



Муниципальное казённое учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Краснодарский научно-методический центр»



Лучший педагогический опыт
(из опыта работы инструкторов по физической
культуре дошкольных образовательных
организаций города Краснодара)

Отдел анализа и поддержки
дошкольного образования

Краснодар
2024

МКУ «Краснодарский научно-методический центр»

**Лучший
педагогический
опыт**

(из опыта работы дошкольных образовательных организаций города
Краснодара)

Авторы-составители:

Сологубова Наталья Вячеславовна - начальник отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно- методический центр»;

Храмцова Наталья Владимировна - ведущий специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно-методический центр».

Лучший педагогический опыт.

Воспитание здорового поколения детей, приобщение взрослых к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни является одним из стратегических направлений политики государства на сегодняшний день.

Физическое и психическое здоровье людей неразрывно связаны и являются залогом успешного развития нашей страны в настоящее время и на перспективу. Безусловно, все базовые ценности прививаются ребенку в семье, система образования призвана поддержать и направить воспитательный потенциал родителей.

Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования и федеральная образовательная программа дошкольного образования предъявляют особые требования к созданию благоприятных условий для разностороннего развития детей с привлечением родительской общественности. Кроме этого, усилия правительства направлены на создание условий гражданам для ведения здорового образа жизни и активного вовлечения в массовый спорт. В связи с этим, распоряжением Правительства Российской Федерации, 24 ноября 2020 г. была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. (далее – Стратегия РФ). Правовую основу Стратегии составляют Конституция Российской Федерации, федеральные законы «О стратегическом планировании в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации». Миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в: формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения; создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта; повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта; обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса и пр.

В соответствии со Стратегией РФ разработана и утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года (далее – Стратегия КК) от 18 июня 2021 г. Стратегия КК направлена на формирование и реализацию на региональном и муниципальном уровнях скоординированной государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Учитывая стратегические цели и задачи развития физической культуры и спорта, Краснодарский край стал первым участником федерального проекта по созданию центров раннего физического развития «Стань чемпионом». Реализация проекта началась с отбора дошкольных образовательных организаций (далее – ДОО), на базе которых будет проводиться подготовка будущих чемпионов. Специалисты пилотных ДОО прошли обучение по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации

«Теория и методика раннего физического развития детей» в институте дополнительного образования ФГБОУ ВО «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». Дошкольные образовательные организации, участвующие в реализации проекта, получили парциальную программу раннего физического развития детей 2-7 лет авт. Терёхина Р.Н., Медведева Е.Н., Двейрина О.А., Петров С.И., Терёхин В.С., Кожевникова В.В., которую включили в образовательную программу ДОО в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

В рамках реализации проекта по созданию центров раннего физического развития детей «Стань чемпионом», дошкольные образовательные организации разместили в холлах и коридорах информационные стенды с новостями, памятками для родителей, с информацией об актуальных направлениях работы по проекту. На мультимедийном оборудовании запускали видеоролики с информацией о проекте. В группах, спортивных залах и на прогулочных участках педагоги разместили опросники для детей и родителей, стенды личных достижений, и стенды с информацией о достижениях отечественных спортсменов, о видах спорта. В центрах двигательной активности появились автодидактичные карточки, способствующие самостоятельной деятельности детей во время выполнения различных упражнений с предметами и без них.

Педагоги вместе с детьми зарисовывали правила расстановки и передвижения игроков на поле во время подвижных игр. Рисунки ламинировались и служили подсказками для детей в организации самостоятельных игр, а также способствовали созданию собственных, авторских развлечений. Ребята с педагогами и родителями снимали мультфильмы и создавали интерактивные игры о правилах здорового образа жизни, о спортсменах и видах спорта. Использование информационно-образовательных технологий способствовало установлению видеосвязи с другими образовательными организациями, участвующими в проекте. Практический опыт работы по организации информационной среды для реализации проекта «Стань чемпионом» в детских садах, представлен в статьях педагогов Краснодарского края.

В сборник «Лучший педагогический опыт» дошкольного образования на территории муниципального образования город Краснодар вошли методический и педагогический опыт дошкольных организаций, которые стали пилотными по проекту «Стань чемпионом» и реализации парциальной программы по раннему физическому развитию детей дошкольного возраста.

Практический опыт реализации проекта «Стань чемпионом» в процессе организации образовательной деятельности детей дошкольного возраста представили инструктора по физической культуре, специалисты, воспитатели дошкольного образования города Краснодара.

Материалы сборника будут интересны педагогам дошкольных образовательных организаций, родителям и другим заинтересованным лицам.

Содержание

1.Введение	5
2.Нормативно- правовые документы, регламентирующие деятельность по физической культуре	6
3.Особенности организации предметно- пространственной среды по программе раннего физического развития.....	8
4.Двигательные игры и упражнения для детей дошкольного возраста.....	9
5.Взаимодействие с семьями воспитанников и развития у детей инициативности.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Краснодарский край стал пилотным регионом проекта раннего физического развития детей «Стань чемпионом». Данный проект позволит апробировать механизм организации центров раннего физического развития детей дошкольного возраста в системе общего дополнительного образования в целях дальнейшего его тиражирования в других субъектах РФ.

Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста предназначена для дошкольных образовательных организаций, участвующих в пилотном проекте «Стань чемпионом» по созданию центров раннего физического развития детей.

Именно для этого появилась программа раннего физического развития, которая успешно апробируется в 17 детских садах города Краснодара в рамках проекта «Стань чемпионом!». С помощью этой программы ребята вместе с родителями могут не только пройти тестирование, узнать свое состояние здоровья и предрасположенность к какому-либо виду спорта, но и просто приобщиться к активному и здоровому образу жизни!

Данная программа, имея разнообразные подходы и методы, позволяет удовлетворить потребность каждого ребенка в спорте.

Чтобы реализовать это, педагоги детских садов прошли курсы повышения квалификации «Теория и методика раннего физического развития детей». В дошкольных образовательных организациях города Краснодара прошло ознакомление и обучение специалистов с диагностическим оборудованием аппаратно-программного комплекса. Проведены обучающие мероприятия для педагогов и родителей: мастер-классы, семинары практикумы, физкультурные тренинги.

С родителями проведено анкетирование о семейном опыте физического воспитания. А также совместные мероприятия с детьми и родителями по здоровому образу жизни: турслеты, семейные спортивные выходные, квест-игры, челленджи.

Обучение завершилось и что же дальше?

А дальше самое интересное! Непосредственно апробация программы! Для этого была организована работа по ознакомлению воспитанников с направлениями видов спорта, представленными в программе.

А вот воспитанники детского сада «Сказка» побывали на экскурсии во Дворце спорта. Детский сад б8 организовал встречу с выпускницей детского сада, кандидатом в мастера спорта. Так же встретились с тренерами по футболу, а еще сходили в футбольную базовую школу.

В ходе реализации программы итогом стало проведение различных мероприятий совместной командой детей, родителей и педагогов. Ведь главная цель реализации программы - воспитать в каждом ребенке желание развивать в себе спортивные таланты и, конечно же, достигать определенных результатов. Через игру, через спорт преодолевать трудности и не бояться их! И даже если в итоге у ребёнка не получится стать великим спортсменом, то останется желание быть физически активным, практиковать здоровый образ жизни и всегда быть на позитиве!

НОРМАТИВНО- ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Международный уровень нормативно- правовых документов, регламентирующих деятельность в ДОО.

- Декларация прав ребенка. Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 г.;
- Конвенция о правах ребенка. Принята и открыта для подписания ратификации и присоединения резолюцией генеральной Ассамблеи ООН № 44/25 от 20 ноября 1989 г.;
- Всеобщая декларация о культурном разнообразии. Принята 2 ноября 2001 г. Генеральной конференцией Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры.

Федеральный уровень нормативно- правовой документации, регламентирующий деятельность по физической культуре.

- Конституция Российской Федерации;
- ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» (извлечения в части дошкольного образования):
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155):
- Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995 г. № 223-ФЗ (ред. От 03 августа 2018 г.):
- Постановление Правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г. «общероссийская система мониторинга, состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»;
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (постановление Правительства РФ от 12 сентября 2008 № 666);
- Государственная программа российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» 9утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302);
- Санитарные правила СП 2.4.3648 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28):
- Приказ МОН и МП КК от 31.08.2022 г. № 2045- ДК «О реализации мероприятия по созданию центров раннего физического развития детей на территории Краснодарского края»;
- Приказ МОН и МП КК от 31.08.2022 г. № 2046 «Перечень ДОО для реализации мероприятий по созданию центров раннего физического развития детей на территории Краснодарского края».

**Отраслевой уровень нормативно- правовых документов,
регламентирующих деятельность по физической культуре в ДОО.**

- Приказ №1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено), утвержденной МО РФ 17 июня 2003 г.;
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» от 14 марта 2000 г. № 65/23-16;
- Инструктивно- методическое письмо МО РФ от 14 марта 2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения»;
- Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту №166;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС ДО»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28);
- Приказ Минобразования РФ «Примерное положение о центре содействия укрепления здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения» от 15 мая 2000 г. № 1418;
- Российская академия образования №19 приказ от 23 мая 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ.

**Внутренние локальные акты, регламентирующие деятельность
инструктора физической культуры в ДОО.**

- Устав ДОО;
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Должностная инструкция;
- Коллективный договор;
- Инструкция по охране труда и пожарной безопасности;
- Расписание занятий;
- Перспективный план работы;
- Годовой план работы инструктора по физической культуре;
- План работы НОД по группам, утвержденный на каждый месяц;
- Ежедневный план.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-
ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ПО ПРОГРАММЕ РАННЕГО
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

В федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС ДО) определены требования к развивающей предметно- пространственной среде (РППС). РППС охватывает не только помещение группы, но и организации в целом, в том числе территории, прилегающей к ДОО. В ней должны быть обеспечены условия для общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Кроме того РППС должна быть содержательно- насыщенной, трансформируемой, полуфункциональной, вариативной, доступной и безопасной.



Представляем вашему вниманию новые подходы к организации физкультурно- оздоровительной работы, эффективные технологии,

применяемые специалистами дошкольных организаций проекта «Стань чемпионом».



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Для этапа раннего физического развития детей характерна общая физическая подготовка, которая по мере взросления, совершенствования функций организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности, может трансформироваться в специальную.

Физическая подготовка детей 2-3 лет включает двигательные упражнения, для детей 3-7 лет к ним добавляются двигательные игры.

Здоровье сегодня рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние тела, которое позволяет человеку активно добиваться в своей жизни успеха в различных видах деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой, важным является полноценная двигательная активность. А дошкольный

возраст является важным этапом в формировании навыков человека. От рождения у детей закладываются основы здоровья и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, жизнерадостными, сильными – это задача не только родителей, но и любой дошкольной образовательной организации. Физическая слабость, также вызывает множество нарушений в деятельности организма, что не только приводит к снижению работоспособности, но и ослабляет волю ребенка. Поскольку грамотно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего самочувствия, дает хорошую основу для развития способностей личности ребенка, необходимо развивать физическое воспитание детей дошкольного возраста новыми приемами, методами и формами, которые соответствуют требованиям времени, общества и государства. И одной из таких форм является подвижная игра.

Двигательная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. С помощью игры ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Игра как деятельность способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личностных качеств. В игре находят выражение основные потребности ребенка-дошкольника. Ребенок – существо растущее и развивающееся. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием; необходимо всякое напряжение сил. Двигательная активность является важным фактором здоровья, обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда. Двигательные игры являются традиционным средством педагогики. Одна из характерных особенностей подвижных игр — стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата — выигрыша.

*МАДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 172
инструктор по физической культуре*

Сценарий спортивно- музыкального мероприятия

«Парад Победы»

Цель: формирование нравственно-патриотических чувств у воспитанников через приобщение детей к государственным праздникам.

Задачи:

- закреплять знания о государственных символах (флаге, гербе, гимне России);
- расширять знания о государственных праздниках;
- развивать строевые способности, чувство ритма, темпа (марш, танец).
- воспитывать уважение к защитникам Отечества, к памяти павших бойцов.

Парад проходит на улице (звучит марш). Дети под музыку строятся на спортивной площадке по родам войск. (*Включить гимн России*).

Ход мероприятия

1 Вед. Внимание! Внимание! Внимание! Начинаем прямую трансляцию торжественного парада с Центральной площади детского сада № 172.

2 Вед. По всей стране от края и до края,
Нет города такого, нет села,
Куда бы не пришла Победа в мае
Великого Девятого числа!

1 Вед. Этот день особенный, желанный.
Солнце светит ярко в вышине.
День Победы — праздник долгожданный
Отмечается у нас в стране.

2 Вед. Нет у россиян более святого праздника, чем День Победы! Живой пульс миллионов людей 9-го Мая звучит общим могучим камертоном и в Минуту Молчания, и в часы светлого весеннего праздника. Именно он объединяет людей всех поколений памятью о военном прошлом и надеждой на светлое мирное будущее. Так давайте почтим память минутой молчания.

Включить музыку минута молчания.

1 Вед. Парад, равняйся, смирно! Открыть парад предоставляем заведующему детским садом.

Слово заведующему: Парад, посвящённый великому празднику Победы, объявляю открытым.

1 Вед. Первыми представляют свой вид войск младшая группа «Светлячки».

Дети под песню «Катюша» проходят строем по площадке и становятся на свое место.

1 Вед. Далее представляют свой вид войск группа среднего возраста «Колобок», отряд «Танкисты». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

2 Вед. Далее представляют свой вид войск младшая группа «Пчелки», отряд «Пехота». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

1 вед. Далее представляют свой вид войск группа среднего возраста «Фиксики» отряд, «Пограничники». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

2 Вед. Следующие представляют свой вид войск старшая группа «Капитошки», отряд «ВДВ». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

1 Вед. Следующие представляют свой вид войск старшая группа «Лучики», отряд «Моряки». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

2 Вед. Следующие представляют свой вид войск старшая группа «Казачата», отряд «Казачи». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

1 Вед. Следующие представляют свой вид войск подготовительная к школе группа «Смешарики», отряд «Лётчики». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

2 Вед. Следующие представляют свой вид войск подготовительная к школе группа «Звёздочки», отряд «Ракетные войска». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

1 Вед. Следующие представляют свой вид войск подготовительная к школе группа «Теремок», отряд «Зенитчики». Дети под песню проходят строем по площадке и становятся на свое место.

1 Вед. В бою и на привале рядом с солдатами была хорошая песня, которая помогала находить душевные силы, закаляла характер.

2 Вед. Песни звучали в окопах, в землянках, в коротких передышках между боями. Фронтные песни напоминали бойцам о доме, о любимых и родителях, о тех, кто был дорог, кто ждал и надеялся увидеться вновь.

1 Вед. С тех лет прошло немало времени, но песни также популярны и звучат над страной, как символы героизма и непобедимости нашего народа.

2 Вед. В исполнении Старшей группы «Капитошки» прозвучит песня «Герои – солдаты».

1 Вед. Ребята, в годы страшной войны, рождалась великая поэзия и удивительные стихи. Стихотворение из книги «В сердце своём храним» «Казачи - фронтовики», читает воспитанница подготовительной к школе группы «Звёздочки»:

Казачи, казаки,
Казачи - фронтовики.
Землю нашу защищать!
Сорок первый роковой
Вас позвал на смертный бой.
Собрала Россия – мать
Казачков лихую рать.

Долг солдата – дело жизни,
послужил казак Отчизне.
Отличились эскадроны
И казачьи батальоны.
По Европе Ты скакал,
Званий, славы не искал.

И в гвардейских корпусах
Погибали на полях.
На днепровских берегах,
С партизанами в лесах.
По Европе прошагали,

Под Рейхстагом умирали.
Честь и слава казакам,
Казакам – фронтовикам!

1 Вед. Очень трудно было бойцам на передовой! Чтобы поднять дух солдатам, приезжали на линию фронта артисты. Выступали прямо под открытым небом. Пели песни, исполняли танцы на злобу дня.

1 Вед. Выступают дети старшей группы «Казачата». Танец «Казачки» (подготовка танца от музыкальных руководителей).

1 Вед. В исполнении Старшей группы «Казачата» прозвучит песня «Любо казаки» (подготовка песни от музыкальных руководителей).

2 Вед. Все наши солдаты были организованные, смелые, ловкие, мужественными. И вы ребята будущие защитники, будущие солдаты. Посмотрим в исполнении ребят номер. Песня «Шли солдаты на войну» перестроение в исполнении подготовительной к школе группы «Теремок». (подготовка детей инструктор по ФК).

1 Вед. Победы вальс всегда живёт
Мир позабыть его не в силах,
В нем всё слилось – огонь и лед
И та Любовь, что жизнь хранила.
Пусть в память врежется сильнее
Та музыка, что всех дороже,
Волшебный вальс победных дней
Пусть сердце позабыть не сможет.

1 Вед. Танец «Майский вальс» в исполнении детей старшей и подготовительной к школе группе.

2 Вед. Творческий коллектив детского сада исполнит танец «От чего так в России берёзы шумят».

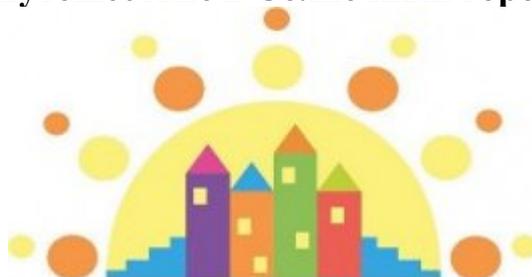
1 Вед. Всё дальше на запад дороги вели
«Ура», вдруг послышалось где-то вдали.
И вот над Рейхстагом свободно и смело
Песня Руслановой вдруг зазвенела.

1 Вед. «**ДЕНЬ ПОБЕДЫ**» перестроение — исполняют номер дети подготовительной к школе группы «День Победы» (подготовка детей инструктор по ФК).

2 Вед. Поздравляем вас с праздником Победы. Пусть небо над нашими головами будет чистым и ясным! Здоровья Вам, мира и счастья!
Под песню День Победы дети уходят.

*МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр развития ребенка- детский сад №171
«Алые паруса»*

**Конспект игры-путешествия
для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет
«Путешествие в Солнечный город»**



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

Задачи:

- ✓ Способствовать развитию скорости, ловкости, гибкости, силы, равновесия, координации движений, внимания.
- ✓ Способствовать развитию эмоциональной отзывчивости, чувства сострадания и взаимопомощи.
- ✓ Формировать умение действовать в команде.
- ✓ Упражнять в прыжках вверх с разбега, отталкиваясь одной ногой, в лазании по гимнастической лестнице произвольным способом с переходом с пролёта на пролёт.

Оборудование:

- Гимнастическая лестница;
- малый обруч (обтянутый тканью);
- большие обручи – 4 шт.;
- искусственные камни – 12 шт.;
- «вездеход» — 2 шт.;
- ленты по количеству игроков.

Содержание деятельности

Мотивация

Инструктор по ФК: Здравствуйте, ребята!

Вариант 1: Какой сегодня солнечный день! Вам нравится, когда утром вас встречает солнышко?

Вариант 2: Сегодня какой-то пасмурный день, интересно, куда спряталось солнце? Как вы думаете? Вы любите, когда солнышко светит?

Слайд 1. А в одной сказочной стране Солнце заснуло и никак не может проснуться! Ребята, что может случиться, если Солнце никогда не проснется?

(ответы детей). (Будет тепло, если солнце не будет светить? Смогут ли без тепла и света прожить люди, звери, птицы и растения, сказочные герои?) Хотите отправиться в сказочную страну и разбудить Солнце? Тогда в путь!

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному:

За морями, за лесами есть огромная страна,
Страною «сказок» зовётся она!
Отправляемся вперед,
Нас много приключений ждёт!

Ходьба на носках, руки вверх:

Поднимаем выше ручки
И дотянемся до тучки.

Ходьба на пятках, руки на поясе:

Тук! Тук! Тук! Это что за звук?
Это ребята из детского сада
Пятками стучат, в страну сказок спешат!

Ходьба с высоким подниманием бедра:

Ноги выше поднимаем,
Через камушки шагаем.

Ходьба змейкой:

Вот впереди волшебный лес,
Полон сказок и чудес,
Через лес сейчас пройдем,
Все деревья обойдем!

Бег в колонне по одному:

В сказку с вами мы спешим,
Вместе быстро побежим!

Бег с высоким подниманием бедра:

Ты бежишь, и я бегу,
Ноги поднимаем,
Ведь усталости с тобой
Мы совсем не знаем.

Ходьба с восстановлением дыхания:

Ты идешь, и я иду
Шагом произвольным,

Путь немалый, ну и что ж,
Мы с тобой довольны!

Инструктор по ФК: Далека дорога к солнышку в страну сказок!
Но идти с весёлой песней намного интересней!

Перестроение в рассыпную.

Ходьба на месте.

Спортивно-музыкальная разминка (ОРУ)

«Дорога к солнцу»

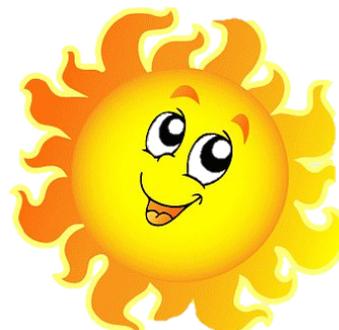
(муз. К. Брейтбург, сл. А. Кавлерян)

1 куплет – правая рука в сторону, левая рука в сторону, правая рука вверх, левая рука вверх, руки через стороны вниз (4 раза).

Весь мир нарисован зеленым и синим
И солнце протянет к нам золота нить
А эти дороги – как тысячи линий,
Которые можем мы соединить.

Припев – руки к плечам, полуприсед; руки вверх, ногу в сторону на носок.

Дорога к солнцу сквозь дни и ночи,
По ней идем все дальше ты и я, ты и я.
Дорога к солнцу всегда короче,
Когда с тобою рядом верные друзья.



2 куплет – 4 выпада в стороны, 4 выпада вперед.

Есть кисти и краски, а значит понятно,
Что цвет можешь выбрать себе ты любой.
Пока на планете есть белые пятна
Мы можем их вместе раскрасить с тобой.

Припев – руки к плечам, полуприсед; руки вверх, ногу в сторону на носок.

Дорога к солнцу сквозь дни и ночи,
По ней идем все дальше ты и я, ты и я
Дорога к солнцу всегда короче,
Когда с тобою рядом верные друзья.

Проигрыш – поворот вокруг себя, хлопок (4 раза).

3 куплет – наклоны вниз.

Нет музыки солнца на свете чудесней,
И нам еще надо так много успеть.
Обычные ноты становятся песней,
Которую можем с тобою мы спеть.

Припев – прыжки на двух ногах, ходьба на месте, восстановление дыхания.
Дорога к солнцу сквозь дни и ночи,
По ней идем все дальше ты и я, ты и я
Дорога к солнцу всегда короче,
Когда с тобою рядом верные друзья.

Основная часть (ОВД)

Инструктор по ФК: Ребята, мы благополучно прибыли в сказочную страну (слайд 2). Посмотрите, дом Солнышка находится на самом краю этой страны. Что бы до него добраться, предстоит преодолеть много препятствий! Справимся, ребята?

Вот горы встают у нас на пути, придется нам через горы идти... Вы готовы?
Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом с переходом с пролёта на пролёт (развитие ловкости, силы, морально – волевых качеств).
Дети по очереди поднимаются на первый пролет гимнастической стенки и передвигаются до конца с переходом с пролёта на пролёт произвольным способом (скрестным шагом, приставным шагом).

