№1/2018 г.

ФизкультУРА

Журнал инструкторов по физической культуре ЗАТО Александровск

ФизкультУРА
№1, 2018 г.

Ежегодный электронный методический журнал
Основан в 2018 году

Учредитель
МБУО «ИМЦ»

Издатель: МБУО «ИМЦ»

Редакционная коллегия:
Е.М.Чёрная
Е.В. Рыськова

Адрес издателя
184682, Мурманская обл.,
г. Снежногорск, ул. Флотская, д. 5

Уважаемые коллеги!

Мы рады встрече с вами на страницах нашего журнала «ФизкультУРА».

В этом номере мы представляем опыт работы, который помогает реализовывать новые идеи, раскрывает секреты профессионального мастерства.

Статьи освещают разные аспекты физкультурно – оздоровительной работы: опыт работы с детьми и родителями, сценарии и конспекты спортивных праздников и развлечений, материал по проекту «Разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности на основе массовых видов спорта»

Что еще интересного вы найдете в номере?

«Из опыта работы» - рубрика представляет опыт работы координационного центра МБДОУ № 9, а также опыт работы по профилактике плоскостопия и здорового образа жизни.

Рубрика «Это интересно» представит вам работу по проекту «4D игра», который посвящен играм нашего детства, возобновлённым в современном обществе детей а так же встречу с настоящими хоккеистами!

Дорогие коллеги!

Желаем вам новых ярких идей и свершений!

Пусть осуществятся все ваши добрые начинания и грандиозные планы. Ведь именно из них складывается наша жизнь. Желаем, чтобы каждый день открывал перед вами новые двери, а рядом всегда были добрые друзья и надежные товарищи.

С уважением,
редакционная коллегия журнала

Содержание

Сотрудничество **(опыт работы с родителями)**

«А, ну-ка, мамы!», спортивный праздник для мам
С.А. Смоленкова, инструктор по физической культуре МБДОУ № 4 «Жемчужинка»,
А.А. Шамина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 4 «Жемчужинка»,
«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в процессе формирования валеологической культуры семьи» (семейно-спортивная школа).
Г.А. Еремина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 9 «Березка»

Приобщение детей дошкольного возраста к массовым видам спорта

КВН «Олимпийцы среди нас»
Г.А. Еремина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 9 «Березка»,
Е.Ю. Чехута, инструктор по физической культуре МБДОУ № 2 «Северяночка»
«Екатерина – санница» - ***спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста***
С.А. Смоленкова, инструктор по физической культуре МБДОУ № 4 «Жемчужинка»,
А.А. Шамина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 4 «Жемчужинка»
«Зимние развлечения» - физкультурный досуг для детей старшего дошкольного возраста
М.В. Антипова, инструктор по физической культуре МБДОУ № 46 «Северяночка»
Спортивный праздник на воде «Олимпийцы среди нас!»
Т.В. Храмова, инструктор по плаванию МБДОУ № 9 «Березка»
Познавательно-спортивная программа «Северная олимпиада» для детей подготовительной к школе группы
И.С. Перелешина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 7 «Пингвиненок»

Отдыхаем и укрепляем здоровье

Конспект НОД по физическому развитию «Варежка для Снегурочки» для детей средней группы
И.С. Перелешина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 7 «Пингвиненок»
Сценарий досуга в сауне «Про то, как кот у бабушки живёт» с детьми младшего и среднего дошкольного возраста
Т.В.Храмова, инструктор по плаванию МБДОУ № 9 «Березка»
Спортивно-развлекательны квест для детей подготовительной группы «В поисках пиратского клада»
Е.В. Рыськова, инструктор по физической культуре МБДОУ № 8 «Якорек»
Физкультурное развлечение с элементами экологии детей дошкольного возраста «Стань природе другом» (подготовительная группа)
Е.К Кудрявцева. инструктор по физической культуре МБДОУ №
Спортивная игра на свежем воздухе «Большие гонки» для детей подготовительной группы

И.С. Перелешина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 7 «Пингвиненок»

Сценарий семейного физкультурного развлечения «Ох и Ах в гостях у детей» для детей средней группы

И.С. Перелешина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 7 «Пингвиненок»

Это интересно

«Тайфун» в гостях у «Семицветика»

Бегеева Н.С. инструктор по физической культуре МБДОУ № 1 «Семицветик» г. Гаджиево

«Игра 4 D» «Раз, два, три, четыре, пять, выходи во двор играть!»

И.С. Перелешина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 7 «Пингвиненок»

Из опыта работы

«Плавание в системе работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников в ДОУ»

Т.В. Храмова, инструктор по плаванию МБДОУ № 9 «Березка»

«Организация работы по коррекции плоскостопия в ДОУ с использованием мячей-фитболов».

Г.А. Еремина, инструктор по физической культуре МБДОУ № 9 «Березка»,

СОТРУДНИЧЕСТВО

«А, ну-ка, мамы!»

Смоленкова С.А., инструктор по физической культуре МБДОУ №4 «Жемчужинка», Шамина А.А, инструктор по физической культуре МБДОУ №4 «Жемчужинка»

Цель: привлечение родителей к активному участию в работе детского сада.
Задачи:

- пропагандировать среди родителей воспитанников любовь к спорту ЗОЖ;
- показать детям, как можно весело с помощью интересных конкурсов, проводить праздники;
- воспитывать у детей любовь к маме, гордость и восхищение её умениями.

Описание: данное мероприятие предназначено для педагогов детского сада, родителей воспитанников.
Предварительная работа: работа с мамами воспитанников: пригласить мам к участию в спортивном конкурсе, создать две команд, придумать название команд, девиз. Разучивание с детьми кричалок в поддержку мам.
Материалы и оборудование:

1. **Конкурс «Я самая красивая»** - 2 юбки, 2 пары бус, 2 шляпы, 2 сумочки.
2. **Конкурс «Зарядка»** - комплексы упражнений.
3. **Конкурс «Пуговица»** - 2 большие бутафорские пуговицы, две длинные веревки.
4. **Конкурс «Хоккей»** - 2 клюшки, 12 мячей для каждой участницы, ворота – 2 шт., кегли – 10 шт. (по 5 на каждую команду).
5. **Конкурс «Хозяюшки»** - 2 косынки, 2 фартука, длинная веревка, 12 платочков, 12 прищепок.
6. **Конкурс «Мама авто-леди»** - 2 машинки на веревке, по 3 кегли на команду, 2 ориентира.
7. **Конкурс «Попрыгушки»** - 2 мяча-фитбола, 2 ориентира.
8. **Конкурс «Любимое блюдо моего ребёнка»** - домашнее задание *(демонстрация любимого блюда своего ребенка).*

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята и уважаемые взрослые, мы сегодня с вами собрались, чтобы вместе отметить праздник мам. 26 ноября **Международный праздник в честь матерей.** Мы знаем, какие у нас замечательные мамы. Они много умеют. В этом мы ещё раз убедимся сегодня на нашем конкурсе: «А, ну – ка, мамы!» Мы с вами увидим, какие ваши мамы молодые, красивые, спортивные.

Итак, встречаем: команда: «Хохотушки», и команда "Веснушки" *Команды мам под музыку входят и выстраиваются в две колонны.*

Ведущий. Уважаемые участницы!
Вас прошу без промедленья,
Поприветствовать жюри,
Чтоб вы больше впечатленье,
Оказать на них смогли!
Будут баллы они ставить,
Это, в общем, нелегко!

Всех хотелось бы оставить,
Но условий нет на то!
Пожелаем мы успеха
Драгоценному жюри!
Пусть им будет не помеха
Жалость, скрытая внутри!
Пусть бесспорным, справедливым,
Будет выставленный балл,
Чтобы конкурс был счастливым,
И успех торжествовал!

Ведущий представляет членов жюри (можно в жюри пригласить пап воспитанников).

Ведущий. Прошу командам произнести свой девиз.

Команды говорят свои названия и девиз.

Девиз команды «Хохотушек»:

Любим очень веселиться в игры разные играть и конечно хохотать!

Девиз команды «Веснушки»:

Мы смелые умелые на солнце загорелые!

Ведущий: Дорогие мамы, спасибо Вам, за то, что вы согласились принять участие в нашем конкурсе. И пусть каждой из вас почаще говорят теплые слова ваши любимые дети! Пусть на их лицах светится улыбка и радостные искорки сверкают в глазах, когда вы вместе! Удачи вам!

И мы, начинаем!

Первое задание: Наступило утро, вы проспали, иногда это бывает, вам надо очень быстро одеться на работу. От каждой команды выбирается по два участника.

1. **Конкурс «Я самая красивая»**

Участники выполняют задание.

Ведущий: Все справились с заданием. Ну а теперь нужно сделать зарядку.

2. **Конкурс «Зарядка»**

Команды по очереди выполняют ритмическую гимнастику под руководством инструктора.

Жюри оценивает, ставит баллы.

Ведущий: Молодцы! Следующее задание: пришить пуговицу.

3. **Конкурс «Пуговица»**

Выполняют по два человека от команды. Один человек держит пуговицу, второй вдевает верёвку. (Пуговица большая бутафорская, верёвка длинная).

Ведущий: А теперь задания нашим болельщикам, детям. Ребята. Вы все любите свою маму. Кто из вас скажет, какая ваша мама?

Дети говорят о своих мамах (ласковая, добрая, любимая и т.д.)

Ведущий: Дорогие мамы добрые слова о вас ваших детей думаю, вдохновили вас на следующие конкурсы. Спортивный конкурс.

4. **Конкурс «Хоккей»**

Задание заключается в следующем:

Вы получаете клюшки и мячи, вам надо с помощью клюшки прокатить мяч между кеглями, забить мяч в ворота, вернуться к своей команде и передать клюшку следующему

игроку. Побеждает команда, первая завершившая конкурс, но будет учитываться и количество голов.

Команды выполняют задание.

Ведущий: Вот так мамы! Настоящие хоккеисты. А теперь дети для Вас исполнят танец.

Дети исполняют танец «Банана мама»

Ведущий: Мамы отдохнули. Следующий конкурс.

5**. Конкурс «Хозяюшки»**

А задание такое: чья команда быстрее развесит платочки. Сначала надо одеть косынку, фартук, добежать до верёвки, повесить платочек, вернуться к команде, снять косынку и фартук, передать следующему члену команды. Побеждает команда первая, справившаяся с заданием, но жюри будет учитывать и как вы повесили платочки.

Команды выполняют задание.

Ведущий: Следующий конкурс

6. Конкурс «Мама авто-леди»

Нужно прокатить машинку между кеглями, которые стоят в ряд по 3 штуки в каждой команде до ориентира и так каждый из команды.

Ведущий: И опять у нас спортивный конкурс.

7. Конкурс «Попрыгушки»

Мамы должны сесть на футболы и продемонстрировать умение прыгать.

Ведущий: И наконец, домашнее задание **«Люблю готовить»**

8. Конкурс «Любимое блюдо моего ребёнка»

Нужно представить свое блюдо, оригинальное название, чем полезно и почему оно так нравится ребенку. (Можно в стихотворной или шутливой форме).

Ведущий. Просим жюри подвести итог. А всем ребятам я предлагаю устроить флэшмоб **«Я самая».**

Ведущий. Слово жюри.

Ведущий предоставляет слово жюри, подводит итоги конкурса и награждает участниц конкурса медалями и сладкими подарками.

Ведущий: Сегодня наши мамы доказали нам, что они самые умелые, спортивные мамы.

Ведущий читает стихотворение о маме.

Мама – самый лучший друг!
Обойди весь мир вокруг,
Только знай заранее:
Не найдешь теплее рук,
И нежнее маминых.
Не найдешь на свете глаз
Ласковей и строже.
Мама каждому из нас,
Всех людей дороже.
Сто путей, дорог вокруг,
Обойди по свету:
Мама – самый лучший друг,
Лучше мамы – нет!
(П. Синявский)

Сценарий семейного физкультурного развлечения «Ох и Ах в гостях у детей» для детей средней группы

Перелешина И.С.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ №7 «Пингвиненок»

Задачи: предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные на занятиях по физической культуре; мотивировать детей и родителей вести здоровый образ жизни; вызвать желание регулярно заниматься физической культурой.

Персонажи: Ох (образец нездорового образа жизни), Ах (образец здорового образа жизни)

Звучит веселая музыка.

Ведущий: На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!

Добрый вечер, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Как приятно видеть вас такими бодрыми и жизнерадостными! Вы готовы поиграть, повеселиться и даже посоревноваться? Отлично! Ни для кого не секрет, что играя в различные подвижные игры, делая зарядку, катаясь на велосипеде, самокате и роликах, прыгая через скакалку и гоняя по футбольному полю мяч, мы становимся крепкими, ловкими, здоровыми.

Звучит веселая музыка.

С одной стороны зала выбегает бодрый Ах, одетый в спортивный костюм.

В руках держит спортивную сумку.

Ах: У меня здоровый вид.
Живот и горло не болит.
Потому что я, друзья,
Весельчак и здоровяк.

Здравствуйте, ребята, здравствуйте, родители! Позвольте представиться, меня зовут просто и коротко – Ах. Очень торопился к вам на спортивный праздник. Надеюсь, я не опоздал? (Дети отвечают «Нет!»)

Звучит спокойная музыка. с другой стороны зала выходит унылый Ох,

одетый в теплую одежду, на ногах валенки, на шее повязан шарф.

