пакет муки, муляж яблока, морковь, свекла, банка мёда. Яблоки по количеству детей для награждения.

Ход праздника.

Ведущий:

Промелькнуло быстро лето
Пробежало по цветам
За горами бродит где-то
И без нас скучает там.
В сентябре к нам осень шагает,
Поля и леса украшает
Урожай в закрома сыплет горстью
Так давайте встречать нашу гостью!

Звучит мелодия осеннего вальса, выходит Осень, в нарядном жёлтом сарафане, обшитом листьями, на голове у неё венок из листьев, в руках корзина. Осень рассыпает по залу осенние листья.

Осень:

Вы обо мне? А вот и я
Привет осенний вам друзья.
Не виделись мы целый год
За летом следом мой черёд.
Вы рады встретиться со мной?
Вам нравится наряд лесной?
Всем хороша я и пригожа

Золота злата не счесть
Яблоки, шишки, орехи –
Все в сундучке моём есть.

Ведущий:

Осень в гости к нам пришла
И подарки принесла.

Осень:

Принесла я Вам муки, (достаёт из корзины пакет с мукой)
Значит, будут – пироги.
А уж яблоки, как мёд, (достаёт из корзины яблоки)
На варенье, на – компот.
Принесла вам овощей (достаёт из корзины перец, морковь, свеклу)
И для супа и для – щей.
Принесла Вам мёду (достаёт из корзины банку с мёдом) полную колоду.

Ведущий:

А хорошую погоду ты нам осень принесла?

Осень: Дождику Вы рады?

Ведущий:

Не хотим, не надо!
Детям нужно до дождей
Урожай собрать скорей!
Мы осень в жюри приглашаем
А, ребят, урожай собирать созываем!

Ведущий:

В нашем саду еще остались цветы. Соберем букет для Осени.

Подвижная игра «Садовник и цветы».

Цель: развить умение перебегать на противоположную сторону площадки, уворачиваясь от ловишки, развивать ловкость, быстроту реакции.

Ход игры. Дети – «цветы» находятся на одной стороне площадки, а водящий – «садовник» - на противоположной. Приближаясь к цветам, он произносит: «Я иду сорвать цветок, из цветов сплету венок».

Цветы отвечают: «Не хотим, чтоб нас срывали, и венки из нас сплетали. Мы хотим в саду остаться, будут нами любоваться». С последними словами дети бегут на другую сторону площадки, а «садовник» старается поймать кого-нибудь (сорвать цветок), если ему удастся, тот считается проигравшим.

Осень: Спасибо, друзья, за прекрасный букет! Расскажите, ребята, как проходит ваш день?

Игра на развитие координации движений «Гостыюшка»

Гостыюшка надевает платочек, входит в середину круга, кланяется всем и говорит:

Вот и я пришла к вам в гости.

Ребята отвечают:

Очень рады, что пришли.

Гостыюшка улыбается, оглядывает всех и спрашивает:

Расскажите мне, ребята

Как денек вы провели?

Ребята дружно отвечают:

Все расскажем по порядку:

Утром делали зарядку!

Гостыюшка: Как?

Ребята показывают, как делали зарядку

Вот этак и вот так,

Еще этак и вот так!

Гостыюшка: А потом?

Ребята:

За завтрак сели,

Без остатку все поели!

Гостыюшка: Как?

Ребята:

Вот этак и вот так,

Еще этак и вот так!

Ребята показывают, как ели кашу, пили молоко, утирались салфеткой, благодарят за завтрак.

Гостыюшка: А потом?

Ребята:

Гулять ходили,

Пестрых бабочек ловили.

Гостыюшка: Как?

Ребята:

Вот этак и вот так,

Еще этак и вот так!

Ребята показывают, как ловили сачками бабочек.

Гостыюшка: А потом?

Ребята:

Потом купались,

В речке плавали, плескались.

Гостыюшка: Как?

Ребята:

Вот этак и вот так,

Еще этак и вот так!

Ребята опускаются на ковер (на траву), кувыркаются, плещутся, плавают.

Гостыюшка: А потом?

Ребята:

Обедать сели,

С аппетитом все поели.

Гостыюшка: А потом?

Ребята:

Легли потом

И заснули крепким сном.

Все укладываются «спать», посапывают, похрапывают

Гостыюшка:

Ну, я вижу, ребяташки,

День вы славно провели.

До свиданья!

Ребята кланяются, хором говорят:

До свиданья!

Очень рады, что пришли!

Приходите завтра днем,

Мы вам песенку споем!

Гостыюшка: Как?

Ребята запевают свою любимую песню.

После окончания песни

Гостыюшка:

Я не очень-то спешу,

Коль попросите - спляшу.

Ребята кричат: Как?

Гостыюшка и пускается в пляс.

Вот этак и вот так,

Еще этак и вот так,

Все ребята берутся за руки и пляшут вместе с Гостыюшкой.

(*По Е. Благиной.)

Ведущий: Летом мы с ребятами гуляли по лесу и встречали много обитателей. Мы сейчас тебе покажем одного из них, а ты попробуй отгадать.

Дети делятся на две команды

Эстафета «Гусеницы»

На игровой площадке перед началом игры проводят две линии (старт и финиш)

По команде педагога дети строятся друг за другом в упор на коленях с дистанцией 0,5 м. Каждый играющий, начиная со второго, берется за голени впереди стоящего. Так образуется команда-цепочка. По сигналу педагога каждая из команд начинает движение вперед, передвигаясь. Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию финиша.

Осень подводит итоги.

Ведущий:

Хоть и хвастать неприлично.

Но должна я Вам сказать
Без картошки на отлично,
Ни поесть, ни поплясать.
Даже вкусный огурец
Лишь с картошкой молодец.
Ах, картошка, объединение
Всем друзьям на удивленье.
Чтоб зимой была еда
Соберём картошку? Да!

Эстафета «Не урони корм»

Каждой команде выдают столовую ложку и корзину с картошкой (шарики пинг-понг).

На линии финиша стоит пустая корзина.

Участник держит ложку на вытянутой руке, в которой лежит шарик, не придерживая шарик другой рукой. По сигналу игроки начинают движение к линии финиша. Их задача состоит в том, чтобы добежать до линии финиша, но при этом не уронить шарик. Если игрок при движении уронит шарик, должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Осень подводит итоги.

Эстафета «Сбор лука и чеснока»

Ведущий:

Хоть сердит чеснок и лук,
А картошке - лучший друг.
Дети в поле пойдут
Урожай весь соберут.

Напротив каждой команды лежат 2 обруча. В первом обруче – лук, во втором – чеснок. По сигналу, первый участник бежит с машиной, берёт из обруча 1 лук, кладёт в машину, добегают до второго обруча, берёт 1 чеснок, кладёт в машину, возвращается, выкладывает всё в овощехранилище, передаёт машину следующему участнику. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Осень подводит итоги.

Эстафета «Сбор кедровых шишек»

Ведущий:

Капитаны в лес пойдут!
Шишки кедра соберут!

Капитаны по команде бегут с корзинами к обручу, в котором лежат кедровые шишки. Необходимо собрать шишки в корзину. Побеждает капитан, у которого в корзине больше шишек.

Осень подводит итоги.

Конкурс «Угадай загадку!»

Ведущий:

Урожай мы весь собрали.
Отдыхать теперь пора!
Загадки нужно разгадать,
Больше яблочек набрать!
Болельщикам предлагается разгадать загадки.
Осень в гости к нам пришла
И с собою принесла...
Что? Скажите наугад!
Ну, конечно...ЛИСТОПАД
Пришла без красок и без кисти
И перекрасила все листья. ОСЕНЬ
Стоял на крепкой ножке,
Теперь лежит в лукошке. ГРИБ
Сама в земле – коса на улице. МОРКОВЬ
Семь одёжек И все без застёжек. ЛУК
Раскололся тесный домик на две половинки.
И посыпались оттуда бусинки-дробинки. ГОРОХ

Осень подводит итоги.

Ведущий:

Осень, щедрая осень,
На прощанье сказать, Вас просим!

Осень:

Спасибо Вам, мои друзья,
Ещё побуду с Вами я,
Побуду и на память Вам
Призы осенние раздам!
Осень награждает команды корзинами с яблоками.
Дети идут угощаться осенними дарами.

Спортивное развлечение для детей старшей группы «Кто спортом занимается, тот силы набирается»

Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Совершенствовать физические качества у детей во всех видах двигательной деятельности.
- Развивать ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- Закреплять умение детей взаимодействовать со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;
- Воспитывать у детей желание заниматься спортом, получать удовольствие от участия в спортивных играх.