Инструктор по ФК: Молодцы ребята! Какие вы ловкие и сильные, преодолели такие крутые горы! Можно отправляться дальше!
Что это у нас на пути? В горах случился камнепад, и упавшие камни перекрыли нам путь! Что же делать ребята? (*ответы детей*). Разберём этот завал?
Упражнение «Передача камней» (развитие гибкости позвоночника). Дети выстраиваются в две колонны на расстоянии 50 см друг от друга. Не сходя с места, передают «камни» друг другу над головой, прогибаясь назад; в обратном направлении, наклоняясь вперед, передают «камни» между ногами.

Инструктор по ФК: Отлично, путь свободен! Можно отправляться дальше!
Впереди у нас друзья
Не вода, не суша —
На лодке не уплывёшь
И ногами не пройдёшь.
Это же болото!
Переправимся через болото на вездеходе?

Игровое упражнение «Вездеход» (развитие координации, равновесия, согласованности движений).

Дети встают в «вездеход» по 7 – 8 человек, друг за другом, поднимают руки вверх, упираясь в «крышу вездехода». Одновременно делают небольшие шаги и перебирают руками, так, чтобы «вездеход» двигался вперед.

Инструктор по ФК: Молодцы ребята! Только смелые и ловкие могут перебраться через болото, и вы справились! Кажется, я вижу дом Солнышка. Он вот там, за этим туннелем. Но внутри стены туннеля покрыты острыми камнями, постарайтесь не дотрагиваться до них, чтобы не пораниться.

Пролезание в обручи, расположенные на высоте (развитие гибкости нижних конечностей)

Дети по очереди пролезают в вертикально расположенные на высоте обручи. Пролезают, поднимая высоко ноги. Каждый выполняет по 2 прохода.

Инструктор по ФК: Никто не поранился? Молодцы ребята, какие вы гибкие, ловкие и отважные, не испугались пройти опасный туннель!

Смотрите, а вот и домик Солнышка! (*слайд 3*). Интересно, почему же сказочные жители не смогли сами разбудить солнце? (*варианты ответов детей*). Ребята, как же нам разбудить Солнышко? (*варианты ответов детей*). Дверной колокольчик висит очень высоко. Попробуем допрыгнуть до колокольчика, может быть он Солнышко разбудит?

Прыжки вверх с разбега с касанием предмета (развитие взрывной силы)

Воспитатель держит в руках обруч, обтянутый тканью, с изображением колокольчика (с обратной стороны прикреплен колокольчик). Дети по очереди выполняют разбег, толчок одной ногой и противоположной рукой стараются ударить по обручу, чтобы колокольчик зазвонил. 2 – 3 раза.

Заключительная часть

Инструктор по ФК: (*слайд 4*) Ребята, нам удалось разбудить Солнышко и сказочная страна проснулась и ожила! (*слайд 5*). Смотрите, сколько солнечных лучей! Поиграем с ними?

Подвижная игра «Солнечные лучики» (на основе игры «Ловишки с лентами») (направлена на развитие скорости, ловкости, кратковременной выносливости).

Игроки становятся в круг, считалкой выбирают ловишку, у каждого игрока желтая ленточка, заправленная сзади за пояс – это лучики. В центре круга находятся ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз – два – три – лови!» – «лучики» разбегаются по залу. Ловишка бежит за играющими, **стараясь** вытянуть у них ленточки. По сигналу воспитателя: «Раз-два-три – в круг скорей беги!» – все строятся в круг. Подсчитывается количество игроков, оставшихся без лент. Ловишка возвращает ленточки играющим, игра повторяется с новыми водящими. (2 – 3 раза)

Инструктор по ФК: Молодцы ребята, вы очень быстрые и ловкие! Подуем на солнечные лучи? Смотрите как они красиво переливаются на ветру и возвращаются к Солнышку. *Упражнение для восстановления дыхания.* Солнышко мы разбудили, сказочная страна теперь в безопасности, пора возвращаться в детский сад? (*слайд 6*). Полетим вместе с Солнечными зайчиками из сказочной страны?

Дети кружатся под песню «Солнечные зайчики»
(муз. Е. Поплякова, сл. А. Татаринов)

Инструктор по ФК: Ребята, все благополучно приземлились? Смотрите, солнышко каждому дарит вам свою частичку, чтобы даже в самый пасмурный день в ваших сердцах всегда было тепло и светло, чтобы вы оставались такими же сильными, ловкими, смелыми, дружными и добрыми! (*вручение подарков*).

*МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №136»
инструктор по физической культуре
Кравченко Ксения Игоревна*

Конспект по физической культуре с использованием фитболов в старшей группе: «Веселая тренировка»

Образовательные области: физическое развитие

Цель: приобщение к здоровому образу жизни с помощью нетрадиционных форм работы и здоровьесберегающих технологий: фитбол-аэробики, суставной гимнастики.

Оздоровительные задачи:

— Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни, правильную осанку.

— Укрепление здоровья увеличение работоспособности.

Образовательные задачи:

— Совершенствовать технику бросков мяча парами: снизу; из-за головы об пол – поймать после отскока;

— учить перекатывать мяч друг другу ногами, сидя;

— закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками, стоя на одном месте;

Воспитательные задачи:

— воспитывать интерес к физической культуре, желание осознанно заботиться о своем здоровье;

— Формировать дружеские взаимоотношения между детьми;

Развивающие задачи:

— продолжать развивать физические качества: силу, выносливость, координацию;

— продолжать развивать двигательную активность детей в упражнениях с фитболами;

— формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

— развивать воображение, внимание; воспитывать нравственные качества, доброжелательность, создать обстановку психологического комфорта.

Развивающая среда: фитболы, парашют, воздушный шар, скамья, шнуры мягкие модули.

Ход занятия:

Вводная часть:

Звучит песня из мультфильма Смешарики «От винта»

Дети в колонне по одному входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор проверяет осанку.

- Здравствуйте, ребята! Равняйся! (дети выполняют команду)
 - Вы узнали, что за песня? Из какого она мультфильма? (ответы детей)
 - Ребята, вы любите мультфильмы про Смешариков? Расскажите о героях этого мультфильма. (Ответы детей)
 - Напомните, мне как их зовут? Какие они? (ответы детей)
 - В нашем спортивном зале есть много спортивных предметов и оборудования, как вы думаете, на что могут быть похожи Смешарики? (ответы детей)
 - Да! Вы правы! Мячи, массажные мячики, фитболы.
 - Для чего еще нам нужны фитболы?
 - Я с вами согласна! Для того чтобы была красивая осанка, прямая спина, сильный пресс. Вы хотите, чтобы у вас была красивая осанка, сильный пресс, руки и ноги? (ответы детей)
 - Тогда приглашаю вас на веселую тренировку с шариками-смешариками?
 - И я, и шарик-смешарик очень ждали вас. Вы готовы играть и тренироваться с ними? Тогда каждый возьмите по одному фитболу, и представьте, что это один из смешариков. Но я должна вас предупредить: впереди нас ждут не простые задания! Как вы думаете, какими мы должны быть, чтобы справиться с ними? (ответы детей)
 - Правильно – сильными, смелыми, ловкими. Вы такие?(ответы дети)
- Тогда с начнет разминки.

Разминка (суставная гимнастика):

Упражнение № 1

И.п.: - основная стойка, руки вдоль туловища. 1- плавно, без резких движений поднимаем плечи вверх; 2- затем плавно опускаем вниз (6 раз).

Упражнение № 2

И.п.: - основная стойка, руки в стороны, сжаты в кулачки.

1-4 -круговые вращения кулаками в одну сторону;

5-8- круговые вращения в другую сторону (по 4-6 раз в каждую сторону).

Упражнение № 3

И.п.: -стойка ноги на ширине ступни, руки на плечи "Крылышки".

- 1-4- круговые вращения в одну сторону;
5-8- круговые вращения другую сторону (по 4-6 раз в каждую сторону).

Упражнение № 4

И.п.: - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1- медленный наклон туловища влево, левую руку плавно спускаем вниз;
2 - поднимаемся в и.п.;
3 - наклон вправо, правая рука скользит вниз;
4 - возвращаемся в и.п. (5-7 раз)

Упражнение № 5

И.п.: - стоя, ноги на ширине плеч, руки держим на коленях.

- 1-4-круговые вращения коленями в правую сторону;
5-8- круговые вращения коленями в левую сторону (по 4-6 раз в каждую сторону).

Упражнение № 6 - "Вратарь"

И.п.: - стоя, ноги на ширине плеч, руки на коленях.

- 1 - соединяем колени вместе;
2 - возвращаемся в и.п. (5-7 раз).

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения

- У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение. Мы сможем их выполнить? (Ответ детей).

«Совунья поворачивает голову из стороны в сторону»

И. п.:– сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая.

- 1- повернуть голову в правую сторону;
2- повернуть голову прямо;
3- повернуть голову в левую сторону;
4- вернуться в и. п.
Выполнить 5-6 раз.



«Крош потягивается»

И. п.: – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на плечи, спина прямая.

- 1 – поднять руки вверх;
2- вернуться в и. п. опустить руки на плечи.
Выполнить 5-6 раз.

«Ёжик делает зарядку»

И. п.: – сидя на фитболе, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая.

- 1— наклон вправо;
2 — вернуться в и. п.;

3 — наклон влево;
4 — вернуться в и. п.
Выполнить 5- 6 раз.

«Копатыч готовится к полету на самолете»

И. п. — стоя лицом к фитболу на коленях, руки на фитболе.

1- прокатиться животом на фитбол, руки на ковре, ноги вместе, носочки соединены;

2- вернуться в и. п.

Выполнить 4-5 раз.

«Нюша загорает»

И. п. – лежа на спине, пятки на фитболе, ноги прямые, руки на ковре.

1 – поднять живот и удержать равновесие;

2- вернуться в и. п.

Выполнить 4-5 раз.

«Пин делает мостик»

И. п. — сидя на ковре, спиной к фитболу

1 - прокатываемся на спине, страхуем ногами и руками;

2- вернуться в и. п.

Выполнить 4-5 раз.

«Барааш изображает улитку»

И. п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, зажимаем фитбол.

Ползти вперед с фитболом, не выпуская из ног.

Выполнить 2 раза.

- Вот это мы зарядились энергией! Я прямо чувствую, что у вас прибавились силы. Значит, мы можем дальше продолжать нашу веселую тренировку с шариками-смешариками. Перед нами полоса препятствий, которую мы легко преодолеем.

Основные виды движения:

Оборудование поставлено друг за другом в виде «полосы препятствий».

Упражнения выполняются поточным способом. Показ проводит подготовленный ребенок с рассказом и объяснением.

1. «Кочки»

Дети перепрыгивают шнур, лежащий вдоль зала (прыгают вправо-влево), продвигаясь вперед (2 раза).

2. «Водоворот»

Дети ходят по гимнастической скамейке. На ее середине поворачиваются на 360 градусов и идут дальше (2 раза)

3. «Большие валуны»

Дети ходят, перешагивая через мягкие модули, лежащие на полу.

- Молодцы, вы справились со всеми заданиями! А теперь пора и отдохнуть!

- Смешарики очень любят играть, бегать, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра у них называется «Кто быстрее займёт фитбол». Становимся в круг. Ставим фитболы на рожки. Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

Подвижная игра «Кто быстрее займёт фитбол»

Дети сидят на мячах в круг по залу. На сигнал (включается музыка) дети начинают бегать по кругу. Когда музыка заканчивается, каждый ребёнок должен занять любой мяч и сесть на него. Побеждает тот, кто останется на последнем мяче.

- Когда смешарики устают играть, они садятся в шар-парашют и отправляются в путь.

Игра малой подвижности с парашютом «Веселые парашютисты».

*Ты катись веселый мячик,
Парашют не даст упасть,
У кого веселый мячик –
Постарайся передать!*

Дети берутся за края парашюта и делают маленькую волну, большую волну. Затем в парашют я кладу один маленький мяч, другой и так по очереди 5-6 мячей. Надо удерживать на волнах парашюта. Смешариков, чтобы они не упали на пол.

Заключительная часть.

- Вот и подошла к концу наша тренировка с шариками-смешариками? Вы справились со всеми заданиями? Что было самым трудным? А вы расскажете кому-нибудь сегодня о нашей тренировке? Что было самым интересным? С образом кого из смешариков вы могли бы сравнить свое настроение? Ваше настроение изменилось после занятия? А каким оно стало? Хотели бы вы еще раз поиграть с шариками-смешариками? Тогда в следующий раз мы продолжим тренировку, а сейчас вам надо возвращаться в группу! До свидания!/




Конспект
спортивного развлечения
для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет
«Зимушка – зима, рады видеть мы тебя»

Цель: приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту.

Задачи:

- Упражнять в меткости, в беге, прыжках, развивать ловкость, быстроту, координацию, быстроту реакции;
- закреплять знания детей о зимних видах спорта;
- воспитывать интерес к спорту, командные качества чувства соперничества, ответственности и дисциплинированности.

Материал и оборудование:

Ноутбук и аудиозаписи на флеш накопители (музыка для эстафет). Пластмассовые маленькие мячики, кубики, дуги, кегли, изображения пингвинов, снеговиков, клюшки, снежинки (муляж). Вырезанные фигуры рыбок.

Ход физкультурного развлечения.

Под музыку «Кабы не было зимы» в зал строем в одну колонну входят команды и строятся каждый возле отметки.

Ведущий: Здравствуйте ребятки девчонки и мальчишки. Сегодня мы собрались в нашем зале, чтобы узнать какие вы ловкие, смелые, выносливые и дружные.

Ведущий: Отгадайте мою загадку.

Красный нос, в руках метелка.

Проживает рядом с елкой.

К холодам давно привык

Наш веселый

Дети отвечают. (Снеговик)

Ведущий: молодцы ребятки справились, переходи к первому заданию.

Эстафета № 1 «Попади снежком в ведро снеговика».

Команды стоят в колонну по одному. У участника в правой руке один

снежок. По сигналу участник бежит по прямой до отметки, выполняет бросок в ведро снеговика. Затем выполняет бег по прямой и передает эстафету ладонью и становится в конец колонны. Побеждает команда, которая больше забросит снежков в ведро снеговика.

Ведущий: Ловко справились с заданием. Продолжаем наши зимние соревнования.

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик.

Кричат все: "Шайба! Клюшка! Бей!"

Веселая игра (Хоккей)

Дети отвечают.

Эстафета № 2 «Ловкие хоккеисты».

Каждый из участников должен провести маленький мяч с помощью клюшки по прямой и забить гол в ворота. Вернуться к команде бегом по прямой с клюшкой в руках, передать эстафету следующему участнику и встать в конец колонны. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей в ворота.

Эстафета № 3 «Накорми пингвина рыбкой».

Участник на старте проползает через туннель с муляжом рыбки, добегают до пингвина кладет рыбку в ведерко и бежит обратно бегом по прямой возвращается обратно, передает палки и лыжи другому участнику и становится в конец колонны.

Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету.

Ведущий: Наши дети очень быстрые и ловкие. Со всеми заданиями справляются. Молодцы какие, тогда следующая для вас забава.

Эстафета № 4 «Пронеси снежинку на ладошке».

Каждый из участников должен бежать по прямой, на правой ладошке нести снежинку (муляж), добежать до отметки (фишки), оббежать вокруг нее и бегом по прямой неся на ладошке снежинку, добежать до команды. Передать снежинку следующему участнику и встать в конец колонны. Побеждает команда, которая меньше всего раз уронит снежинку.

Эстафета № 5 «Пингвины».

Первый участник прыгает с мячом, зажатым между коленей, до ориентира и обратно и передает мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой справились с заданием быстрее.

Эстафета № 6 «Чья команда быстрее».

В зале рассыпаются мелкие предметы (кубики, мячики). Участвуют по 2 или 3 ребенка из каждой команды. Им в руки дают корзиночки, в которые они должны собирать рассыпанные предметы (1 команда-кубики, 2 команда-мячики). Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт предметы.

Ведущий: Ну и быстрые вы дети. Со всеми заданиями справились.

Вот и подошли к концу наши состязания. Сегодня вы проявили, проявили ловкость, быстроту, находчивость. Со всеми заданиями вы отлично справились. Наш праздник закончился. До новых встреч друзья.

Участники, покидают спортивный зал под музыку «Кабы не было зимы».

**Спортивное развлечение для воспитанников групп старшего
дошкольного возраста
«Малые олимпийские игры»**



Цель: Формирование у дошкольников представления об Олимпийских играх, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

Знакомить дошкольников с Олимпийскими играми их символикой, правилами, историей возникновения, особенностями проведения.

Развивающие:

Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений, сосредоточенность, организованность, воображение, умение управлять своими поступками и чувствами, командный дух.

Воспитательные: Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Специальные задачи:

Совершенствовать двигательные навыки и физические качества, закреплять основные виды движений, навыки правильной осанки.

Оборудование:

флажки, конусы, тоннели для пролезания, гребные тренажеры, мячи большие и малые, фитболы, мешочки для метания, обручи, фишки, кубики, клюшки, баскетбольные корзины, ворота.

Предварительная работа:

- беседы об истории возникновения и современных Олимпийских играх, о видах спорта;
- разучивание стихотворений о видах спорта;
- чтение художественной литературы на спортивную тематику;
- рассматривание портретов олимпийских чемпионов, альбомов на спортивную тематику;
- просмотр презентации, где представлены элементы олимпийских игр – шествие спортсменов, поднятие флага, соревнования, зажжение олимпийского огня;
- изготовление флагов групп-участниц Олимпиады;
- подготовка танцевальных номеров с перестроением;

Ход мероприятия:

Звучат фанфары. Выход ведущих. (инструктор по ФК, мальчик и девочка с флажками)

Инструктор по ФК:

Здравствуй юные спортсмены, здравствуй уважаемые гости! Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в волшебную страну Олимпийских игр, а в дорогу мы возьмем спортивный характер, волю к победе, и здоровье! Мы видим здесь приветливые лица,
Спортивный дух мы чувствуем вокруг.
У каждого здесь сердце олимпийца,
Здесь каждый спорту и искусству друг.

Мальчик:

Мы праздник мира, дружбы открываем
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Спорт полнит силой каждого из нас!

Девочка:

Пусть праздник будет ярким и веселым!
Пусть в результате дружба победит
В большом, спортивном зале нашего детсада,
Пусть крик победы радостный звучит!

Мальчик и девочка выходят в центр к ним присоединяются воспитанники средней группы.

Упражнения с флажками и перестроением под музыку

После перестроений на сцене остаются чтецы

Чтец 1:

Кто со спортом с детства дружен,
Тот здоров и весел каждый день.
Если спорт как воздух нужен,
Заниматься никогда не лень.

Чтец 2:

Чтобы телом, душой закаляться,
Чтобы бодрым, здоровым расти,
Надо спортом всегда заниматься,
С физкультурой по жизни идти!

Чтец 3:

Спорт отлично развивает,
Закаляет тело, укрепляет дух.

Быть здоровым помогает,
Спорт надежный, славный, верный друг.

Чтец 4:

Спорт приходит в каждый дом,
Даже в тот, где мы живем.
Спортом ты скорей займись,
Будь здоровым на всю жизнь.

Чтец 5:

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

Чтец 6:

Спорт- это не только увлечение,
Но еще и долгий, тяжелый труд.
Только тех, не знает кто о лени,
Профи и спортсменами зовут.

Чтец 7:

Тренировки, матчи, поражения
До предела, из последних сил.
За победу бурные сражения.
Спорт в почете. Он всех победил!

Инструктор по ФК:

Встречаем участников Малых Олимпийских игр детского сада.
Выход групп со своим флагом, затем флаги групп торжественно поднимаются

Инструктор по ФК:

Девиз Нашей Олимпиады: «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Сильная Россия –

Все: здоровая Россия!

Звучит гимн РФ

Инструктор по ФК:

Дорогие участники, уважаемые гости, «Наши малые олимпийские игры» пройдут в три этапа: сегодня соревнуются группы «Почемучки» и «Совята». Второй день олимпиады – «Звездочки» и «Одуванчики», В третий день олимпиады победители каждого этапа сразятся за 1 и 2 места, четвертый день – определит обладателя 3 места.

Испытания каждого дня аналогичны предыдущим.

Разрешите представить вам, уважаемые зрители и гости, наших олимпийских судей.

Представление судей с перечислением спортивных заслуг, достижений или увлечений.

Инструктор по ФК:

Олимпийские игры объявляются открытыми !!!
Во имя грядущих побед, во славу российского спорта,
Да здравствует олимпиада ведущая к новым рекордам!

На нашей олимпиаде представлены следующие виды спорта
(на экране презентация с эмблемами называемых видов спорта):

Инструктор по ФК:

А теперь прошу внимания. Начинаем соревнования! Спортсмены приглашаются на линию старта на разминку. (музыкальная зарядка «Вверх-вниз» Ранкова)

(В каждой эстафете принимает участие по 10 игроков от каждой команды, можно менять составы выступающих спортсменов, чтоб все дети приняли участие в состязаниях.)

Инструктор по ФК:

Тот огонь в огромной чаше – для спортсменов нету краше,
Все его увидеть рады – началась олимпиада!
Вы уже знаете, что на Олимпиаде зажигают факел с Олимпийским огнём,
который спортсмены передают друг другу. Вот и вы сейчас будете передавать олимпийский огонь.
Ваша задача – пройти препятствия с факелом до ориентира и обратно и передать факел следующему участнику. Главное не скорость, а сохранение «Олимпийского огня»

Эстафета 1 «Передача Олимпийского огня»

Ребенок кладет на цилиндр (чаша) конус (огонь).
Задача: оббежать препятствие в конце зала (конус) и передать «Олимпийский огонь» другому участнику.
Побеждает команда уронившая «Олимпийский огонь» меньшее количество раз.

Судьи объявляют результат, который фиксируется на табло.

Инструктор по ФК:

Без весла не обойдешься
Если спортом тем займешься,
А как занятие зовут,
Где в лодке к финишу плывут. (гребля)

На старт приглашаются спортсмены-гребцы
Ваша задача добежать до лодки, сделать 5 гребков и вернуться к команде.

Эстафета 2 «Гребной спорт»

Участники команд должны добежать до тренажера «лодки» сделать 5 гребков и вернуться в строй.

Побеждает команда быстрее всех выполнившая упражнение.

Судьи объявляют результат, который фиксируется на табло.

Инструктор по ФК:

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу! », «мимо! », «бей! »-

Значит там игра (хоккей)

На старт приглашаются наши прославленные хоккеисты.

Ваша задача клюшкой довести шайбу до линии удара и пробить в ворота, победит самая быстрая и меткая команда.

Эстафета 3 «Хоккей»

Ребенок клюшкой ведет шайбу между конусов до линии, забивает в ворота и возвращается обратно бегом.

Побеждает команда быстрее всех выполнившая упражнение и забившая больше всех мячей. Судьи объявляют результат, который фиксируется на табло

Инструктор по ФК:

В том спорте игроки

И ловки и высоки,

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать,

Мячик звонко бьет об пол,

Значит- это (*баскетбол*).

Ваша задача, доскакать на фитболе до линии и вы же вернуться прыжками.



Эстафета 4 «Баскетбол»

Ребенок на фитболе допрыгивает до линии броска, берет мяч и бросает мяч в кольцо, назад возвращается прыжками на фитболе.

Побеждает команда быстрее всех выполнившая упражнение и забившая больше всех мячей.

Инструктор по ФК:

Воля, смелость, отвага и честь,
Все, что в сердце отчаянном есть
Это сердце бьется в груди,
Только тех кто рискнул здесь идти.

Эстафета №5 «Скалолазанье»

Нужно пролезть через туннель друг за другом, оббежать препятствие и вернуться по тоннелю обратно.

Побеждает команда быстрее всех справившаяся с заданием.

Инструктор по ФК:

Еще одним символом Олимпиады являются Олимпийские кольца.