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

Ведущий: Здравствуй, Ох! Мы рады тебя видеть. Только зачем ты оделся так тепло? Вот послушай, что тебе расскажут дети и родители о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Дети: Гулять на свежем воздухе.
Закаляться.
Делать зарядку.
Заниматься физкультурой.
Заниматься на тренажерах.

Ходить в походы.
Есть фрукты и овощи.
Ох: Это мне не по плечу.
Лучше я домой пойду.
Замотаюсь в одеяло
И немножечко вздремну.
Ах: Ах, дружище, перестань хандрить! Лучше сделай вместе с нами разминку.
Все скорее с мест вставайте,
Упражненья выполняйте,
Вместе с нами повторяйте!
Выполняется веселая разминка.
Дети и взрослые выполняют упражнения по показу Аха.
Ведущий: Скажи-ка, Ах, а что ты принес в этой сумке?
Ах: Я принес спортивные предметы, и мы будем с ними играть. Пусть дети отгадают, какие именно. (Загадывает загадку.)
Его бьют, а он не плачет, веселее только скачет. (Мяч.)
Ах: Верно, молодцы! Мячик нам необходим, поиграем, дети, с ним.
Ах и Ох формируют две команды
из детей и взрослых.
Игра-эстафета «Бег с мячом». Участники-дети обеих команд выстраиваются у стартовой линии,
на противоположной стороне зала становятся родители. Первый игрок-ребенок бежит с мячом в руках, передает мяч маме и садится на место. Мама бежит, отбивая мяч рукой, передает мяч следующему игроку-ребенку, тот с мячом в руках бежит и передает его следующему взрослому и т.д.
Ведущий: Ну, что, Ох, понравилось тебе играть с ребятами?
Ох: Мне очень понравилось, это так весело и интересно. Но мне очень жарко и неловко.
Ах: Ох, дружище, снимай скорее теплую одежду. И тебе сразу станет легче и свободнее двигаться.
Ох снимает с себя теплые вещи.
Ах организует новую игру.
Игра-эстафета «Передай мяч». Команды выстраиваются в две шеренги друг напротив друга. По сигналу начинают передавать мяч из рук в руки. Когда мяч доходит до последнего игрока, тот поднимает мяч вверх.
Ах загадывает новую загадку:
На гимнастику хожу,
Крепко с мячиком дружу.
Я не палка и не скалка,
А весёлая...? (скакалка)
Проводит с мамами **соревнование «Бег со скакалками».**
Ох: Мне еще хочется поиграть с ребятами. Только я не знаю никаких игр.
Ведущая: Давай поиграем в игру-соревнование. Она называется «Дружба».
Ах: Я знаю, как в нее играть.
Проводится игра «Дружба».
Дети делятся на две команды – девочки и мальчики, Ох и Ах присоединяются
к детям. Дети с персонажами становятся в шеренги напротив друг друга, берутся за руки. В шеренгах идут навстречу друг другу со словами:

Раз, два, три, четыре, пять,
Выполнять должны приказ.
На следующие строчки отходят назад, возвращаясь на место построения своей команды.
Нет, конечно, в целом мире
Дружбы крепче, чем у нас!
На сигнал разбегаются врассыпную.
На следующий сигнал строятся в две шеренги, берутся за руки. Чья команда быстрее построится.
Ах: Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи, мячи и палки.
Будешь ты тогда здоров,
Чемпионом стать готов.
Ох: Какое счастье, я здоров,
И мне не нужно докторов!
Со спортом буду я дружить
И дружбой с вами дорожить.
Ведущий: Мы очень рады, что помогли тебе, Ох, понять один из секретов здоровья – получать радость от занятия физкультурой. А мы с родителями сегодня еще и убедились, что наши дети растут ловкими, сильными и веселыми, а, главное – здоровыми.
Ах: Теперь пора прощаться.
Всем желаю закаляться,
Спортом дружно заниматься
И почаще нам встречаться.
До новых встреч, друзья!
Ох и Ах благодарят детей и родителей за праздник и вместе уходят.
Под спортивный марш участники праздника выходят из зала.

Литература.

Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2016.

«Сохранение и укрепление здоровья ребенка в процессе формирования валеологической культуры семьи» (семейно-спортивная школа).

Еремина Г.А., инструктор по физической культуре МБДОУ №9 «Березка»

Радость, счастье и гордость родителей, в доме которых появился новорожденный, всегда по – человечески трогательны и понятны. Но каждый знает, что к этим светлым чувствам примешиваются волнения и тревоги, хлопоты, связанные с заботой о малыше как укрепить его здоровье, как воспитать и вырастить гармонично развитого человека. Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда были и будут главной задачей семьи. Помочь семье в решении задачи сохранения и укрепления здоровья ребенка мы решили путем создания на базе МБДОУ №9 «Берёзка» «Семейной спортивной школы».

Цель моей работы: Сохранение и укрепление здоровья ребенка раннего возраста в процессе формирования валеологической культуры семьи, обеспечение физического развития детей через организацию активной двигательной деятельности совместно с родителями. Для реализации поставленной цели с детьми и родителями провожу комплекс мероприятий.

В систему моей работы с семьей входит: изучение потребностей семьи, планирование работы «Семейной спортивной школы», организация занятий и консультаций, анализ результатов работы. В «семейной спортивной школе я повышаю педагогическую компетентность родителей по использованию современных эффективных здоровьесберегающих технологий, методов организации активной двигательной деятельности детей в домашних условиях. Способствую сохранению и укреплению здоровья детей раннего возраста. Формирую координационные способности, правильные двигательные умения и навыки выполнения жизненно необходимых основных движений, физические качества с учетом возрастных особенностей. Формирую потребность в активной двигательной деятельности детей и родителей. Закладываю основы доверительного отношения детей к взрослым, формирую доверие и любовь; основы доброжелательного отношения детей друг к другу. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

Основная форма проведения - совместная групповая спортивно – игровая деятельность детей и взрослых. Периодичность – 1 раза в неделю во вторую половину дня. Длительность – 20 минут. В предлагаемые занятия включаю разнообразные развлекательные двигательные упражнения с предметами (мячом, палкой, обручем, мешочком.) и без предметов. Предметы используются в качестве вспомогательных средств, для развития двигательных навыков ребенка.

Физические занимательные упражнения направлены на воспитание у малышей правильной осанки, укрепление мышц, активизацию функций дыхания. Чтобы занятия были интересны, мною разработаны картотеки подвижных игр, пальчиковой и дыхательной гимнастики, массажа, художественного слова. Конспекты совместной игровой деятельности. Систематические занятия в «Семейной спортивной школе» способствуют созданию прочного фундамента здоровья, обеспечивают гармоничное развитие детского организма, вырабатывают у детей и взрослых полезные привычки и потребности, которые со временем будут ими осознаны и подружат их с физкультурой на всю жизнь. Меня, как педагога, такое положение дел радует, это придает мне уверенности и желания работать дальше на благо детей и их родителей. Я с оптимизмом смотрю в будущее, понимая, что вношу свою лепту в укрепление и сохранение здоровья воспитанников МБДОУ №9 «Берёзка».

Приобщение детей дошкольного возраста к массовым видам спорта

КВН «Олимпийцы среди нас»

Еремина Г.А., инструктор по физической культуре МБДОУ №9 «Березка»,
Чехута Е.Ю., инструктор по физической культуре МБДОУ №2 «Северяночка»

Цель:
Формировать у дошкольников начальные представления об Олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры.

Задачи:

- Создать у детей представление об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, всего мира.
- Закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр.
- Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Развивать у детей внимание, логическое мышление, творческое воображение.
- Активизировать словарь детей: символ, континент, факел, клятва, девиз, эмблема, пьедестал, амфора, иностранцы, барельефы, марафон.

Предварительная работа:

- Чтение художественной литературы на спортивную тематику.
- Рассматривание репродукций, альбомов на спортивную тематику.
- Просмотр мультфильмов о спортивных соревнованиях.
- Беседы о спорте.
- Выставка рисунков «Мы со спортом очень дружим!»

Ведущая: Дорогие дети и уважаемые взрослые! Сегодня мы собрались здесь на спортивный КВН посвященный «Олимпийским играм в Сочи-2014». Я вас позвала сюда не зря.

Вам пожелать хочу, друзья,
Соревноваться, побеждать.
Про Олимпиаду, рассказать.
За что всех будем награждать.

А сейчас мы с вами совершим путешествие во времени и посмотрим, как зарождалось Олимпийское движение (видеоролик - мультфильм).

А теперь прошу внимания,
Начинаем Олимпийский КВН.

Ведущая: Какой же КВН без жюри,
Жюри, вам представляю
Поименно называю. (представления жюри).

В Олимпийском КВН принимают участие две команды:

- «Прометей», МБДОУ № 9 «Березка»,
- «Ювэнта», МБДОУ №8 «Якорек».

Первое задание «Представление команд»

Попрошу команд поприветствовать друг друга (название команды, девиз, эмблема)

Ведущая: Олимпийский КВН начинаем. Огонь олимпийский зажигаем.

Но где, же факел, его несут с родины олимпиады Греции самые сильные, известные спортсмены. Сейчас мы факел соберем, и огонь олимпийский зажжем.

Второе задание «Собери факел»

(*СОБИРАЕТСЯ ПАЗЛАМИ***)**

Участвую 6 спортсменов от команды. Спортсмены бегут по одному, берут часть факела, отдают воспитателю и возвращаются назад передают эстафету.

Ведущая: Солнце землю осыпает
Золотым дождем.
Мы огонь олимпиады
Здесь сейчас зажжем.

(зажигаем огонь)

Ведущая: Олимпийцы должны
Прыгать, бегать и метать.
Олимпийцы должны
Очень, много знать,
Знания ваши я буду проверять,
А вы на вопросы мои отвечать.

Третье задание: «Эрудиты История олимпийского движения »

Вопросы:

1.Где зародилось Олимпийское движение? (Древняя Греция)

2.Что символизирует пять колец? (5 континентов)

3.Какой символ несут спортсмены перед открытием игр с родины Олимпиады? (Олимпийский огонь).

4.Какие проводятся Олимпиады? (Зимние и летние игры).

5.Какие спортивные виды входят в зимнюю Олимпиаду? (лыжные гонки, биатлон, санный спорт, хоккей, фигурное катание, горные лыжи, конькобежный спорт и др.).

6. Какие спортивные виды входят в летнюю Олимпиаду? (футбол, гимнастика, волейбол, плавание, конный спорт, баскетбол, легкая атлетика и др.).

Ведущий: Наши юные участники,
Я прошу внимания
Жюри сейчас объявят нам
Результаты трех состязаний.
(слово жюри).

Ведущая: Мы продолжаем дальше КВН.
Будем эстафету выполнять
Виды спорта собирать.

Четвертое задание: «Найди свой вид спорта».

Иллюстрации летние и зимние видов спорта лежат в обруче. Назначаем команды № 9 лето, № 8 зима. По команде дети

перепрыгивают через препятствия, берут свою иллюстрацию, кладут на стол, возвращаются, передают эстафету. (6-участников)

Ведущая: Давайте немного отдохнем
И на спортивную тематику,
Ответы капитанов
Оценивать начнем.

Пятое задание: «Спор капитанов».
(*КАПИТАНЫ НАЗЫВАЮТ И НАХОДЯТ КАРТИНКУ ИНВЕНТАРЯ)*
Капитаны подходят к ведущей и выбирают вопрос.
1.Какие атрибуты нужны для спортивного вида «биатлон».
(лыжи, винтовка, лыжные палки, мишень).
2. Какие атрибуты нужны для спортивного вида «стрельба из лука».
(лук, стрелы, колчан, мишень).
Ведущая: Давайте же время не будем терять.
Я вас попрошу пословицы и поговорки
О здоровье и спорте назвать.

Шестое задание: « Пословицы и поговорки о спорте и здоровье».
1. Всякое дело поправимо, если человек здоров.
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Голову держи в холоде, а ноги в тепле.
4. Гнев человека сушит, кости и сердце рушит.
5. Дай боли волю – уморит.
6. Еда – пища тела, сон – пища бодрости.
7. Заболел живот – держи пустым рот.
8. Здоров будешь – все добудешь.
9. Здоровье – всему голова, всего дороже.
10.Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
11.Кто спортом занимается, силы набирается.
12.Здоровье потерял – все потерял
13. Где здоровье - там и красота
14. Кто пешком ходит тот долго живее
15. Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье.
16. Движение это жизнь.
17. Гимнастика удлиняет молодость человека.
18.Двигайся больше - проживешь дольше.

Ведущая: Наши юные друзья,
Я прошу внимания.
Пока жюри подводит
Итог нашего состязания.
Мы послушаем сейчас стихи и узнаем, какие материки обозначают олимпийские кольца.
Стихи:
1-ребенок: Пять колец на флаге белом
Меж собой переплелись
Будто все спортсмены мира
Крепко за руки взялись.
2-ребенок: На планете в нашем мире
Пять живых материков,
Шлют спортивные отряды

На призыв олимпиады!
3-ребенок: На востоке рано-рано
Солнца окна золотит,
Потому-то желтый цвет
Это – Азии привет!
4-ребенок: Цвет травы - зеленый цвет,
Из Австралии привет!
5-ребенок: А Америке, негоже быть,
Без собственных примет,
Красный цвет - из Америки привет!
6-ребенок: Знают все, что черный цвет,
Знойной Африки привет!
7-ребенок: А какой же цвет Европы?
Голубой Европы цвет,
Из Европы дружбы тропы,
К нам спешат – препятствий нет!
8-ребенок: Пять колец, пять кругов-
Знак пяти материков.
Знак, который означает то,
Что спорт, как общий друг,
Все народы приглашает,
В свой всемирный – мирный круг.
Ведущая: И настал сейчас у нас
Самый долгожданный час.
Если все уже готово.
Пусть жюри, промолвит слово!