Оборудование и материал:

Мячи, кегли, обручи, гимнастические скамейки, мешки для эстафеты.

Ход спортивного развлечения:

Дети под марш «Вместе весело шагать по просторам» (слова М. Матусовского, музыка В. Шаинского), входят в зал, украшенный шарами. На центральной стене расположены плакаты, нарисованные детьми на тему: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

Воспитатель: Я рада приветствовать будущих спортсменов в нашем зале! Скажите, вы любите спортом заниматься? Сегодня наши соревнования пройдут под девизом – «Кто спортом занимается, тот силы набирается». Вы готовы к соревнованию? Тогда начинаем! За победу в каждой эстафете команда получает флажок. Выигрывает та, которая наберёт большее количество очков. Команды, поприветствуйте друг друга.

Первая команда «Непоседы»:

«Со спортом дружим мы всегда,
Не проигрываем никогда!
Соперникам желаем мы победы,
От команды «Непоседы»!

Вторая команда «Весёлые озорники»:

«Мы, команда «Весёлые озорники»,
Соперникам желаем от души
Победить – не проиграть,
И никогда не унывать!»

Первое задание: «Не урони мешочек». (ПИ Донеси детеныша)

Представители команд кладут на голову мешочки с песком. Их задача – пройти до линии флажка, не уронив мешочек и вернуться обратно по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Мешочек придерживать рукой не разрешается.

Второе задание: «Весёлый мяч». Дети команд ведут правой рукой мяч, отбивая его о пол до флажка и вернувшись назад, передают мяч следующему игроку.

Третье задание: «Перетягивание каната». Дети берутся за канат с двух сторон, стараются перетянуть команду соперников на свою сторону.

Четвёртое задание: «Бег по кочкам». Перед каждой командой на пол кладут обручи (пять штук – это кочки), дети прыгают из обруча в обруч до флажка, обратно возвращается бегом, передавая эстафету следующему игроку.

Пятое задание: «Сороконожка». (ПИ Гусеница)

Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребёнка, получается «сороконожка». По команде ведущего «сороконожка» двигается между кеглями до флажка и, возвратившись, разворачивается, не размыкая рук, становится на прежнее место. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее другой команды, и не сбившая ни одной кегли.

Шестое задание: «Прыжки в мешках». Игроки по очереди прыгают в мешках до флажка и обратно, передавая мешок как эстафету.

Ведущий: «Вот и закончились наши соревнования, пора подводить итоги. Давайте вместе подсчитаем, сколько флажков у каждой команды».

Вместе с детьми ведущий подсчитывает количество флажков, объявляет победителя.

Спортивное развлечение для детей старшего дошкольного возраста «Как Кощей Василису Прекрасную украл»

Цель: Развитие физических способностей детей дошкольного возраста средствами физической культуры, создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

- Сохранять и укреплять здоровье детей.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Оздоровливать организм посредством формирования навыка правильного дыхания.
- Совершенствовать двигательные навыки и физические качества.
- Способствовать осознанию и осмыслению собственного «Я», преодолению барьеров в общении, формированию коммуникативных навыков.
- Развивать внимание, воображение, организованность.

Оборудование: карта, конусы, канат, кочки, обручи, декорации: кусты, деревья, мячи.

Ход мероприятия:

Дети заходят в спортивный зал под музыку, там их встречает Баба Яга.

Баба Яга: здравствуйте, дети! Злой Кощей украл Василису Прекрасную! И теперь на земле не поют птицы, не цветут цветы, грустно стало. Что же мы можем сделать?

Дети: Надо спасать Василису Прекрасную!

Баба Яга: Поможете спасти Василису Прекрасную?

Дети: Поможем, конечно!

Под музыку выбегает Кощей

Кощей: Здравствуйте! Ой, горе, мне горе! Шел через лес, засмотрелся, упал и ударился головой о дерево. Теперь ничего не помню: кто я, что делаю, злой или добрый!? Подскажите мне, ребята!

Баба Яга: Ну, как сказать? (Тихо спрашивает у детей) Ребята, правду ему скажем или нет?

Дети: Правду!

Баба Яга: Ты, Кощей, очень злой! Украл нашу Василису Прекрасную, теперь нам без нее ужасно плохо. Верни нам ее, пожалуйста.

Кощей: Так я вернул бы вам ее, но не знаю, где она.

Баба Яга: А что это у тебя там из под плаща торчит?

Кощей: Сейчас посмотрю (смотрит), да это же карта, где я спрятал Василису Прекрасную! Простите, что я вашу Василису Прекрасную украл, я так больше не буду делать.

Баба Яга: Тогда берем карту и идем искать Василису. Все согласны? Путь у нас лежит трудный, различные испытания предстоит пройти!

Давайте посмотрим. Куда же нам идти надо (вместе с детьми рассматривают карту). Ой, что же это? Болото? И кочки. Как же пройти нам через болото?

Дети: Нужно осторожно пройти по кочкам!

Кощей: Давайте поделимся на две команды, так легче искать будет.

Двигательная игра «С кочки на кочку» (см. программа «Стань Чемпионом»)

Кощей: Молодцы, ребята! Какие вы все ловкие и смелые, как хорошо прошли через болото! А загадки мои отгадаете?

Загадки:

Гоняет шайбу (хоккеист)

У него два колеса,

И седло на раме.

Две педали есть внизу

Крутят их ногами (велосипед)

Как наглаженный платок,

Гладкий, ровный наш (каток)

Баба Яга: Вот Кощей, какие наши ребята молодцы! Болото прошли, загадки отгадали! Давайте с вами посмотрим, куда же нам дальше идти надо (смотрят карту).

Кощей: Вот смотрите, огромное бревно, как же нам его преодолеть? Подумаем вместе!

Баба Яга: Мне нравятся ваши предложения, давайте собьем бревно мячами!?

Двигательная игра «Бычки». (см. программу «Стань Чемпионом»)

Баба Яга: Молодцы! Преодолели такое сложное препятствие! Послушайте ещё загадки.

Загадки:

Под шум трибун, под ветра свист

Гоняет шайбу (хоккеист)

Есть ребята у меня два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (коньки)

Чтобы здоровье было в порядке, не забывайте вы (о зарядке.)

Трусит ехать вниз Егорка, высока из снега (горка).

Баба Яга: Снова загадки, Кощей, мы твои разгадали! Но что-то не видать нигде нашей красавицы Василисы Прекрасной, лес кругом дремучий, темно, страшно, куда же мы забрели? Давайте карту посмотрим (смотрят). Наверно надо еще испытания пройти.

Эстафета «Дремучий лес»

Дети становятся в две команды; им нужно перепрыгнуть через бревно, пробежать змейкой через конусы, перепрыгнуть препятствие.

Ребята преодолевают препятствия.

Кощей: Замечательно! А у меня для вас есть такие загадки, которые вы никогда не отгадаете!

Баба Яга: Ну, посмотрим, загадывай!

Загадки:

Старший брат - болельщик он,

Он ушел на (стадион)

Ногой оттолкнусь и помчу на закат,

Колеса плюс руль - это мой (самокат)

Час на ножке скачет Алла,

А в руках свистит (скакалка)

Баба Яга: Долгий же у нас путь. Чувствую - ветерок подул. А вы чувствуете? Давайте вместе с ветром подуем.

Дыхательное упражнение:

«Подули на плечо»: дуем на одно плечо, на другое, на живот, на облако (обычный вдох через нос и длительный выдох через рот)

«Ветер»: сильный ветер вдруг подул, тучки с неба он все сдул (полный вдох носом, задержать дыхание на 3-4 секунды, сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами).

Вот и освежились!

Кощей: (смотрит на карту, оглядывается) Ого! К реке вышли! А как же мы её преодолеем?

Баба Яга: Очень легко, мы превратимся в гусеницу и переползем по бревну через речку!

Двигательная игра «Гусеницы» (см. программу «Стань Чемпионом»)

Баба Яга: Шли-шли, а Василисы Прекрасной так и не нашли! Ребята, как же нам быть?

Под музыку выходит Василиса Прекрасная: Здравствуйте, милые дети! Как же я рада, что вы нашли меня! Я так скучала по ясному солнышку, по голубым облакам, по речке быстрой, по пению птиц веселых. Уснула тут, злой Кощей похитил меня. Ой (пугается), Так вот Кощей, спасите меня!

Баба Яга: Не бойся, Василиса, мы тебя спасти пришли, а Кощей добрый стал, помогал тебя искать.

Кощей: Правда, прости Василиса меня. Я пока путешествовал с ребятами, понял, что тоже хочу быть таким же, как они: смелым, добрым, ловким, хочу помогать друзьям!

Василиса: Прощаю!