По утверждению барона Пьера де Кубертена кольца символизируют пять частей света, страны которых участвуют в олимпийском движении.

Европа — синий, Америка — красный, Азия — желтый, Африка — черный, Австралия—зеленый.

На следующее испытание приглашаются 5 девочек и 5 мальчиков от каждой команды.

Эстафета № 6. «Олимпийские кольца»

Напротив каждой команды лежат 5 гимнастических обручей. Первая участница по команде берет и надевает на себя сверху обруч и добегает до отметки (фишки).

Оставляя обруч, возвращается к команде. Каждая последующая участница команды проделывает тот же путь, размещая обручи по образцу олимпийской символики – пять переплетенных колец. Далее мальчики собирают кольца в обратной последовательности. Выигрывает команда, первая выполнившая задание.

Побеждает команда быстрее всех выполнившая упражнение.

Судьи объявляют результат, который фиксируется на табло.

Пока идет подсчет баллов выступление команд группы поддержки.

*Объявление результатов отборочного этапа/
Награждение команд.*





**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.
- ✓ Оздоровлять 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 разделимся 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 шубу (**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 посмотрим, куда же нам дальше идти надо (смотрят карту).

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

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

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! 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!



*МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 216»
старший воспитатель
Крапивкина Оксана Анатольевна;
инструкторы по физической культуре
Вахрина Анна Андреевна
Расторгуев Алексей Викторович*

Положение о проведении туристического слета «Туристы-непоседы»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цели и задачи туристического слета «Туристы-непоседы» в МАДОУ МО г. Краснодара «Детский сад № 216», порядок его организации, проведения, поведения итогов и награждения победителей.

1.2. Туристический слет детей дошкольного возраста является образовательной средой, ориентированной на содействие развития у детей навыков здорового образа жизни, привития культуры поведения в природе и взаимодействия с семьей по формированию патриотических чувств.

2. Цель и задачи туристического слета

2.1. Цель: создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

2.2. Основными задачами туристического слета являются:

- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- совершенствовать двигательные навыки и физические качества дошкольников;
- улучшать общую физическую работоспособность;
- продолжать знакомить детей с туризмом как видом спорта;
- создание условий для активизации познавательной, исследовательской и двигательной деятельности у дошкольников;
- воспитывать у детей культуру поведения в природе;
- заинтересовать родителей деятельностью детей, проводимой с детьми в дошкольном образовательном учреждении и привлечь их к участию в ней;
- реализовать творческий подход к процессу патриотического воспитания детей дошкольного возраста.

3. Условия проведения и участники туристического слета

3.1. Место и сроки проведения.

Территория МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216», проведение туристического слета в сентябре согласно погодным условиям.

3.2. Участники туристического слета.

В туристическом слете принимают участие команды подготовительных групп МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216», по 5 родителей и 2 педагога в каждой группе.

3.3. Используемое снаряжение:

- Рюкзаки
- Компас
- Фляжка для воды
- Обручи
- Маты
- Карабины
- Канаты
- Котелки
- Спальные мешки
- Палатки
- Лопатка

3.4. Программа туристического слета:

Программа туристического слета состоит из шести этапов. К месту каждого этапа команда следует по карте, в соответствии с условными обозначениями станций, используя навыки ориентировки на местности. Выполнение задания на станциях оценивается по бальной шкале.

Станция №1 «Стартовая»

Представление команды

В представлении команды принимает участие вся группа.

Команда под руководством своего руководителя (воспитателя) проводит построение, произносит речёвку и девиз.

Оценивается оригинальность, творческий подход, использование атрибутики (по 5 бальной системе).

Станция №2 «Собери рюкзак»

Эстафета «Собери рюкзак»

В эстафете принимают участие 2 команды по 5 человек. По сигналу ведущего участники команд собирают рюкзаки для похода из предложенных предметов.

(Команда, справившаяся с заданием без ошибок за 30 сек. получает 5 баллов)

Станция №3 «Лесная кухня»

Эстафета «Приготовление ухи»

В эстафете принимают участие 2 команды по 7 человек. По сигналу ведущего участники команды по очереди закладывают продукты в котелок.

(Команда, справившаяся с заданием без ошибок за 30 сек. получает 5 баллов).

Станция №4 «У костра»

Эстафета «Сложи костер»

В эстафете принимают участие 2 команды по 9 человек.

По сигналу ведущего, участники команды складывают из палочек тот вид костра, который обозначен на карточке (звездочка, колодец).

(Команда, справившаяся с заданием без ошибок за 30 сек. получает 5 баллов)

Станция №5 «Полоса препятствий»

Команда проходит следующие испытания:

- «переправа по подвесному мосту»;
- «переправа на карабинах»;

- «переход по канатной дороге (идут по подвесному канату, держась руками за подвешенный сверху канат)»;
- «проход через «тоннель»;
- «переправа через «болото» (прыжки с кочки на кочку)».

При прохождении полосы оценивается время, затраченное всей командой

Станция №6 «У Айболита»

Решение проблемной ситуации

Вы забыли аптечку, как оказать помощь: при укусе насекомого, ушибе, царапине.

(За каждый правильный ответ команда получает 1 балл).

Станция № 7 «Узловая»

4 участника команды в течении 1 минуты завязывают на веревке узелки **(Количество завязанных узелков приравнивается к количеству баллов для команды)**

Станция №8 «Азбука туриста»

Детям предлагается расшифровать знаки «Правила поведения в природе» (схематическое изображение правил в природе).

(За каждый правильный ответ команда получает 1 балл)

Станция №9 «Привал»

Знакомство детей с туристическим снаряжением: палатка, компас, фляжка, котелок, спальный мешок; Исполнение у «костра» командной песни.

3.5. Обеспечение безопасности проведения туристического слета:

Ответственность за соблюдение мер безопасности и дисциплину на туристическом слёте и в пути возлагается на руководителя команды (воспитателя).

4. Руководство и судейство туристического слета

4.1. Проведение и руководство туристическим слетом возлагается на старших воспитателей и инструкторов по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216».

4.2. Судейскую коллегия возглавляет руководитель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216» или тренер из Центра раннего физического развития «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (г. Краснодар, ул. Зиповская 70).

В состав судейской коллегии входят специалисты и родители МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216» (5-7 человек).

5. Награждение

5.1. Побеждает команда, которая при анализе оценочных листов набирает больше баллов.

5.2. Подведение итогов туристического слета и награждение победителей в номинациях:

- «Турист 2023 (указывается год проведения)» (дипломы I - II - III степени);
- «Лучшая эмблема»;
- «Задорная речёвка»;
- «Лучшая командная песня»

состоится 27 сентября (День туриста, если праздник выпадает на выходной день, то награждение переносится на ближайший к этой дате рабочий день) в 10-00 на «Веселом острове» (место для праздников, представлений).

Станция №6 «У Айболита»

Решение проблемной ситуации

Вы забыли аптечку, как оказать помощь: при укусе насекомого, ушибе, царапине.

(За каждый правильный ответ команда получает 1 балл).

Станция № 7 «Узловая»

4 участника команды в течении 1 минуты завязывают на веревке узелки
(Количество завязанных узелков приравнивается к количеству баллов для команды)

Станция №8 «Азбука туриста»

Детям предлагается расшифровать знаки «Правила поведения в природе» (схематическое изображение правил в природе).

(За каждый правильный ответ команда получает 1 балл)

Станция №9 «Привал»

Знакомство детей с туристическим снаряжением: палатка, компас, фляжка, котелок, спальный мешок;

Исполнение у «костра» командной песни.

3.5. Обеспечение безопасности проведения туристического слета:

Ответственность за соблюдение мер безопасности и дисциплину на туристическом слёте и в пути возлагается на руководителя команды (воспитателя).

4. Руководство и судейство туристического слета

4.1. Проведение и руководство туристическим слетом возлагается на старших воспитателей и инструкторов по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216».

4.2. Судейскую коллегию возглавляет руководитель МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216» или тренер из Центра раннего физического развития «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (г. Краснодар, ул. Зиповская 70).

В состав судейской коллегии входят специалисты и родители МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216» (5-7 человек).

5. Награждение

5.1. Побеждает команда, которая при анализе оценочных листов набирает больше баллов.

5.2. Подведение итогов туристического слета и награждение победителей в номинациях:

«Турист 20...г. (указывается год проведения)» (дипломы I - II - III степени);

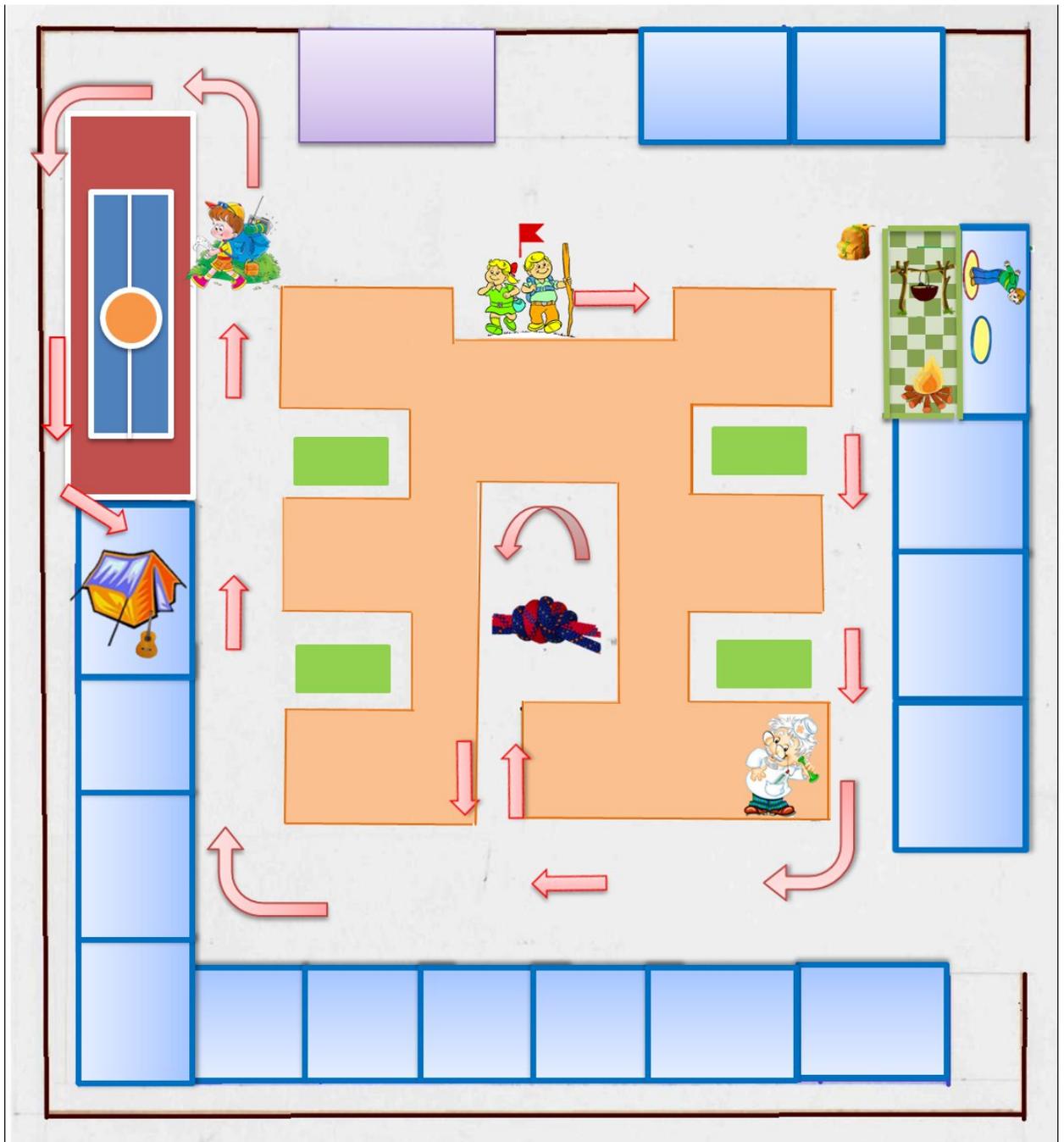
«Лучшая эмблема»;

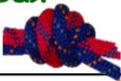
«Задорная речёвка»;

«Лучшая командная песня»

(состоится 27 сентября в День туриста, если праздник выпадает на выходной день, то награждение переносится на ближайший к этой дате рабочий день).

Схема маршрута



Станция	Группа №__	Группа №__	Группа № __	Группа № __
«Стартовая» 				
«Собери рюкзак» 				
«Лесная кухня» 				
«У костра» 				
«Полоса препятствий» 				
«У Айболита» 				
«Узловая» 				
«Азбука туриста» 				
«Привал» 				
ИТОГ				

*Боровик Наталья Владимировна,
инструктор по физической культуре
ЧОУ СОШ «Альтернатива»
Лисицина Елена Юльевна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ МО «Детский сад №116»*



**Сценарий спортивного праздника для детей 5 – 7 лет
посвященного Дню защитников Отечества
«Армейская академия»**

Описание материала: Данный сценарий рассчитан для детей старшего дошкольного возраста и может проводиться педагогами дошкольных организаций.

Цель: Содействовать воспитанию чувства гордости, уважения к Российской армии, любви к Родине. Доставить детям радость от участия в празднике.

Оздоровительные задачи:

Гармонизировать физическое развитие детей;
Сохранять и укреплять здоровье детей.

Образовательные задачи:

- ✓ Совершенствовать двигательные навыки и физические качества;
- ✓ Развивать внимание, сосредоточенность.

Воспитательные задачи:

- Развивать умение управлять своими чувствами;
- Способствовать формированию психологического здоровья у дошкольников.

Предварительная работа: Чтение книг по военной тематике; организация фотовыставки «наши папы – гордость наша!», стенгазеты «лучше папы друга нет!»; разучивание стихов; подготовка музыкальных номеров и материала для музыкального сопровождения; подготовка формы, эмблемы призов и награждения для каждой команды; подготовка оборудования и спортивного инвентаря для эстафет, протоколы судейства.

Материалы и оборудование:

Для выполнения заданий потребуются следующие реквизиты:

Эстафета № 1 «Отремонтируй гусеницы танка»

Макеты «танков-тренажеров» и крышки от бутылок разного размера, столы, «паутина».

Эстафета № 2 «Испытание танков»

Дидактическое пособие «Гусеница».

Эстафета № 3 «Ночью по минному полю»

Десять фишек, повязки на каждого участника.

Игра «Яблочко по блюдечку»

Дидактическое пособие «Веселый парашют», надувной мяч.

Игра «Перехвати палку»

Гимнастические палки по количеству участников.

Эстафета № 4 «Укрепление границы»

Широкие резинки с прикрепленными колокольчиками, кегли на каждого участника.

Конкурс капитанов «Подбрось - поймай»

Карандаши 20 штук, 2 стола.

Игра «Сложи военную технику из треугольников»

Два конверта, в которых лежат по 8 треугольников и схемой-образцом, 2 мольберта.

Игра «Парад»

Карточки со схемами построений.

Оформление зала: Зал украшен флажками. На центральной стене арочная растяжка из шаров триколор.

Действующие лица: Дети старшего дошкольного возраста, ведущий, два воспитателя – помощники, жюри.

Ход праздника

Ведущий:

Добрый день, дорогие друзья! Мы очень рады видеть вас на празднике, посвященном Дню защитников Отечества. Это праздник - мира, добра и свободы! Ведь каждый из вас настоящая опора и защита своей семьи.

По плечу победа смелым,
Ждет того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно,
Вступит в бой один за всех.

Ведущий: (Представление команд).

Ведущий:

Пока наши команды выполняют задания, мы с вами поиграем.

Игра для зрителей «Военные дела»

1. Успех в сражении, соревновании, закончившийся поражением соперника... (победа)
2. Главный человек в морской армии... (адмирал)
3. Большой боевой корабль... (крейсер)
4. Повар на морском судне... (кок)
5. Какие бывают воинские звания? (рядовой, лейтенант и т.д.)
6. Чем сражался Робин Гуд? (лук и стрелы)
7. Солдат на посту? (часовой)
8. Разбойники, промышляющие в море? (пираты)

Игра со зрителями «Отдай честь»

Одной рукой необходимо отдавать честь, а другую руку — вытянуть и поднять большой палец вверх. Под счет ведущего руки нужно поменять.

Делать это нужно быстро, не сбиваться. Кто сбился, тот выбывает из конкурса.

Ведущий: Итак, наши команды готовы себя представить. (Представление команд).

Ведущий:

Две команды вышли дружно
Чтобы праздник наш начать.
И поэтому нам нужно
В нем участие принять.
Каждый должен свою силу,
Свою ловкость показать,
Быть веселым и умелым
И конечно не скучать.
Все собрались?
Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Тогда не ленись,
На разминку становись!

Музыкальная физминутка «Самолет», «Чударики»

Ведущий:

Что ж, неплохо для начала,
Но впереди задание,
Начинаем по команде
Мы соревнование.

Игра «НА ПАРАДЕ, РАЗВЕДЧИКИ, ЗАСАДА, СТРОЙСЯ!»

Дети стоят в две колонны друг за другом, запомнив свое место. По команде ведущего начинают, выполняют движения.

По команде «На параде!» шагают врассыпную по залу, как на параде.

По команде «Разведчики!» - крадутся осторожно на носочках, приседая.

По команде «Засада!», ложатся и «смотрят в бинокль».

По команде «Стройся!» быстро строятся на свои места, друг за другом.

Побеждает команда быстрее всех построившаяся в колонну.

Ведущий:

Там, где пехота в бездорожье не пройдёт,
И не промчится кавалерия лихая,—
Там танк на траках осторожно проползёт,
Через окопы и дорожные ухабы.

Броня крепка, а вот гусеницы наших танков необходимо отремонтировать.

Эстафета № 1 «ОТРЕМОНТИРУЙ ГУСЕНИЦЫ ТАНКА»

Перед командами на определённом расстоянии на столах находятся макеты «танков-тренажеров» и крышки от бутылок разного размера. По

сигналу первые пролезают сквозь паутину, бегут к «танкам», закручивают одну крышечку и, быстро возвращаясь, передают эстафету. Последний участник, закрутив крышечку, поднимает «танк» над головой.

Ведущий:

С этим заданием справились. Осталось провести испытание танков.

Эстафета № 2 «ИСПЫТАНИЕ ТАНКОВ»

Команда встаёт на дорожку в виде кольца, друг за другом и синхронно начинает движение по команде до определённого ориентира. Задание считается не выполнено, если один из участников заступил за тканевую дорожку.

Ведущий:

Побыли немного танкистами, побудем теперь стать пехотинцами. Солдат должен уметь так пройти по минному полю, чтобы ни разу не подорваться на mine. Особенно сложно сделать это ночью.

Эстафета № 3 «НОЧЬЮ ПО МИННОМУ ПОЛЮ»

Участники команд делятся на пары, становятся друг за другом. Первые в парах отводят руки назад, вторые берут их за руки и закрывают глаза (можно завязать глаза). Перед командами в ряд на расстоянии одного метра расставлены фишки «мины» (5 штук). По команде первые пары начинают идти, обходя «мины» змейкой. На финише пары меняются местами.

Ведущий: С таким сложным заданием справились, можно сделать и привал.

Игра «Яблочко по блюдечку»

(с использованием дидактического пособия «Волшебный парашют»)

Для этой игры нужен парашют и большой лёгкий мяч. Команда объединяется, натягивает парашют, потом начинает плавно покачивать парашют, стараясь с одной стороны помочь мячику катиться по парашюту вдоль края, с другой стороны – следя за тем, чтобы мяч не упал с парашюта.

Ведущий:

Пока наши бойцы отдыхают на привале, предлагаю сделать «зарядку для ума» с болельщиками.

1. Как называются вооружённые силы государства, все военные одной страны? (Армия)

2. Что у военных на плечах? (Погоны)

3. Что общего у дерева и винтовки? (Ствол)

4. Неожиданная команда. (Тревога)

5. Им мечтает стать каждый солдат. (Генерал)

6. Царица полей. (Пехота)

7. Солдатские носки. (Портянки)

8. Как называют бойца, владеющего искусством меткой стрельбы? (Снайпер)

9. Загадка:

Ночью, в полдень, на рассвете

Службу он несет в секрете,
На тропе, на берегу,
Преграждая путь врагу (*Пограничник*).

Ведущий:

Чтобы наши пограничники могли быстро задержать нарушителей, проведём тренировку и проверим их на ловкость.

Игра «Перехвати палку»

Игроки стоят по кругу на расстоянии 1 – 1,5 м. Каждый ладонью удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу игроки быстро меняются местами, делая шаг вправо, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение.

Кто с заданием не справился (не поймал палку), выбывает.

Ведущий:

Пограничник на границе
Нашу землю стережёт.
Что б работать и учиться
Мог спокойно наш народ!
Чтобы сон наш охранять,
Границу нужно укреплять.

Эстафета № 4 «УКРЕПЛЕНИЕ ГРАНИЦЫ»

Болельщики изображают лес – стоят в две шеренги напротив друг друга на расстоянии 5 метров. На ногах каждой пары, стоящей напротив друг друга, под коленями натянута сшитая резинка с закреплённым к ней колокольчиком.

Перед участниками – пограничниками, лежат кегли по количеству игроков. По команде первые участники - пограничники берут кеглю, пробираются через «лес», осторожно перешагивают через «кусты» - резинки, добегают до ориентира, ставят кеглю - «начинают выстраивать границу», бегом возвращается к своей команде, и передают эстафету. Следующий участник выполняет тоже задание и ставит кеглю рядом с предыдущей.

Выигрывает команда, которая выстроила «крепкую» границу и кегли не упали.

Ведущий:

Молодцы! Теперь граница наша точно на замке. Настало время конкурса для капитанов. Проверим быстроту их реакции и ловкость.

Конкурс капитанов «Подбрось - поймай»

Играют двое. Перед каждым игроком на столе лежит 10 карандашей (карандаши можно разделить попарно, чтобы их можно было быстро взять).

Задача игроков – положить первые 2 карандаша на тыльную сторону ладони, подкинуть их и тут же поймать. Если получилось, берутся еще 2 карандаша, но теперь уже нужно подбросить и поймать 4 карандаша. И так

до победного. Выиграет тот участник, кто сможет подкинуть и поймать одной рукой все 10 карандашей.

Если задание слишком сложное, можно добавлять по одному карандашу, а не по два.

Ведущий:

Со всеми заданиями вы быстро справлялись, только треугольники у меня остались. Конверты с ними скорее возьмите, к мольбертам конструировать военную технику подойдите.

Игра «Сложи военную технику из треугольников»

Из 8 треугольников по схемам-образцам можно сложить: самолёт, корабль.

Ведущий:

Люблю торжественность минут
Военного парада.
Когда, чеканя шаг, идут
Солдаты ряд за рядом.
Закончить наш праздник хочется парадом.

Игра «Парад»

Команды по очереди поют по одному куплету военной песни. Во время пения ведущий поднимает карточки со схемами построений. Во время пения песни команды перестраиваются.

Ведущий:

Командам построиться для подведения итогов праздника.

Вы отлично справились со всеми заданиями, и по праву можете называть себя молодыми бойцами.

Вы твердо боролись за правое дело
Стремились к победе
Отважно и смело,
Вы наши защитники, все – молодцы!
Гордимся мы вами – наши бойцы!
Отряды, равняйся, смирно!



Мы хотим выразить вам благодарность за вашу отвагу, смелость и быстроту, ловкость и смекалку, проявленную в наших испытаниях.

Жюри подводит итоги соревнований. Участникам и победителям вручаются грамоты и медали.

Ведущий:

Вот праздник подошел к концу,
И все считают дети,
Что мир отважному бойцу
Нужней всего на свете!