(**подведение итогов и награждение дипломами, и сладкими медалями).**

При награждении звучит гимн, закрываем КВН стихотворением о будущих чемпионах.

Стихи 1-ребенок:
Пусть еще до Олимпийцев
Нам дорога далека.
И пусть сладкие медали
Получили мы пока.
2- ребенок: Но надеяться мы будем,
Что пройдет не много лет,
Настоящие медали
Мы получим, наконец!
3-ребенок: Полюбуйтесь, поглядите
На веселых дошколят -
Олимпийские надежды
Ходят в детский сад.
4-ребенок: Время мчится, будто птица,
И, наверно, в добрый час
В гордой форме олимпийца
Выйдет кто – нибудь из нас.
5-ребенок: И совсем обычным тоном
Скажет много из ребят.
С Олимпийским чемпионом
Мы ходили в детский сад.

«Екатерина - санница» спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста

Смоленкова С.А., инструктор по физической культуре МБДОУ №4 «Жемчужинка»,
Шамина А.А., инструктор по физической культуре МБДОУ №4 «Жемчужинка»

Цель: знакомить детей с народными праздниками; с русской культурой, обычаями и традициями.

Оборудование: санки для каждой команды, флажки по 3 на каждую команду, ориентиры на каждую команду, канат, 3 бубна для игры, музыкальное сопровождение для эстафет и игр.

Ход праздника

Инструктор. Добрый день, дорогие ребята и уважаемые гости! Вот и пришла зима! Начался её первый месяц. А кажется, совсем недавно мы с вами встречали осень, устраивали «Осенний переполох». А вот уже и зима – декабрь. Декабрь год кончает, зиму начинает. 7 декабря – Екатерина, Катерина-Санница. С этого дня считалось, что пришла зима. В этот день на Руси открывался санный путь, и устраивались катания с горки и гонки на санках – санницы. В этом году зима нас не балует снежком. Но раньше в это время были уже снежные заносы. И в этот день, 7 декабря объезжали и прокладывали санные пути. Из маленьких деревень на лошадях везли сельские жители свой товар на продажу. В больших городах торги собирали огромное количество народу; здесь были продавцы и покупатели, балаганщики и зеваки.

Эй, ребята - дошколята!
Мерзнут руки, мерзнет нос?
Постарался же сегодня
Старый дедушка Мороз!
К нам на праздник поспешите,
Показать свое уменье,
И сноровку, и терпенье.
Зиму снежную встречать,
Веселиться, да играть!

Игра «ВЕСЕЛЫЙ БУБЕН»

Ты беги, веселый бубен, быстро, быстро по рукам!
У кого веселый бубен, тот в кругу станцует нам!

(*Дети встают в общий круг, раздаются бубны. Под музыку дети передают бубны. Дети, на которых заканчивается потешка, танцуют под русскую народную музыку. Игра повторяется 2 – 3 раза*).

Инструктор. Слушайте, ребятки, загадаю вам загадки.

1. Белым снегом парк укрыла,
Воду в речке остудила.
Все дороги замела -
В гости к нам пришла …(зима)
2. С неба звездочки летят,
Кувыркаются, блестят.
Точно в вальсе балеринки
Вертятся зимой… (снежинки)
3. На пруду лежит стекло,

Очень скользкое оно
Нас в хоккей играть зовет,
Синий, синий, гладкий …. (лед)
4. Этот белый шар, как мячик,
По дорожкам вдаль не скачет,
Но в мишень попасть он смог,
Рвется в снежный бой…..(снежок).

Инструктор. А чтоб 100 лет на свете жить, со спортом нужно всем дружить.
Ну-ка, дети, вы вставайте, упражненье начинайте!
(дети повторяют движения за инструктором)

ФИЗРАЗМИНКА « Мы – веселые ребята»

Мы – веселые ребята,
Мы – ребята – дошколята. *Ходят по кругу*
Спортом занимаемся,
С болезнями не знаемся.
Раз - два, два – раз! *Руки в стороны – к плечам, с сжатыми кулачками.*
Много силы есть у нас! *Показывают свою силу.*
Мы наклонимся сейчас, *Наклоны вперед*
Полюбуйтесь – ка на нас!
Раз – два, не зевай, *Приседание*
С нами вместе приседай!
Раз – прыжок, два – прыжок! *Прыжки на двух ногах.*
Прыгай весело, дружок!
Раз – два, не зевай! *Прыжки ноги – врозь, ноги – вместе.*
С нами вместе повторяй!
(Физразминку повторить 2 раза)

Инструктор. Размялись, а сейчас начнем наши соревнования.

1. **Сани-тачки**

Первый участник ложится на санки на живот, свесив ноги. Отталкиваясь руками, продвигается вперед до ориентира. На повороте участник встает и возвращается к команде бегом по прямой.

2. **Эстафета с санками.**

Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 см. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой – в упряжке, третий – подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем передают санки следующей тройке участников, а сами становятся в конец колонны. Вторая тройка продолжает эстафету. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами.

3. **«Быстрый и ловкий»**

Дети соревнуются парами, один везет сани, другой в это время должен успеть поднять несколько флажков (обычно их втыкают в снег) расположенных по периметру площадки, где проводятся соревнования.

Инструктор. Продолжается праздник и мы продолжаем веселиться. И нас ждет интересная игра.

Подвижная игра «Два – Мороза»

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки располагаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий нос.

Морозы: Мы два брата озорные,
Два Мороза удалые:
Я - Мороз Красный нос,
Я - Мороз Синий нос.
Кто из вас решиться
В путь дороженьку пуститься?

Дети (хором): не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!

Дети перебегают из одного города в другой, Морозы их ловят. Тот, кого поймали - становится «замороженным» и стоит на месте. «Замороженный» должен расставить в стороны руки, преграждая путь играющим при следующих перебежках. Победители - дети, которых не «заморозили».

Инструктор. Молодцы! А Морозы то у нас, какие удалые. И мы продолжаем соревноваться.

4. «Переправа»

Первый участник сидит на санках, загребая ногами, двигается вперед, другой толкает санки сзади. На другой стороне площадки, меняются местами и возвращаются обратно к команде. Передают эстафету следующим участникам. Побеждает команда быстрее всех справившаяся с заданием.

5. «Санные перетягуши»

По два участника от команд сидя на санках, перетягивают канат. Задание можно повторить, сменив участников.

Инструктор. На праздниках и гуляниях всегда плясали, водили хороводы. Предлагаю и вам потанцевать, подвигаться.

Музыкальная игра с движением «Снег руками загребаем…»

Инструктор. Вот так встречали в народе зиму, весело встретили и мы приход зимы. Таким образом, дошли до нас из глубины веков эти русские традиции. Давайте поблагодарим Екатерину-санницу за встречу с нами зимы, да чтоб, побольше снега нам зимушка принесла этой зимой, чтоб на саночках да с горочки кататься, на лыжах ходить, да чтоб сильными ветрами нас не пугала. Говорим, ей до новых встреч!

Сценарий физкультурного досуга «Зимние развлечения» для детей старшего дошкольного возраста

Антипова М.В., инструктор по физической культуре МБДОУ №46 «Северяночка»

Задачи:
Образовательные:
Совершенствовать навыки основных видов движений: бега, ходьбы, метания лазания; формировать навык ориентировки в пространстве;
Развивающие:
Развивать координационные способности;
Оздоровительные:
Формировать положительное эмоциональное отношение детей к физкультурным мероприятиям; привычку к здоровому образу жизни.
Вид занятия: игровое.
Место проведения: Физкультурный зал
Материально- техническое сопровождение:
ТСО (музыкальный центр)
Оборудование:
Ход досуга
Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.
Инструктор: Здравствуйте, ребята!
На дворе зима
Заморозила дома.
На деревьях иней,
Лёд на речке синий!
Вот и наступила долгожданная зима. А вместе с ней к нам пришли и зимние забавы, зимние игры и развлечения! В какие зимние игры вы играете? (ответы детей)
Сегодня в этот прекрасный солнечный зимний день мы собрались, чтобы с вами поиграть в веселые зимние игры!
Сначала согреемся разминкой.
Перестроение врассыпную
Проводится разминка (звучит музыкальная композиция «Лепим снеговика»
Инструктор: Молодцы! Тихо, ребята, я слышу кто-то там кричит?
Из-за снежной фигуры слышен чей-то голос.
Снеговик: «Помогите, помогите, я провалился! Вытащите меня скорее»
Инструктор: Кто же это там кричит? Ой, да это же снеговик! Давайте, ребята, поможем снеговику!
Конец каната держит из- за снежной фигуры (снеговик), за другой конец дети начинают тянуть (на раз, два, три…).
Снеговик:
Я, ребята, снеговик,
К снегу, к холоду привык
Очень к вам я торопился

Но, к несчастью, провалился!
Помогли вы мне, друзья,
Очень благодарен я!
Спасибо большое, вы настоящие друзья! Давайте, сегодня будем веселиться вместе! Я предлагаю вам поделиться на две команды.
Дети строятся в две команды
Эстафета «Прокати снежный ком»
Мяч прокатить змейкой, обвести вокруг ориентира, вернутся передать мяч следующему.
Снеговик: а любите ли вы играть в снежки? И я очень люблю! Посмотрите сколько снежков, я приготовил для вас!
Эстафета «Точно в цель»
Снежок бросить в корзину (расстояние2м).
Инструктор: Молодцы! Какие зимние виды спорта вы знаете? (ответы детей)
Снеговик: Отгадайте загадку:
Шайбу здесь во всю гоняют
И в ворота все бросают.
Здесь на поле лёд везде,
Рады мы такой игре! (Хоккей)

Эстафета «Меткий хоккеист»
Шайбу довести до ворот, забить гол, взять в руки шайбу, бегом вернуться в команду, передать клюшку следующему.
Инструктор: Наш спортивный праздник продолжается. Но прежде, чем мы продолжим наши испытания, отгадайте следующую загадку
Спорт на свете есть такой,
Популярен он зимой.
На полозьях ты спешишь
За соперником бежишь. (Лыжные гонки)
Эстафета «Гонки на лыжах»

Скользящим шагом на лыже, добежать до ориентира, снять лыжу, вернуться в команду передать лыжу следующему.
Снеговик: Ребята, какие вы ловкие, быстрые. Но, жарко как-то мне стало!
Пойду я к своим друзьям, и научу их играть в зимние игры!
До свидания, ребята! Надеюсь, больше не провалюсь!
Снеговик выходит
Инструктор: Ребята, вам понравилось играть? А в какие игры мы сегодня играли? (ответы детей). Но вам пора возвращать в группу.
До свидания!
Дети под музыку выходят из зала

Итоговое мероприятие исследовательско- творческого проекта «Может ли белый медведь встретиться с пингвином?» Познавательно-спортивная программа «Северная олимпиада» для детей подготовительной к школе группы

Перелешина И.С., инструктор по физической культуре МБДОУ №7 «Пингвиненок»

Цель: Развитие познавательного интереса детей к окружающему миру. Закрепление и обогащение знаний об Арктике и Антарктиде.

Задачи:

- Продолжать знакомить с животным и растительным миром, климатическими особенностями Крайнего Севера.
- Развивать любознательность детей, стимулировать познавательную активность.
- Расширять словарный запас: тундра, ягель, северное сияние, полярная ночь, вечная мерзлота, пурга, буран, нарты, каюр, оленья упряжка, Северный, Южный полюс.
- Совершенствовать физические качества: ловкость, координацию, быстроту, сноровку – в играх и эстафетах.
- Продолжать знакомить с играми народов Севера.
- Воспитывать интерес к явлениям природы, любовь к животному миру, желание оберегать природу.

Оборудование: мультимедиа, эмблемы для обозначения команд, снежинки-фишки для подведения итогов эстафет, пособие «Парашют», плоские обручи, поворотные фишки, бруски, гимнастические палки, разрезные картинки с изображением северных животных (морж, пингвин, белый медведь, альбатрос, кит, тюлень), мячи, мячи-фитболы, медали и грамоты для награждения, магнитофон, необходимые фонограммы.

Оформление зала в соответствии с тематикой мероприятия.

Ведущая: Здравствуйте, дорогие девочки и мальчики! Сегодня мы вновь отправляемся в путешествие на самый краешек Земли, туда, где царствуют льды и снега, где полгода длится ночь, и почти не бывает лета. Догадались, куда мы отправимся? Правильно, на далекий Северный полюс, в гости к белым медведям, тюленям и моржам.