Баба Яга: Ну что ребята, Василису мы спасли, нашли нового друга – Кощея.

Легко вам было или нет? Как вы думаете, что помогло нам справиться с препятствиями?

Ребята отвечают, рассуждают (о здоровье, ловкости, навыках, взаимопомощи).

Баба Яга: Согласна с вами! Будем и дальше заниматься физкультурой, укреплять здоровье! Будем дружными!

А теперь нам пора возвращаться в детский сад! До свидания!

Сценарий зимнего спортивного праздника для детей подготовительной группы «Зимний праздник в январе»

Цель: развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов, укреплять здоровье детей, показать детям привлекательность зимнего времени года,

Задачи:

- закрепить представления детей о признаках зимы;
- совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении детьми различных эстафет и упражнений;
- развивать физические качества;
- развивать быстроту двигательной реакции, согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе;
- поддерживать положительно – эмоциональный настрой;

Оборудование: хоккейные клюшки, шайбы, стойки-конусы

Ход праздника:

Звучит русская народная плясовая мелодия. Дети собираются на площадке.

Ведущий:

Эй, девчонки и мальчишки,
Озорные шалунишки,
Вас веселье ждет,
А кто веселье начнет,
Догадайся, народ!
(Загадывает загадку)
С метелкой, в шляпе из ведра –
Директор зимнего двора.
(Снеговик)

На площадке появляется Снеговик.

Снеговик:

Здрасьте, здрастьте! Вот и я!
Заждались, вижу, меня.
Снеговик я, снеговик!
С детства к холоду привык.
Я надел кастрюлю ловко.
Из углей мои глаза.

Нос мой – красная морковка –
Моя гордость и краса!

Ведущий:

Начинаем зимний праздник!
Будут игры, будет смех,
Мы весёлые забавы приготовили для всех!
Дети делятся на две команды и занимают места на старте.

Ведущий:

На нашем празднике принимает участие команда подготовительной группы «Солнышко». Поприветствуем её аплодисментами!

Дети (девиз команды «Солнышко»):

Мы мороза не боимся,
Любим мы повеселиться!

Ведущий:

На нашем празднике принимает участие команда старшей группы «Успех». Поприветствуем её аплодисментами!

Дети (девиз команды «Успех»):

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

Снеговик:

А скажите мне, ребятки,
Любите ли вы загадки?

Дети: Да!

Снеговик:

У меня загадки зимние,
Не простые – спортивные.
Слушайте загадку,
Чтоб в хоккей нам поиграть,
Что же надо в руки взять? (Клюшку)
Ответы детей

Эстафета 1 «Хоккейная»

Каждой команде даются клюшка и шайба. Первые участники выполняют ведение шайбы клюшкой, обводя кочки «змейкой», обегает стойку, обратно бежит бегом с клюшкой и шайбой в руках, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.

Снеговик:

Я их надел и не боюсь,
Что в снег глубокий провалюсь.
Могу с горы кататься
И по сугробам мчаться. (Лыжи)
Ответы детей

Эстафета 2 «Лыжные гонки»

Перед каждой командой лежат по одной лыже, одев лыжу, необходимо передвигаться, имитируя лыжный ход до стойки. Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету.

Снеговик:

Круглый снежный колобок
Называется... (Снежок)

Эстафета 3 «Пронеси снежок в ложке» ПИ «Не урони корм»

Каждый участник команды поочередно переносит снежок в деревянной ложке, огибая стойку. Передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету.

Снеговик:

Маленький снежок слепи

И по снегу прокати.

Стал большим он колобком

И зовется снежный... (Ком)

Ответы детей

Эстафета 4 «Прокати снежный ком» ПИ «Бычки»

Каждый участник команды должен прокатить большой мяч-хоп до стойки и обратно. Передать эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету.

Снеговик:

Не летает эта птица!

В Антарктиде между льдин

Ходит важно и гордится

Что одет во фрак... (Пингвин)

Ответы детей

Эстафета 5 «Весёлые пингвины» ПИ «Рыбки»

Каждой команде выдается по набивному мячу. Зажав мяч между ног, нужно обежать стойку и передать мяч следующему. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Снеговик:

Тащим их на горку,

Чтоб устроить гонку. (Санки)

Ответы детей

Эстафета 6 «Перевези снежки в санках-ледянках»

Около команд стоят пустые короба. У стоек стоят короба с кубиками (мячами). Каждый участник команды бежит с санками-ледянками до стоек, берет один кубик (мяч), кладет в санки и бежит обратно к пустому коробу, кладет в него кубик (мяч), передает эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

Ведущий:

Снеговик, дети отгадали все твои загадки, показали, какие они сильные, ловкие, умелые, а теперь и ты с нами поиграй! Наши дети холода и мороза не боятся!

Снеговик: Как так, не боятся? Почему?

Игра «Не боимся мы мороза» ПИ «Мы тоже можем так»

Ведущий:

Нам морозы не беда,
Не страшны и холода!
Ходим в шубах и ушанках,
И катаемся на санках.

Снеговик: Это как?

Ведущий: А вот как! Повторяй с нами.
(Дети имитируют катание на санках в парах)

Снеговик: А потом?

Ведущий:

А потом на лыжи встанем
И с горы кататься станем. Повторяй!

Снеговик: Это как?

Ведущий: А вот как! Повторяй!
(Дети имитируют ходьбу на лыжах)
Снеговик: Молодцы! А ещё?

Ведущий:

А ещё берём коньки,
И бежим мы на катки!

Снеговик: Это как?

Ведущий: А вот как! Повторяй с нами!
(Дети имитируют ходьбу на коньках)

Снеговик:

Да вы, дети, молодцы –
Сильные, умелые,
Дружные и смелые.
Для вас я приготовил подарки.
(Награждение детей медалями)

Снеговик:

У праздника есть начало,
У праздника есть конец.
Кто с нами играл и смеялся,
Тот был молодец!
Ну, а мне пора!
До свидания, друзья!
Дети: До свидания, снеговик! Приходи к нам в гости еще!

(Снеговик уходит)

Дети уходят в группу.

Сценарий спортивного праздника в подготовительной группе «Весёлые военные учения»

Цель: закрепить и уточнить знания детей о Российской Армии.

Задачи:

- Расширять представления детей о военной технике, о родах войск, людях военных профессий.
- Развивать наблюдательность, способность замечать характерные особенности предметов, размышлять, обобщать результаты.
- Развивать общение и взаимодействие детей со взрослыми и сверстниками.
- Воспитывать интерес к Российской Армии, патриотизм и уважительное отношение к людям военных профессий.
- Воспитывать чувство любви и гордости за свою страну.

Зал украшен флажками, шарами.

Под фанфары входят 4 девочки, читают стихи:

Что за праздник у страны? Флаги развиваются!

Нашей Родины сыны нынче прославляются.

Все, кто в армии служил, кто с врагами справился

И награды получил, нынче прославляются.

Кто спасал страну в войне и в бою не струсил,

Нынче славятся вдвойне – солнце, мир над Русью.

Пусть салют цветет зимой для солдат Отечества.

Пусть царит над всей Землей мир для человечества!

Под торжественный марш входят команды, выстраиваются в две колонны.

Ведущий:

Наш праздник посвящен Дню защитника Отечества. День 23 февраля считается днем рождения нашей Армии. Это праздник наших дедушек, пап и старших братьев, всех кто служил и служит в воинских частях, защищая нашу Родину.

Подрастут наши ребята и придут на смену нынешним воинам, кто-то станет моряком, кто-то - летчиком, а кто-то – пограничником. А для этого уже с ранних лет нужно воспитывать волю, силу, мужество, выдержку и смекалку. Спорт в этом лучший помощник. И сегодня у нас пройдут Веселые военные учения.

А сейчас приказ главнокомандующего нашего праздника
Приказ главнокомандующего «Веселых военных учений»,
посвященных Дню защитника Отечества

В связи с празднованием Дня защитника Отечества приказываю:

1. Провести Веселые военные учения, в которых примут участие дети старшей и подготовительной групп.
2. Разделить веселую армию на две команды «Ураган» и «Молния».

3. Провести веселые учения на Военно-морской, Военно-воздушной, Военно-полевой базах и на Пограничной заставе.

4. Всем командам с хорошим настроением отправиться на веселые испытания.

Веселые военные учения объявляю открытыми!

Команды под марш расходятся на свои места.

Ведущий:

Наш праздник будет проходить в форме спортивных соревнований, в которых будут участвовать две команды: «Ураган» и «Молния». А оценивать выполнение заданий в наших конкурсах будет жюри. В конце соревнований жюри подведет итог и объявит, какая же из команд сегодня победила. Представляю членов жюри:

Ведущий: А сейчас приветствие команд. Команды встать!