Сегодня вы доказали всем и главное себе что вы сильные, ловкие умные и смелые защитники отечества. Поздравляю вас с днём защитника отечества!

Дети под маршевую музыку выходят из зала.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ И РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ ИНИЦИАТИВНОСТИ



Важным аспектом воспитательно-образовательной работы с детьми в ДОО является взаимодействие с семьями воспитанников. Такое сотрудничество полезно не только для информирования родителей об успехах и трудностях детей, диагностики их развития, но и для двустороннего воздействия на детей.

В дошкольном возрасте инициатива связана с проявлением любознательности, пытливости ума, с изобретательностью. Мир ребенка должен быть добрым, ярким, интересным. А сделать его таким могут взрослые.

Воспитание- это не сумма мероприятий, а мудрое общение взрослого с живой душой ребенка.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении фестиваля творческих проектов «Спорт в моей семье»

*МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №216»
Старший воспитатель
Малий Наталья Александровна;
инструкторы по физической культуре
Вахрина Анна Андреевна
Расторгуев Алексей Викторович*

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет порядок и сроки проведения фестиваля творческих проектов «Спорт в моей семье» в МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216».

2. Цели и задачи фестиваля

2.1 Цель: содействовать повышению заинтересованности родителей к проведению совместного досуга с детьми в рамках совместной реализации «Программы раннего физического развития дошкольников»

2.2. Задачи:

- вовлекать родителей (законных представителей) и воспитанников МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216» в систематические занятия физической культурой и спортом;
- продвигать идеи семейного активного отдыха;
- формировать ценности семейного здорового образа жизни, сохранять традиции в семейных отношениях и семейном воспитании;
- привлекать внимание детей к проектной деятельности;
- обратить внимание родителей на важность формирования у детей устойчивой мотивации к занятиям спортом.

3. Участники фестиваля

3.1. Участниками конкурса являются дети и родители (законные представители) обучающихся средних, старших, подготовительных к школе возрастных групп МАДОУ.

4. Порядок и сроки представления творческих работ

4.1. Фестиваль проводится в январе-феврале 2024 года (с 10.01.2024 г. по 8.02.2024 г.).

4.2. Для участия в фестивале необходимо разработать и реализовать творческий проект по теме, выбрав одну из номинаций:

- **номинация «Моя семья – моя команда»** - совместное занятие членов семьи вместе с детьми физической культурой или спортом, творческое представление семейной команды в видеоматериалах к проекту.
- **номинация «Наши достижения в спорте»** - занятие членов семьи, воспитанников каком-либо видом спорта, наличие грамот, наград.
- **номинация «На зарядку становись»** - важное значимое отношение семьи к зарядке, видео зарядки.
- **номинация «Наш спортивный образ жизни»** - использование различных видов физической деятельности в семье, подтверждение фото и видео материалами.
- **номинация «Активный отдых в моей семье»** - предпочтение семьи проводить активный отдых всей семьей вместе с детьми, подтверждение фото и видео материалами.

4.3. Экспертная оценка и подведение итогов представленных на фестиваль творческих проектов возлагается на комиссию в составе:

- ✓ старшего воспитателя;
- ✓ педагога–психолога;
- ✓ воспитателя;
- ✓ музыкального руководителя;
- ✓ инструктора по физической культуре.

5. Критерии оценки фестиваля

5.1. Критерии оценки фестиваля «Спорт в моей семье»:

- соответствие проекта теме и номинации фестиваля;

- оригинальность идеи и содержания проекта;
- способы формирования у дошкольников мотивации занятия спортом, отраженные в проекте;
- описание в проекте способов формирования в семье здорового образа жизни;
- наличие фото и видеоматериалов, подтверждающих тему и содержание проекта.

6. Подведение итогов конкурса

По итогам конкурса определяется 1, 2, 3 призовые места в каждой номинации.

Подведение итогов конкурса протоколируются. Протокол доводится до сведения всех участников конкурса. Форма оценочного листа указана в приложении 1 к настоящему Положению. Оценочный лист оформляется на каждого участника.

В завершении фестиваля 7-8 февраля 2024 г. будет проведено выступление участников-победителей с представлениями своих проектов «Спорт в моей семье». Представить проект могут родители с детьми или педагог с воспитанником (если родители не смогут присутствовать по уважительной причине).

По итогам конкурса победители награждаются дипломами, участники за участие.



**Методическое пособие
«Семейный клуб в ДОУ как одна из форм работы с родителями по
физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного
возраста»**



Пояснительная записка

В современной дошкольной педагогике в условиях модернизации системы Российского образования одним из приоритетных направлений развития детских садов является создание условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольников. Целью физического воспитания является формирование у детей двигательных умений, навыков, физических качеств, элементов здорового образа жизни.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание.

Эффективность физического воспитания дошкольников целиком зависит от систематической и целенаправленной воспитательно-образовательной работы с детьми, в условиях ДОУ и семьи, учитывающей возрастные особенности их развития. В этой связи не только просвещение, но и образование родителей становится сегодня значимым для семьи, которая сталкивается с проблемой воспитания детей в меняющемся современном мире. Анализ практики показывает, что в настоящее время наблюдается недостаточное физическое развитие детей при поступлении в детский сад. При этом дети часто испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений проводимых ими в течение дня ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушение осанки. И одной из основных причин таких показателей является неосведомленность родителей в вопросах дошкольной педагогики, в частности, физического воспитания детей.

В связи с этим возникла необходимость по более тесному сотрудничеству ДОУ и родителями по вопросу физического развития и

укрепления здоровья детей, поэтому был создан Семейный клуб среди детей старшего дошкольного возраста и их родителями.

В данном методическом пособии представлена система работы по установлению взаимоотношений ДООУ и родителей, воспитателей, специалистов, которые являются залогом развития здорового ребенка.

Актуальность

Семейный клуб – оптимальная на сегодняшний день неформальная форма сотрудничества дошкольного учреждения с семьей, так как это дополнительный компонент воспитательного процесса, где родители и педагоги ДООУ могут получить знания и развить свои умения, чтобы в дальнейшем обеспечить малышу эмоциональный комфорт, интересную содержательную жизнь в детском саду и дома.

Я считаю, что в настоящее время актуальной проблемой является взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями. Как показывает практика, родители часто испытывают определенные трудности, чтобы грамотно воспитать ребёнка в современных условиях, необходимо единство воспитательных воздействий на него со стороны всех взрослых, учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Резко ограничилось общение семей с социумом, окружающим миром, природой, что негативно сказывается на познавательном-речевом развитии, двигательной деятельности ребенка. Взрослые, в гонке за финансовым благосостоянием, за реализацией своих амбиций и интересов уделяют недостаточно внимания детям, в результате им не хватает общения с родителями, которое проявляется в совместном участии в различных мероприятиях, играх.

Важнейшим профилактическим направлением работы нашего детского сада является формирование здорового образа жизни, а система образования остается пока единственным доступным каналом, через который можно воздействовать не только на каждого ребёнка, но и на его окружение. Здоровье детей – это та цель, где сходятся интересы семьи и детского сада. Общность интересов в том, чтобы вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Таким образом, считаю, что наиболее актуальной формой сотрудничества педагогов, родителей и детей в настоящее время является семейный клуб, который объединяет интересы всех сторон в общем движении к возрождению семейных традиций и формирования здорового образа жизни. Лучший способ убеждения и поддержки – позитивный и живой опыт других. Его можно найти в общении с единомышленниками. Знать – не значит действовать. Основа клуба – добровольное объединение его членов. Учитывая особенности конкретной группы родителей и детей, их интересов все организуемые разнообразные интерактивные формы сотрудничества с родителями в ходе реализации работы клуба, направлены на:

- ✓ возрождение традиций семейного воспитания,
- ✓ повышение педагогической культуры родителей: сообщение

- ✓ формировке педагогических умений, навыков, изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания,
- ✓ приобщение родителей к участию в жизни группы и детского сада.

Ведущая педагогическая идея

Считаем, что тесное взаимодействие педагогов ДООУ с семьей в семейном клубе в вопросах оздоровления детей и формирования здорового образа жизни позволит добиться реального улучшения и сохранения здоровья детей и членов их семей, а также способствует не только расширению знаний, но и укреплению семейных традиций здорового образа жизни.

Проанализировав данные анкет, полученные в нашем ДООУ, мы пришли к выводу, что, хотя все родители имеют высшее и среднее образование, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Это обусловлено тем, что большинство родителей не понимают самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального. А также родители испытывают трудности в организации физкультурно-игровой деятельности вместе с ребёнком, слабо ознакомлены с оздоровительными методиками, во многих семьях преобладает дефицит общения родителей с детьми из-за нехватки времени. На протяжении нескольких лет увеличивается заболеваемость детей в ДООУ, снижается уровень развития физических качеств.

Цель: создать систему взаимодействия ДООУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством обучения игре в футбол.

Задачи:

- Повышение психолого-педагогической культуры родителей и членов семьи детей в вопросах воспитания, физического развития и оздоровления детей;
- Пропаганда здорового образа жизни, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Создать условия для совместной деятельности детей, педагогов и родителей, способствующие сохранению и укреплению здоровья всех участников клуба;
- Установление доверительных отношений между родителями и ДООУ, включение родителей в педагогический процесс ДООУ;

- Формировать мотивацию детей на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально-значимых личностных качеств посредством знакомства с футболом;
- Познакомить воспитанников и их родителей с историей возникновения футбола;
- Продолжать знакомить с правилами игры в футбол;
- Воспитывать интерес к футболу через совместные товарищеские матчи детей и родителей.

Таким образом, я предполагаю, что реализация поставленных задач будет направлена на расширение представлений у детей и родителей о здоровом образе жизни. А также повышению родительской грамотности по сохранению и укреплению здоровья ребенка, что в свою очередь будет способствовать укреплению детско-родительских взаимоотношений и мотивации их к приобщению ведения здорового образа жизни, к физической культуре в повседневной жизни и на активном отдыхе.

Организация деятельности семейного клуба «Крепыш»

В нашем детском саду особой популярностью пользуется семейный клуб «Крепыш» для родителей и детей старшего дошкольного возраста, посещающих детский сад. Работа клуба рассчитана на учебный год, занятия проводятся 2 раза в месяц в физкультурном зале или на стадионе (в зависимости от погодных условий), продолжительностью 60 минут, оптимальное количество участников – 6-8 семей.

Данный семейный клуб имеет не только физкультурно-оздоровительную направленность, но направлен на оздоровление детей посредством упрощенного варианта игры в футбол. Отличительная особенность обучения игре в футбол - это ее эмоциональная направленность, позволяющая поддерживать у детей интерес к физической культуре, мотивировать ребенка к здоровому образу жизни. Футбольные элементы совершенствуются в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол. Дети и родители, играя в «футбол» и выполняя различные упражнения и гимнастики для подготовки к «футболу», не только укрепят здоровье, приобщаться к здоровому образу жизни, но и повысят знания, сформируют начальные представления о футболе, овладеют правилами игры.

Основные пункты положения семейного Клуба:

1. Активное участие родителей в жизни ребенка не только дома, но и в детском саду.
2. Оказание помощи родителям со стороны педагогов с целью:
 - сформировать у родителей позитивную установку на материнство и отцовство;
 - достигнуть положительной динамики изменения семейного микроклимата;
 - принять и реализовать лично-ориентированную позицию в воспитании детей;

- сформировать оптимальные детско-родительские отношения.
- 3. Деятельность Клуба осуществляется в соответствии с годовым планом работы Клуба.
- 4. Работа Клуба организуется с учетом возраста детей.
- 5. Решения Клуба для сотрудников и родителей носят рекомендательный характер.
- 6. Возглавляет Клуб председатель данного объединения – инструктор по физической культуре, ответственный за работу данного Клуба.

Работа в клубе подразделяется на несколько периодов:

Диагностический период (анкетирование).

Цель – выявить характер эмоциональных отношений родителей и ребенка, уровень заинтересованности в физкультурно-оздоровительном вопросе родителей и физического развития детей.

Основной период.

Цель – организация и проведение совместных физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий с детьми и родителями с использованием элементов футбола.

Заключительный период.

Цель – осмысление, осознание, анализ того опыта, который получили все участники: дети, педагог и родители.

Основой клуба являются совместные физкультурно-оздоровительные занятия, на которых взрослый имеет возможность общаться со своим и чужим ребенком, другими родителями, обсуждать сходство переживаемых ситуаций. Занятия детей совместно с родителями значительно повышают как уровень развития физических качеств, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков детей. В связи с тесной взаимозависимостью физического и умственного развития ребенка активизация двигательной деятельности ведет к повышению уровня интеллектуального развития.

Постоянное наблюдение родителя за своим ребенком и осуществление страховки позволяют предоставлять детям большую свободу двигательной деятельности. Такая свобода приводит к развитию ловкости, освоению ребенком все более сложных движений, к совершенствованию жизненно важных двигательных навыков, что имеет значение не только для физического, но и для общего развития: он становится смелее, увереннее в своих силах, способен преодолевать страх. Только на подобных занятиях возможно осуществление полноценного индивидуального подхода к физическому и психическому развитию детей через взаимодействие родителя, знающего индивидуальные особенности своего ребенка и педагога.

Совместные занятия детей и родителей существенно влияют на создание и поддержание благоприятного психологического климата в семье. И так как сами родители постоянно показывают ребенку, какую радость доставляют им совместные физкультурные занятия, то в дальнейшем самостоятельно ребенок будет заниматься физическими упражнениями с удовольствием, ибо у него

сформируется понятие об этой деятельности как одобряемой его близкими и любимыми людьми.

Взаимодействие с родителями ведет к единству. Такое сотрудничество улучшает взаимопонимание и повышает степень доверия родителей к дошкольному учреждению.

Совместные занятия формируют у родителей основы физкультурно-оздоровительной грамотности, так как дают элементарные навыки организации двигательной активности детей, знания о физиологических особенностях детского организма, о реакции на физическую нагрузку и методах педагогического контроля состояния организма.

В совместных физкультурно-оздоровительных встречах используются: парные контактные физические упражнения взрослого и ребенка, подвижные игры, игровые и танцевальные упражнения, тематические гимнастики, элементы массажа, дыхательные и пальчиковые гимнастики, элементы футбола и упрощенный вариант игры в футбол, соответствующие возрасту и интересам детей, которые проводятся в музыкально-спортивном зале и на улице (стадион и спортивная площадка). Физические упражнения и игры доступны для совместного выполнения взрослым и ребенком; разнообразны по своему физическому воздействию; обеспечивают тактильный контакт; направлены на развитие эмоциональной сферы, партнерских и доверительных отношений родителей и детей; решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Принципы для последовательной реализации совместной работы с семьей:

«Социальное партнерство» - определяет логику построения партнерских взаимоотношений, единства целей и задач воспитания здорового ребенка в дошкольном образовательном учреждении и семье, как равно активного и взаимосвязанного воздействия двух сторон в интересах развития ребенка.

Конфиденциальности.

Компетентности.

Дифференцированного подхода к каждому ребенку и семье.

Систематичности и последовательности работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду, между родителями и педагогами.

Позитивный настрой на общение и сотрудничество, заключающиеся во взаимном доверии и взаимопомощи педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду, формирование отношения к родителям как равноправным партнерам в образовательно-воспитательной работе.

Добровольности.

Формы работы с родителями:

- ✓ Спортивно-оздоровительные мероприятия: подвижные игры, игровые тренировки, гимнастики, развлечения, тренинги, упрощенный вариант игры в футбол;
- ✓ Совместная творческая работа: фотовыставки, выставки творчества – рисунки, стенгазеты.

- ✓ Повышение уровня знаний родителей: папки-передвижки, информационные стенды, презентации, видеосюжеты, беседы, круглые столы, практикум, мастер-класс, консультации.

Ожидаемый результат:

1. Сформированные навыки игры в футбол у детей 6-7 лет.
2. Активизация знаний и формирование начальных представлений о футболе, овладение правилами игры.
3. Формирование чувства ответственности через командную игру.
4. Создание условий для совместной деятельности детей и педагогов, родителей способствующие сохранению и укреплению здоровья всех участников Клуба.

Использование футбола в физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного возраста

Ведущей деятельностью дошкольника является игра - своеобразный способ переработки полученных из окружающей жизни впечатлений. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, потребность в общении. Социальная значимость игры заключается в том, что в процессе общения со сверстниками у ребенка формируются навыки взаимодействия: он учится согласовывать свое мнение с другими, подчиняться правилам, регулировать поведение в соответствии с отведенной ролью, оказывать помощь товарищам и т.д.



Из любимых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. Дети мяч бросают, ловят, крутят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим предметом. Игра с мячом – это один из важнейших воспитательных инструментов, способствующих как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое значение игры с мячом оказывает и на психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребенка старшего дошкольного возраста;
- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;
- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;
- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведений во времени и пространстве.

При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом и т.д.

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. Занятие футболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Игры с мячом развивают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Опираясь на вышеизложенное, было принято решение организовать семейный клуб «Крепыш» по физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного возраста с уклоном на упрощенный вариант игры в футбол.

План работы семейного клуба «Крепыш»

Сроки	Мероприятия
Сентябрь. 1 неделя	- Презентация «Физкультурно-оздоровительная работа». Знакомство с организацией физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. - Гимнастика: «Футболисты выходят на поле»
Сентябрь. 3 неделя	- Беседа с детьми и родителями о футболе: «Футбол – одна из популярных и любимых игр в мире». - Гимнастика: «Мой друг, мяч»
Октябрь. 1 неделя	- Мастер - класс с родителями по освоению технологии закаливания. - Организация фотовыставки «Закаляемся дома». - Гимнастика: «Разминка футболистов»
Октябрь. 3 неделя	- Беседа с детьми и родителями о футболе: «Учимся играть в футбол».

	<ul style="list-style-type: none"> - Кинозал: совместный просмотр мультфильма «Смешарики-футбол». - Подвижные игры «Мяч в ворота», «Футбол в кругу»
Ноябрь. 1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа с детьми и родителями о футболе: «Умейте нападать, умейте защищать!». - Кинозал: просмотр мультфильма «Как звери в футбол играли». - Подвижные игры «Горячий мяч», «Квадрат»
Ноябрь. 3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа с детьми и родителями о футболе: «Простейшие правила игры» - Физкультурное развлечение «Тропа здоровья»
Декабрь. 1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с художественной литературой: чтение сказки «Сказка о непослушном мячике» (Из книги «Румяные щеки»), стихотворение А. Барто «Петя на футболе». - Гимнастика «Тренировка футболистов». - Кинозал: просмотр мультфильма «Необыкновенный матч». - Подвижные игры «Мяч в ворота», «Футбол в кругу»
Декабрь. 3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация для родителей «Секреты хорошего аппетита». - Мастер-класс «Здоровые ножки» (совместная деятельность детей и родителей по профилактике плоскостопия у детей). - Гимнастика «Тренировка футболистов»
Январь. 2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Игра в спортивное лото «Летние виды спорта». - Кинозал: просмотр мультфильма «Галактический футбол». - Разучивание правил игры в футбол
Январь. 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Видеосюжет «Физкульт-ура! Двигательная потребность дошкольника». - Спортивный досуг «Зима для ловких, сильных, смелых!»
Февраль. 2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия» - Выставка материала, подготовленного в домашних условиях для профилактики плоскостопия у детей. - Разучивание правил игры в футбол. - Гимнастика «Тренировка футболистов»
Февраль. 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Практикум для родителей и детей «Формирование правильной осанки». - Физкультурный досуг «Мы с папой - солдаты».
Март. 2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Круглый стол для родителей «Здоровая семья – здоровый ребенок» - Разучивание правил игры в футбол. - Тематическая гимнастика «Мой друг – мяч»
Март. 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Видео просмотр (отрывки футбольных матчей разных команд, обсуждение увиденного, мини-викторина). - Дальнейшее разучивание правил игры в футбол. - Закрепить полученные навыки и умение по технике ведения мяча, остановки мяча
Апрель.	<ul style="list-style-type: none"> - Повторить правила игры в футбол.

2 неделя	- Совершенствовать полученные навыки и умение по технике ведения мяча, остановки мяча. - Упрощенный вариант игры в футбол (с меньшим числом игроков, на площадке меньших размеров)
Апрель. 4 неделя	- Создание газеты физкультурно-оздоровительного семейного клуба «Крепыш». - Товарищеская встреча по футболу среди детей Клуба на стадионе ДООУ.
Май. 2 неделя	- Оформление стенда рисунков детей и родителей «Мы за здоровый образ жизни!» - Товарищеская встреча по футболу среди родителей Клуба на стадионе ДООУ.
Май. 4 неделя	- Товарищеская встреча по футболу среди детей и родителей Клуба на стадионе ДООУ. - Итоговая презентация семейного клуба «Крепыш». - Подведение итогов работы клуба «Крепыш». Награждение участников.

Заключение

Организация взаимодействия ДООУ и семьи по физкультурно-оздоровительной работе детей старшего дошкольного возраста в форме семейного клуба представляет собой интересную современную модель работы по привлечению родителей к активному участию в воспитательно-образовательном процессе и способствует укреплению связи между дошкольным учреждением и семьями воспитанников. В результате неформального общения детей и взрослых создана не только внутри семейная, но и меж семейная дружеская атмосфера, что послужило раскрытию творческих способностей детей и взрослых.

Вся деятельность нашего клуба осуществляется в тесном контакте педагогов, родителей и детей. Широко используется система домашних заданий для родителей и их силами организуются тематические фотовыставки, выставки рисунков и плакатов.

Подобранные темы по оздоровлению детей и приобщению к здоровому образу жизни помогли родителям не только высказывать свое мнение, но и услышать нечто полезное для себя в рассуждениях других родителей, сделать определенные выводы, чему-то научиться, взять нечто на вооружение в свой воспитательный арсенал. Такие встречи сближают семьи, позволяют увидеть взрослых и детей в ином свете, помогают преодолеть недоверие и враждебность во взаимоотношениях взрослых и детей.

Вследствие реализации плана семейного клуба «Крепыш» были выявлены положительные стороны:

- ✓ у дошкольников появился интерес к игровым видам спорта, а именно к футболу;

- ✓ дети и родители ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о правилах игры в футбол;
- ✓ все участники данного клуба овладели навыками действия с мячом (удар, передача, ведение);
- ✓ у дошкольников развиты такие качества: точность, координация движений, быстрота реакции, сила, глазомер;
- ✓ многие родители заинтересовались в дальнейшем физическом развитии своих детей в спортивных секциях.

Список используемой литературы

1. А. Захаров «Футбол для начинающих». Основы и правила. Питер. 2015г.
2. О. Лапшин «Учим играть в футбол». Москва 2015 г.
<https://www.o-detstve.ru/>
3. Е. Ф. Желобкович «Футбол в детском саду». Конспекты занятий. Москва 2009 г.
4. Л.И. Пензулаева «Утренняя гимнастика в детском саду»
5. К. К. Утробина «Подвижные игры с детьми 5-7 лет». Сценарий физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. Москва. Издательство ГНОМ. 2015 г.
6. Л. Н. Волошина М., Т. В. Курилова «Играйте на здоровье!» Москва. Издательский центр «Вентана - Граф». 2015 г.