В стороне той, каждый знает,
Солнце вовсе не бывает,
Ветер прячется холодный,
Но порою новогодней
Нам оттуда Дед Мороз
Шлёт подарков целый воз.
В стороне той тени бродят,
И метели хороводят,
У зимы в морозном зеве
Там живёт суровый СЕВЕР.
(Л. Шмидт)

Давайте посмотрим на карте, куда мы поедем. (Дети рассматривают карту мира на экране.)
Дети читают стихи о севере.
(Стихи сопровождаются видеосюжетами.)
1 ребенок. Вот он, Север. Снег да лёд.
Лёд не тает круглый год.
От морозов и метелей
Здесь медведи побелели.
А ещё здесь есть песец,
Непоседливый жилец.
Он обегал все сугробы,
Догони его попробуй!
2 ребенок. На крутых утесах тут
Птицы разные живут.
Есть тут кайры, гаги, чайки,
Всех поди-ка сосчитай-ка!
Целый день они галдят
На один и тот же лад.
Их компания недаром
Птичьим названа базаром.
3 ребенок. По пустыне океана
Льдин кочуют караваны.
И моржи, как на кровать,
Улеглись на льдину спать.
В полынье весной тюлень
Кувыркается весь день.
Или выползет на льдину
И на солнце греет спину...
(М. Карунный. Северяне)

- Поможет нам быстро добраться до полюса снеговая карусель.

Упражнения с пособием «Парашют».

«Карусель». Дети держат парашют, двигаются по кругу в соответствии с текстом.

Завертелись каруселиИ помчались с ветерком.Поначалу еле-еле,А потом бегом, бегом.Повертелись, покружились,А потом остановились.

Упражнение «Горы-сугробы». На слово «Горы» дети идут на носках, подняв «парашют» вверх, на слово «сугробы» - двигаются в полуприседе, опустив его вниз.

Через горы ледяные мы пройдем,
По сугробам, по сугробам побредем.

Упражнение «Волны». Дети держат парашют двумя руками. На счет «раз» поднимают руки вверх, на счет «два» - опускают руки вниз.

Ходят волны вокруг ледяные,
Вот такие, вот такие!
Игра «Море волнуется». Дети под слова поднимают и опускают парашют. На слово «плыви!» дети, стоящие на данном секторе, меняются местами, пробегая под куполом парашюта.

Море волнуется – раз!
Море волнуется - два!
Море волнуется – три!
Синяя (желтая, красная ...).
рыбка, плыви!

Звучит торжественная музыка (или звуки метели). В зал входит Госпожа Стужа.

Стужа. Здравствуйте, мои друзья!
Я - Госпожа Стужа, хозяйка Севера, владычица холодов, снегов, морозов.
В наших суровых северных краях бушуют бураны, метут метели, а земля скована вечной мерзлотой, и куда ни глянь всюду белая пустыня из снега и льдов.

Ведущая: Госпожа Стужа, мы морозов
не боимся, холодных ветров не испугаемся. Мы и сами живем в Заполярье, а уж зимушку-зиму наши ребята очень любят и уважают. Вот послушай об этом песню.

Исполняется песня…

Стужа: Вижу, не боитесь холодов – ни ветров, ни вечных льдов.
На морозе закаляетесь? Зимним спортом занимаетесь?

Дети: Да!

Стужа: Ну, что ж, я рада видеть у себя
в гостях смелых, ловких, сильных, любознательных ребят. Сегодня у нас
на Севере будет праздник – Северная спортивно-познавательная олимпиада. Участвуют в ней гости с Южного и Северного полюсов – пингвины и белые медведи.

Ведущая: Мы с удовольствием примем участие в Олимпиаде. Команды, стройся!
Дети перестраиваются в две шеренги
по командам.
Приветствие команд.

Команда «Пингвины»: В Антарктиде среди льдин
Проводит дни свои пингвин!
Вам от нас физкультпривет!

Команда «Белые медведи»: Мы ваши добрые соседи – мы белые медведи!
Всем от нас физкульт-ура!

Стужа: Первая Северная Олимпиада открыта!
Звучит торжественная музыка.

Ведущая: Разрешите представить жюри, которое будет следить за результатами конкурсов и заданий. Это ваши родители…
Представление состава жюри.

Стужа: А теперь, мои друзья, первая для вас игра.
По льдинкам пробегите ловко, покажите-ка сноровку.

Эстафета «Через цветные льдинки».
На дистанции раскладываются плоские обручи. Дети прыгают из обруча в обруч. Обратно возвращаются простым бегом.
Результаты эстафет и конкурсов отмечаются снежинками на табло.

Ведущая: Северный народ уважим, силу мы свою покажем.

Силовая игра «Бой медвежат».
Очерчивается кругу диаметром 2 метра.

В него встают на корточки соперники (медвежата), вытягивают руки вперед ладошками. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя об его ладони, или заставить его коснуться пола любой частью тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем.

Силовая игра «Перетяжки на палках».

Двое играющих садятся лицом друг
к другу. Держась за палку двумя руками
и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника и оторвет его от пола.

Ведущая: Самый надёжный вид транспорта в тундре - оленья упряжка. Ребята, вспомните, кто управляет оленями? (Каюр.) Следующий конкурс так и называется «Оленьи упряжки».

Эстафета «Оленьи упряжки».

Участники выстраиваются друг за другом по двое (один изображает запряженного оленя, другой - каюра). На «олене» надет до пояса обруч, который он держит двумя руками. «Каюр» берется за обруч сзади извне. По сигналу первые упряжки бегут, преодолевая препятствия: объезжают фишки, перепрыгивают через брусок, огибают поворотную фишку и так же возвращаются обратно, передавая эстафету следующей упряжке.

Стужа: А сейчас проверим ваши знания
о природе Арктики и Антарктиды. Объявляется конкурс знатоков.

Конкурс знатоков «Что ты знаешь
об Антарктике».

(Ответы детей сопровождаются слайдами на экране.)

1. Как еще называют белого медведя? (Хозяин Арктики, царь Арктики)
2. Кто такой белек? (Детеныш тюленя.)
3. Почему шерсть большинства животных холодных стран имеет белую окраску? (Это помогает животным маскироваться, искать добычу.)
4. Почему северные животные и птицы не замерзают в сильный холод? (Животные имеют тёплый мех, подкожный жир. У птиц под перьями тёплый пух.)

Загадки. (Ответы детей сопровождаются картинками на экране.)

1.Корешки грызёт и мох,
В тундре обитает.
Встретиться с совой врасплох
Вовсе не мечтает. (Лемминг)

2.Хоть и ест он только мох
В тундре каменистой,
Этот зверь собой неплох
И рога ветвисты. (Северный олень)

3.Он король полярных льдин,
Черно-белый господин.
Хоть для птички он велик,
Ходит очень важно.
Самый южный материк
Заселил отважно. (Пингвин)

4.Сев на ледяную глыбу,
Я ловлю на завтрак рыбу.
Белоснежным я слыву
И на Севере живу. (Белый медведь)

5.Летает бесшумно. Кругом голова!
Полярная, белая птица... (сова).

Игра «Собери картинку». Каждой команде выдаются по 3 разрезные картинки с изображением северных животных (морж, пингвин, белый медведь, альбатрос, кит, тюлень). Игроки какой команды быстрее соберут картинку и назовут животных.

Ведущая проводит игру «Бывает – не бывает».

Дети должны ответить верное или нет утверждение, отвечая словами «бывает – не бывает».
Белый медведь ест мед.
У тюленя есть клыки.
Пингвины летают.
Морж хорошо плавает.
Нерпа живет в реке.

Ведущая: Уважаемая Госпожа Стужа!
У нас есть мальчик, который подготовил интересный рассказ об одном из представителей животного мира Северного полюса и готов нам его представить.

Презентация мини-проекта «Кто такая нерпа» (Максим Волков).

Стужа: Отгадав мою загадку, вы узнаете, какой будет следующий конкурс.
Он король полярных льдин,
Черно-белый господин.
Хоть для птички он велик,
Ходит очень важно.
Самый южный материк
Заселил отважно. (Пингвин.)

Эстафета «Ловкие пингвины». От старта идут, зажав мяч между стоп, обогнув поворотную фишку, прокатывают мяч следующему участнику.

Ведущая: Сел тюлень на этот плот,
В море Лаптевых плывет.
Плот для странствий ненадежен,
Расколоться с треском может.

Эстафета «Тюлень на льдине». Дети прокатывают фитбол между фишками, расставленными на дистанции.

Ведущая: Это был последний конкурс нашей Олимпиады. Пора подсчитать, сколько снежинок заработала каждая команда. Пока жюри подводит итоги, мы покажем, как пингвины однажды познакомились с людьми.

Как проворные дельфины,
Плавают в воде пингвины.
А как вылезут на сушу,
Ходят очень неуклюже. (Р. Рамазанов)

Ритмическая гимнастика «Пингвины». (фонограмма песни в исп. С. Крылова)

Подведение итогов олимпиады.
Награждение детей медалями и грамотами.
Общая фотография на память.

Стужа: От меня вам витамины, чтобы не было ангины. (Вручает детям витамины.) Пора прощаться. Не забывайте полярные края, вы, ребята, подрастайте и на Север приезжайте! До свидания, друзья!
Уходит.
Дети под спортивный марш выходят из зала.

Литература.

1.Сост. Сидорова Т.Б. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа Волгоград: Учитель, 2011.
2. Интернет ресурсы.

Спортивный праздник на воде «Олимпийцы среди нас!»

Храмова Т.В.,
инструктор по плаванию
МБДОУ №9 «Березка»

Цели: Создание условий для психоэмоционального благополучия детей, проявления их активности, творчества на празднике; вызвать интерес к занятиям плавания, физической культуре и здоровому образу жизни детей; к Олимпийским играм, закрепляя плавательные умения и навыки.

Задачи:

- Дать элементарное представление об Олимпийских играх, особенностях, их проведения, масштабе;
- Закреплять плавательные умения и навыки: скольжение, ныряние с доставанием предметов, звезда, поплавок, плавание кролем и др.
- Развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться в водном пространстве.
- Способствовать развитию у детей творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, способности к самоконтролю и ответственности.
- Воспитывать у детей чувства взаимовыручки, поддержки, стремления к победе и уверенность в своих силах.
- Активизировать познавательные процессы: расширить кругозор детей через обсуждение и участие в спортивном празднике.
- Способствовать созданию атмосферы радости и веселья на празднике.

Совместная работа с воспитателями: Ознакомление детей с Олимпийским движением: чтение литературы о Олимпиаде, знакомство с отдельными видами спорта через показ видеозаписи: легкая и тяжелая атлетика, велогонки, спортивная гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол, водные виды спорта; видео фильм «История олимпийских игр»; рассматривание альбомов с иллюстрациями открытия Олимпийских игр, использование дидактических игр для расширения кругозора, обогащения словарного запаса детей.

Предварительная работа: подготовка атрибутов к предстоящим соревнованиям, Олимпийский флаг с разноцветными кольцами, Олимпийский “огонь”, медали, дипломы, подбор музыкального репертуара, разучивание комплекса акваэробики, подготовить эмблемы, факел, придумать и разучить с детьми название команды и девиз; изготовление чаши.

Оборудование: 2 плавательных круга, водный волейбол и баскетбол, фонарик, 2 обруча на подставке, 2 нудолсы (поролоновые палки), кольца пяти цветов – 10 шт. (диам. 15 см.), цветные тонущие палочки (по количеству детей) пластиковый таз (обёрнутый фольгой), мягкие модули (столб для чаши, обтянутый фольгой), нудолсы (на каждого ребёнка), 5 колец: чёрный, голубой, зелёный, жёлтый, красный (для олимп.флага, диаметр – 30 см.), факел, флаг Российской Федерации.

Роли: Королева спорта (взрослый), заяц, леопард, мишка (дети). Костюмы: тюлевая накидка, корона, спортивный костюм, зайца, леопарда, мишки (детские).

Оформление: в центре на стене – пять колец, вверху – слова «здравствуй олимпиада», по сторонам - красочные фигурки в различных видах спорта, внизу – картинки с талисманами олимпийских игр, справа – «чаша олимпийского огня».

Место проведения: бассейн

Ход праздника:

/Детей осматривает медсестра, моются, одеваются и строятся по командам в душевой у девчонок /

Ведущий: Здравствуйте, участники праздника «Олимпийцы среди нас». Я вижу, что здесь собрались самые ловкие, самые смелые, самые умелые и весёлые дети. А значит, праздник будет интересным! Приглашаю вас в спортландию, в страну игр и развлечений, но для этого нужно взять с собой спортивный характер и здоровье. Вы готовы отправиться в Спортландию? Ответы детей.

/Звучит спортивный марш («Мы хотим всем рекордам, наши звонкие дать имена),дети друг за другом выходят на дорожку, проходят по ней торжественно туда и обратно, строятся команды на противоположных сторонах бассейна в шеренгу/.

Ведущая: Ну вот ребята, вы прибыли в Спортландию, здесь будут проходить Олимпийские игры. Наши соревнования будет судить справедливое и компетентное жюри (представляет членов жюри).

Мы дружим с солнцем и водой,
На старт мы выйти рады…
Проводим праздник спорта свой
Мы в честь Олимпиады!

Что такое ОЛИМПИАДА? (*Ответы детей)*

Ведущий: Это спортивный праздник всех спортсменов. Ещё в Древней Греции, много лет назад, стали устраивать состязания атлетов в силе, ловкости и быстроте. Самые крупные и знаменитые спортивные состязания проходили в г. Олимпия и получили названия Олимпийские игры. Их стали проводить раз в четыре года, спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться: кто самый сильный, самый ловкий, самый быстрый. Они бывают зимними и летними. В зависимости от времени года, меняются и виды спорта, представленные на олимпиаде. Долгий путь преодолевает Олимпийский огонь. Его зажигают греческие девушки у развалин Древней Эллады. Много раз, переходя из рук в руки, спешит факел через весь мир, чтобы достичь олимпийского стадиона. Сегодня мы также зажигаем Олимпийский огонь - символ мира и дружбы народов планеты. Его нам скоро доставят талисманы Олимпийских игр: Зайка, Мишка и Леопард вместе с Королевой спорта.