Дети: Команде

Физкульт – (все) ПРИВЕТ!

Ведущий:

Для начала участникам соревнований нужна разминка.

Дети обеих команд перестраиваются в 4 колонны и выполняют упражнения (Комбинация вольных упражнений без предмета для детей 5-6 лет)

Ведущий: Наши учения начинаются на военно-воздушной базе. Кто же там служит?

За победу в эстафетах присуждается 3 балла, за поражение – 1 балл, в результате ничьей – 2 балла.

Дети отвечают на вопрос.

В первом конкурсе мы будем строить взлетную полосу для самолетов.

Эстафета «Взлетная полоса»

Играют все участники команд.

У каждого ребенка в руках гимнастическая палка. Напротив каждой команды на расстоянии 5 метров от старта стоит флажок. Участники команд, оббегают флажок и из гимн. палок от линии старта выкладывают «взлетную полосу». Когда полоса готова, первые участники команд, подняв руки в стороны, пробегают по ней до флажка и обратно.

Побеждает команда, раньше справившаяся с заданием.

Ведущий: Взлетная полоса готова, и чтобы самолеты могли взлететь, нужно заправить их топливом.

Подвижная игра «Самолеты»

Дети стоят в колоннах. Играющие изображают летчиков. По сигналу педагога «К полету!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью – заводят моторы. На следующий сигнал – «Полетели» - дети поднимают руки в стороны и бегают – «летают» - в разных направлениях по всему залу. По сигналу «На посадку» самолеты находят свое место и строятся в колонны.

Ведущий: В следующем конкурсе мы проверим смекалку наших пилотов.

Конкурс «Загадки» (Загадки)

Загадываются по очереди каждой команде. За правильный ответ команде присуждается один балл.

Летит птица – небылица,
А внутри народ сидит,
Меж собою говорит.
(Самолет)

Без разгона ввысь взлетает
Стрекозу напоминает
Отправляется в полет
Наш Российский....(Вертолет)

Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик..
Через несколько минут
Опустился...
(Парашют)

Он гудит и чертит мелом,
Он рисует белым – белым
На бумаге голубой,
Что у нас над головой.
Сам рисует, сам поет,
Что же это?.. (Самолет)

Ведущий: Мы покидаем военно-воздушную базу и отправляемся в Военно-морской флот. А кто служит там?

Ответы детей.

Ведущий: Наши моряки готовы к плаванию, где им в любых, и даже самых сложных условиях необходимо умение завязывать морские узлы.

Эстафета «Морской узел»

Играют по 6 человек от каждой команды.

Для каждой команды выстраивается «лабиринт». По 5 помощников из числа зрителей выстраиваются в шеренгу, держа между собой большие обручи (4 шт.). Участникам по одному необходимо «змейкой» пролезая из одного обруча в другой, пройти по «лабиринту» к назначенному месту, где укреплен веревка, завязать на веревке узел и по лабиринту вернуться назад.

Побеждает команда, все участники которой быстрее выполнят задание.

Ведущий: Чтобы выйти в открытое море, нужно сделать запас провизии, чтобы команда корабля была сыта. Проверим ловкость наших моряков, смогут ли они улов

Подвижная игра «Рыбки»

Перед игрой учитель заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), которые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвостику каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с равным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой

носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), вы-бывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше непойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

Правила игры: во время игры нельзя хватать рука-ми игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Соревнование «Капитан и лоцман»

В каждой команде играют капитан и 1 ребенок – «лоцман».

Капитану завязывают глаза и по словесной инструкции лоцмана он должен пройти между расставленными на полу кеглями, не сбив их. Например: 2 шага вперед, 5 шагов влево и т.д.

Побеждает команда, выполнившая задание с наименьшим количеством ошибок.

Ведущий: Даже самым сильным и выносливым морякам нужен отдых. И пока участники Веселых учений будут отдыхать, девочки станцуют для них. А жюри подведет предварительный итог.

Танец «Робинзон»

Ведущий: Пока мы находимся в море, приглашаю зрителей принять участие в морской игре.

Игра со зрителями «Море волнуется»

Жюри оглашает результаты предыдущих конкурсов

Ведущий: Учения на флоте закончены, и мы отправляемся с вами на Военно-полевую базу, где служат пехотинцы.

Чтобы быть смелым, отважным в бою и уберечь нам Отчизну свою,
Мы должны смелыми, ловкими стать, бегать как ветер и метко стрелять.

Эстафета «Меткий стрелок»

Играют по 5 человек от каждой команды.

На расстоянии 5-6 метров от линии старта ставятся по три кегли для каждой команды. На линии старта около каждой команды лежит мяч маленького диаметра. По команде первый игрок берет мяч и бросает его, стараясь сбить кеглю, догоняет свой мяч и несет его следующему игроку.

Побеждает команда первая сбившая три кегли

Ведущий: К сожалению, в армии бывают ранения. И медсестры должны быстро и умело обработать рану и наложить на нее повязку. А «раненым» необходимо помочь добраться до госпиталя.

Повязка с красным крестиком да сумка полевая,

Сестричка - санитарочка в бою не унывает.

Ведущий: Есть в армии отважные люди, профессия которых называется - сапер. Ребята, вы знаете, в чем заключается их работа?

Ответы детей. Если дети не смогут ответить, помочь им.

Эстафета «Обезвредь мину» ПИ «Донеси детеныша»

Для игры готовят 4—5 небольших мешочка, наполненных песком. На игровой площадке проводятся две параллельные черты на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих). Воспитатель ставит перед детьми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не имеет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов воспитатель отмечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных.

Правила игры: поправлять мешочек на голове можно только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

Побеждает команда первой выполнившая задание.

Ведущий: Веселые учения на военно-полевой базе закончены. Жюри подсчитывает баллы, заработанные командами в соревнованиях на этой базе. Участники соревнований отдыхают, а девочки споют нам песню о славном солдате Иване.

Песня «Про Ивана»

Жюри объявляет предварительный результат.

Ведущий: А сейчас всем участникам соревнований предстоит переправиться через границу по тоннелю.

Эстафета «Переправа через тоннель»

Играют все члены команды.

Участники команды по сигналу друг за другом должны проползти через один туннель, оббежать условное место и вернуться на линию старта, проползая через второй туннель.

Побеждает команда, последний участник которой, первым закончит соревнование

Ведущий: Веселые военные учения завершены! Поздравляю вас!

И пока жюри подсчитывает окончательный результат, встречайте гостей с Востока.

Подведение итогов, награждение участников соревнований.

Заключительное приветствие команд.

Главнокомандующий:

«Веселые военные учения», посвященные Дню защитника Отечества объявляю закрытыми!

Под торжественный марш команды выходят из зала.

Сценарий спортивного развлечения «Моя спортивная семья!»

Цель: Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия, укрепление связи взаимодействия «детский сад – семья».

Задачи:

- Формировать основные двигательные умения и навыки.
- Формировать представление детей и родителей о том, что спорт делает человека сильным, бодрым и здоровым.
- Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместно-выполняемых упражнений.
- Развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость);
- Способствовать развитию самостоятельности и инициативы.
- Способствовать развитию взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками.
- Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности, ответственности, взаимовыручки.
- Воспитывать у детей чувство гордости за родителей, радоваться совместным победам и успехам.

Оборудование: 2 ориентира, 2 шестигранника, 6 обручей, 6 дисков, 6 мешочков с песком, 2 мяча фитбола, 2 мяча большого диаметра, 2 скакалки, фонограмма «Танец маленьких утят», «Веселая музыка».

Клоуны «Капитошка» и «Канапушка» ведущие праздника.

Ход мероприятия

Дети и взрослые входят в зал, рассаживаются на места. Заходит под музыку в зал, жонглируя, Канапушка.

Канапушка: — А моя сестренка Капитошка к вам не приезжала? Вот хорошо, значит, я первая! Пойду ее встречать!

Уходит, жонглируя.

Появляется Капитошка с обручем в руках.

Капитошка: Еду, еду к вам, друзья, все встречайте меня!

Я на козлике сижу, во все стороны гляжу,

Еду задом наперед, удивляется народ!

Тпруууу! Ну вот, хоть задом наперед, но доехала!

Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки! Я не опоздала?

Зовут меня Капитошка, есть у меня сестренка Канапушка, канапатая - канапатая.

Она, наверное, проспала, и еще не приезжала.

Пойду ее искать! Канапушка, ау!

Входит Канапушка.

Канапушка: Капитошка, где ты? Ау!

Капитошка: А вот и я! (обнимаются).