Приложение №1

Материалы для работы

Гимнастика «Футболисты выходят на поле»

Построение в колонну по одному		Напомнить о сохранении осанки
Ходьба в колонне по одному	10 сек	Следить за работой рук
Бег в колонне по одному	30 сек	
Бег спиной вперед	15 сек	Смотреть через правое плечо
Бег в колонне по одному	30 сек	
Бег скрестным шагом	20 сек	
Бег с высоким подниманием колен	10 сек	Колено поднимать до груди, носок вниз
Бег с изменением направления	35 сек	
Ходьба в колонне по одному	20 сек	Восстановить дыхание

Гимнастика «Разминка футболистов»

И.п.: о.с.	6 раз	
1- руки в стороны		Руки точно в стороны

2 – руки вверх		Потянуться
3 – руки в стороны		Кисти напряжены
4 – и.п.		Спина ровная
И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки на поясе	По 3 раза	
1 – наклон вправо, левую руку вверх		Наклон точно в сторону
2 – и.п.		
3, 4 – то же в левую сторону		
И.п.: то же	3 раза	
1 - присесть на правую ногу, левую отвести в сторону		Спина прямая
2 – и.п.		
3,4 – то же с другой ноги		
И.п.: стоя ноги врозь, руки внизу	6 раз	
1 – наклон вниз, пальцами коснуться пола		Колени не сгибать
2 – и.п.		
3,4 – то же		
И.п.: о.с.	16 раз	
1 – 3 – прыжки на месте вверх		
4 – вверх, подтянуть колени к груди		Руками коснуться колен
И.п.: о.с.	6 раз	
1- руки в стороны		Руки точно в стороны
2 – руки вверх		Потянуться
3 – руки в стороны		Кисти напряжены
4 – и.п.		Спина ровная

Гимнастика «Тренировка футболистов»

1. Ведение мяча ногой в прямом направлении	3 раза по 10 м	Как усложнение – ведение мяча между предметами
2. Передача мяча ногой в парах	10 -12 раз	Следить за точной передачей и остановкой мяча при приеме



Гимнастика «Мой друг, мяч»

Вводная часть

- ✓ Обычная ходьба, мяч прижат к груди;
- ✓ Ходьба на носках, мяч наверх;
- ✓ Ходьба на пяточках, мяч опустили;
- ✓ Прямой галоп (чередовать то с правой, то с левой ноги), мяч прижат к груди;
- ✓ Игровое упражнение «Автомобили». Катить мяч перед собой по кругу, по сигналу «Стоп» присесть за мяч;
- ✓ Построение в рассыпную.

Основная часть

1. И.П. – сед на мяче, руки в стороны, пружиним на мяче (6 раз)
2. И.П. – сед на мяче, руки на пояс, повороты головы вправо-влево (4 раза в каждую сторону).
3. И.П. – сед на мяче, руки на мяче сзади, шаги на месте (8 раз).
4. И.П. – сед на мяче, руки опущены вниз, подъём рук в стороны и опускания вниз (8 раз).
5. И.П. – сед на мяче, руки в стороны, наклоны туловища вправо и влево (4 раза в каждую сторону).
6. И.П. – стоя, правая рука на мяче. Шаги вокруг мяча в одну и другую сторону (8 шагов в каждую сторону).
7. И.П. – присед, кисти на мяч (6 раз).
8. И.П. – лежа на животе, руки на полу; пригибание туловища назад, руки вперед-вверх (8 раз).
9. И.П. – присед, руки на мяче. 1-2 прыжок вверх, разгибая ноги, руки вверх. 3-4 два хлопка руками по мячу (8 раз).
10. Дыхательное упражнение «Петух»
И.П. – сед на мяче, руки в стороны; выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку» и хлопать руками по мячу (5 раз).

Беседа «Футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире»

- Ребята, сегодня мы поговорим об одной очень увлекательной игре, а о какой – попробуйте отгадать!

Знаю я секрет один:

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают, и бросают,

И ногами сильно бьют.

Что это за витамин? В какой игре его бьют ногами? Правильно: футбольный мяч! Вот он, какой пестрый и красивый!

Футбол – самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: «фут» - *ступня* и «бол» - *мяч*, т. е. в этой игре по мячу бьют ногой.

В отличие от всех других видов спорта, футбол – самый консервативный. Правила игры за 200 лет почти не изменились. В них не было двух очень существенных положений, без которых современный футбол не мыслим: 11- метрового штрафного удара, называемого *пенальти*, и судьи в поле. В прежние времена он руководил действиями футболистов с трибуны. А какие футбольные клубы в нашей стране вы знаете? Кто из наших футболистов известен всему миру? Да, это наш вратарь Лев Яшин. В футбол любят играть не только мальчики, но и девочки. Сейчас во многих городах появляются женские футбольные команды. Взлетит и упадет на землю мяч. И снова взлетит... статистика утверждает, что в любую секунду дня на земном шаре в воздухе одновременно находятся пятьдесят таких мячей. И один из них ваш.

Беседа «Учимся играть в футбол» (о технике игры в футбол)

- Ребята, вы смотрели по телевизору футбольный матч вместе с папой? Вы видели, сколько болельщиков на трибунах?

И снова мы спешим на стадион –

И никуда от этого не деется.

Кто магией футбола увлечен

Того не покидает детство.



А почему футбол привлекает столько зрителей? Да потому, что футболисты, как артисты, демонстрируют свои таланты, соревнуются в умении вести мяч, бить по нему.

Хотите поиграть? Начертите на асфальте большой круг. Возьмите мяч. А теперь постарайтесь ногой вести мяч по кругу, не сходя с линии. Мяч укатился далеко за круг? Не расстраивайтесь: у вас все впереди. Если хотите стать футболистами, вы должны научиться управлять мячом, а не мяч должен управлять вами. Помогут вам мои советы.

Перемещение игрока. Играя в футбол, вы должны уметь выполнять перемещения в виде ходьбы, медленного бега, бегать лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, прыгать, владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Удары по мячу. Ударами забивают мяч в ворота соперника, ударами же передают мяч партнеру, ведут мяч.

Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой (в старшем возрасте).

Удар внутренней стороной стопы – самый точный из всех ударов. При ударе с места надо наклонить туловище над мячом, ногу отвести для замаха назад и затем внутренней стороной стопы ударить по мячу. Такой удар можно

выполнить и с разбега. Чем ниже к мячу будет приложена сила удара, тем круче вверх он поднимется, и наоборот.

Если выполняется *удар подъемом* ноги, то по мячу можно ударить серединой, внутренней и внешней частью подъема.

Удар серединой подъема отличается большой скоростью полета мяча. Он выполняется с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча. У бьющей ноги носок оттянут. При ударе опорная нога приподнимается на носок, чтобы бьющая нога не задела носком землю.

Для удара внешней частью подъема нужно в момент замаха повернуть бьющую ногу носком внутрь.

Удар внутренней частью подъема – самый распространенный. Он выполняется так же, как и серединой подъема. Но в последний перед ударом момент надо развернуть носок ноги.

Удары могут выполняться по неподвижному мячу, катящемуся, летящему и отскочившему от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что в этом случае нужно согласовывать свои движения с движениями мяча во времени и расстоянию.

Остановка катящегося мяча дает возможность игроку овладеть им и продолжать дальнейшее игровое действие: передачу, ведение мяча, удар по воротам.

Самое главное при остановке мяча – чтобы он не отскочил от ноги игрока.

При остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы тяжесть тела приходится на опорную ногу. Останавливающая нога выносится немного вперед и при соприкосновении с мячом делает отступающее движение назад до уровня опорной. Скорость мяча гасится, и он останавливается.

Остановка катящегося мяча подошвой. Принимающая нога, согнутая в колене, выносится навстречу мячу. Носок приподнят, пятка находится над землей на расстоянии 5 – 10 см от нее. При соприкосновении с мячом принимающая нога выполняет отступающее движение назад и гасит скорость мяча. Остановить опускающийся мяч можно подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Вести мяч можно как бегом, так и шагом, ударяя его одной ногой или поочередно: то правой, то левой. При ведении мяча по прямой линии наиболее удобно наносить удары внешней частью подъема стопы, а по кривой – внутренней частью подъема.

Чтобы *отобрать мяч*, нужно угадать намерение соперника, владеющего мячом, и послать ногу навстречу мячу. При этом старайтесь не толкнуть соперника, не ударить его по ноге.

Вбрасывание мяча. Если во время игры мяч ушел за линию поля, то выполняется вбрасывание мяча из-за боковой линии: взять мяч обеими руками; пальцы расставлены, ноги – в положении небольшого шага или параллельно; поднять мяч вверх, слегка прогнуться назад и потом быстро бросить его своему игроку, выпрямляя руки.

Беседа «Умейте нападать, умеете защищать!»

(техника игры в футбол)

- Вы уже многому научились из того, что должен уметь настоящий футболист.

Попробуем поиграть!

В игре вы можете быть как нападающим, так и защитником.

Мяч у тебя или у игрока из твоей команды. Вы нападаете на ворота соперника. В этом случае, вы – нападающие. Ваша команда забьет гол в ворота, если вы будете *разыгрывать мяч*, т.е. передавать его друг другу, приближаясь к воротам соперника. Ура! Гол! Все получилось. Вы – настоящая команда.

Теперь мяч переходит к команде, которой вы забили гол. Задача вашей команды – защищать свои ворота, чтобы вам не забили гол. Теперь ты и твоя команда – защитники. Попробуй отобрать мяч, не толкнув соперника. Если заметил, что мяч летит или катится к игроку – сопернику, который находится недалеко от тебя, попытайся перехватить, отобрать мяч, защитить свои ворота.

Твои ворота и ворота соперника защищает вратарь. Это очень важный игрок в команде. Кроме владения основными приемами полевых игроков, он должен уметь ловить, отбивать, вводить мяч в игру.

При ловле высоко летящего мяча в прыжке вратарь одновременно с прыжком поднимает вверх прямые руки с широко расставленными пальцами. Когда мяч коснется пальцев рук, вратарь обхватывает его и прижимает к груди.

Если мяч катится по земле на вратаря, то он должен согнуть ноги, наклониться и ловить мяч прямыми руками с обращенными вперед ладонями.

Отбивают мяч в тех случаях, когда при попытке поймать его можно допустить ошибку. Отбивать лучше двумя кулаками, но, если это неудобно, можно и одним.

Ввести мяч в игру можно броском: руками вверх, сбоку, снизу, а также ударом ноги.

В ваши ворота забили гол. Поддержи вратаря, скажи ему что-нибудь ободряющее, чтобы он не пал духом. Вы – одна команда! Вам так нравится эта удивительная игра – футбол!

Беседа «Простейшие правила игры»

- У каждой спортивной игры, будь то баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон и другие, есть свои правила. В футболе тоже есть правила, которые нужно знать.

Цель команды в игре – забить как можно больше мячей. Команда, которая забила больше мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое число мячей, то игра закончена вничью.

В команде может играть по 5 – 8 человек и несколько запасных игроков, которые могут заменить кого-либо из основного состава в случае травмы. Одного из игроков команды, самого меткого, смелого, ловкого, выбирают капитаном. Каждая команда должна придумать себе название («Салют», «Спартак», «Динамо»). У игроков команд должна быть форма разного цвета (например, у одних – синие майки, у других - красные), чтобы не расшибиться при передаче мяча. Можно использовать и повязки разного цвета.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля и начального удара. Для этого можно использовать дощечку, окрашенную с одной стороны в красный, а с другой – в белый цвет.

Судья ставит мяч на землю. По сигналу один из игроков в команды, начавший игру, бьет по мячу, направляя его в сторону противника. Вторично он не имеет права касаться мяча, пока не коснется мяча другие игроки.

Игроки команды соперников не должны находиться близко к центральному кругу – они стоят не ближе двух шагов от линии круга.

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и при этом никто из игроков забившей команды не нарушил правила. Вратарь должен находиться за линией ворот, в поле, а не на территории ворот.

Игроки имеют право вести мяч только ногами. Передавая мяч друг другу, вы должны забить его в ворота соперника.

Задача игроков противоположной команды – не пропустить противника к своим воротам и не дать ему забить мяч.

В футболе только вратарь имеет право брать мяч в руки – остальные полевые игроки играют ногами.

Одна из команд забила мяч в ворота, значит, игра возобновляется игроком команды, в ворота которой был забит мяч.

Игра может длиться до 30 минут. Время игры делится на две половины, по 15 минут каждая, с 5-минутным перерывом. После перерыва команды меняются сторонами поля, а вторую половину игры будет начинать другая команда – не та, которая начинала игру.

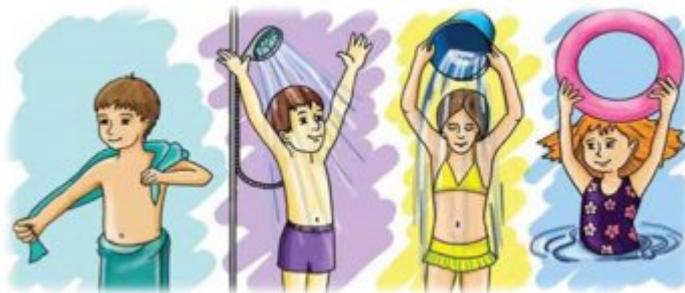
По окончании игры поиграйте в малоподвижную игру, чтобы привести организм в более спокойное состояние.

Судья может менять игроков в течении всей игры: может заменить вратаря, уставшего или травмированного игрока. Судья может остановить игру, если игроки берут мяч в руки, толкаются, ведут себя недисциплинированно. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если игроки обеих команд совершают нарушения одновременно, судья назначает и тем, и другим штрафной удар по неподвижному мячу (с места нарушения).

Если игрок многократно нарушал правила игры, толкался, бил играющих по ногам, судья имеет право удалить его с поля, заменить другим игроком. Такое поведение в спорте называют «грубой игрой».

Играйте дружно, поддерживайте друг друга! Помните: эта игра должна приносить радость и удовлетворение.

Мастер класс для родителей «Закаливание - одна из форм профилактики заболеваний у детей»



- Уважаемые родители, здравствуйте!

Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелания здоровья. Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье ваших детей.

«Болеет без конца ребёнок

Мать в панике, в слезах и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей».

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки; вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и закалёнными и здоровыми.

Есть ли ключи к решению этой задачи?

Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. *(Показываю анкеты)*. Перед нашей встречей вы все заполняли анкеты, и по результатам анкет было выявлено, что многие родители мало внимания уделяют закаливанию ребёнка и проведению профилактических мер по предупреждению заболеваний.

В нашем детском саду мы проводим с детьми следующие закаливающие мероприятия:

- ✓ проветривание в группе и в спальне,
- ✓ ежедневная утренняя зарядка,
- ✓ дыхательная гимнастика во всех видах деятельности, физминутки,
- ✓ физкультурные занятия 2 раза в неделю,
- ✓ умывание лица и рук под краном,
- ✓ прогулки на улице,
- ✓ босохождение до дневного сна по ровной поверхности, после дневного сна по ребристой доске и массажным дорожкам.

Все активные точки нашего организма находятся на ступне, пройдя по массажным дорожкам и ребристой доске, мы помассируем весь организм (я предлагаю вам снять обувь и пройти по массажным дорожкам). А сейчас я предлагаю вам поделиться опытом по проведению закаливающих процедур в домашних условиях. Кто желает выступить? (Большое спасибо).

Вывод ясен: если вы желаете видеть своего ребёнка здоровым надо ежедневно уделять время для закаливающих процедур. Здоровье - главная ценность в жизни человека и только совместно с вами мы можем помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым.

Сегодня я предлагаю вам принять участие в конкурсе «День здоровья». Предлагаю разделить на две команды, придумать название своей команды, связанное со здоровьем. Пожалуйста, представьтесь и поприветствуйте друг друга. (1 команда проходит к этому столу, 2 к этому столу). Итак, начинаем наш конкурс.

Вопрос № 1. Что такое здоровье? *(Свои ответы предлагаю записать. Даю 2 минуты времени на подготовку).* Чья команда готова отвечать? *(команды зачитывают варианты, дополняют друг друга).* Здоровье - сила и ум, настроение, эмоциональное состояние. Здоровье - красота. Здоровье - счастье. Здоровье - это богатство. Здоровье - это сокровище т.д.

Вопрос № 2. «Что нужно делать, чтобы быть здоровым взрослым и детям?» *(команды совещаются, записывают ответы, зачитывают их, дополняют друг друга).* 1. Следить за физическим состоянием. 2. Не заниматься самолечением. 3. Следить за состоянием зубов. 4. Чередовать виды деятельности. 5. Спать не менее 7-8 часов в день. 6. Заниматься спортом, закалять свой организм. 7. Использовать народные средства оздоровления.

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили, древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

Вопрос № 3. Назовите пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. а) здоровье дороже золота. б) здоровье ни за какие деньги не купишь. в) Болен лечись, а здоров - берегись. г) кто не болеет, тот здоровья цены не

знает и другие (*команды называют по очереди*). Очень приятно, что вы много назвали пословиц о здоровье. Во время занятий мы проводим с детьми физминутки, для того чтобы научить детей чередовать умственное напряжение с физической работой и поэтому в следующем конкурсе командам предлагаем провести динамическую паузу.

Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики. Первый раз я покажу, а второй раз - попробуйте повторить за мной.

Вопрос № 4. Давайте, с помощью нашего цветка «Ромашка» узнаем, умеете ли вы показывать пальчиковую гимнастику? (*Команды отрывают лепестки по очереди и отвечают*).

Кроме пальчиковой гимнастики в нашем детском саду, для развития мелкой моторики рук, применяется игра детей с сухим бассейном. Что он собой представляет? Это любая ёмкость с высокими краями, заполненная песком, или крупой (гречкой, пшёнкой, фасолью). В такой бассейн мы помещаем любые дидактические игрушки, в зависимости от цели занятий.

Сейчас в них находятся игрушки, персонажи сказок. Найдите их. Расскажите о своих ощущениях.

Используя такие игрушки, Вы можете применить ещё одну технологию – сказкотерапию. Попробуйте придумать маленькую историю, сказку с теми персонажами, которых вы нашли.

Я вижу вы немного устали. Выходите ко мне, становитесь полукругом. Для снятия статического напряжения в детском саду, а вы можете это делать и дома, применяются динамические паузы. Это ещё одна технология. Динамические паузы могут сопровождаться стихами или строиться на словесных указаниях, могут включать в себя элементы гимнастики.

Связь голоса со здоровьем была отмечена ещё в древности. В ту минуту, когда мы смеёмся, из зоны смеха поступают нервные импульсы. Эти сигналы заставляют мозг вырабатывать вещества удовольствия. Минута смеха продлевает жизнь и очень полезна для наших детей, поэтому стремитесь к тому, чтобы ваши дети улыбались, смеялись. Давайте продолжим нашу жизнь, выполнив следующие задания.

Задание № 5. Показать гримасу. А потом громко засмеяться.

Вот и подошёл к концу наш конкурс «День здоровья». А сейчас я хочу предложить вам игру «Возьмёмся за руки». (*Все стоят в кругу*). Каждый желает соседу справа чего – либо и берёт его за руку. (*Действие происходит до тех пор пока круг не замкнётся*). Наша ниточка не прервалась и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела и дружба-это тоже здоровье. Вам необходимо для сохранения здоровья детей использовать здоровьесберегающие технологии в домашних условиях. Уважаемые родители! Помните, что здоровье ребёнка в ваших руках!.

Подвижная игра «Горячий мяч»



Описание игры

Игровая площадка должна быть прямоугольной симметричной формы, разделенной по середине средней линией 4 на 8 метров соответственно. Играют две команды по шесть человек. Т.к. в ДОУ часто физкультурный и музыкальный залы находятся в одном помещении можно уменьшать или увеличивать количество игроков в команде в зависимости от свободной площади зала. Преимущество этой игры для дошкольника, что легко запомнить первое правило: не пересекать среднюю линию на поле соперника, т.к. боковых и лицевых линий нет и можно пользоваться всем пространством своей половины площадки.

Капитаны команд с помощью считалки: «камень ножницы бумага...», разыгрывают мяч и выбирают поле. Мяч для игры должен быть легким ниппельным диаметром 18 см. Игра начинается по свистку судьи и останавливается по сигналу свистка судьи.

По сигналу судьи мяч становится горячим и цель каждой команды «ошпарить» попасть в соперника, а самим успеть убежать и вернуться от мяча. Разбежаться до броска в противника можно до средней линии, но заступать ее нельзя. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается «ошпарить» игрока противоположной команды. «Ошпаренный» игрок выходит из игры. «Ошпаренный» игрок с заступа не считается «ошпаренным». Пойманный мяч по воздуху дает преимущества быстрой атаки на соперника, соответственно не пойманный мяч, считается горячим. Можно догонять мяч на своей половине площадке, но только пока мяч не пересек среднюю линию, но за борьбу за мяч внутри команды судья наказывает команду переходом мяча противнику. Можно делать передачи внутри команды игрокам, которые лучше попадают или находятся ближе к средней линии. «Ошпаренным» игрок считается только от противника и только по воздуху. Отскоки от стен, пола, других предметов и игроков не считаются. Побеждает команда, в которой по окончании времени раунда, осталось больше игроков на площадке.

В игру играют две команды по шесть человек – три раунда по пять минут. В каждом раунде может быть одна замена игрока. За всю игру в каждой команде может быть один тайм-аут в течение минуты. Побеждает команда, набравшая большое количество очков за три раунда, например: 2-1. Не утратили своего значения главные методические требования проведения игр, обоснованные П.Ф. Лесгафтом:

- ✓ установка перед каждой игрой конкретной задачи;
- ✓ соответствие игры возрасту, полу, силам и способностям участников;

- ✓ обеспечение играющим положительных эмоций, инициативы и самостоятельности действий;
- ✓ систематичность и последовательность в организации игр. Решающая роль в освоении общественного опыта через игру принадлежит самому ребенку, его сознательной и творческой активности. Правильное понимание теории происхождения игры и её развития способствует правильной организации самого педагогического процесса.

Правила игры

1. Играющие, не имеют права заходить за среднюю линию – заступ, при заступе попадание в противника не засчитывается.
2. Игрок, поймавший мяч в воздухе (свечка), ошпаренным не считается, а имеет преимущество мгновенно «ошпарить» противника.
3. Если игрок пытался поймать мяч от соперника, но не удержал, то считается ошпаренным и выходит из игры.
4. Ошпаривание мячом, отскочившим от земли, от стены, от других поверхностей или человека не засчитывается.
5. За борьбу внутри команды за мяч – мяч переходит к сопернику.
6. Более сложный вариант игры – игра двумя мячами одновременно.

Правила игры с двумя мячами возможны, при освоении не только техники, но и понимая тактику игры. Это возможно с ребятами в подготовительной к школе группе. В этом возрасте ребята могут: делать передачи друг другу разными способами (от груди, от плеча, из-за головы, от отскока об пол); но и ловить их; вести мяч и делать обманные движения по отношению к сопернику; взаимодействовать внутри команды, между собой используя всю свободную площадь.

В старшей группе ребята больше совершенствуют технику исполнений движений: разбег и остановка; бросок и убежание; «уварачивание» от мяча разными способами и «догоняете» мяча; а взаимодействие заключается в том, чтобы не помешать своему игроку вернуться от мяча или сделать точный бросок.

Игра может быть включена, как в заключительную часть занятия в качестве желаемого время проведения для ребят, так и в основную часть в зависимости от целей задач занятия. В среднем дошкольном возрасте дети играют больше «за себя», поэтому элементы игры используются в основной части занятия по принципу от простого к сложному. Например: за средней линией в одной команде у всех мячи – по свистку все разбегаются и стараются попасть в соперника, а соперник убегает и соответственно наоборот. Обучаем главным правилам – правила движения по свистку и правила соблюдения дистанции между всеми участниками процесса. Почему же в игре используется легкий мягкий ниппельный мяч именно диаметром 18 сантиметров? Во-первых, именно такой диаметр позволяет держать мяч двумя руками, что уравнивает развитие мышц правой и левой части организма человека. Во-вторых, при попадании не желательное место (напр.:

голова), мяч прикасается к большей поверхности кожи и не дает точечного удара – не делает ущерба для здоровья, а безопасность это главное. В-третьих, такой диаметр дает возможность ребенку в этом возрасте, если не поймать, то отбить мяч «поставить блок».