1 ребенок:

Белый Мишка в шарфе синем
На санях слетел с горы,
Встретил Зайчика в долине,
Подружились с той поры

2 ребенок:

О всемирных играх в Сочи
Рассказал им Леопард,
И они все дни и ночи
Состязаний чтут азарт.

3 ребенок:
Талисманы игр спортивных
Олимпийцев берегут.
Блеск наград – у самых сильных.
Победителям – салют!
/ Звучит Олимпийский марш, появляется на центральной дорожке Королева спорта с талисманами: впереди Королевы идёт Леопард и несёт Флаг Российской Федерации; затем идёт Королева спорта, в руках у неё – факел; с одной стороны, идет заяц держа шлейф Королевы, с другой – Мишка/
Королева спорта с талисманами подходит к чаше и зажигает Олимпийский огонь /выключается свет, становится на середину дорожки, включается свет/.
Королева спорта: Здравствуйте, ребята! Малые Олимпийские игры объявляются открытыми.
Священный огонь Олимпийский,
Гори над планетой века!
И факел, сегодня зажжённый,
Пусть пламенем дружбы горит.
И лозунг: «Мир всем народам!»
На празднике нашем звучит!
Желаю Вам ребята, весёлого настроения, удачи и спортивных побед.
Ведущий: Спасибо Королева спорта за напутствия ребятам. Гости олимпиады оставайтесь на нашем празднике.
/Команды спускаются в воду и становятся по бортикам, напротив друг друга/
Ведущая: Открытие нашей олимпиады мы начнём с веселой акваэробики. */Дети берут нудолсы (поролоновые палки) на бортике, приготовленные заранее и становятся в две шеренги. Комплекс выполняется на песню о спорте «Мы ребятки – дошколятки…»*.
• Комплекс «Акваэробики с нудолсами» (поролоновыми палками)
/После выполнения нудолсы убираются в указанное место, натягивается разделительная дорожка, дети строятся в команды – колонны/
Ведущая:
Все команды вышли дружно,
Чтобы праздник наш начать
И поэтому всем нужно
В нем участие принять.
Каждый должен свои силы
Свою ловкость показать
Быть здоровым и веселым
И конечно не скучать.
Командам построиться. Команды приветствуют друг друга. (*команды произносят свое название и девиз, приветствуя команду соперников).*
1 Команда «Мишки»
Девиз: Белый мишка молодец,
В любом спорте удалец!
2 команда «Леопарды»
Девиз: Мы леопарды, наш девиз
- Быстрей к победе торопись!

Ведущая: Чтоб олимпийские игры начать,

Должны ребята клятву дать:

Давайте и мы сегодня поклянёмся быть честными, соблюдать правила соревнований, уважать победу соперника.

Ведущий: Кто с ветром проворным может сравниться?

Дети: Мы, олимпийцы!

Ведущий: Кто верит в победу, преград не боится?

Дети: Мы, олимпийцы!

Ведущий: Кто спортом любимой Отчизны гордится?

Дети: Мы, олимпийцы!

Ведущий: Клянёмся быть честными, к победе стремиться, рекордов высоких клянёмся добиться!

Дети: Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

Ведущий: Вот теперь мы можем начать наши олимпийские игры. И так первое задание для команд.

1 эстафета «Собери олимпийский Флаг» /Звучит марш про олимпиаду/

Первые в командах берут одно кольцо с бортика, плывут кролем на груди до противоположного бортика, кладут его на бортик, возвращаются бегом назад. Затем выполняет следующий участник и так, пока последний участник не выложит на бортике из 5 колец олимпийский флаг.

Ведущий: На летней олимпиаде проводятся соревнования на лодках каноэ.

2 эстафета «Проплыви на лодке»

Ложась на воду, держа круг, работая ногами как при плавании кролем на груди, проплывают до противоположного бортика. Обратно бегом, держа круг в руках. Побеждает команда первой выполнившая задание.

Ведущий: В лёгкой атлетике соревнуются на Олимпиаде в беге с препятствием.

3 эстафета «Бег с препятствиями»

Первые в командах скользят «стрелочкой» в горизонтально поставленный обруч, затем ныряют через палку, лежащую на воде (дельфин). Добегают до противоположного бортика, берут палочку и бегом возвращаются назад.

Ведущий: Спортсмены на Олимпиаде соревнуются в меткости.

4 эстафета «Самый меткий»

Мячом стараются попасть в корзину водного баскетбола. Команда, выполнившая большее количество попаданий, побеждает.

Ведущий: Также на Олимпиаде проводятся соревнования по спортивным играм.

/убирается разделительная дорожка, посередине бассейна размещается надувной водный волейбол, команды становятся напротив друг друга у противоположных бортиков, на каждой стороне одинаковое количество мячей/

5 эстафета «Водное поло»

По сигналу начинают перебрасывать мячи. По следующему – заканчивают. Побеждает команда на чьей стороне окажется меньшее количество мячей.

Ведущий: По плаванию проходят соревнования по прыжкам в воду.

6 эстафета «Прыжки в воду»

/Дети выходят на бортик и по сигналу друг за другом выполняют прыжки с бортика в воду/.

Ведущий: В конце Олимпиады всегда проходят показательные выступления, давайте с вами покажем, как мы научились плавать. А пока жюри подводят итоги соревнований.

/Команды становятся вдоль бортиков, размыкаются/

Показательные выступления:
«звезда» на груди и спине
«поплавок»
«винт»
«скольжение на груди и спине»

Ведущий: Наша Олимпиада подошла к завершению. Сейчас самый волнующий момент нашей Олимпиады, мы узнаем результаты. Кто же победил? Жюри предлагается огласить итоги. *(Команды выстраиваются в шеренги. /Выходит Королева спорта с талисманами/.*

Королева спорта:

Очень долго мы гадали
Самых лучших выбирали.
Но не знали, как нам быть?
Как ребят нам наградить?
Все вы были молодцами
И отважны, и честны,
Этот смел, а тот удал,
Этот силу показал.
Для спортсменов в этом зале.

Кто сегодня выступал Олимпийские медали, Олимпийский пьедестал!
Награждение детей дипломами и играми (*пазлы «Талисманы олимпиады»)*
(Выбегают: заяц, мишка, леопард с корзиной)

Заяц: Подождите, подождите! Вы про нас совсем забыли, а мы про вас не забыли, приготовили для вас угощения. *(Заяц с мишкой и леопардом отдают угощения всем детям).*

Ведущий:

Полюбуйтесь, поглядите на весёлых дошколят —
Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад.
Время мчится, будто птица и наверно, в добрый час
В гордой форме олимпийца выйдет кто-нибудь из нас.
Праздник радостный, красивый, лучше не было и нет,
И от всех детей счастливых Олимпиаде - наш:

Дети: Привет!

/Королева спорта идёт к чаше с огнём, гасит его/

Королева спорта: Погас огонь Олимпиады. Олимпиаду объявляю закрытой. До свидания, ребята!

/Королева с талисманами уходят/

Ведущий: А мы с победою спортивной возвращаемся домой.

/Дети выходят из воды, моются, сушатся и уходят в группу.

Отдыхаем и укрепляем здоровье

Конспект НОД по физическому развитию «Варежка для Снегурочки» для детей средней группы

Перелешина И.С., инструктор по физической культуре МБДОУ №7 «Пингвиненок»

Задачи.
Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой ведущего.
Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры (гимнастической скамейке).
Закреплять умение прыгать из обруча в обруч, навыки подлезания под перекладину, не касаясь руками пола, и ползания на четвереньках.
Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, ловкость, ориентировку в пространстве.
Развивать эмоциональную сферу, позитивное самоощущение через включение в интересную игровую ситуацию.
Воспитывать заботливое отношение к окружающим людям и сверстникам, продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оформление: уголок леса с объемным домиком Снегурочки, сугробы из ткани
Оборудование: пара детских варежек, нетрадиционное физкультурное пособие «Цветные трубочки», бельевые прищепки, веревка, гимнастические скамейки (2шт.), канат, плоские обручи (8 шт), мягкие модули - дуга, 2 бруска, 4 стойки с перекладинами, шаблоны бумажных варежек для рисования (половина альбомного листа), магнитофон, фонограммы.

Ход НОД
Инструктор показывает детям маленькую варежку.
- Как вы думаете, чья это варежка? Кто мог ее обронить? (Ответы детей.) Наверное, это Снегурочка потеряла. Осталась у нее одна варежка – холодно ей в лесу. Давайте отнесем варежку Снегурочке в лес. Предлагаю поехать на поезде. В пути будем менять машиниста. Кого я назову, тот встанет первым и поведет дальше нашу колонну.
Упражнение «Поезд». Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба и бег друг за другом со сменой ведущего. (Муз. сопровождение «Поезд марш-тренаж»)
- Стоп! Приехали. Ой, как холодно в лесу зимой, большие сугробы, мороз подмораживает щеки и нос. Чтобы нам не замерзнуть, сделаем согревающие упражнения с цветными сосульками. («Сосульки» висят на веревке на прищепках на гимнастической стенке.)
Построение врассыпную.
ОРУ с цветными трубочками. (муз. сопровождение "Шнип-шнап-шнапе»)
1 куплет. И.п. стоя, ноги на ширине ступни, трубочка в правой руке за спиной. Выставлять ногу на пятку, вытягивая вперед руку с трубочкой, вращать ее вправо-влево, спрятать за спину. Выполнить упражнение несколько раз каждой рукой.
Припев. Прыжки ноги врозь - ноги вместе. Руки с трубочкой поднимать, опускать вниз.
Приседания, трубочку выставлять вперед.

2 куплет. И.п. стоя, трубочка в обеих руках вверх. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться. Повторить несколько раз.
Припев. Повторить прыжки и приседания.
3 куплет. И.п. стоя, перекладывать трубочку из одной руки в другую перед собой и за спиной.
И.п.стоя, ноги на ширине ступни, палочка в обеих руках. Присесть, вынести палочку вперед, вернуться в и.п.(5-6 раз).
4. И.п. сидя, ноги врозь, палочка внизу в обеих руках. Поднять палочку вверх, наклониться, коснуться носка правой (левой) ноги, выпрямиться, подняв палочку вверх, и.п. (6 раз).
Ходьба врассыпную по залу, держа палочку в руке, согнутой в локте у плеча.

- Ребятки, я вижу тропинку, наверное, надо по ней пройти. Будем передвигаться, прыгая по этим цветным льдинкам.
Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через канат справа и слева в обручи, расположенные по обеим сторонам каната.

Вот завалы лесные у нас на пути,
Надо осторожно под ними проползти.

Ползание под дугой на четвереньках, подлезание под перекладинами, не касаясь руками пола (2 шт.).

Мы все дальше в лес заходим,
До оврага вдруг доходим.
По мосточку пройдем,
Дом Снегурочки найдем.

Ходьба парами по параллельно стоящим скамейкам. В паре идут мальчик с девочкой. Мальчик помогает девочке.

Под елочками находят красивый снежный домик, около него лежит варежка.
- Посмотрите, ребята, нашлась вторая варежка. Здесь живет Снегурочка, но сейчас ее нет дома. Видимо, ушла искать пропажу. Давайте оставим здесь нашу варежку, и когда Снегурочка вернется, то очень обрадуется.
Нам пора возвращаться, но сначала поиграем в интересную игру.
Русская народная игра "Козлик".
Возвращаются домой на поезде.
Как много полезного мы сегодня сделали: отдали варежку Снегурочке, все лесные препятствия преодолели, в пути друг другу помогали, мальчики проявили заботу о девочках. Вот какие ребята у нас молодцы.

А еще я хочу предложить вам сделать для Снегурочки запасные варежки, на всякий случай. Вот вам заготовки, а вы придумайте и украсьте варежки красивыми узорами. То-то Снегурочка обрадуется такому замечательному подарку. Только не забудьте, что варежек должны быть пара, значит, и мастерить варежки вам надо вдвоем.

Сценарий досуга в сауне «Про то, как кот у бабушки живёт» с детьми младшего и среднего дошкольного возраста

Храмова Т.В.,
инструктор по плаванию
МБДОУ № 9 «Березка»

Цель: Создание условий для общего оздоровления детского организма и психологического комфорта.

Задачи:

Оздоровительные:

1.Способствовать расширению адаптивных возможностей детского организма и закаливанию.

Обучающие:

1.Закреплять умение детей, применять полученные ранее навыки и умения в игровой обстановке.

2.Закреплять полученные ранее знания о домашних и диких животных.

Развивающие:

1. Развивать дыхательный аппарат и мелкую моторику рук.
2. Способствовать стимулированию работы внутренних органов, воздействуя на биологически
- активные точки, используя акупунктурный массаж.

Воспитательные:

1.Способствовать формированию навыка здорового образа жизни.

2.Воспитывать культурно-гигиенические навыки в строго регламентированной форме.

3.Создавать радостное настроение и возможности совершенствовать двигательные умения и навыки в непринуждённой обстановке.