Канапушка: Привет весельчаки и шалунишки!

Капитошка: Привет девчонки и мальчишки!

Канапушка: Здравствуйте, гости дорогие!

Мы пришли в весёлый час – поскорей встречайте нас!

(Здороваются по ручке с гостями.)

Канапушка: Я Канапушка!

Капитошка: Я Капитошка!

Вместе: А вас как зовут? Скажите своё имя! А ну ещё раз, да погромче!

Игра «Назови своё имя» (дети хором кричат)

Канапушка: Все понятно: всех мальчишек зовут «Бу-бу-бу.

Капитошка: А девчонок «Сю–сю-сю»!

Канапушка: Капитошка, давай начинать наши соревнования!

Капитошка: Приветствует садик весёлых гостей,

От тёплых улыбок сегодня светлей.

Оставили папы свою работу.

И мамы забыли большие заботы,

Обули кроссовки, и взяв малышей,

Пришли на спортпраздник сегодня скорей.

Канапушка: И с гордостью каждый может сказать,

Что ближе семьи никого не сыскать!

Любителям спорта трехкратно - ура!

Все: Ура! Ура! Ура!

Капитошка: Дорогие наши гости, жюри и болельщики! Сегодня мы собрались на спортивный семейный праздник «Моя спортивная семья!». Это праздник ловкости, силы и дружбы.

Давайте встретим наши команды аплодисментами.

Канапушка. Да, мы рады видеть всех на нашем празднике. Мы благодарим вас дорогие родители, за то, что вы откликнулись на наше приглашение. Этот праздник - лишний повод убедиться, какие у нас в группе дружные семьи. Родители то знают, что заниматься спортом очень полезно, и сейчас они расскажут об этом.

1-й родитель.

Всем ребятам мой привет

И такое слово:

Спорт любите с малых лет –

Будете здоровы.

2-й родитель.

Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку.

Смейся веселей –

Будешь здоровей!

3-й родитель.

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.
Спорт вызывает у всех уважение.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.

4 родитель.

Со спортом нужно подружиться.
Всем тем, кто с ним еще не дружен.
Поможет вам он всем взбодриться.
Он для здоровья очень нужен.

5 родитель.

Ни для кого секрета нету,
Что может дать всем людям спорт.
Поможет всем он на планете
Добиться сказочных высот.

Капитошка. Спасибо, родители!

Начинаем с представления нашего уважаемого жюри, которое и будет оценивать спортивные возможности наших команд.

Представление жюри.

Капитошка: Внимание, внимание открываем состязания

Конкурс «Визитная карточка» (команды приветствуют друг друга и представляются).

Канапушка: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, На разминку становись!

Комбинация вольных упражнений без предмета для детей 5-6 лет

Зарядка: Мы на месте все шагаем

Выше ноги поднимаем.

Руки в стороны, вперед

Делай вправо поворот,

Делай влево поворот.

Приседай и выпрямляйся

И вперед ты наклоняйся

Ниже, ниже наклонись

Ну, давай же не ленись

А теперь не стой на месте

выполнять прыжки всем вместе.

Раз, два, раз, два

Вот и кончилась игра!

Капитошка. У нас спортивный праздник. Мы будем бегать, играть, спортивные упражнения выполнять. Начинаем наши соревнования. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

Эстафета «Не урони корм».

Каждой команде выдают столовую ложку и корзину с шариками пинг-понг.

На линии финиша стоит пустая корзина.

Участник держит ложку на вытянутой руке, в которой лежит шарик, не придерживая шарик другой рукой. По сигналу игроки начинают движение к линии финиша. Их задача состоит в том, чтобы добежать до линии финиша, но при этом не уронить шарик. Если игрок при движении уронит шарик, должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Канапушка. Я люблю и бегать, и ходить пешком, но еще больше я люблю прыгать по кочкам! А вы? Тогда вперед!

Эстафета «С кочки на кочку»

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Канапушка. Продолжаем наши соревнования.

Эстафета «Дружная семья!». Донеси детеныша

Для игры готовят 4—5 небольших мешочка, наполненных песком. На игровой площадке проводятся две параллельные черты на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих). Воспитатель ставит перед детьми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не имеет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов воспитатель отмечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных.

Правила игры: поправлять мешочек на голове можно только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

Побеждает команда первой выполнившая задание.

Капитошка. Предлагаю командам немного отдохнуть. Загадки

Загадаю я загадки –

Отгадайте их, ребятки.

Он лежать совсем не хочет,

Если бросишь, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь.

Отгадай, что это? (Мяч)

Два колеса и две педали,

Их кручу и еду в дали

Хочу объехать целый свет

Ведь у меня! (Велосипед)

Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу... (Обруч)
Молодцы, ребята, отгадали все загадки!

Эстафета «Бычки».

На игровой площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде воспитателя дети становятся на четвереньки и начинают движение ко второй линии, одновременно толкая головой перед собой мяч. Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Капитошка. Пока жюри подводит итог, предлагаю всем построиться в большой круг.

«Затейники» (Игру проводит клоун Канапушка).

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом, друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так.

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.

Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

Мы научим вас «Танцу маленьких утят». Дети приглашайте родителей! Все встаем в большой круг и танцуем.

Капитошка: А теперь предоставляем слово нашему уважаемому жюри. Подведение итогов, вручение наград.

Все участники награждаются дипломами.

Канапушка.

Очень рада я за вас сегодня и совет такой я дам:

Занимайся физкультурой по утрам и вечерам.

Будьте в дружбе с физкультурой папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины всем нужны на свете!

Спортивный досуг для детей старшей и подготовительной к школе групп «День Космонавтики».

Задачи:

- продолжать закреплять знания детей по теме «Космос»;
- развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, силу, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- закреплять знания, полученные на занятиях;
- воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи;
- создать хорошее настроение, доставить детям чувство радости.

Материал.

Два мяча, десять обручей, два кубика, два хопы, бумажные звезды разного размера, две корзинки, два воздушных шара, две метлы, две ракеты, вырезанные из бумаги, пластмассовые шарики, медали, эмблемы с изображением звезд (команда «Звезды») и планет (команда «Планеты»).

Ход мероприятия

Дети под музыку входят в зал и рассаживаются по местам.

Инструктор. Дорогие ребята! Наш сегодняшний праздник посвящен....

Дети. Дню космонавтики!

Инструктор. Правильно. Много лет назад в 1961 году 12 апреля в космос полетел первый человек. Назовем его имя!

Дети. Юрий Гагарин.

Инструктор. Верно, Юрий Алексеевич Гагарин. И с тех пор каждый год 12 апреля наша страна празднует День Космонавтики. Я думаю, что вы все хотите быть такими же смелыми, сильными и ловкими, как наши космонавты.

Дети выходят к центральной стене строятся полукругом и читают стихи.,

1-й ребенок.

Денек особый к нам пришел-

У космонавтов праздник.

Об этом знают хорошо

И тихоня, и проказник.

2-й ребенок.

В космосе так здорово!

Звёзды и планеты

В черной невесомости

Медленно плывут.

В космосе так здорово!

Быстрые ракеты

На огромной скорости

Мчатся там и тут.

3-й ребенок.

Ждут нас быстрые ракеты

Для полетов на планеты.
Отправляемся сейчас!
Звезды, ждите в гости нас!

4-й ребенок.

Мы готовы прямо завтра
Записаться в космонавты.
Космонавтом можешь стать,
Если будешь много знать!

5-й ребенок.

Сядем смело мы в ракету,
Облетим мы всю планету,
Чтобы в космос полететь,
Нужно многое уметь!

6-й ребенок.

Будем мы тренироваться,
Будем силы набираться,
Очень будем мы
Ста-ра-ться!

7-й ребенок.

Если не зазнаваться
И каждый день тренироваться,
Бегать, прыгать, мяч метать,
Космонавтом можно стать!

8-й ребенок.

В детстве многие мечтали
В звездный космос полететь,
Чтоб из этой звездной дали
Нашу Землю осмотреть.

9-й ребенок.

Повидать её просторы,
Реки, горы и поля,
Глянуть в умные приборы,
Доказать: живу не зря!

10-й ребенок.

Полететь по звездной дали,
Осмотреть леса, моря,
Не соврал ли нам Коперник,
Что вращается Земля?

11-й ребенок.

Космонавты там летают,
Возвращаются назад,
Звезду Героя получают,
Ходят, звездами блещут.

12-й ребенок.

А вот я не понимаю,
Почему я не Герой?
Так же, как они, летают.
Я ведь парень боевой!

13-й ребенок.

Круглый год, весной, зимой
В космосе летаю я.
А мой космический корабль
Называется...

Дети (все). Земля!