Игра «горячий мяч» может использоваться, как разное время проведения, в том числе и с родителями: семейная команда против другой семейной команды. Т.к. правила могут лавировать с одним уточнением, взрослые игроки не могут делать шаги после приема мяча, но могут сделать отличный пас младшим игрокам команды.

Подвижная игра «Мяч в ворота»



Программное содержание:

1. Формировать у детей дошкольного возраста многообразные действия с мячом;
2. Закреплять у детей знание счета;
3. Развивать у детей точность, координацию движений, быстроту реакций, глазомер;
4. Воспитывать у детей чувство товарищества, умение работать в команде, повышать эмоциональный настрой детей.

Материал: Игровое поле, мяч, свисток.

Ход игры

Дети делятся на 2 команды, и выбирается судья (ребенок либо взрослый).

Во время игры каждая из команд должна держаться своей части игрового поля. Судья кладет мяч на середину поля. Игра начинается только после того, как игроки произнесут следующие слова:

«Ребята – вперед! Ребята – давайте!

Ребята – на поле не засыпайте!»

Так же каждая команда может придумать себе название и свою речевку.

Задача каждой команды загнать мяч в ворота. Побеждает та команда, которая быстрее наберет 10 очков. *(Далее можно усложнить игру, доходя до 15, 20 очков. Либо устраивать 3 тайма по 5 минут, в каждом тайме определяется победитель. Затем оглашается результат по окончании последнего тайма).*

Задача судьи заключается в том, чтобы игроки команд соблюдали правила игры, вести подсчет очков, оглашение результата. В случае нарушения судья подаёт сигнал свистком.

Подвижная игра «Квадрат»

Игра с мячом «Квадрат» была главным развлечением мальчишек перед игрой в футбол. Девочки в нее играли редко, но иногда встречалась эта забава и среди компаний девочек. Игра подвижная и хорошо развивает координацию, ловкость и физическое здоровье в целом. В разных областях нашей страны и даже в разных дворах правила игры немного отличались. Но общий принцип один. Вы можете выбрать из нижеприведенных свой вариант этой игры.

Инвентарь: мяч, площадка для игры размером 6х6 метров.

Количество игроков: 4 человека и более.

Подготовка к игре состоит в том, чтобы нарисовать на ровной площадке квадрат 6х6 метров. Обычно рисуют мелом, если это асфальт или чертят острой палочкой по земле. Квадрат разбивают - расчерчивают на 4 равные части. Каждая часть имеет свое название.

Части делятся по иерархии. Называть можно как угодно (даже интереснее придумать свои названия), например «какашка» - «солдат» - «принц» - «король».

Правила игры

Участники игры встают каждый в свой квадрат, затем один из игроков подает мяч в центр (пересечение квадратов - иногда там рисуют круг). Мяч должен попасть в центр и отскочить по диагонали к другому игроку. Игрок, принимающий мяч должен отбить мяч любым способом, кроме рук, в сторону соперника.

По договоренности разрешается набивать мяч, но не давать ему опуститься на свое поле, иначе заработаешь штрафное очко.

Проигравшим считался тот, кто набрал определенное количество штрафных очков. Например. 5/7/10/12/20 штрафных очков.

В игре с 4 игроками, проигравший встает на место «какашка». Если игра идет на победителя, то проигравший уходит и игра продолжается между 3 игроками. Пустой квадрат считается аутом. Затем остаются двое игроков, и в конце определяется победитель.

При игре с большим количеством участников, игрок набравший 20 очков уходит, и его место занимает следующий. В этом варианте, игроки сдвигаются по квадрату с повышением звания. Если же ушел игрок «какашка», то новенький просто встает на его место.

Вариант начисления очков в игре:

- ✓ Забил сопернику гол ногой — 1 очко
- ✓ Коленом — 2 очка.

Головой — 3 очка.

Набил мяч N раз и отправил его на квадрат соперника, после чего мяч улетел в аут — соперник получает N штрафных очков.

- ✓ Набил мяч N раз, и он сразу улетел в аут — получаешь N штрафных очков.

Начисление штрафных очков:

- ✓ Если мяч два раза ударился о твой квадрат, не побывав между первым и вторым разом на квадрате соперника.
- ✓ Если мяч от твоего квадрата ушел в аут.
- ✓ Если ты сыграл (отбил) рукой.
- ✓ Если при подаче мяч отскочил от центрального круга и улетел в аут
- ✓ При попадании мяча по линии между квадратами, идет розыгрыш штрафного очка между соперниками.

Начисление особенных очков:

- ✓ игрок стоит на одной ноге, и ей же забивает — 5 очков;
- ✓ рабона — 10 очков;
- ✓ двумя ногами сразу — 15 очков;
- ✓ головой — 20 очков.

При любой компании можно попробовать играть в игру «Квадрат», если у вас есть мяч и площадка. Игра интересная и отлично развлечет ребят, а также поможет мальчишкам футболистам размяться перед игрой в футбол.

Подвижная игра «Футбол в кругу»

Задачи игры:

- ✓ совершенствование навыка остановки и удара ногой по мячу;
- ✓ овладение умением скрывать направление паса;
- ✓ развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.

Инвентарь: футбольный, баскетбольный либо волейбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч они могут перебрасывать друг другу.

Если водящему удастся выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим играющие несколько передвигаются вправо.

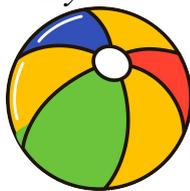
Правила

- ✓ Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих.
- ✓ Задерживать мяч руками не разрешается.
- ✓ Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков.



«Сказка о непослушном мячике»

из книги «Румяные щечки»



Знаете ли вы, ребята, что есть Город Мячей? Да, да, есть такой город! И живут в нём только мячики. Футбольные, волейбольные, теннисные — прямо скажем, всевозможные.

Все дома там круглые, с круглыми окнами. По улицам катятся мячи-автобусы, мячи-троллейбусы. А на перекрестке стоит мяч-светофор. Одна половинка красная, другая — зелёная. Повернётся он красным боком к машинам — все сразу остановятся.

В скверике играют маленькие шарики для пинг-понга. А над городом плавают разноцветные воздушные шары.

Вот в этом самом городе жил один маленький Непослушный Мячик. Всегда он катился не туда, куда надо. То скачет посреди улицы, всем машинам мешает. То прыгнет прямо в фонтан и всех обрызгает.

Однажды все взрослые мячи собрались и сделали ему серьёзное внушение:

- Как тебе не стыдно! Ведь для каждого мяча есть свои правила!

- Вот ещё! Подумаешь! Надоели мне ваши правила! - надул губы Непослушный Мячик.

Все взрослые мячи покатались по своим делам, а маленький Непослушный Мячик выкатился из города и пустился напрямик по дороге к тёмному лесу. Хорошо одному! То в канаву скатится, то в луже искупается. А ему никто и слова не скажет.

Вдруг откуда ни возьмись навстречу Волк.

- Ты что, кругленький, здесь один на дороге прохлаждаешься?

- А я из города укатился. Я - Непослушный Мячик.

- Вот славно-то! - засмеялся Волк.

- А я как раз Волк Не По Правилам. Идём ко мне жить.

- Идём, - обрадовался Мячик.

И помчались они оба вприпрыжку к Волчьей избушке.

Прыгнул Мячик в дверь. Огляделся:

- До чего же у тебя грязно, неудобно! - поморщился Мячик.

- А я сейчас чистоту буду наводить, - осклабился Волк.

Схватил Волк Мячик, намылил его. Стал кастрюли им тереть.

- Ой, что ты делаешь? - запищал Мячик. - Я же не мочалка! Где это видано, чтобы мячиком кастрюли тёрли?

- А я Волк Не По Правилам, - ухмыляется Волк.

Достал Волк чёрной ваксы, намазал ею Мячик. И давай Мячиком свои сапоги до блеска чистить.

- Ой, что ты издеваешься? — взмолился Мячик. - Я же не сапожная щётка.

- А я Волк Не По Правилам! - ещё громче хохочет Волк.
- А когда же я буду играть и прыгать? - захныкал Мячик.
- Вон Медвежонок на полянку пожаловал. Сейчас поиграем, - хитро подмигнул Волк.

Увидел Медвежонок Мяч и обрадовался.

- Давай друг другу Мячик кидать, - предложил он Волку.

Стали они в Мячик играть. Медвежонок старается прямо в лапы Волку кинуть. А Волк нарочно то через голову Медвежонка Мяч перебросит, то в крапиву закинет. Хочет Мячик Медвежонку в лапы прыгнуть. Да где там! Волк его назад бросил - прямо на крышу зашвырнул.

Хохочет Волк:

- Я Волк Не По Правилам!

Обиделся Медвежонок:

- Не буду с тобой играть! И ты обманщик, и Мяч твой обманщик!
- Я не обманщик! - заплакал Мячик. - Не хочу я так играть! Хочу по правилам.
- Вот как заговорил! - рявкнул Волк. Схватил Волк Мячик, вбежал в избушку. И - дверь на замок.

- Чтоб я больше этих глупых слов не слышал! - оскалился Волк. - Будешь у меня всегда жить. А если что не по-моему, зубом прокушу - и дух вон!

- Делать нечего, согласен, - вздохнул Мячик. - Только позволь мне напоследок подпрыгнуть. Ударь меня разок об пол посильнее.

- Ладно уж, - снисходительно усмехнулся Волк. - Прыгни в последний раз.

Бросил Волк Мячик изо всех сил об пол. Подскочил Мячик - и прямо в трубу. Скатился с крыши и скорей через полянку, дальше по дороге в Город Мячей! Катится Мячик по дороге, торопится. А за ним Волк - прыг, прыг. Вот-вот догонит.

А тем временем в Городе Мячей - шум, суматоха, волнение. Громкоговорители на всех углах сообщают:

- Пропал маленький Мячик! Приметы: маленький, полосатый и очень непослушный!

Вылетели из города на поиски воздушные шары. И увидели сверху: Мячик по дороге спешит, а Волк его догоняет.

- Тревога! Тревога! Все на помощь маленькому Мячику!

Выкатились из города мячи – волейбольные и волка по лапам бьют. Шарики от пинг-понга на спине Волка барабанную дробь выбивают. Волейбольные мячи всё по лбу норовят угодить.

Остановился Волк, головой трясёт.

Тут выкатился из города футбольный Мяч.

- Разойдитесь все! - крикнул он. - Штрафной! Одиннадцатиметровый!



Разогнался футбольный Мяч да как треснет Волка по носу! Волк три раза в воздухе перекувырнулся. И бегом в свою избушку.

- Большое спасибо, что вы меня спасли, - сказал всем Мячам маленький Мячик.
- Теперь я всегда всё буду делать по правилам.

Стихотворение «Петя на футболе» А. Барто

Мамы нету дома!
Петя так и знал,
Не придётся Пете
Ехать на финал!

А погода чудная,
И в руках билет.
— Положенье трудное! —
Говорит сосед.

Вдруг выходит бабушка,
Надевает шаль,
Заявляет бабушка:
— Мне ребёнка жаль.

Правда, на футболе я
Сроду не была,
Погляжу тем более,
Что там за дела.

«Цедека» — «Динамо»
Вывешен плакат.
Всюду о футболе
Люди говорят.

Бабушка вздыхает:
— Не пойму пока,
Я-то за кого же?
— Ты за «Цедека».

Как начнут в ворота
Забивать мячи,
Дожидайся счёта,
Топай и кричи.

Стадион громадный
До отказа полон
Вот идут команды.
Буря! Рокот волн!

Крики на трибунах,
На трибунах гром!
Это невозможно
Описать пером!

Повторяет бабушка:
— Мы за «Цедека»! —
Вздрагивает бабушка
От каждого свистка.

Петя здесь не зритель,
Человек он свой.
Он кричит: — Смотрите,
Принял головой!

Хвалит он кого-то:
— Это футболист! —
Мяч влетел в ворота,
На трибунах свист.

— Нет, — сказала бабушка, —
Капитан горяч.
Так нельзя, товарищи,
Налетать на мяч.

Вдруг она динамовцам
Хлопать начала.
Петя возмущается:
— Что ты в них нашла?

Рассердилась бабушка:
— Взрослых не учи!
Разбираюсь правильно,
Как берут мячи.

— Ладно, — шепчет Петя, —
Мы сравняем счёт! —
Он и не заметил:
Дождь давно идёт.

Небо потемнело.
Дождь как из ведра.
Разве в этом дело?
Идёт игра!

Сдаётся бабушка,
Ворит упрямо:
Всё равно я, Петенька,
Лею за «Динамо»!



Физкультурное развлечение «Тропа здоровья»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культурой. Создать у детей радостное и бодрое настроение.

Задачи:

- Формировать у детей потребность быть здоровыми.
- Развивать у детей физические качества: выносливость, ловкость, смелость.
- Совершенствовать двигательные навыки, умение четко выполнять правила игры.
- Воспитывать у детей созидательное отношение к своему здоровью, желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ход развлечения:

Инструктор:

На спортивную площадку

Приглашаю всех ребят

Праздник спорта и здоровья,

Начинается у нас.

Инструктор: Здоровье - это самое дорогое, что есть у человека. Как вы думаете, что же такое здоровье? *(Это когда не болеешь, когда у тебя хорошее настроение, хочется заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, делать добрые дела...)*

Инструктор: О здоровье говорят всегда и все. Народная мудрость гласит, закончите предложение:

В здоровом теле – *(здоровый дух).*

Здоровье в порядке – *(спасибо зарядке).*

Если хочешь быть здоров *(закаляйся).*

Чистота – *(залог здоровья).*

Инструктор: Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь.

Давайте отправимся в путешествие по тропе «Здоровья»? *(Да).*

Инструктор: Путь будет неблизкий. По дороге вас ждут испытания. Чтобы не заблудиться, мы свой путь будем сверять с картой-схемой.

(Дети подходят к карте-схеме)

Инструктор: Посмотрим, куда мы должны идти *(рассматривают карту).*

Инструктор: Нам надо пройти через препятствия до первой станции. Ребята будьте внимательны, в пути помогайте друг другу. В путь!

(полоса препятствий)

Инструктор: Вот и станция. Как вы думаете, что это за станция? *(зарядка).*

«Разминка» *(под музыку)*

Инструктор: Молодцы, ребята. Следующая станция «Спортивная». Мы немного посоревнуемся друг с другом. Готовы? *(да).*

Эстафета «Бег с гантелями»

(Бег до ориентира с гантелями в руках, передача эстафеты следующему игроку).

Эстафета «Веселый платочек»

(Бег до ориентира в парах, держа платок за уголки, в середине платка лежит мячик, передать эстафету другой паре).

Эстафета «Поезд и вагончики»

(Капитан команды бежит до ориентира, обегает его, возвращается, берет следующего и бегут к кубу вдвоем, обегают его, затем бегут втроем и так пока всех членов команды не перевезет).

Инструктор: Ребята, нас ждет следующая станция. Станция «Здоровое питание».

Чтобы быть здоровым нужно не только делать зарядку и заниматься физкультурой, но и правильно питаться, а какие полезные продукты нам необходимы для роста и развития, вы узнаете, отгадав загадки.



Игра «Полезные и вредные продукты»

1. Должен есть и стар и млад
Овощной всегда **(салат)**
2. Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый **(сок)**
3. Знай, корове нелегко
Делать детям **(молоко)**
4. Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть **(сметану)**
5. Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех **(хлеб)**
6. Ты конфеты не ищи –

- Ешь с капустой свежей **(щи)**
7. За окном зима иль лето
На второе нам – **(котлета)**
8. Нужна она в каше, нужна и в супе,
Десятки есть блюд из
различной **(крупы)**
9. Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – **(продукты)**.

Инструктор: Нас ждет последняя станция «Хорошее настроение».

(Рассматривают карту, проверяют маршрут, на станцию «Хорошее настроение» двигаются подскоками).

Инструктор: Ученые доказали, что когда человек смеется. В его легкие поступает в три раза больше воздуха. А еще смех продляет жизнь и тренирует наши голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Предлагаю потанцевать.

Танец «Делайте, зарядку!»

Инструктор: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось путешествие? Что нового вы узнали? *(ответы детей)*.

Я желаю вам друзья
Быть здоровыми всегда
Но добиться результата
Не возможно без труда.
Постарайтесь не лениться
Каждый раз перед едой
Прежде чем за стол садиться
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам
И конечно закаляйтесь
Это так поможет вам.
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда
На прогулку в лес ходите
Вы хотя бы иногда.

Я открыла вам секреты
Как здоровье сохранить
Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!
Инструктор: До новых встреч!
Будьте здоровы!

Консультация для родителей «Секреты хорошего аппетита»

Плохой аппетит у детей — одна из распространенных причин для переживаний родителей. Однако, по мнению специалистов, часто проблема бывает преувеличена. И если малыш нормально развивается, родителям не стоит беспокоиться о том, что он ест меньше, чем им бы хотелось. Не пытайтесь уговорить ребенка «съесть еще ложечку», ведь излишняя тревога родителей сама может стать причиной детских капризов и отказа от еды. Вернуть малышу потерянный аппетит поможет приятная и доброжелательная обстановка за столом и по-настоящему полезные и вкусные продукты.

Если ребенок отказывается от еды регулярно, и вы замечаете у него какие-либо симптомы плохого самочувствия, если малыш начал худеть или вы сами теряете аппетит и сон от беспокойства за своего малыша, то первое, что нужно сделать — обратиться к врачу. Медицинских причин отсутствия аппетита довольно много:

- ✓ аппетит ребенка снижается, если у него завелись паразиты (например, глисты);
- ✓ если ребенок излишне возбужден или гиперактивен, то у него терпения не хватает спокойно доест свою порцию;
- ✓ если болит горло или заложены уши, то неприятно глотать, и тогда ребенок отказывается от еды;
- ✓ наконец, снижение аппетита часто является признаком начала какого-либо простудного или вирусного заболевания, так как организм все силы направляет на борьбу с ним.

Если врач ничего «криминального» у ребенка не обнаружил, анализы хорошие, ребенок активный, в весе прибавляет нормально, то маме нужно придерживаться следующих простых правил.

Сказать «ДА»:

1. Движению — прогулки на свежем воздухе, активные и подвижные игры, занятия спортом в детских спортивных секциях полезны и сами по себе, и аппетит улучшают. Правда, важно учитывать нюанс: за полчаса до еды излишняя активность противопоказана.
2. Вкусовым пристрастиям ребенка — если что-то малыш кушает хорошо, а что-то плохо, то иногда можно пойти у него на поводу и готовить чаще его любимые блюда.
3. Полезным «вкусняшкам» — в природе много полезных вкусов, которые ребенок не откажется съесть, например, ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи.
4. Фантазии и творчеству — некоторые дети «привередничают» в еде, когда им просто скучно, и привычные блюда «приелись». Тогда пора искать новые рецепты, новые формы сервировки. Иногда улучшить аппетит помогает

покупка (посоветовавшись с ребенком) новой красивой посуды с любимым «мультяшным» героем.

Если какие-либо продукты ребенок любит, можно готовить из них новые, незнакомые ему, блюда. Если же к каким-либо продуктам малыш испытывает неприязнь, можно их «замаскировать» в новом рецепте.

5. Развитию кулинарных талантов — не все мы умеем неизменно вкусно готовить, и дети выступают самыми строгими критиками. Что ж, придется учиться.

6. Компании — за компанию со сверстниками или членами семьи, за «взрослым» столом дети иногда кушают лучше.

7. Помощи детей на кухне — срабатывает простой принцип: «Сам приготовил — нужно попробовать».

Сказать «НЕТ»:

1. Нервозности — это «заразно»: малыш чувствует, что принятие пищи вызывает у мамы беспокойство, и начинает беспокоиться тоже, что портит аппетит.

2. Перекусам и сладостям.

3. Настойчивости, уговорам, угрозам, шантажу и «торговле» — это может дать обратный эффект, к тому же не педагогично.

Спортивный досуг

«Зима для ловких, сильных, смелых!»



Цель: поддерживать у детей интерес к играм с элементами соревнования.

Задачи:

- учить проявлять дружескую взаимопомощь, радоваться успехам товарищей.
- развивать быстроту, силу, выносливость, активность

- обогащать представления детей о сезонных изменениях в природе
- уточнить знания детей о зимних видах спорта.

Оборудование:

- эмблемы на каждого ребенка
- обручи
- мячи

Дети и родители под марш входят в зал, садятся на стульчики

Инструктор:

На дворе зима – зима

Заморозила дома

На деревьях иней,

Лед на речке синий!

Бегут дети на каток

С горы на санках мчатся

Скрипит снежок ...
И мы сейчас
Начнем соревноваться!
Приготовься, детвора,
В добрый час!
Физкульт! (З. Петрова)

Дети: Ура!

Инструктор: дети исполняют песню «Зимушка - зима»

Инструктор: а сейчас мы с вами разделимся на две команды: снеговиков и снежинок (*раздать эмблемы*)

Инструктор: ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*ответы детей*)

Отгадайте загадки:

Загадка эта не легка:

Пишусь всегда через два «К»

И мяч, и шайбу клюшкой бей

И называюсь я - ... (*Хоккей*)

Я слыву с недавних пор

Очень смелым малым.

Без лыжни съезжаю с гор,

Обожаю - ... (*Слалом*)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках

И сверкает лед искристо

Те спортсмены - ... (*Фигуристы*)

Ты этого спортсмена

Назвать бы сразу мог!

И лыжник он отменный

И меткий он стрелок. (*Биатлонист*)

А теперь мы с вами поиграем в игру «Придумай фигуру». Только фигуры должны быть спортивные. Надо, чтобы глядя на вас, можно было догадаться какой вид спорта вы показываете.

- Приготовиться! Врассыпную бегом! Фигура! (3 – 4 раза)

Инструктор: здорово поиграли! А теперь следующее соревнование «Чья команда быстрее соберется»

(*Построиться в колону около своей эмблемы*). (2 – 3 раза).

Инструктор:

Эх, на санках полетели

Мы со снежной горки,

И за нами побежит

Ветерок вдогонку!

И сейчас мы с вами прокатимся на санках.

Эстафета «Прокатись на саночках»

По 6 человек - с каждой команды

Инструктор: молодцы!

Ребята:

Как зимой нам поиграть?
Будем Мы снежки кидать.
Бабу снежную лепить
И на горку воду лить
Будем мы на лыжах мчаться,
На коньках по льду кататься,
Мы на санках понесемся,
А потом домой вернемся.



Инструктор:

Девочки – внимание!
Мальчики – внимание!
Родители – внимаие!
Есть для вас еще одно
Веселое задание.

Постройтесь команды снеговиков и снежинок. Игра называется «Пингвины».
Зажать мяч между коленок, обежать вокруг эмблемы, передать мяч
следующему, встать в конце колонны.

Ребята:

Повела зима над нами
Снеговыми рукавами
И посыпались снежинки
На деревья и дома
Мы на лыжах бегать будем,
Мы с горы кататься любим,
Потому, что всем нам очень,
Очень нравится зима! (З. Петрова)

Инструктор:

Игра «Что нам нравится зимой?»

(Встать в один большой круг)

Инструктор:

Хорошо поиграли, молодцы!

Ребята:

Сыплет белый снежок,
Все деревья в инее.
Мы выходим гулять
В это утро зимнее.
Нам не страшен мороз
Пусть пугает стужею.
С ним холодной зимой
Очень крепко дружим мы! (Т. Башмаков)
Награждение медалями всех участников досуга.

Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»



Плоскостопие – статистическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. В наше время Плоскостопие является чрезвычайно распространенной патологией среди детей: около 65 % школьников в той или иной степени страдают этим заболеванием. Возникает оно вследствие разнообразных причин и ведет к боли, деформации стоп и нарушениям работы опорно-двигательной системы. Сначала плоскостопие вызывает лишь незначительные неудобства, но, прогрессируя, может значительно повлиять на полноценную жизнь и трудоспособность. Плоскостопие у детей ведет к искривлению позвоночника,

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование ее не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно приостановить развитие плоскостопия и способствовать его исправлению путем укрепления мышц и связок стопы. Каковы же причины плоскостопия у детей?

Врожденное плоскостопие у малышей является достаточно большой редкостью. Чаще всего на его развитие влияет целый ряд причин, важной из которых является ношение неудобной обуви. Чтобы детская ножка формировалась правильно, задник обуви должен быть жестким, каблук – 5–8 мм. Нельзя покупать ребенку обувь на полностью плоской подошве. Негативно влияет на формирование стопы и обувь с зауженным или тупым носком, излишне пружинящая подошва кроссовок, освобождающая стопу от естественной нагрузки.

Кроме того исследования медиков выявили, что на правильное формирование стопы влияет количество нагрузки на нее. Чем меньше двигательной активности у ребенка, тем более вероятно развитие у него плоскостопия. Это особенно актуально для нашего времени, в век высоких технологий и всеобщей компьютеризации. Дети все чаще играя на улице и прогулкам предпочитают компьютер.

Неправильное питание также может стать одной из причин плоскостопия. Недостаток фосфора и кальция, например, ухудшает эластичность и упругость соединительной ткани стопы, а кости при этом становятся слабыми и хрупкими, легко деформирующимися под действием веса тела.

Симптомы плоскостопия у детей

Как определить, что у малыша плоскостопие? Тревожными признаками для родителей должны стать жалобы малыша на усталость и боль в стопах после физических упражнений или пеших прогулок.

Симптомами плоскостопия также является отечность ног. Обратите внимание: если нога ребенка выросла слишком быстро, а недавно приобретенная обувь стала жать, это может быть признаком уплощения свода стопы. Также при плоскостопии подошва и каблуки обуви быстро стираются с внутренней стороны.

Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

В домашних условиях родители самостоятельно могут выявить следующие признаки плоскостопия у детей:

- Ребенок при ходьбе выворачивает стопы наружу – косолапит. Это может быть следствием того, что мускулатура ноги слаба и ребенок не может поддерживать правильное положение стопы. Правильным положением стоп для ребенка будет такое, при котором они параллельны.
- Ребенок при ходьбе наступает на внутренний край стопы. Такая походка заметна и хорошо различима.

Все это является серьезным поводом для обращения к врачу, так как полное излечение плоскостопия возможно лишь в детском возрасте. Не стоит игнорировать эту, казалось бы, простую болезнь, ведь при плоскостопии могут возникнуть самые разнообразные осложнения: деформация суставов стопы, искривление пальцев, сколиоз.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Для укрепления свода стопы необходимо использовать ходьбу и бег. Эти виды движений не только благоприятно воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством предупреждения плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице, канату босиком. Полезна также ходьба босиком по траве, камушкам и другим неровным поверхностям.

Профилактика плоскостопия.

- ✓ Требование к обуви. Обувь должна быть: с твердым супинатором; максимально легкой; с хорошим задником; подошва гибкой и иметь каблук (5–10 мм); соответствовать форме и размеру стопы; удобная, не сдавливающая стопу.
- ✓ Профилактические упражнения. Необходимо регулярно выполнять: ходьба на носках; на пятках; босиком по песку, гальке, траве и др. неровностям.

- ✓ Двигательная активность. Двигательная активность нужна не только для профилактики плоскостопия, но и для полноценного физического развития ребенка. Поэтому утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры ребенку просто необходимы.
- ✓ Здоровое питание. В современном обществе большое количество вредных продуктов. Старайтесь ограничивать ребенка от таких продуктов питания как: кола, чипсы, сухарики и т. д. Вводите в рацион ребенка молочные продукты, фрукты, овощи, зелень.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

1. «Танцующий верблюд»

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).

2. «Гусеница».

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты, прижимает пятки к полу и в течение 30–50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

3. «Зайка прыгает»

И. п. - согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол, выполняйте движения стопами вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног, пальцы одновременно прыгают. Повторите 10раз.

4. «Бабочка»

И. п. – тоже, стопы держим вместе. 1 - носки разводим в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединяем вместе суставы больших пальцев. 5-7раз

5. «Лягушка»

И. п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется одновременно двумя стопами, в медленном темпе. - Повторите 3–4 раз.

6. «Художник».

Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30–50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

7. «Сборщик».

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (бусы, каштаны, бумажный шарик, карандаш). Через 1–2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

8. «Кто дальше бросит».

«Кто дальше бросит» — захват мелких предметов: каштанов, шишек, пальцами ног с последующим броском.

9. «Катание мяча».

Ребенок садится на пол, ставит ступню на массажный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно, и переносим ножками каштаны с одного места в другое. Кто первым справится, тот и выиграл.

10. «Веселый ежик».

Дети берут по одному массажному мячику. Сидя на ковре, руки в упоре сзади, под правой стопой массажный мяч, спина прямая. Катать стопой мяч вперед-назад, по кругу, влево вправо. Выполнить то же другой ногой. По 4 раза

11. «Парашиюты».

Поднять платочек за ткань пальцами ног и разжать пальцы.

12. Игровое упражнение «Башенка».

Сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

13. Игровое упражнение «Соберём урожай».

Пальцами ног собрать «урожай» (грецкие, лесные орехи, грибы) и сложить в корзину.

14. «Обезьянки читают газету»

И. п. – сидя на гимнастической скамейке, пальчиками ног рвать газету на части.

15. Упражнение «Маляр».

Ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3–4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой

16. Упражнение «Барабанищик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

17. Упражнение «Окно»

Ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.



Практикум для родителей и детей «Формирование правильной осанки»



Цель: Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

Задачи:

1. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада, повышению

жизненного тонуса, гармоничному развитию детей.

2. Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

3. Воспитание волевых качеств, смелости, уверенности в своих силах, настойчивости в преодолении трудностей.

Ожидаемые результаты:

- У родителей сформированы представления о значении правильной осанки ребенка.

- Родители приобрели навык подбора игр и упражнений для профилактики нарушения осанки у детей.

Предварительная работа: рассылка приглашения родителям. Оформление папки-передвижки «Семь полезных советов для красивой осанки». Подбор игры и упражнений с родителями по профилактике сколиоза. Составление памятки для родителей: «Как сформировать правильную осанку».

Ход мероприятия:

Здравствуйте, уважаемые родители! Кажется на первый взгляд, какое простое и обыкновенное слово. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья. Вот и сегодня мы с вами поговорим о здоровье наших детей.

Упражнение «Закончи предложение»

Прошу Вас закончить предложение: «Здоровым ребенок будет, если...» (ответы родителей: если беречь здоровье, давать витамины, правильно кормить, закалять и т. п.)

Молодцы, я услышала много вариантов и все они верны. А я хочу закончить предложение так: здоровым ребёнок будет, если у него будет красивая осанка. Правильная осанка у детей является одним из главных факторов их полноценного развития.

Осанка - привычное положение тела человека во время движения и покоя - формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры - «опорного

корсета». Осанка может изменяться в зависимости от условий быта, режима, питания, двигательной активности и зависит от формы и гибкости позвоночника и состояния нервно-мышечного аппарата. А неблагоприятные условия быта, нарушения режима, плохое питание, малая двигательная активность ребенка способствуют нарушению осанки. Большое значение имеет соблюдение следующих правил:

- правильное питание.
- подбор мебели в соответствии с длиной тела.
- привычка правильно сидеть за столом.
- привычка правильно переносить тяжелые предметы.
- привычка следить за собственной походкой.

Главным средством в профилактике и исправлении нарушений осанки являются физические упражнения, подвижные игры, массаж и закаливание. Эти средства, применяемые в комплексе, укрепляют нервно-мышечный аппарат, увеличивают его силу, выносливость, гибкость, укрепляют суставы и связки, делают их эластичными, способствуют лучшему кровоснабжению мышц. Тренировка физическими упражнениями способствует воспитанию легкости и непринужденности движений, умению управлять своим телом в любых непредвиденных ситуациях и положениях. Но для этого необходимы регулярные и систематические занятия физической культурой. При этом физическая нагрузка (по объему, интенсивности и направленности) должна быть адекватна как возрастным возможностям организма, так и его состоянию в период занятия.

А сейчас вашему вниманию предлагаю посмотреть, какие же упражнения можно выполнять с детьми.

Безусловно, утренняя зарядка для ребенка, да и для взрослого – прекрасный способ оставаться здоровым, бодрым, активным. Но, к сожалению, очень немногие ее делают регулярно. И сколько бы вы ни говорили малышу, что зарядка – это нужно и полезно, но учатся он лишь на нашем примере. Так давайте же покажем достойный пример и начнем вместе делать хотя бы небольшую утреннюю зарядку на 10-15 минут, включив в нее упражнения на укрепление мышц спины для профилактики сколиоза у детей.

Гимнастика с родителями по профилактике нарушения осанки

1. Пусть малыш станет прямо, руки – за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимая их вверх прогнуться и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение.

2. Для этого упражнения понадобится гимнастическая палка. Стать прямо, завести палку за спину: верхний ее конец должен быть прижат к голове, нижний конец – к тазу. Держа таким образом палку, ребенок выполняет следующий комплекс: 1) присесть – вернуться в исходное положение; 2) наклониться вперед – вернуться в и. п.; 3) наклониться вправо и влево. Каждое движение выполняется 8-12 раз.

3. Всем известное упражнение «лодочка»: лежа на животе с вытянутыми вперед руками отрываем одновременно от пола верхнюю часть туловища и ноги и задерживаемся в таком положении на 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.

4. Для следующего упражнения уложите ребенка на живот и придерживайте ему ноги. Пусть малыш вытянет руки вперед, поднимает верхнюю часть туловища максимально высоко, замрет на 3-5 секунд и вернется в и. п. 4-8 повторений будет достаточно.

5. Упражнение «велосипед»: лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги и «крутить педали». Проторяем 12-16 раз.

6. Упражнение «ножницы»: прямые ноги поднять на 45 градусов по отношению к полу и делать ими «режущие» движения, как ножницами. Повторить 6-8 раз.

7. Пусть ребенок станет на шаг от стены и поднимет руки вверх. Коснувшись руками стены необходимо прогнуться назад как можно сильнее и вернуться в и. п. Повторить 5-8 раз.

Как видите комплекс несложный и вполне выполнимый. Он вполне может стать полноценной утренней зарядкой. Можете его разнообразить парой-тройкой упражнений для других групп мышц. Однако не переусердствуйте, чтобы ребенок не устал и не потерял охоту заниматься гимнастикой.

Игры, направленные на профилактику нарушений осанки

Ходим в «шляпах».

Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек (весом 200г) или колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе. Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу».

Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступить через различные предметы. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала. *«Весёлая ходьба».*

Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

«Черепихи».

Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепихи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их. Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

«Послушный мяч».

Дети лежат вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

«Переправа с грузом на голове».

Взрослый рассказывает: «Мы идём в поход. В лесу встретится ручей, его надо перейти по мостику или по камушкам, затем придётся пробраться под низкими колючими кустиками. Главное - не уронить груз».

Мостик - перевёрнутая гимнастическая скамейка; камушки - кубики на расстоянии 20 - 30см друг от друга, кустики - обручи. Дети выполняют задания с мешочком на голове.

«Кто донесёт мяч».

Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей - надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч. Дети идут колонной друг за другом, на голове - мешочки.

Безусловно, если проблема существенная – лечение сколиоза у детей необходимо поручить специалистам. Однако надеемся, что следование нашим советам поможет избежать проблемы или решить ее на ранних стадиях

Уважаемые папы и мамы! Еще несколько советов перед тем, как Вы начнёте серьёзно и целеустремлённо бороться за здоровье своего ребёнка. Помогите своим детям сделать гимнастические упражнения необходимыми в их жизни, выполняйте их вместе. Ни в коем случае не браните ребёнка, если он делает что-то не так, постарайтесь, что бы он с желанием выполнял упражнения, только в этом случае их выполнение станет хорошей привычкой. Отмечайте даже небольшие успехи, которые ребёнок достигнет в физическом совершенствовании.

Напоминанием о нашей встрече будут служить наши буклеты и памятки.

Физкультурный досуг «Мы с папой – солдаты»

Цели:

- Способствовать развитию положительных эмоций у взрослых и детей.
- Воспитание «чувства патриотизма».
- Развитие морально-волевых качеств характера: целеустремленности, воли к преодолению препятствий, дружелюбие, взаимовыручку в командных действиях.
- Развитие двигательной активности.
- Пропаганда здорового образа жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.

Оборудование: 4 ориентира, 2 конверта, 6 мягких модуля (таблеток, 4 обруча, 8 кубиков, 2 спасательных круга. 2 тоннеля, 4 маленьких корзины, 20 мешочков с песком, 8 кеглей, 2 гимнастические палки, 2 мяча, медали, грамоты.

Дети выходят под песню «Защитники Отечества», исполняют спортивную композицию и садятся на лавочки.

Ведущий: Этот праздник очень важный отмечаем в феврале.

Праздник воинов отважных, праздник мира на земле.

От войны спасал планету нашей армии солдат.

Всем героям шлют приветы сотни маленьких ребят.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости и участники соревнований, мы рады приветствовать участников спортивного праздника «Аты – баты, мы с папой солдаты!».

Дети рассказывают стихи.

1-й ребенок: Здравствуй, праздник! Здравствуй, праздник!

Праздник мальчиков и пап!

Всех военных поздравляет наш любимый детский сад!

Слава армии любимой! Слава армии родной!
Наш солдат отважный, сильный охраняет наш покой!
Пусть сияет ярко солнце и пусть пушки не гремят.
Мир, людей, страну родную защищает всех солдат.

2-й ребенок: На ремне сверкает пряжка,
И блестит издалека
Полосатая рубашка,
Называется тельняшка.
Хмуρο в море, океане,
Блещут волны там и тут.
Корабли идут в тумане,
Нашу землю стерегут.

3-й ребенок: Наша Армия родная,
И отважна и сильна.
Никому, не угрожая,
Охраняет нас она.
Оттого мы любим с детства,
Этот праздник в феврале.

Вместе: Слава Армии Российской, самой мирной на земле.

Ведущий: Но что бы стать защитником Отечества, надо быть ловким, выносливым, сильным и смелым. Поэтому сегодня мы проведём спортивный праздник, где вы и покажите все эти качества. А помогут вам в боевом учении ваши папы.

1-й ребенок: В спортзал папы прибежали -
Ух, народу сколько тут!
Где же будут состязанья,
Где награды раздают?
Папа наш - великий мастер,
Может полку смастерить.
Только сам соревноваться
Он не думает спешить.

2-й ребенок: А наш папа молодец,
На работе лучший спец!
Мы на старт его поставим
И выигрывать заставим.
Папа наш с большим успехом
В состязаньях выступал.
Полпути в мешке он прыгал,
Полпути бегом бежал.
Провели мы состязанья
И желаем на прощанье
Всем здоровье укреплять,
Мышцы крепче накачать,
Телевизор не смотреть
Больше с гирями потеть,

На диване не лежать,
На скакалочке скакать.
Папам всем мы пожелаем
Не стареть и не болеть,
Больше спортом заниматься,
Чувство юмора иметь.

Дети исполняют песню «Будущий солдат»

Ведущий: Просим встретить участников команд бурными аплодисментами!
(Папы выходят в зал. Построение команд.)

Ведущий: Предлагаю познакомиться с нашими командами поближе.
Приветствие команд.

Приветствие команды «Комета»

Капитан: Наша команда

Все: «Комета».

Капитан: Наш девиз

Все: Комета на небе,

А мы на земле.

Да здравствует счастье

Всегда и везде!

Приветствие команды «Победа»

Капитан: Наша команда

Все: «Победа».

Капитан: Наш девиз

Все: Ни шагу назад!

Ни шагу на месте!

А только вперед!

И только все вместе!

Ведущий: Вот какие у нас замечательные спортивные команды!

Ведущий: Перед любыми соревнованиями нужно провести разминку, подготовить тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, всё как полагается у серьезных спортсменов.

Спортивная разминка для будущих воинов: «Нашей Армии — салют!»

Наши воины идут: *Все шагают вместе.*

Раз-два, раз-два!

В барабаны громко бьют: *Имитируют игру на барабане.*

Тра-та-та! Тра-та-та

В море наши корабли: *Руки-в стороны, покачиваются с ноги на ногу.*

Нынче-здесь, завтра — там!

Долго плавали вдали *Круговые движения руками.*

По морям, по вонам!

Пограничник на посту: *«Держат автомат», поворачиваясь вправо-влево.*

Кто идет, кто идет?

Едут танки по мосту: *«Моторчик» — круговые движения предплечьями перед собой*

Трр — вперед, трр — вперед!

Над землею самолет: *Руки в стороны, поворачиваясь влево-вправо.*

У-у, у-у!

Разрешен ракете взлет: *Ладони сложены перед грудью, встают из приседа, руки вверх.*

Ух, ух!

Наши пушки точно бьют: *«Бокс».*

Бух, бах!

Нашей Армии — салют! *Поднимают руки в стороны-вверх.*

Крикнем «ура»! Крикнем «ура»!

Оценивать ваши успехи будет жюри в составе:

1. Главный судья соревнований: ____

2. Главный секретарь: ____

3. Судья – секундометрист: ____

4. Судья – секундометрист: ____

5. Судья – секундометрист: ____

Ведущий: слово предоставляется главному судье соревнований....

Сегодняшние соревнования будут оцениваться следующим образом: побеждает команда, набравшая по результатам всех эстафет наименьшее время. В каждой эстафете будут присуждаться штрафные очки, за несвоевременный старт и за то, что участник не обогнул ориентир, будет прибавляться 1 секунда к чистому времени, а так же дополнительные очки, где будет отниматься 1 секунда от чистого времени. Желаю участникам соревнований показать своё мастерство, свои лучшие спортивные качества и добиться достойной награды! Всем хорошего настроения и спортивной удачи!

1. Эстафета «Доставь пакет»

Команды строятся в колонну по одному (дети первые). Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром. Первые участники держат в руках конверт. По сигналу первые участники бегут «змейкой» между конусами до ориентира, огибают его и бегут обратно по прямой, передают конверт следующему участнику и т. д. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

2. Эстафета «Перенеси снаряды»

Команды строятся в колонну по одному (дети первые). Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром. Первые участники (дети) держат в руках круглый мягкий модуль (таблетка) «ящик со снарядами», вторые участники (папы) держат в руках три мягких модуля «ящики со снарядами» (кубики). По сигналу первые участники бегут с «ящиками со снарядами» до ориентира, огибают его и бегут, обратно передавая эстафету следующему участнику, папа бежит до ориентира с «ящиками со снарядами» стараясь их не выронить, огибают его и бегут, обратно передавая эстафету следующему участнику и т. д. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт, не обогнул ориентир.

3. Эстафета «Перекажи боеприпас»

Участник бежит вокруг ориентира, толкая Гимнастической палкой большой резиновый мяч. Передать палку и мяч следующему игроку.

Ведущий: А сейчас у нас музыкальная пауза. Участники соревнований могут присесть и отдохнуть. Всех мальчиков и пап пришли поздравить дети группы №1.

Танец «Яблочко»

Игра со зрителями «Доскажи словечко»

1. То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ... (*зарядку*)
2. На льду двенадцать игроков
Гоняют шайбу - будь здоров!
И спорта нет для них родней,
Играют силачи в... (*хоккей*)
3. По полю команды гоняют мяч,
Вратарь на воротах попался ловкач.
Никак не дает он забить мячом гол.
На поле играют мальчишки в... (*футбол*)
4. Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это (*мяч*)
5. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ... (*велосипед*)
6. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие (*коньки*)
7. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка,
И, конечно, ... (*тренировка*).

4. Эстафета «Разминирование»

Команды строятся в колонну по два (папа и ребёнок). Дистанция 10 метров, в конце дистанции на полу лежит два обруча, в одном обруче находится 4 кубика (снаряды, другой обруч пустой. По сигналу первая пара бежит, взявшись за руки до обручей, возле обручей папы берут детей за ноги, и те должны передвигаясь на руках, переложить кубики в пустой обруч. Выполнив задание, ребёнок встаёт на ноги и, взявшись за руки, папа с ребёнком, бегут обратно, передавая эстафету следующей паре.

Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт, переложил не все кубики в другой обруч.

5. Эстафета «Счастливое плавание»

Команды строятся в колонну по одному (ребёнок - папа). Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром. По сигналу ребёнок надевает спасательный круг на шею и бежит до ориентира, обогнув ориентир, возвращается, обратно передавая эстафету папе.

Папа надевает спасательный круг на шею, садится на скейтборд и, отталкиваясь с помощью рук и ног, «плывёт» до «буйка - ориентира» взяв в руки скейтборд, обогнув ориентир, бегом возвращается обратно и передаёт эстафету следующему участнику и т. д.

Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт, не обогнул ориентир.

6. Эстафета «Переправа»

Команды строятся в колонну по два (папа и ребёнок). Дистанция 5 метров, обозначена ориентиром. Ребёнок и папа одновременно начинают свой этап, папа делает широкий шаг вперёд, после чего ребёнок пролезает между его ног. Таким образом, движение продолжается до ориентира. Взявшись за руки и обогнув ориентир, обратно бегом, передавая эстафету следующей паре и т. д. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт, не обогнул ориентир.

7. Эстафета «Комбинированная»

Команды строятся в колонну по одному (ребёнок, папа т. д.). Дистанция 10 метров, обозначена ориентиром. Первый участник добегают до обручей (обручи разложены «змейкой», перепрыгивает из обруча в обруч с ноги на ногу (расстояние 20 см., проползает по-пластунски под стойкой, добегают до корзины с мешочками, от специально отчерченной линии (2м.) бросает мешочек в большую корзину и обратно бегом, передавая эстафету следующему участнику и т. д. Побеждает команда закончившая эстафету первой (по наименьшему времени).

Штрафные очки: несвоевременный старт.

Дополнительные очки за попадание мешочков в корзину.

Подведение итогов соревнований.

Ведущий: Ну, а сейчас наступает самый волнительный момент награждение команд!

Кто же стал победителем наших сегодняшних соревнований. Уважаемое жюри, прошу Вас объявить результаты соревнований. Слово предоставляется главному судье соревнований.

За II место награждается команда _____

Команда награждается грамотами, медалями и призами.

За I место награждается команда _____

Команды награждаются грамотами, медалями и призами.

Ведущий:

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пусть спортивные дороги
Здоровьем полнят Ваши дни.
Вот наступил момент прощанья
И будет краткой моя речь.
Говорим всем – до свиданья,
До счастливых новых встреч!
Дети с папами выходят из зала под песню «Служить России».

Круглый стол для родителей «Здоровая семья – здоровый ребенок»



Цель: повысить уровень знаний родителей в области формирования здорового образа жизни, сохранения, укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

Вступительное слово.

Ничего нет важнее, чем наше здоровье и здоровье наших близких. Все мы хотим, чтобы наши дети росли и развивались, чувствовали себя хорошо, были полны энергии и наслаждались жизнью во всей её полноте.

Помните: привычки и модели поведения, в том числе связанные с риском для здоровья, формируют у ребёнка сами родители или другие члены семьи, воспитывающие ребёнка - оказывают влияние на человека на протяжении всей жизни, и большинство из нас, как бы хорошо мы не жили, могли бы быть более активными физически, и питание наше могло бы быть поздоровее. Даже незначительные изменения в нашем сегодняшнем образе жизни могут иметь колоссальное значение для будущего наших детей.