Пособия: кот (мягкая игрушка); карточки домашних животных (корова, гусь, утки, поросёнок, кошка, баран, коза, собака); диких животных (лиса, заяц, волк, медведь, белка); картинка кошечка для раскраски (для каждого ребёнка); дудочка, платок для бабушки, расслабляющая музыка. Презентация на тему «Домашние животные с использованием ИКТ.

Предварительная работа: Проведение занятий в группе по лексической теме «Дикие и домашние животные», рисование животных в группе, разучивание оздоровительных упражнений: пальчиковых игр и самомассажа, для глаз, горла и др.

Место проведения: Сауна-бассейн.

Использование здоровьесберегающих технологий:

упражнения на дыхание,
мелкую моторику рук,
массаж,
упражнения для глаз

Ход досуга:

(*дети моются, сушатся и проходят в бассейн)*

Вводная часть (мотивационная)

Ведущая – ребята, посмотрите, у меня дудочка, но моя дудочка молчит.

Что за чудо-чудеса,
Где же в дудке голоса?
Вот какая штука –
Не слыхать ни звука.

Верно дудочка дуда
Не годится никуда. (О. Высотская)
Поможем нашей дудочке запеть?

- ***Упражнение на звукоподражание*** **«Дудочка»**

Заиграла дудочка – *Педагог говорит текст, дети отвечают:*
Ду-ду-ду!
Дудочка – погудочка –
«Ду – ду», (*имитируя игру на дудке)*
Ду-ду-ду!
Весело играет –
Ду-ду-ду!
Деток созывает –
Ду-ду-ду!
Дудочка хочет сегодня нам рассказать о том, как рыжий кот у бабушки живет.
Хотите, пойдём в гости к бабушке? (*ответы детей)*
(Инструктор накидывает на плечи платок и превращается в бабушку, рассказ).
Бабушка – Здравствуйте, ребятки! Вы ко мне в гости пришли? Проходите, проходите, да на лавочки садитесь. А я вам расскажу сказочку про моего кота Ваську. (*Показ игрушки кота).*

Основная часть (содержательная)

<u>I заход в сауну – 3 мин</u>

(дети сидят на скамейках)
Раньше всех проснулся кот,
Поднял рыжий хвост столбом, (движение по тексту)
Спинку выпятил горбом.
И во весь кошачий рот (упражнение «Зевок»)
Как зевнёт! (*слегка улыбаются, медленно открывая рот)*
Мур! Умыться бы не грех…
Бабушка – Тут и все просыпаются, поднимаются, умываются.

- ***Игровой массаж пальцев*** **«Умывалочка»**
  (по Т.А. Солдатовой)

Знаем, знаем – да-да-да, (*поочерёдно массируют каждый палец)*
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку –
Посмелей! (*энергично растирают ладони и кисти рук)*
Будем умываться веселей.
(Н. Пикулева)
Бабушка – Ну вот, умылись. Коту Ваське молоко в миску наливаю, а для своих внучаток, любимых ребяток, пеку оладушки.

- ***Пальчиковая игра*** **«Лапушки-ладушки»**

Ладушки-лапушки! (*«пекут пирожки»)*
Где были? У бабушки (*то одна рука сверху, то другая)*
Испекла нам бабушка
Сладкие оладушки (*гладят ладонью одной руки ладонь другой).*
Маслом поливала,
Деткам давала (*протягивают ладони вперёд)*

Коле два, Оле два, (*сжимают пальцы одной руки в кулак)*
Ване два, Тане два (*и по очереди разжимают пальцы, начиная с мизинца)*
Всем дала (*вытягивают ладони вперёд)*

Бабушка – Кот напился молочка, оладушек отведали внучата, а затем играют и друг друга забавляют. Ну, а Васька кот, погулять теперь идет. Выйдет во двор, кого встретит, со всеми поговорит.

- ***Речевая игра*** **«Кто как поёт»**

(показ картинки и задаёт вопросы, дети отвечают, сопровождают звуком)

- Как поют котята? (*поочерёдно плавно выставляют вперёд руки)*
-Мяу!Мяу!Мяу!
-Как кричат утята? (*сгибают руки в кулаки и поднимают и опускают локти)*
Кря! Кря! Кря!
-Как мычит корова? (*показывают пальцами «рога»)*
-Поросёнок хрюкает? (*прикасаются указа тельным пальцем к носу)*
Хрю!Хрю! Хрю
-А как гусь гогочет? (*то прикасаются всеми пальцами к большому пальцу)*
Га-Га-Га! (*то широко раздвигают все пальц)*
- Напугать нас хочет? (*наклоняются вперёд, отводя руки назад и…)*
Ш-Ш-Ш…. (вытягивают шею)

Отдых – 3-5 мин.

(Дети садятся за стол)

Ребята, давайте с вами вспомним, с какими животными разговаривал кот Васька. (Дети выкладывают картинки животных: домашних животных с одной стороны, диких с другой стороны)

- Игровое задание **«Найди домашних животных»**

<u>II заход в сауну – 4,5 мин</u>

Бабушка – Целый день бегает Васька по улице, то подерётся с соседскими котами, то гоняется за птичками-воробьями.

- ***Массаж лица*** **«Воробей»**

(По китайской методике)

Сел на ветку воробей (*двумя ладонями проводят от бровей)*
И качается на ней (*до подбородка и обратно вверх)*
Раз-два-три-четыре-пять (*массируют височные впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения)*
Не охота улетать.
Шустро скачет воробьишко, (*пальцами стучим по лбу, щекам*)
Птичка – серая малышка (*по крыльям носа)*
По двору шныряет,
Крошки собирает.
(Н.Нищева)

Бабушка – Увидала кота Ваську ворона и как закаркает.

- ***Упражнение для укрепления мышц горла*** **«Ворона»**

Кар-кар-кар! *(Дети произносят, прижимая язычок к нёбу).*

Бабушка – Хотел кот Васька ворону поймать да когти слабы оказались.

- ***Пальчиковая игра*** **«Царапки»**

Вот какой коташка, (*сгибают руки перед грудью, опустив кисти вниз, и качают головой вправо-влево)*
Круглая мордашка, (*обводят ладонью вокруг лица)*
И на каждой лапке (*расставленные, согнутые пальцы)*
Коготки-царапки.
(О. Высотская)

Котик точит коготки, (*сжимают и разжимают пальцы)*
Очень острые они,
А потом играет (*скребут пальцами по коленкам)*
Мячик догоняет (*стучат ладонями по бёдрам)*
Бабушка – Бегал Васька кот, притомился и улёгся на крыльцо. Закрыл глазки.

- ***Упражнения* для глаз**
  - Закрыли глаза на 4-6 сек, открывают, часто-часто поморгав.
  - Медленно вращают глазами по кругу слева направо и обратно.
  - Не двигая головой, вверх-вниз, вправо-влево.

Бабушка – У меня во дворе гуси живут, и они очень любят на озеро ходить, а Васька кот их всегда провожает.
Охлаждение – спуск в бассейн
Жили у бабуси (*дети встают вкруг)*
Два весёлых гуся, (*выполняют гребковые движения)*
Один серый, другой белый, (*полусогнутыми руками)*
Два веселых гуся (*топают ногами)*
Вытянули шеи: (*выполняют вдох, выдох в воду)*
У кого длиннее? (*выполняют движение руками)*
Один серый, другой белый (*как при плавании брассом)*
Вытянули шеи.
Мыли гуси лапки (*опускают голову в воду)*
В луже у канавки.
Один серый, другой белый
Спрятались в канавку.
Бабушка – Уточки наши тоже любят плавать.
Поутру, поутру,
Чуть заря (*передвигаются в полуприсяди)*
Вышла уточка на пруд,
Кря-кря-кря *(ложатся на живот и, опираясь на руки)*
Поплыла по воде (*передвигаются (крокодил))*
По волне.
Кря-кря-кря
Раздалось в тишине.
От рассвета до заката
В речке плавают утята (*передвигаются, выполняя гребки руками)*
Не смотри, что малыши,
Настоящие пловцы.
Заключительная часть (рефлексия)
Бабушка – Ой, убежал куда-то кот, да и вам уже пора, чай вас ждет, мои друзья!
Мы ребята смелые,
Смелые, умелые,
Если захотим –
В воду поглядим.
(Дети выходят, принимают душ, сушатся, одеваются).
Садятся пить чай, и смотрят презентацию по теме «Домашние животные» *(закрепление знаний о животных)*. Затем бабушка дарит портрет кошечки, который нужно раскрасить детям в группе. *(Дети уходят)*

Спортивно - развлекательный квест для детей подготовительной группы «В поисках пиратского клада»

Рыськова Е.В., инструктор по физической культуре МБДОУ №8 «Якорек»

Задачи:

1. Развивать познавательную активность, любознательность, умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.
2. Способствовать проявлению исследовательской активности детей в процессе решения задач разных видов и поиску результата оригинальными действиями.
3. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Воспитывать уверенность, чувство собственного достоинства, культуру общения, доброжелательность и эмоциональную отзывчивость.

Ход квеста:

Дети выходят на прогулку и на участке видят капитана Джека Воробья.

Джек Воробей. Тишина на палубе**!** Я позвал вас сюда, потому что у меня есть информация, что в вашем саду зарыт клад. Но я понятия не имею, где он находится. По законам пиратов о нахождении клада должно быть написано в записке, которая находится в бутылке, но что-то бутылки я не вижу, а вы? Давайте найдем ее.

Дети находят бутылку и приносят её Джеку Воробью.

Джек Воробей. Послание? Интересно? Давайте откроем и прочитаем.

«Ё-хо-хо! Я известный пират Дейви Джонс, гроза морей и океанов приветствую вас! Я долго ходил по морям и океанам и сойдя на сушу зарыл клад – сундук с сокровищами у вас в детском саду. Тот, кто пройдет все испытания, не бросит друга в беде и выполнит успешно все задания, будет находчивым, ловким, дружным, тот обязательно найдет мои сокровища!

P. S. Чтобы найти клад вам нужно будет найти карту, которая поделена на 4 части. А отдадут вам их мои верные помощники – пираты, если вы выполните задания.

Желаю удачи! Дейви Джонс».

Джек Воробей. Ну, что хотите найти сокровища пирата Дейви Джонса?

Дети. Да!

Джек Воробей. Карта поделена на 4 части! Чтобы быстрее ее найти я предлагаю разделиться на 2 команды. Согласны? Тогда вперед! Я буду ждать вас со всеми фрагментами в указанном месте, там мы сложим карту и найдем сокровища. Желаю вам удачи! В путь!!!

(Дети идут по заранее проведенному маршруту, выполняя задания пиратов).

Билли Бонс: Якорь мне в глотку, кто это ко мне пожаловал? Я отважный пират Билли Бонс! Наверное, вы ищите кусок карты? Джек Воробей говорил мне, что вы придете. Но просто так я вам его не отдам. Раз вы все одеты как пираты, то наверное вы всё о нас знаете и я это сейчас проверю. Загадаю вам загадки если разгадаете – так и быть карты ваша.

Он гроза морей,
Шхун и кораблей.

Не рыбак и не солдат,
А беспощаднейший… (Пират.)

Эту птицу теплых стран
Очень любит капитан.
Ему секрет не доверяй,
Все разболтает… (Попугай.)

Он пират, киногерой
И смеется над судьбой.
Нет его храбрей, хитрей —
То Джек по кличке… (Воробей.)

Мечтает каждый день пират
Найти сундук, в котором… (Клад.)

Не надо путь искать на глаз.
Укажет север нам… (Компас.)

Бриги, шхуны и фрегаты —
Это собственность пиратов.
Отплывают от земли
Прямо в море… (Корабли.)

Ну что же вы молодцы, теперь я вижу, что вы настоящие пираты. А кусок карты я положил в бочку, что бы ее никто не нашел. Но что это - морская пена наполнила бочку. Если вы сумеете вычерпать ее волшебными кубками, то тогда карта ваша.

1 задание. «Вычерпай пену из бочки»

Дети выстраиваются в колонну, ставится бочка, наполненная «пеной» синими шариками из сухого бассейна, на дне которой фрагмент карты. На расстоянии 5 м. ставится пустая корзина. Задача детей с помощью кубка перенести все шарики в корзину, передавая эстафету по очереди, пока не появится карта, и бочка не будет пустой.

Билли Бонс: Ё-хо-хо! А они мне нравятся! Молодцы, ребята! Быстро вы справились с этим заданием, теперь этот кусочек карты ваш!

(Дети идут по указанному маршруту ко второму заданию)

Джонни Пью. Тысяча чертей на борту корабля. Я Джонни Пью никогда раньше не видел столько пиратов в одном месте. Я, кажется, знаю зачем вы пришли, но как вы уже догадались кусочек карты нужно заслужить. На что вы готовы чтобы ее получить? На всё? Ну, тогда слушайте. У пиратов, как и у любых моряков, дисциплина – это главное, а еще знание морского дела. Все моряки должны внимательно слушать команды капитана и выполнять приказы.

Задание 2

Я говорю вам

Лево руля - все прыгают налево

Право руля - направо

Шторм - присели

Поднять паруса - руки вверх прыгаем.

(на земле расстелена веревка, дети прыгают влево или вправо от веревки, команды повторяются, дети должны выполнить приказы)

Разрази меня гром! Из вас получится отличная команда. Фрагмент карты находился на моем корабле, но вчера я попал в шторм и вы видите обломки моего корабля (мягкие модули). Но его еще можно восстановить. У меня есть его фото в первозданном виде. Постройте мне корабль, и мы найдем фрагмент карты.