С возгласом «А меня забыли!» «влетает» Карлсон.

Карлсон. Почему без меня веселитесь? Почему с собой не взяли?

Инструктор. Не волнуйся! Оставайся с нами! Сейчас посмотришь, как наши ребята готовятся стать космонавтами. На разминку, шагом марш!

Дети встают в круг.

Комбинация упражнений с флажками для детей 5-6 лет

Карлсон. Да, мне тоже надо потренироваться, а то я слегка форму потерял.

Инструктор. А наш праздник продолжается! У нас впереди много соревнований, которые будет судить наше уважаемое жюри (*представление жюри*). В наших соревнованиях принимают участие две команды: «Звезды» и «Планеты». Команды к приветствиям готовы?

Капитан команды «Звезды».

У космонавтов праздник
И праздник у нас всех.
Стремиться в космос будем,
И ждет нас всех успех.

Капитан команды «Планеты».

Стать космонавтом - все мы знаем-
Задача сложная для всех.
Соревнованья начинаем
И твердо верим в наш успех.

Инструктор. Команды поприветствовали друг друга, и теперь можно начинать соревнования.

«Влетает» Баба Яга.

Баба Яга. Да что это такое творится? Опять про меня забыли? Что же это такое? Вот сейчас как заколдую вас всех, как превращу в лягушек и змей, так навсегда запомните меня!

Инструктор. Баба Яга, да не волнуйся ты так. Оставайся с нами. Ты успела как раз во время, к началу наших соревнований. Посмотришь – полюбуешься на наших ребят, поболеешь за них вместе с Карлсоном.

Баба Яга. Ох, болеть- то я не люблю! И вам не советую!

Инструктор. Да это будет не какая-то болезнь! Просто ты будешь болеть за наших ребят!

Баба Яга. Ну, так болеть я согласна!

Инструктор. Нас ждет много соревнований, и ты согласишься, что умеют делать наши ребята.

Баба Яга. А что нам на них смотреть? Может, мы тоже хотим стать космонавтами! Мы ведь с Карлсоном уже наполовину космонавты, потому что мы летучие! Давай, Карлсончик, заводи свой мотор и покажем класс высшего пилотажа!

Карлсон и Баба Яга «летят» до пенечков и обратно.

Инструктор. Молодцы, действительно высший пилотаж показали! А значит и мне поможете.

Эстафеты

1. *«Покажи свою ловкость!».* На расстоянии 3 м от старта на полу лежит обруч. По сигналу первый игрок каждой команды начинает движение к обручу. Подбрасывает мяч вверх, ловит его и продвигается на один шаг вперед. И так двигается до обруча. Становится в обруч, подбрасывает мяч вверх, делает хлопок двумя руками, ловит мяч и возвращается бегом с мячом в руках к своей команде. Передает мяч следующему участнику и становится в конец колонны.

2. *«Перейти из отсека в отсек!».* Первый участник от каждой команды прыгает на одной ноге боком из обруча в обруч поочередно. Сделав прыжок из последнего обруча, бегом возвращается к своей команде. Передав эстафету следующему участнику, дотрагивается до вытянутой в сторону руки. Используется по пять обручей для каждой команды.

3. *«Движение в невесомости».* По сигналу первый участник от каждой команды ползет животом вверх, упор на руки, головой вперед до стойки, стоящей на расстоянии 4-5 м от старта. Дотрагивается одной рукой до стойки, встает и бегом возвращается к команде. Передает эстафету следующему игроку и становится в конец колонны.

4. *«Путешествие на астероиде».* Прыжки на хопе до стойки и обратно.

5. *«Млечный Путь».* Звезды, вырезанные из цветного картона, разбросаны по полу перед каждой командой. Выигрывает команда, которая первой соберет дорожку «Млечный Путь».

6. *«Расчистим дорогу космическому кораблю!».* Чья команда быстрее соберет в корзинку все звезды? Брать по одной звезде.

Карлсон. Настало и наше время проверить ваши знания о космосе. Мы с Бабой Ягой будем загадывать загадки. А вам их нужно дружно отгадывать.

7. *Загадки.*

Угли пылают - совком не достать.

Ночью пылают, а днем – не видать.

(Звёзды.)

Голубой шатер весь мир накрыл.

(Небо.)

Из какого ковша не пьют, не едят,

А только на него глядят?

(Ковш Большой Медведицы.)

Ясными ночками
Гуляет мама с дочками.
Дочкам не твердит она:
«Спать ложитесь. Поздно!»,
Потому что мать –
Луна, а дочурки...
(Звезды.)
Над клубком челнок летает,
На клубок витки мотает.
(Спутник.)
Вся дорожка усыпана горошком.
(Млечный путь.)
Блин в окошке виден Тане.
То он в масле, то в сметане.
Кто – то край уже отъел...
Поделиться не хотел.
(Месяц, луна.)
Большой подсолнух в небе,
Цветет он много лет.
Цветет зимой и летом,
А семечек всё нет
(Солнце.)
Распустила алый хвост,
Улетела в стаю звезд.
Наш народ построил эту
Межпланетную... (ракету.)
Ночью на небе один
Золотистый апельсин.
Миновали две недели –
Апельсина мы не ели,
Но осталась в небе только
Апельсиновая долька.
(Луна, месяц.)
Крыльев нет, но эта птица
Полетит и прилунится.
(Ракета.)
Бродит одиноко огненное око.
Всюду, где бывает,
Взглядом согревает (Солнце.)
Какая станция мчится быстрее любого поезда?
(Орбитальная космическая станция.)
Это что за потолок?
То он низок, то высок,
То он сер, то беловат,

То чуть – чуть голубоват.
А порой такой красивый:
Кружевной и синий – синий.
(Небо.)

8. *«Перенеси груз из отсека в отсек!»*. На расстоянии 4 метров от старта напротив каждой команды лежат в обручах пластмассовые шарики (по количеству детей в команде). По сигналу первый участник от каждой команды бежит к обручу, берет один шарик. Возвращается, кладет его в корзинку и становится в конец колонны. Только после этого бежит второй участник и т.д.

8. *«Чья команда быстрее соберется у своей ракеты?»*.

9. *ПИ Третий лишний на прогулке*. В руках у Карлсона и Бабы Яги ракеты, вырезанные из цветного картона. Персонажи останавливаются в разных концах зала, подняв ракеты вверх. Командам дается указание – к какой ракете какая команда бежит после окончания музыки. Дети бегают по залу под музыку. Музыка смолкает – команды бегут к своим ракетам и становятся в круг. При повторе игры персонажи меняются местами или ракетами.

Инструктор. Вот и закончились наши соревнования. Команды, для подведения итогов готовы? Дадим слово жюри. *Подведение итогов. Персонажи вручают медали детям.*

Баба Яга.

Веселей детей не сыщешь
И проворней не найдешь!
Все теперь вы космонавты!
Праздник с вами был хорош!

Карлсон. Космонавтам физкульт.....

Дети (все). Ура!!!

Инструктор. Дорогие наши гости, и вы примите от нас памятные медали.

Инструктор вручает медали Бабе Яге и Карлсону за участие в празднике. Персонажи прощаются, совершают круг почета и выходят из зала под музыку.

**Сценарий развлечения летом на улице
«Ах и Ох в гостях у детей».
Старшая группа. Возраст: 5 - 6 лет.**

Место проведения: спортивная площадка.

Задачи:

- предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретенные на занятиях по физической культуре;
- развивать у детей умение радоваться, оценивать свои действия и действия своих товарищей, выигрывать и с достоинством проигрывать.

Оборудование: костюмы Аха и Оха, аудиоаппаратура; (по 2 шт.) мячи, ориентиры, ворота, кегли (10 шт.).

Спортивная площадка украшена лентами, шарами. Звучит веселая музыка. Дети собираются на площадке.

Ведущий. Добрый день, дорогие ребята! О каком времени года говорится в стихотворении, которое я вам сейчас прочитаю?

Ярко солнце светит,
В воздухе тепло,
И, куда ни взглянешь,
Все кругом светло.
По лугу пестреют
Яркие цветы,
Золотом облиты
Темные листья.
Дремлет лес. Ни звука, —
Лист не шелестит,
Только жаворонок
В воздухе звенит.

И. Суриков

Дети. О лете.

Ведущий. Совершенно верно. Я очень люблю лето, а вы?

Дети отвечают.

А за что вы его любите?

Дети отвечают.

Летом можно много времени проводить на свежем воздухе, играя в различные игры, катаясь на велосипеде, самокате и роликах, прыгать через скакалку, играть в футбол, купаться. Благодаря всему этому мы становимся крепкими, здоровыми и закаленными.