Чем меньше ребёнок, тем в большей степени он не может участвовать в выборе того или иного образа жизни. Он ест ту пищу, которую ему дают, дышит воздухом, который комфортен для других членов семьи, в том числе насыщенным табачным дымом, он часами смотрит телевизор, если это делают другие и т.д. Выбирая тот или иной образ жизни, родители несут ответственность не только за собственное здоровье, здоровье детей, но и за здоровье своих будущих внуков. Здоровье детей – цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и общества. Общность интересов в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Вопросы:

Что такое здоровье? *(Ответы родителей)*

«Здоровье - это не отсутствие болезней - это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего

поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Какие факторы влияют на здоровье детей? *(Ответы родителей)*

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависит от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

Как родители вы, возможно, знакомы с основами ЗОЖ.

Что такое «здоровый образ жизни»? *(Ответы родителей)*

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Воспитать ребенка здоровым - это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Чтобы помочь своему здоровью и здоровью ваших детей, каждый может сделать следующее:

- ✓ воспитывать с раннего детства здоровые привычки и навыки;
- ✓ соблюдать простые правила гигиены;
- ✓ отказаться от вредных привычек (от употребления алкоголя, табакокурения, от азартных и компьютерных игр);
- ✓ повышать защитные силы организма (закаливание, прогулки на природе, приём витаминов);
- ✓ есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты и не есть то, что вредно (питаться умеренно, сбалансировано, регулярно и своевременно);
- ✓ вести активный образ жизни (утренняя гимнастика, спорт, секции, туризм);
- ✓ создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье;
- ✓ стараться быть добрым и делать добрые дела.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Беседуя с детьми о здоровье, я спросила: «Дети, что нужно делать человеку, чтобы не болеть?» Они ответили не задумываясь - пить таблетки. «Подождите»,- сказала я. «Ведь человек не болен. Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?» «Пить таблетки». Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

- Правильное питание
- Режим
- Культурно-гигиенические навыки

- Закаливание
- Физкультура
- Прогулки на свежем воздухе.
- Отказ от вредных привычек.

Игра: «Вопросы и ответы»

Вопросы о здоровом образе жизни:

1. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (*Высказывания родителей*)

Ответ: «Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организм».

2. Какие Вы знаете основные компоненты здорового образа жизни? (*Высказывания родителей*)

Ответ: Его основные компоненты:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- использование эффективной системы закаливания;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье.

3. Что такое рациональный режим? Способствует ли вы соблюдению режима в жизни своей семьи, в особенности в жизни ребенка? (*Высказывания родителей*)

Режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

- Перед сном не наедаться.
- Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
- Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
- Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
- Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
- Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

4. Какую роль в оздоровлении детей играют прогулки на свежем воздухе? (*Высказывания родителей*)

5. Что включает в себя полноценное питание? Придерживаетесь ли вы рационального питания? (*Высказывания родителей*)

Питание.

- Максимально разнообразить стол.
- Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
- Не заставлять есть, когда не хочется.
- Не награждать едой.
- Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
- Исключить из рациона напитки типа «кока — кола», чипсы.
- Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
- Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

6. Какие виды движений способствуют укреплению здоровья и нормализации веса? Какими видами движения чаще всего занимаетесь вы с ребенком? *(Высказывания родителей)*

Кроме пользы - только польза

Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

7. Что такое закаливание? Какую пользу оно приносит организму? *(Высказывания родителей)*

Закаливание

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом, но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроением. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги «Самая лучшая обувь - отсутствие обуви», «Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни». При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта -это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

8. Какую роль играют окружающий воздух, солнце и вода в оздоровлении ребенка? Считаете ли вы нужным закалять детей? Какие виды закаливания вы используете в своей семье? *(Высказывания родителей)*

Задача родителей - в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового

образа жизни наших детей. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

9. Можно ли закаливать организм продуктами растительного происхождения? Какими? (*Высказывания родителей*)

10. Как отражается эмоциональный климат в семье на здоровье ребенка? (*Высказывания родителей*)

11. Какое влияние на здоровье ребенка оказывают вредные наклонности родителей? (*Высказывания родителей*)

Ограничение телевизора и компьютера.

Как утверждают американские специалисты - в их стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребёнком 38 минут в неделю. А среднестатистический ребёнок за неделю проводит у телеэкрана 28 часов. В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера – ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

12. Есть ли у вас дома спортивный уголок? И какова его роль в домашних условиях? (*Высказывания родителей*)

13. Нужен ли дома уголок природы? Какое влияние он оказывает на здоровье ребенка и всей семьи в целом? (*Высказывания родителей*)

Викторина на тему: «Здоровье».

(*Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад*)

Вопросы.

- ✓ Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (ДА)
- ✓ Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)
- ✓ Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ)
- ✓ Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? (ДА)
- ✓ Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (ДА)
- ✓ Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ)

Физкультминутка

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Если сумели - всё в полном порядке.

Все, что мы с вами сейчас делаем, как это можно назвать? (*Ответы родителей*)

РАЗМИНКА, ФИЗНАГРУЗКА, ЗАРЯДКА, одним словом, активный образ жизни. Он способствует здоровью или нет? (ДА)

Присаживайтесь на места.

Игра «Закончи пословицу!»

Чистота – залог здоровья!

Чисто жить – здоровым быть!

Кто аккуратен – тот людям приятен!

Грязь и неряшливость – путь.... к болезням!

Гигиена, чистота – нам здоровье.... красота!

Быть здоровыми хотим – помогает нам.... режим!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие... друзья!

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

ОКНО, или очень короткие новости

Комнатные растения положительно воздействуют на органы чувств. Даже простое созерцание зеленых и ярко цветущих растений повышают защитные силы организма.

Дорогие родители! Обратите внимание ребенка на то, что все без исключения комнатные растения полезны - они очищают нам воздух! Кроме того, есть растения со специфической экологической значимостью:

- тамариллис, бегония уничтожают микробов;
- аспидистра, алоэ нейтрализуют действия газов;
- циперус, папоротник увлажняют воздух;
- душистая герань положительно влияет при неврозах, заболевании уха (но у отдельных людей может вызвать аллергию);
- каланхоэ лечит раны, насморк;
- хлорофитум очищает состав воздуха.

Домашнее задание.

Если у вас дома нет этих комнатных санитаров, посадите вместе с ребенком эти комнатные растения! Рассмотрите их! Расскажите детям о пользе комнатных санитаров для организма человека! Приобщайте ребенка к заботе об окружающем живом мире!

Подведение итогов.

1 Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

2 Здоровый образ жизни - это

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок рос **ЗДОРОВЫМ**?

Тогда сделайте **ЗДОРОВЫМ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕЙ СЕМЬИ!**

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад Сказка»
Пирожкова Ольга Борисовна,
кандидат педагогических наук, заместитель заведующего
Рогожинская Марина Анатольевна,
учитель-дефектолог
Каширина Саадет Синяз Кызы,
инструктор по физической культуре

Формирование компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения и приобщения детей к спорту



Аннотация. В статье поднимается проблема активного взаимодействия педагогов с семьей, выявления и поддержки детей, проявивших физические способности, популяризации спорта и здорового образа жизни; приводятся результаты исследования компетентности родителей старших дошкольников при выборе вида спорта для занятий ребёнка и заинтересованности семьи в популяризации спорта и здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровый образ жизни, физическое развитие, спорт, популяризация спорта, взаимодействие педагогов и родителей.

Вырастить здоровое поколение, способное продолжить развитие нашей страны, воплотить социальные, экономические и другие стратегические задачи, которые стоят перед нашим обществом, под силу только семье, цели, ценности, жизненные принципы которой поддерживаются и реализуются системой образования.

Поэтому важным аспектом образовательной деятельности, закрепленным в Федеральном образовательном стандарте дошкольного образования [1], федеральной образовательной программе дошкольного образования, является активное взаимодействие педагогов с семьей, выявление и поддержка детей, проявивших физические способности, популяризация спорта и здорового образа жизни. Такое сотрудничество полезно не только для информирования родителей о результатах физического развития детей, развития личности в целом, но и для создания целостного взаимодействия детей и взрослых, где позиция родителей является не комплементарной (дополняющей), а субъектной.

Очевидно, что «к сожалению, современные дети имеют недостаточный уровень физических нагрузок, что часто превращает их образ жизни в малоподвижное существование. Сначала их катают на колясках, потом отвозят на машине в детский сад, а всё свободное время они часами просиживают перед экраном телевизора, компьютера. Из вполне логических и резонных соображений личной безопасности подавляющее большинство детей

лишаются возможности играть на свежем воздухе, или просто погонять мяч во дворе, шайбу на катке» [2].

В этой связи раннее физическое развитие детей, их приобщение к спорту через систему дошкольного и дополнительного образования - непростая задача, требующая объединения усилий родителей и педагогов, выступающих фасилитаторами спортивного самоопределения ребенка.

В 2022 году Краснодарский край стал пилотным регионом проекта раннего физического развития детей «Стань чемпионом» в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».

В рамках апробации парциальной программы раннего физического развития детей 2-7 лет, разработанной Национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья имени Лесгафта, с целью выявления компетентности родителей старших дошкольников при выборе вида спорта для занятий ребёнка и заинтересованности семьи в популяризации спорта и здорового образа жизни, нами было проведено исследование, результаты которого выявили следующее.

Мотивация родителей отдать детей в спортивную секцию связана с желанием взрослого:

- чтобы дети росли крепкими, сильными, здоровыми – 100%;
- чтобы было, где выплеснуть избыток энергии – 80%;
- чтобы дети умели ставить цели и добиваться их – 40%;
- развивали волю и выносливость – 58%;
- научились преодолевать страх – 16%;
- учились общению в новом коллективе – 76%;
- приобрели в будущем высокооплачиваемую профессию – 60%.

При выборе спорта для ребенка

- ✓ 10% родителей опираются на свои предпочтения;
- ✓ 30% родителей опираются на популярность вида спорта;
- ✓ 60% родителей опираются на наличие спортивных секций вблизи места жительства.

Второй блок исследования [3] был направлен на выявление преобладающего стиля поведения родителя с ребенком, что позволило условно выделить следующие варианты родительского поведения:

- строгий (15% родителей) - родитель действует в основном силовыми, директивными методами, навязывая свою систему требований, жестко направляя ребенка по пути социальных достижений, при этом зачастую блокируя собственную активность и инициативность ребенка. Этот вариант в целом соответствует авторитарному стилю;
- объяснительный (10%) - родитель апеллирует к здравому смыслу ребенка, прибегает к словесному объяснению, полагая ребенка равным себе и способным к пониманию обращенных к нему разъяснений;
- автономный (15%) - родитель не навязывает ребенку решение,

позволяя ему самому найти выход из сложившейся ситуации, предоставляя ему максимум свободы в выборе, максимум самостоятельности, независимости; родитель поощряет ребенка за проявление этих качеств;

- компромиссный (12%) - для решения проблемы родитель предлагает

ребенку что-либо привлекательное взамен совершения ребенком непривлекательного для него действия или предлагает разделить обязанности, трудности пополам. Родитель ориентируется в интересах и предпочтениях ребенка, знает, что можно предложить взамен, на что можно переключить его внимание;

- содействующий (8%) - родитель понимает, в какой момент ребенку

нужна его помощь и в какой степени он может и должен ее оказать; он реально участвует в жизни ребенка, стремиться помочь, разделить с ним трудности;

- сочувствующий (6%) - родитель искренне и глубоко сочувствует и

сопереживает ребенку в конфликтной ситуации, не предпринимая, однако, каких-либо конкретных действий. Родитель тонко и чутко реагирует на изменения в состоянии, настроении ребенка;

- потакающий (10%) - родитель готов предпринять любые действия, даже в ущерб себе, для обеспечения физиологического и психологического комфорта ребенка. Родитель полностью ориентирован на ребенка: он ставит потребности и интересы ребенка выше своих, а часто и выше интересов семьи в целом;

- ситуативный (4%) - родитель принимает соответствующее решение

в зависимости от той ситуации, в которой он находится; у него нет универсальной стратегии воспитания. Система требований родителя к ребенку и стратегия воспитания лабильная и гибкая;

- зависимый (20%) - родитель не чувствует уверенности в себе, своих

силах и полагается на помощь и поддержку более компетентного окружения (воспитателей, педагогов) или перекладывает на них свои обязанности.

Кроме того, необходимо отметить, что только 2 % детей, опрошенных родителей, посещают спортивные секции, соответственно, 98 % детей кроме занятий физкультурой в дошкольной образовательной организации, не имеют никакого отношения к спорту.

Проведенное исследование ярко продемонстрировало противоречие между пониманием родителями ценности приобщения ребенка к спорту и нежеланием стать активным участником этого процесса, что позволило нам выявить проблему пассивности родителей, перекладывания всех полномочий в вопросах приобщения спорта на педагогов.

Для того чтобы выравнять вектор взаимодействия педагогов, родителей и детей в решении этой проблемы, нами разработан проект, направленный на

создание системы взаимодействия ДООУ и семьи по физическому развитию и приобщения детей к спорту.

Ожидаемые результаты реализации проекта (целевые показатели) позволяют нам предположить, что разработанная и реализованная система взаимодействия с родителями в данном направлении и реализация парциальной программы, предложенной университетом физической культуры, спорта и здоровья имени Лесгафта, выступят главными механизмами формирования субъектного взаимодействия детей и взрослых в вопросах физического развития и приобщения к спорту:

- ✓ не менее 90 % родителей будут компетентны в вопросах спорта и здорового образа жизни;
- ✓ не менее 25 % детей будут посещать спортивные секции и кружки;
- ✓ 100 % детей будут выявлены склонности к определенному виду спорта.
- ✓ 100% родителей проявят активную заинтересованность в популяризации спорта и здорового образа жизни.

Предполагается, что продуктами проекта станут:

- 1 Интерактивный спортивный навигатор, позволяющий родителям легко ориентироваться по видам спорта и организациям дополнительного образования г. Краснодара, работающими с дошкольниками.
- 2 Виртуальная экскурсия по спортивным учреждениям г. Краснодара.
- 3 Мини-музей спорта.
- 4 Методические рекомендации для педагогов и родителей по теме раннего физического развития и приобщению к спорту детей дошкольного возраста.

В ходе реализации проекта идет поиск содержания и новых форм работы с родителями, одной из которых стало проведение совместной командой детей, родителей и педагогов лонгитюдной квест-игры «Маленькие шаги в большой спорт».

Алгоритм прохождения квеста позволил его участникам не только осознать и сформулировать значение спортивной деятельности для развития ребенка и семейных отношений, но и сделать ряд практических шагов по приобщению ребенка к спорту.

1 шаг.

Ознакомительный видеоролик о Федеральном экспериментальном (инновационном) проекте «Стань чемпионом».

Анкетирование родителей «Какое место в Вашей семье занимает физкультура и спорт?».

Знакомство с «Навигатором дополнительного образования Краснодарского края» (буклеты, памятки).

Выставка «Мечты о спорте». Изготовление коллажей вместе с родителями.

2 шаг.

Ознакомительный видеоролик о здоровом питании.

Челлендж «Здоровое питание – это здорово!». Просмотр видеороликов о процессе приготовления вместе с ребенком блюда из полезных продуктов.

Выставка книжек-малышек «Здоровая еда», сделанных своими руками (рецепт приготовленного в ролике блюда).

3 шаг.

Ознакомительный видеоролик о двигательной инициативе (активности) детей.

Флэшмоб «Зарядка для подзарядки!». Утренняя зарядка детей вместе с родителями.

Детско-родительский батл «Делай как я!». Участники батла (дети и родители) доказывают, кто из них лучше двигается и выполняет физические упражнения (во время вечерней прогулки перед уходом домой).

4 шаг

Ознакомительный видеоролик о видах активного отдыха..

Фотовыставка «Мы – спортивная семья!». Представление 2-3 фотографий активного отдыха с детьми (игра в футбол, баскетбол, бадминтон, катание на велосипеде, скейтборде, самокате, роликах, плавание в бассейне и т.д.).

Экскурсия в Дом физической культуры и спорта «Динамо» (г. Краснодар, ул. Красная 190)

5 шаг.

Заполнение родителями Карты развития ребенка.

Выставка нестандартного оборудования для физкультуры, сделанного родителями с детьми своими руками из бросового материала «Спортивная мастерская».

Встреча с воспитанниками спортивных школ «Олимпийские надежды».

Спортивный праздник «Папа, мама я – спортивная семья!». Подведение итогов квест-игры.

Поиск разнообразных форм работы с семьей в плоскости здоровьесбережения, бесспорно, остается в зоне педагогической проблематики, так как очевидно, что выявление интереса и способности детей к тому или иному виду спорта, развитие потребности в спортивных занятиях – залог формирования и сохранения здорового поколения.

Список литературы

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013г.

2. Хавкина А.В. Приобщение детей к спорту // Всероссийское сетевое издание, Дошкольник. РФ. - Doshkolnik.ru/sport-trenirovki/16255.html

3. Смирнова Е.О., Быкова М.В. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения // Вопросы психологии. Психология семьи. - № 3. - С. 113-124.

Организация работы с родителями ДОО в рамках реализации проекта «Стань чемпионом»



Аннотация. В статье описывается практический опыт педагогов и инструктора по физической культуре по построению эффективного взаимодействия с семьями воспитанников современных форм партнерства в рамках реализации проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

Ключевые слова: семья, педагогический проект, физическое развитие ребенка, здоровье.

Одной из основных задач, стоящих перед дошкольными образовательными организациями, является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития ребёнка (закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования).

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет нам одно из условий необходимых для создания социальной ситуации развития детей: взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив.

Разработав и, изучив проблему, нами был создан педагогический проект «Взаимодействие детского сада и семьи в процессе организации физкультурно-оздоровительных мероприятий» с опорой на парциальную программу раннего физического развития детей 2-7 лет, для помощи в общении, воспитании и повышении компетенции родителей в определении спортивной секции для своих детей, через физкультурно-оздоровительную работу в детском саду.

Участниками проекта являются дети 5-7 лет, родители, инструктор по физической культуре, педагоги.

Главной задачей родителей, педагогов дошкольных образовательных организаций является сохранение и укрепление психофизического здоровья детей путем организации такого развития, которое соответствует индивидуальным возможностям конкретного ребенка [1, с.34].

Большинство родителей четко понимают, что для хорошего роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у ребят позитивное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание беречь и укреплять свое здоровье – значительные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников необходимости быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Наилучший способ приобщить малыша к здоровому образу жизни – это продемонстрировать на личном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если дошкольник видит, что родители ощущают удовольствие от здорового активного досуга, они безусловно будут им подражать.

Впрочем, в силу сформировавшихся экономических причин, занятости на работе современные родители огромную долю времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в детский сад, ответственность за его физическое воспитание родители зачастую переключают на педагогов. Но только при тесной поддержке родителей детский сад может добиться положительных результатов в воспитании здорового и крепкого ребенка. [2, с.235]

Цель проекта: поиск, разработка и апробация новых, современных форм партнерства инструктора по физической культуре с родителями, как условие положительного физического развития ребёнка и формирования родительской компетентности при выборе спортивной секции для своего ребенка.

Задачи проекта:

внедрить в образовательную деятельность детского сада разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с участием дошкольников и их родителей;

обучить родителей способом успешного взаимодействия с ребёнком с целью сбережения его здоровья и создания в семье здорового нравственно-психологического климата;

повышать заинтересованность родителей дошкольников к участию в совместных физкультурных и оздоровительных мероприятиях;

оказывать семье определенную практическую помощь в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребёнка;

расширить диапазон средств и способов работы с родителями, стимулировать их, как участников целого образовательного пространства, к поиску подходящего стиля взаимодействия, содействовать укреплению доверительных связей между инструктором по физической культуре и родителями.

В работе по реализации назначенной цели и задач мы используем многообразные формы работ, средств и методов.

Ежегодную работу с родителями в нашем детском саду принято начинать с родительских собраний. Это традиционная форма работы, позволяющая педагогу, инструктору по физической культуре самостоятельно контактировать с семьями дошкольников на основе личной беседы

обнаружить потребности и желания родителей в вопросах физического воспитания, узнать какие виды спорта предпочтительны для их детей.

Безусловно, на родительских собраниях нельзя заполучить все ответы, поэтому проводится анкетирование. Для получения объективной картины значимости физической культуры и спорта в семье, выясняется занимаются ли родители спортом, какой вид спорта предпочтителен в семье, интересуются ли они спортивными достижениями своего чада, а также стремятся ли они к привлечению детей к физической культуре [3, с.19].

Также в работе с родителями используем личные беседы, консультации. Они лаконичны, значимы для родителей, активизируют родителей к высказыванию. Рассмотрению отличительных особенностей ребёнка, вероятные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а также рекомендуем литературу по развитию движения у детей, и получению дополнительной информации по интересующим ими видам спорта. Целью консультации в нашей работе является проработка у родителей определённых знаний, умений, содействие им в разрешении проблемных вопросов.

Для повышения компетенции родителей применяются наглядно-информационные формы работы: размещаем в раздевалках групп консультации для родителей, папки с рекомендациями по обучению детей здоровьесберегающим технологиям: дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, подвижные и спортивные игры, гимнастика для глаз, физкультминутки, релаксация, информация по различным видам спорта. В течение года персональные беседы, консультации по запросам родителей (как помочь ребёнку при выборе спортивной секции, закаливающие процедуры как одно из составляющих здоровья ребёнка, что нужно знать о видах спорта, одеваем ребёнка по сезону), информация на сайте детского сада.

В нашем детском саду проводим открытые занятия, которые показывают, чему воспитанники научились за год. Родители наблюдают за детьми на занятии, что даёт возможность заметить динамику в психофизическом развитии ребёнка.

Наряду с открытыми занятиями организован дополнительный кружок «Степ-аэробика» с элементами ЛФК, целью которого является укрепление здоровья и разностороннее развитие личности дошкольника средствами оздоровительной физкультуры. Занятия проводятся два раза в неделю малыми подгруппами в количестве не более 8 детей. При наборе детей в данный кружок учитываются физическое здоровье детей, рекомендации врачей-специалистов и пожелания родителей.

Одна из новых форм работы – проведение совместных физкультурных занятий для детей с участием родителей по разным видам спорта. Цель этих занятий: формирование двигательных навыков у детей и обучение родителей навыкам организации двигательной деятельности, знаний о физиологических особенностях и реакций на физические нагрузки детского организма. Само занятие проводится по плану инструктора по физической культуре, но родители могут внести и свои коррективы (в играх, в применении

традиционного и нетрадиционного спортивного оборудования по интересующему для него виду спорта), но не навредив здоровью детей.

Доброй традицией в саду стала организация выставок, коллективных работ детей и родителей «Любим спортом заниматься», «Мы со спортом очень дружим», «Различные виды спорта», а также фотовыставок, которые отображают общий физкультурный досуг взрослого и ребёнка. Многие родители с удовольствием принимают в них участие, приносят фотографии и рисунки.

Все проведённые мероприятия расширяют границы общения взрослого и ребёнка, усиливают отношения между поколениями.

Становится реальностью стремление родителей к плодотворному партнёрству с педагогами детского сада и осмысленному применению приобретенных навыков физического воспитания ребенка в семье.

Библиографический список

1. Меренков А.В. Родители и педагоги: растим ребенка вместе / А.В. Меренков. — Екатеринбург: Изд-во Дома учителя, 2005. — 34 с.
2. Арнаутова Е. П. Основы сотрудничества педагога с семьёй дошкольника. — М., 1994, — 235 с.
3. Доронова Т.Н. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию ДОУ с родителями. — М.: Просвещение, 2005. — 19с