Дети строят из мягких модулей корабль.

А теперь, поиграем! Пока играет музыка, вы ходите вокруг корабля, как только она затихает, вы все забираетесь в корабль.

На абордаж

Пока играет музыкальное сопровождение, все пираты пляшут. Как только музыка замолкает, им нужно залезть всей командой на свой корабль не разрушив его.

Пора поднять Веселого Роджера и найти карту. На моем корабле она находилась в носовой части корабля. Тысяча горбатых моллюсков мне за шиворот, если ее там нет!

Находят карту в мягком модуле.

А теперь поспешите, если хотите успеть найти сокровища!

Дети идут по маршруту дальше, где их встречает Джек Воробей.

Джек Воробей. Ну что удалось вам отыскать все фрагменты карты?

Дети. Да!

Джек Воробей. Давайте мне, я попробую их сложить.

Его найти желает каждый,
Кто слышал про него однажды.
Найти его был каждый рад -
Большой сундук, в котором … (КЛАД).

Капитаны команд подойдите ко мне, я буду вас направлять, а вы прислушивайтесь к моим словам (*клад ищут только капитаны команд, остальные направляют их словами холодно – горячо вместе с Джеком Воробьем*).

Находят сундук с кладом (золотые шоколадные монеты) и раздают его детям.

Джек Воробей. Молодцы, вы отлично справились с заданием, я объявляю вас пиратами Баренцева моря.

Общий Пиратский танец.

Физкультурное развлечение с элементами экологии детей дошкольного возраста «Стань природе другом» *(подготовительная группа)*

Кудрявцева Е.К.,
инструктор по физической
культуре МБДОУ №6 «Светлячок»

Тема: «Чистый воздух и вода – скажем будущему: «Да!»

Цель: воспитать и закрепить чувство бережного отношения к окружающей среде и природе.

Образовательные задачи:

1. уточнить и расширить имеющиеся представления детей о порядке в природе. Закрепить знание правил посещения открытой природы; формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

2. формировать практические умения и навыки в природоохранной деятельности;

Развивающие задачи:

1. развивать познавательный интерес к проблеме защиты окружающей среды и экологии;

2. развивать ловкость, меткость, двигательную активность; формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём;

Воспитательные задачи:

1. воспитывать доброжелательность в групповых играх и эстафетах.

2. воспитывать желание заботиться об окружающем мире, растениях, животных.

Оборудование: 14 рисунков,, маркеры красного и зеленого цветов, 2обруча, бум ..мячи, кегли по кол-ву детей, пластиковые пакеты, коробочки («мусор»): конусы – ориентиры, тактильные доски – кочки, канат 5м – жердочка.

Ход развлечения

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Представьте, что мы с вами оказались на природе. Неожиданно. Такое ведь может произойти. Согласны на прогулку все дружно идти?

Ну вот, отправляемся в поход, взяли мы с собой еды, воды, что-то вкусненькое в пакетах тоже припасено.

По кочкам, через ручеёк по мосточкам, сквозь маленький лесочек пройдем и на волшебную полянку придем (дети продвигаются поточно по округлым массажным доскам, по канату приставным шагом, перешагивают через «ручей», обходят «змейкой» конусы-«лес»).Звучит «Экологический марш».

Ведущий: кажется, добрались! Здесь и устроимся на привал. Возле этих больших кочек.

(Заходит в зал Фея и громко чихает)

Ведущая: Что случилось с тобой, сказочная Фея? Ты простыла?

Фея: Здравствуйте, дорогие ребята! Когда я к вам летела, то видела в вашем городе разбросанный мусор, около города – большую мусорную свалку, большая труба за городом

выпускает тяжелый черный дым, а в самом городе много машин. Вот и расчихалась от гари и копоти.

А вы знаете, что планета Земля – наш общий дом, каждый человек, живущий в нём, должен заботливо и бережно относиться к нему, сохраняя все его ценности и богатства. Ой, а где это я?

Ведущая: Дорогая Фея, - это отличная чистая полянка, а мы с ребятами хотим отдохнуть по-спортивному.

Фея: А что вы здесь собираетесь делать?

Ведущий: сейчас мы сделаем разминку.

Фея: Как здорово, а научите меня делать разминку?

Дети: Да *(встают полукругом, на достаточном расстоянии друг от друга).*

Разминка:

Я (наклон вправо)

Занимаюсь (наклон влево)

По (наклон вправо)

Утрам (наклон влево)

Мой (правая рука на груди)

Позвоночник (правая рука за спиной, на позвоночнике)

гибок (пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола),

Прям (выпрямится, спина прямая, руки вдоль туловища).

Когда стою (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу),

Сижу (полуприсед, спина прямая),

Лежу (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу)

За позвоночником слежу (руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладошки должны встретиться).

Я позвоночник берегу (поменять руки)

И от болезней убегу (бег на месте).

Фея: Какая хорошая у нас получилась разминка.

Ведущий: Давайте освободим себе для игр больше места и уберем эти огромные кочки. Ой, что же это? Откуда взялся мусор на полянке? Дети, чего нельзя делать на природе?

Дети: Разбрасывать мусор.

Фея: правильно, давайте же уберем мусор на нашей полянке.

Дети встают в две колоны, по командам.

1.Эстафета «Убери и рассортируй мусор»

Перед каждой командой лежат коробочки, пакеты, пластиковые бутылки (все, что может предположительно называться мусором) по количеству детей в команде. Каждый участник команды должен добежать взять мусор и обратно, так все игроки пока не кончится мусор. Побеждает та команда, которая быстрее и правильно уберет весь мусор.

Фея: Скажите, ребята, как вы теперь будете поступать с мусором? Молодцы, хорошо справились. А чтобы воздух на нашей планете был чистым, и мы не чувствовали запаха гари и копоти, что нужно делать?

Дети: сажать деревья!

Фея: Правильно! Давайте и мы с вами посадим деревья.

2.Эстафета «Посади дерево»

Дети двумя командами встают у линии старта, в руках - кегля. По команде «Марш!» бегут к обручу и ставят кеглю; возвращаются, передавая эстафету, пока все « деревья» не будут высажены. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание (кегли должны стоять).

Фея: Вот чудеса, я начинаю выздоравливать от свежего воздуха. Ребята, а вы знаете, где воздух самый чистый?

Дети: В лесу, в парке, у чистого озера…

Фея: Правильно, а одним словом это будет окружающий нас мир. Давайте вы отметите на рисунках что для планеты хорошо – зеленым маркером, а что ей вредит красным цветом.

3.Эстафета «Раскрась экологический светофор»

Перед каждой командой на стене размещены рисунки на тему окружающего мира и маркеры красного и зеленого цветов. Дети в эстафетном порядке подходят к рисункам и закрашивают знак на «Эко – светофоре».

В конце - оценивается и совместно обсуждается с командами выбранное решение.

Ведущий: Ну вот, друзья, чистый воздух и чистая вода! Такой природе мы скажем: «Да!». Теперь и поиграть можно.

Проводится подвижная игра «Затейники»: выбирают ребенка – это «затейник», он становится в середину круга. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

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

Дети останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, дети повторяют. Затейники меняются. Игра повторяется 3 -4 раза.

Ведущий: Ребята, сейчас вы – малыши и знаете, что природу необходимо беречь. А когда вы станете большими, будете об этом помнить?

Дети: Да!

Проводится дыхательная гимнастика:

«Большой и маленький»: стоя прямо, на вдохе, ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой; зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «ух», спрятать голову между коленями, показывая какой он маленький.

Воспитатель: Фея тебе понравились наши юные защитники чистой природы?

Фея: Очень понравились здесь чистая, добрая атмосфера и здоровые спортивные дети. Я желаю вам ребята быть всегда здоровыми и заниматься физкультурой. И еще: сохраняйте воздух и воду в природе чистыми. А мне пора к себе, в сказочный лес.

Воспитатель: Прощай, Фея! А вы ребята помните, только в чистом городе живут здоровые, умные и весёлые дети, так что нам с вами нужно больше гулять в лесу, в парках и дышать чистым воздухом.

Спортивная игра на свежем воздухе «Большие гонки» для детей подготовительной группы

Перелешина И.С., инструктор по физической культуре МБДОУ №7 «Пингвиненок»

Цель: укрепление здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: создать условия для совершенствования двигательных умений в непринужденной обстановке, развивать физические качества – быстроту, ловкость, меткость, координацию, воспитывать командный дух, прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Оборудование: фишки (4 шт.),
2 эстафетные палочки, 2 мяча, кегли
по количеству участников,

Место проведения: городской стадион «Вьюжный».

Ведущий: Дорогие ребята, сегодня вы станете участниками спортивной игры под названием «Большие гонки». Подвижные игры и веселые эстафеты, да еще на свежем воздухе укрепляют здоровье, закаляют, развивают ловкость, силу, волю к победе, смелость. Недаром русская поговорка гласит: в здоровом теле – здоровый дух!

Спорт - здоровье, спорт – игра,
Скажем спорту, дети, да!

В игре принимают участие две команды "Ракета" и "Метеор". Представим спортивные команды и поприветствуем друг друга.

Капитан команды «Ракета» …(называет имя и фамилию ребенка).
Игроки команды хором: Физкульт-привет!
Капитан команды «Метеор» … (называет имя и фамилию ребенка).
Игроки команды хором: Физкульт-ура!

Ведущий: Начинаем игру, «Большие гонки» ждут вас, ребята! Вперед, к победе!

Эстафета 1 «На новое место». Игроки выстраиваются у стартовой линии друг за другом, каждый игрок получает порядковый номер. Первый и второй игроки, держась за руки, пробегают дистанцию до фишки-ориентира. 1-й номер остается на месте, 2-й возвращается бегом к старту, берет за руку 3-го игрока, вдвоем бегут до ориентира, 2-й номер остается, 3-й возвращается и так до тех пор, пока вся команда не переместится на новое место. По окончании эстафеты команда быстро выстраивается в колонну согласно порядковым номерам.

Эстафета 2 «Передай эстафетную палочку». Игроки каждой команды выстраиваются на дистанции на расстоянии 10 м друг от друга. По сигналу первые игроки с эстафетной палочкой в руке начинают бег. Добежав до игрока № 2, передают ему палочку и остаются на этом месте. Игроки № 2 добегают до участников № 3, передают им палочку, сами остаются на их местах и так далее. Последние игроки с палочкой в руке добегают до финиша.

Эстафета 3 «Чей прыжок дальше». Первый игрок команды совершает прыжок в длину с места, стараясь прыгнуть как можно дальше. Место прыжка отмечается чертой. Каждый последующий игрок делает прыжок от отмеченной черты.

В результате побеждает команда, чей общий прыжок окажется длиннее.

Эстафета 4 «Меткие стрелки». Игроки выстраиваются у стартовой линии друг за другом. Напротив каждой команды на расстоянии 10-15 м выстраиваются кегли по количеству игроков. Каждый игрок пробегает дистанцию 7-12 м с мячом в руках до ориентира, бросает или прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю. Поднимает мяч, бегом возвращается обратно, передает мяч следующему игроку. Подсчитывается количество сбитых кеглей и учитывается время окончания эстафеты.

Подведение общих итогов игры «Большие гонки», чествование победителей и участников, общая фотография на память.

Это интересно.

Игра 4D «Раз, два, три, четыре, пять, выходи во двор играть!»

Перелешина И.С., инструктор по физической культуре МБДОУ №7 «Пингвиненок»

В ноябре 2017 года педагоги МБДОУ № 7 «Пингвиненок» стали участниками Всероссийского конкурсного проекта Университета Детства Рыбаков-фонда «4Д ИГРА», созданного инициативной командой педагогов дошкольного образования из нескольких регионов России. Суть аббревиатуры «4Д ИГРА» проста – дети, движение, дружба, двор.

Цель проекта – возрождение культуры детской подвижной игры и ее популяризация среди дошкольников и их родителей. Как отмечают разработчики проекта, одной из главных проблем современного детства является тот факт, что наши дети практически не играют в подвижные игры со сверстниками, не владеют навыками коллективных игр, не умеют самостоятельно организовать подвижную игру. Современные дети лишены понятия «двор», не знают правил здорового дворового этикета. Зато они слишком много времени проводят с гаджетами, предпочитая здоровому подвижному досугу индивидуальные компьютерные игры и виртуальные развлечения.

Проект быстро стал популярным среди наших воспитанников. Мы часто играем разновозрастной компанией, объединяясь для игры с ребятами из нескольких групп, обмениваясь при этом считалками, игровыми атрибутами, учимся общаться и позитивно взаимодействовать друг с другом. Дети всегда бурно радуются при виде атрибутов с логотипом «4Д игра». Это значит, снова на прогулочной площадке соберется большая шумная компания детей и педагогов, значит, начнутся новые подвижные игры, значит, снова будет весело, захватывающе, интересно.

За время существования проекта педагоги «Пингвиненка» значительно расширили арсенал подвижных игр, пополнили свои игровые копилки новыми разнообразными играми, обменялись бесценным опытом с коллегами из самых разных регионов страны.