Звучит веселая музыка. С одной стороны площадки к детям выбегает Ах, одетый в легкий летний спортивный костюм. В руках он держит пакет.

Ах

У меня здоровый вид,
Голова никогда не болит.
Потому что я, друзья,
Весельчак и здоровяк.
Добрый день, девчонки и мальчишки! Очень торопился к вам на праздник. Надеюсь, я не опоздал?

Дети. Нет.

Звучит спокойная музыка. С дугой стороны площадки входит Ох.
Поверх теплого спортивного костюма на его шее повязан шарф.

Ох

Как бы мне не заболеть
И не простудиться.
И, может, совершенно зря
На праздник к вам явился.

Ведущий. Здравствуй, Ох. Мы рады, что ты к нам пришел. Только оделся ты не по погоде. Вот послушай, что тебе расскажут дети о том, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым.

Дети. Много времени проводить на свежем воздухе.

Купаться.

Закаляться.

Кушать овощи и фрукты.

Не заниматься самолечением.

Посещать спортивные секции.

Одеваться по погоде.

Ходить в походы.

Ох

Это мне не по плечу.

Лучше я домой пойду.

Замотаюсь в одеяло

И немножечко вздремну.

Ведущий. Оставайся лучше с нами. Посмотри-ка на наших ребят и многому у них поучись.

Ох. Ох! Не знаю, что и делать... Хорошо, останусь, но только на немножечко.

Ведущий. Ах, а что у тебя в пакете?

Ах. Пусть дети отгадают, что я такое принес.

Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет.

Дети. Да это же мяч!

Ах. Правильно, это мяч. (Достает из пакета два мяча.)

Ведущий. Мячик нам необходим, поиграют дети с ним.

Ах. Предлагаю ребятам разделиться на две команды и провести соревнования с мячом.

Ведущий. Дети, вы согласны?

Дети (хором). Да!

Дошкольники формируют две команды и придумывают им названия.

Эстафета 1. Бег с передачей мяча

Участники обеих команд выстраиваются у стартовой линии. Расстояние до ориентира 8 м. У первых игроков в руках находится мяч. По команде Аха они бегут до ориентира, оббегают его, возвращаются к своей команде и передают мяч следующему участнику.

Эстафета 2. Прыжки с мячом

Расстояние от стартовой линии до ориентира 5 м. Первые игроки зажимают мяч коленками и устремляются вперед. К своей команде они возвращаются бегом, держа мяч в руках.

Эстафета 3. «Ленивые тюлени»

Дети делятся на две команды – «Белые тюлени» и «Серые тюлени» - и разделяют площадку набивными мячами на две равные части (количество мячей соответствует количеству участников одной команды). Сидя руки за спиной в шеренгах напротив друг друга и мячей, по команде участники игры начинают передвигаться вперед. Каждый участник старается быстрее достичь мяча, взять его и вернуться обратно на свое место.

Правила: не отталкиваться руками от пола, возвращаясь назад, держать мяч в руках. Побеждает команда, больше всего насобиравшая мячей

Ведущий. Ох, может быть, и ты с нами поиграешь?

Ох. Но ведь я ничего не умею. Да еще мне очень жарко и неловко.

Ведущий. А ты сними теплую одежду. Тебе так будет легче и свободнее.

Ох снимает с себя теплый костюм, остается в шортах и футболке.

Ох. Я готов. Я тоже знаю различные игры и забавы с мячом. Но играю в них очень редко. Одному ведь скучно и не интересно.

Эстафета 4. Ведение мяча ногой между кеглями

Расстояние от стартовой линии до ориентира 8 м. Игроки преодолевают его, ногой ведя мяч между кеглями. Возвращаются бегом, держа мяч в руках.

Эстафета 5. Сбей кеглю мячом

Расстояние от стартовой линии до кегли 3 м. Игроки с разбега или с места пытаются сбить кеглю мячом. Выигрывает команда, игрокам которой удалось это сделать наибольшее количество раз.

Ведущий. Ну что, Ох, остаешься с ребятами?

Ох. Мне совсем не хочется идти домой. Мне нравится играть с детьми. Это так интересно и весело. А самое главное — мы все вместе. А дома я нахожусь постоянно один и скучаю.

Ведущий. Наши ребята очень любят играть в футбол. Давайте сыграем в эту игру. Ах, ты играй за одну команду, а ты, Ох, — за другую.

Проводится два тайма по 10 минут с перерывом 5 минут. По желанию ребят на время мини-матча вратарями команд могут стать Ах и Ох.

Ах.

Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи, мячи и палки.
Будешь ты тогда здоров,
Обязательно здоров.

Ох.

Какое счастье, я здоров,
И мне не нужно докторов.
Со спортом буду я дружить
И дружбой с вами дорожить.

Ведущий. Друзья! Давайте подведем итоги наших соревнований.
Сегодня мы убедились, что наши дети растут сильными, ловкими, бодрыми,
веселыми, а главное — здоровыми.

Подведение итогов соревнований.

Теперь пора прощаться.
Всем желаю закаляться,
Спортом дружно заниматься
И почаще всем встречаться.

Ох и Ах благодарят ребят за праздник и вместе убегают.
На этом праздник заканчивается.

Выводы и результаты

использование современных технологий помогает нам связать процесс обучения и воспитания с реальными событиями из жизни ребёнка, а также заинтересовать его в ЗОЖ, увлечь в деятельность по здоровьесбережению, а в работе с детьми с ОВЗ – позволяет решать специфические задачи коррекционно-развивающего процесса.

В результате использования разработанного материала и проводимой работы:

✓ дети овладевают основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбирать себе род занятий, участников по подвижным играм;

✓ дети обладают установкой положительного отношения к двигательной активности;

✓ активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных подвижных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время подвижных игр;

✓ дети обладают развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности;

✓ у детей развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

✓ дети способны к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности; может соблюдать правила безопасного поведения во время физических упражнений и подвижных игр, правила личной гигиены;

✓ осознают пользу занятий физической культурой, ее роль в сохранении и укреплении здоровья;

✓ осознают необходимость здорового образа жизни, стремится к нему;

✓ у детей сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

Список использованной литературы.

1. Парциальная Программа раннего физического развития детей дошкольного возраста/ под общ. ред. Терехиной Р. Н., Медведевой Е. Н. - М.: ООО «Издательство ВАРСОН», 2022.
2. Подвижные игры и упражнения для детей дошкольного возраста / под
3. общ. ред. Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. - М.: ООО «Издательство ВАРСОН», 2022.
4. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – Москва: Школьная пресса, 2006. – 233с.
5. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – Москва: ВЛАДОС, 2002. – 157 с.
6. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста / Л.И. Пензулаева. – Москва: ВЛАДОС, 2004. – 128 с.

Картотека игр и упражнений по детской йоге
для детей дошкольного возраста



Парусник

Польза:

- укрепление мышц ног,
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение:

Ноги поставить максимально широко, спина прямая, руки в стороны, развернуть стопу сгибающей ноги в сторону и согнуть колено, дыхание ровное. Повторить тоже самое на другую ногу.

Применение:

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна



Парусник в наклоне

Польза:

- укрепление мышц ног,
- вытягивает бока,
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение:

Стойка ноги широко врозь, стопу ноги к которой делаем наклон развернуть в сторону, выполнить наклон к ноге, руку вытянуть вверх, смотреть прямо.

Применение:

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика



Корзиночка

Польза

- увеличение подвижности позвоночника и плечевого пояса,
- улучшение кровообращения в органах малого таза
- увеличение объёма легких
- укрепление лучезапястных суставов
- укрепление мышц спины и бедер
- вытяжение мышц по передней поверхности тела

Выполнение

Лежа на животе поднять плечи в упоре на ладони, прогнуть спину и потянуться головой до стоп

Применение

Физкультурные занятия
Гимнастика после сна



Король танцев

Польза

- развивает подвижность позвоночника,
- укрепляет мышцы грудной клетки,
- укрепляет мышцы ноги и позволяет лучше чувствовать баланс
- позволяет развить концентрацию внимания

Выполнение

Сгибаем левую ноги и подтягиваем к ягодице, левой рукой захватываем левую голень и отводим стопу как можно дальше от таза, правую руку выпрямляем вперед, расправляем грудную клетку. Повторить то же самое с правой ногой.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Подвижные игры



Лотос

Польза

- увеличивает подвижность тазобедренных суставов
- улучшает осанку
- нормализует работу внутренних органов

Выполнение

Садимся и сгибаем ноги в коленях и подтягиваем к корпусу, располагаем стопы таким образом, чтобы пятка одной ноги оказалась под коленом другой, спина ровно, руки кладем на колени.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Танцор

Польза

- развивает подвижность позвоночника, способствует улучшению прогиба
- укрепляет мышцы грудной клетки,
- укрепляет мышцы ноги и позволяет лучше чувствовать баланс
- позволяет развить концентрацию внимания

Выполнение

Сгибаем левую ногу в колене и подтягиваем пятку к ягодице, левой рукой захватываем левую голень и отводим стопу как можно дальше от таза, правую руку выпрямляем вперед, прогибаемся в грудном отделе и подаем корпус слегка вперед и вниз.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Подвижные игры



Собака мордой вверх

Польза

- увеличение подвижности позвоночника и плечевого пояса,
- улучшение кровообращения в органах малого таза
- увеличение объёма легких
- укрепление лучезапястных суставов
- укрепление мышц спины и бедер
- вытяжение мышц по передней поверхности тела

Выполнение

Плечи находятся на запястьях, ладони плотно прижаты к полу, отталкиваемся от ладоней и от подъёмов стоп, подавая грудь вперед, вытягиваемся макушкой вверх.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Верблюд

Польза

- активизация симпатического отдела нервной системы
- увеличение подвижности позвоночника и плечевого пояса
- увеличение объёма легких, укрепление мышц спины, бедер и ягодиц

Выполнение

Стоя на коленях ноги врозь, опускаем руки на пятки, выполняем прогиб в грудном отделе, лопатки соединяем, толкаем бедра вперед.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна



Паучок

Польза

- улучшает подвижность позвоночника, снимает напряжение мышц спины,
- улучшает циркуляцию крови в организме
- дает отдых сердечной мышце

Выполнение

Лежа на спине, поднимаем ноги и опускаем за головой, стопа касается пола, ноги держим прямые или сгибаем по правую левую сторону от ушей, руки лежат на полу

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Черепашка

Польза

- укрепление мышц ног,
- вытягивает бока,
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение

Стока ноги широко врозь, вытягиваем руки вверх и с выдохом наклоняем корпус вперед вниз, опускаем ладони впереди от стоп, таким образом, чтобы они оказались над плечами, от копчика до макушки сохраняем прямую спину.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика



Кошка

Польза

- улучшает подвижность позвоночника
- стимулирует работу органов пищеварительной системы

Выполнение

Стоя на четвереньках, со вдохом выполняем прогиб, подавая грудную клетку вниз, взгляд вперед, копчик и макушка тянутся вверх. С выдохом скругляем спину, увеличиваем пространство между лопатками-выталкиваем его к потолку, тянемся подбородком к груди

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия
Подвижные игры



Йог

Польза

- тонизирует мышцы спины,
- увеличивает подвижность тазобедренных суставов
- нормализует пищеварение
- улучшает кровообращение в органах малого таза

Выполнение

Садимся и сгибаем ноги в коленях и подтягиваем к корпусу, располагаем стопы таким образом, чтобы пятка одной ноги оказалась под коленом другой, спина ровно, руки перед грудью, ладони вместе.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Физкульт минутка



Воин

Польза

- укрепление мышц ног,
- тренировка равновесия и концентрации
- вытяжение позвоночника

Выполнение

Стоя ноги вместе, начинаем опускать корпус вниз, одновременно перенося вес тела на левую ногу и уводя назад и вверх правую ногу, пятка правой ноги направлена строго вверх а колено вниз, руки на пояс ил вперед.

Применение

Утренняя гимнастика
Физкультурные занятия
Подвижные игры



Лодка

Польза

- укрепление мышц бедер, спины, пресса
- улучшение работы органов брюшной полости
- способствует правильной осанке

Выполнение

Садимся и сгибаем ноги в коленях, поднимаем согнутые ноги вверх, а корпус отклоняем назад, выпрямляем ноги, руки вперед.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна



Березка

Польза

- укрепляет мышцы спины, пресса и ног
- стимулирует лимфо и венозный отток
- гармонизирует метаболические процессы в организме

Выполнение

Лежа на спине поднимаем ноги и корпус вверх, руки в упоре на локти поддерживают спину в области поясницы, подбородок прижат к груди, вес тела на плечах.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия
Подвижные игры



Велосипед

Польза

- укрепление мышц ног, пресса и спины,
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение

Лежа на спине, руки за головой, поднимаем ноги вперед-вверх и делаем движения как будто крутим педали.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Подвижные игры



Дерево

Польза

- тренировка баланса и устойчивости,
- профилактика сутулости
- укрепление мышц ног

Выполнение

Переносим вес тела на правую ногу, сгибаем левую ногу и устанавливаем у основания правого бедра, руки перед грудью и соединяем ладони, тянемся за макушкой к потолку.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна



Флажок

Польза

- укрепление мышц ног,
- улучшает координацию движений и равновесие,
- интенсивно вытягивает задние поверхности бедер

Выполнение

Сгибаем правую ногу к животу, захватываем правой рукой за стопу и вытягиваем в сторону, левая рука на пояс. Выполняем на другую ногу.

Применение

Физкультурные занятия
Утренняя гимнастика



Складочка

Польза

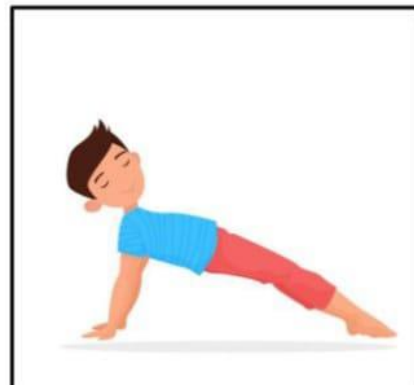
- вытягивает всю заднюю поверхность тела
- вытягивает позвоночник
- благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы

Выполнение

Сидя на полу со вдохом поднимаем руки вверх, за макушкой тянемся к потолку, с выдохом опускаем корпус на вытянутые ноги, захватываем ладонями стопу, животом и грудью стремимся к бедрам, расслабляем шею и голову.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия
Подвижные игры



Кузнечик

Польза

- укрепляет ноги, руки и запястья
- растягивает всю переднюю часть корпуса, а также плечи и лодыжки
- раскрывает грудной отдел

Выполнение

Сидя на полу ставим ладони за линией таза, медленно поднимаем туловище и прижимаем стопы к полу, грудной отдел тянем вперед и вверх лопатки соединяем.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Перевернутый лук

Польза

- раскрепощение грудного отдела позвоночника и плеч
- мобилизация позвоночника
- укрепление мышц спины, ягодиц и бедер
- стимуляция работы органов брюшной полости

Выполнение

В положении лежа на спине подводим стопы ближе к ягодицам на ширине таза, стопы параллельно, руки вытягиваем вдоль туловища, на вдохе поднимаем таз и корпус вверх, отталкиваясь стопами тянем таз вверх, а грудной отдел к подбородку.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Направленный вверх лук

Польза

- снимает закреощения в области грудного отдела
- укрепляет руки, запястья, ягодицы, мышцы спины и живота
- увеличивает подвижность позвоночника и плечевого пояса
- увеличение объёма легких

Выполнение

В положении лежа на спине сгибаем ноги в коленях и устанавливаем их ближе к тазу, ладони около плеч, поднять спину вверх в упоре на руки и ноги.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Улитка

Польза

- укрепление мышц ног, рук и спины
- разрабатывает тазобедренные суставы
- раскрывает грудной отдел

Выполнение

Сидя в позе лотоса, отводим согнутую правую ногу назад и держим ее руками за стопу, так же повторить с левой ногой.

Применение

Утренняя гимнастика
Физкультурные занятия



Дерево

Польза

- тренировка баланса и устойчивости,
- профилактика сутулости
- укрепление мышц ног

Выполнение

Переносим вес тела на правую ногу, сгибаем левую ногу и устанавливаем у основания правого бедра, руки в стороны, тянемся за макушкой к потолку.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Подвижные игры



Бегемотик

Польза

- укрепление мышц ног, рук и спины
- растяжение позвоночника
- тренировка устойчивости

Выполнение

Стоя на четвереньках, вытягиваем вперед правую руку, и левую ногу назад, тянемся рукой вперед, а стопой назад растягивая позвоночник. Повторяем на другую сторону.

Применение

Утренняя гимнастика
Гимнастика после сна
Физкультурные занятия



Крокодильчик

Польза

- укрепление мышц рук,
- проработка приводящих мышц бедер,
- тренировка чувства равновесия

Выполнение

Сидя ноги врозь, сгибаем правую ногу и заводим ее за правое плечо, так же левую ногу, наклоняя корпус вперед поднимаем таз с пола и удерживаем равновесие на руках

Применение

Физкультурные занятия