Педагоги МБДОУ стараются находить новые креативные формы реализации проекта. Уже неоднократно мы объединялись для совместных игр с коллегами и ребятами из детского сада «Березка», вместе с ними в январе 2018 года провели зимний Фестиваль игры. В мае месяце состоится территориальный Фестиваль «4Д игра», в котором наши педагоги также примут самое активное участие. Мы сразу включились в акцию проекта под названием «Марафон игры». Вместе с детьми придумали специальный допуск на марафон. Чтобы начались новые игры, детям каждый раз нужно вспомнить народную пословицу или поговорку, скороговорку или загадку, прибаутку или шутку. Этот своеобразный игровой прием приобщает ребенка к народной игровой культуре, способствует развитию памяти и речи.

Совместные подвижные игры на свежем воздухе – это не только средство закалки и укрепления здоровья детей, но и способ расширения игрового пространства, эффективная форма социализации и развития коммуникативных качеств современных дошкольников. Игра объединяет, игра сближает, игра развивает! Да здравствует подвижная игра, интересный досуг без гаждетов и компьютеров!

«Тайфун» в гостях у «Семицветика»

Бегеева Н.С., инструктор по физической культуре МБДОУ №1 «Семицветик»

24 января на базе МБОУ детский сад №1 «Семицветик», в рамках социального партнерства состоялась встреча старших дошкольников с представителями хоккейного клуба подводных сил Северного флота «Тайфун». Эта встреча была завершающим мероприятием в мини проекте «Ведущие за собой», разработанным для всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». К ребятам в гости пришли настоящие спортсмены – хоккеисты клуба «Тайфун».

Они рассказали воспитанникам детского сада о трудном, но увлекательном пути настоящего спортсмена, о правильном и здоровом образе жизни и о радостях побед.

Пришли гости не с пустыми руками, а со всем своим спортивным снаряжением и подробно рассказали и показали ребятам, для чего нужна хоккейная форма и, как она помогает спортсменам во время игры на хоккейном корте. Спортсмены поделились информацией о том, что хоккейный спорт развивает не только физическую форму человека, но и командный дух, и волю к победе! Особенную радость у ребят вызвало позволение потрогать и примерить некоторые атрибуты формы.

Общение получилось очень дружелюбным и познавательным. Спортсмены с огромным удовольствием отвечали на все вопросы и фотографировались. А ребята в свой адрес получили приглашение поболеть за команду на предстоящей игре. После этой встречи многие из ребят твердо решили заниматься хоккеем.

В будущем детский сад планирует продолжать такого рода партнерства и организовывать новые и интересные встречи.

Из опыта работы

Плавание в системе работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников в ДОУ

Храмова Т.А.,
инструктор по ФК (плаванию)
МБДОУ №9 «Березка»

«Здоровый человек – самое ценное произведение природы»
(Т. Карлейль)

Вряд ли можно найти родителя, педагога, который не хотел бы вырастить своих детей, воспитанников здоровыми, ловкими, умелыми, красивыми.
Замечательный российский учёный, педиатр и педагог, сторонник и разработчик развивающей педагогики оздоровления Ю.Ф. Змановский считал, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья и становлению ЗОЖ.

По сути своей именно здоровый образ (ЗОЖ) должен быть первейшей потребностью человека, поэтому важно, начиная с раннего детства, воспитывать у ребёнка активное отношение к своему здоровью, понимание того, что это – величайшая ценность, дарованная человеку Природой.

Созданная система работы по формированию здорового образа у детей в нашем дошкольном учреждении №9 «Березка» г. Снежногорска в полной мере подтверждает слова И.Б. Чарковского. Именно с 2 летнего возраста мы начинаем обучение детей плаванию, применяя технологии здоровьесбережения.
Для формирования системы здоровьесбережения в процессе обучения детей плаванию необходимо решить ряд задач, которые вы можете видеть на слайде:

1. Создать условия для всестороннего развития личности ребенка, воспитания потребности в ЗОЖ, укрепления и сохранения его здоровья.
2. Способствовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению жизненной устойчивости, избирательности по отношению к внешним воздействиям при организации оздоровительно-профилактического комплекса сауна- бассейн - фитобар.
3. Обеспечить единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач на основе принципа интеграции плавания и образовательных областей.
4. Сопровождать ребёнка на пути развития его личностных качеств, обогащая двигательно - плавательный опыт.
5. Поддерживать и повышать семейный интерес к плаванию и оздоровительно-профилактическим мероприятиям, формировать потребность в ЗОЖ.

В учреждении созданы все условия для укрепления и сохранения здоровья детей, для формирования потребности в ЗОЖ. В детском саду есть бассейн с современным оборудованием, работает оздоровительно-профилактический комплекс «сауна – бассейн – фитобар».

Система здоровьесбережения в ДОУ в процессе обучения детей плаванию имеет следующие направления:

1. НОД по преодолению водобоязни у детей 2 лет.

2. Обучение плаванию с использованием интеграции плавания с другими образовательными областями.
3. Использование оздоровительно-профилактического комплекса сауна-бассейн - фитобар.
4. Проведение оздоровительных праздников и развлечений в бассейне.
5. Взаимодействие с семьями воспитанников (законных представителей) и социумом.
6. Проведение психолого-педагогической и медико-социальной диагностики.

Каждый ребенок – индивидуальность и у каждого свой адаптационный период привыкания к воде, который длится порой, от нескольких месяцев до года. Отсюда возникла проблема: как сократить время привыкания детей к занятиям в воде и как пройти этот путь для ребенка более благоприятно.

По данным многолетних наблюдений тренера по плаванию В.С. Васильева «оптимальный возраст приучения детей к воде – это третий год жизни ребенка, т.к. страх перед водой в этом возрасте, испытывают не более 8% детей».

Данное направление мною реализуется по авторской программе. Цель которого, преодоление водобоязни у детей 2-3 лет для более успешного обучения плавательным навыкам в дальнейшем, укрепление детского организма, формирование первоначальных навыков ЗОЖ.

Вся работа строится в два этапа.

Цель I этапа: создание условий для привыкания детей к воде в адаптированной окружающей среде. Непосредственно образовательная деятельность проводится с детьми по подгруппам с октября по ноябрь месяц. Знакомство малышей со свойствами воды проходит в групповой комнате возле надувного бассейна. При проведении НОД с детьми применяются игры и игровые упражнения: на дыхание, положительное отношение к воде. Вместе с этим организуются экскурсии в бассейн, где малыши имеют возможность наблюдать плавание детей старшего дошкольного возраста.

Цель II этапа: создание условий для преодоления водобоязни у детей 3 -го года жизни и обучения первоначальным двигательным навыкам. Обучение детей двигательным и гигиеническим умениям и навыкам, правилам безопасного поведения в бассейне проводится в игровой форме и с введением кукольных персонажей.

В конце года были получены положительные результаты по преодолению водобоязни у детей 1-ой младшей группы.

Обучение плаванию предусматривает проведение НОД в разных формах: по интересам, сюжетные, в форме эстафет и соревнований, по сказкам, на свободное творчество, игровые, тематические, с элементами спортивных видов плавания, интегрированные.

При использовании игровых приёмов, инвентарь и спортивное оборудование превращается в добрых помощников. Например, резиновые мячи – в «волшебную жемчужину», надувной матрац – в «корабль», обруч – в «домик», «пещеру», «тоннель», плавательные доски – в «плот» и др. Цифры и буквы, схемы, сюжетные игрушки, познавательное оборудование, изготовленное своими руками, позволяют интегрировать познавательно-игровые, коммуникативно-нравственные, двигательно-игровые ценности у детей.

Решая основную дыхательно-двигательную задачу при погружении в воду, предусматривающем правильное дыхание и открывание глаз в воде, я предлагаю детям: «Достать со дна морских обитателей», «Сосчитать, сколько рыбок живёт в аквариуме» и др. Проблемно-поисковые ситуации и мини-эксперименты на воде («Тонет - не тонет», «Можно ли в воде надуть воздушный шар?», «Какой мяч дольше продержится на поверхности воды» и др.) позволяют развивать у воспитанников двигательные навыки и познавательную активность.

Формирование у детей ЗОЖ и социально-значимых ценностей в процессе оздоровительной деятельности и обучение плаванию, как части физической культуры, будет положительно результативно, если учитываются возрастные, функциональные и личностные особенности детей, а содержание обучения и работы оздоровительно-профилактического

комплекса сауна-бассейн-фитобар будет наполнено не только двигательно-оздоровительными, но и познавательно-игровыми и коммуникативно-нравственными ценностями. В этом случае воспитанник приобретёт устойчивую мотивацию и потребность в ЗОЖ, ориентированную на присвоение социально-значимых ценностей.

Структура оздоровительно-профилактического комплекса занятий сауна-бассейн-фитобар включает в себя несколько этапов.

- Гигиенический душ;
- Первый заход в сауну (60-70гр.,3-5 мин.);
- Отдых (гимнастика для глаз, пальчиковая)
- Второй заход в сауну (70-75гр.,5-8мин.);
- Отдых (дыхательная гимн-ка, самомассаж);
- Третий заход в сауну (70-65гр.,5мин.);
- Бассейн (охлаждение, спокойная игра, плавание);
- Контрастный душ;
- Фитобар (фиточай, релаксация).

Неотъемлемой частью оздоровительного режима в сауне является дыхательная гимнастика - в игровой форме («Трубач», «Ветерок», «Насос», «Тик-так», «Каша кипит», «Ёжик», «Полёт самолёта», и др.).

Очень легко осваивают дети приёмы самомассажа, для этого создаётся соответствующий эмоциональный настрой и игры («Утка и кот», «Летели утки», «Вибрационный массаж», «Что у кого внутри» и др.). Так же дети с удовольствием выполняют упражнения для глаз, на мелкую моторику.

Для снятия психологического напряжения помогают игры ("как живешь?", "три весёлых братца», "весёлая зарядка"), а также музыкотерапия.

В период отдыха дети «активно» отдыхают, провожу беседы, мини блиц - турниры «Кто больше знает пословиц, поговорок о здоровье», здоровом образе жизни, играют в игры на внимание и воображение, разгадывают тайну целебного напитка, рассуждают о благоприятном влиянии бани и сауны на наше здоровье.

В фитобаре дети пьют чаи с травами (по медицинским показаниям), Приготовленные травяные чаи обладают энергетической силой, служат для восстановления водного баланса. Способствуют избавлению от стресса и дают силы для активного образа жизни.

Каждое занятие в сауне и бассейне для детей это большая радость и маленький праздник. Использование игровых приёмов позволяет сохранять эту радость, на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети, быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения.

Для детей в сауне проводятся досуги с введением кукольных персонажей и взрослых: "Петушок и бобовое зёрнышко", "Про то, как кот у бабушки живет», где дети, оздоравливаясь, закрепляют ранее полученные знания на лексические темы:» Осень», «Домашние и дикие животные», а также выполняют с ними различные оздоровительные упражнения. С детьми старшего возраста провожу развлечения «В гостях у Дарьюшки», «Наши верные друзья». Где герои развлечений рассказывают о положительном влиянии сауны на здоровье, о том, какие ощущения они могут испытывать находясь в термокамере, как надо себя вести
в течение процедуры и как заботиться о своём здоровье, тем самым, формируя у детей устойчивую мотивацию к потребности к ЗОЖ.

Оздоровительные праздники и развлечения в бассейне необходимы детям, как воздух: получая положительно-эмоциональный заряд, организм ребёнка открывается добру и красоте. Недаром врачи, физиологи, педагоги ставят знак равенства между весельем, лучистой улыбкой и физическим здоровьем. Дети и родители активно принимают участие в оформлении бассейна, изготовлении костюмов, так и в проведении праздников на воде. В зависимости от сюжета праздника бассейн превращается в «Подводное царство», «Новогоднюю сказку», болото Водяного, а также становятся участниками олимпиады и др. Дети готовы идти за приглянувшимися героями хоть на край света и на «отлично» выполнять всё, что они предложат. При этом они испытывают приятное ощущение радости от выполненных движений, радуются успехам других.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) - одно из направлений в данной системе работы, так как взаимодействие педагога с семьями воспитанников является важным условием для укрепления здоровья, гармоничного физического развития личности каждого ребенка и его социализации в обществе.

В целях повышения педагогической компетентности родителей реализуются разные формы: анкетирование и опрос, консультации, памятки, буклеты, участие родителей в досугах и развлечениях, посещение Дней открытых дверей, просмотр мероприятий.

Важным этапом ознакомления детей с социумом, является привлечение социальных партнёров к организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Взаимодействие с социумом осуществляю через:

- организацию экскурсий для детей среднего и старшего дошкольного возраста (в городской бассейн, детскую спортивную школу, зал греко-римской борьбы, в ФОК и т.п.);
- совместно проводимые спортивно-игровые мероприятия.

Созданная в ДОУ система здоровьесбережения в процессе обучения детей плаванию позволила добиться следующих результатов:

- у детей повысился интерес к плаванию, сформировалась устойчивая мотивация к ЗОЖ;
- возросла посещаемость детей занятий плаванием, в сравнении с прошлым учебным годом. **2015-2016 уч.год** - 3678 детей**; 2016-2017 уч.год. -** 4105 детей;
- прослеживается положительная динамика развития основных плавательных умений и навыков до 78%;
- усиление сопротивляемости организма подтверждается значительным уменьшением числа болеющих детей;
- 30-35% выпускников продолжают заниматься физической культурой и спортом в различных спортивных секциях и показывают хорошие результаты, о чём свидетельствуют грамоты;
- растет количество семей, вовлеченных в физкультурно-оздоровительную деятельность и имеющих положительную мотивацию к ЗОЖ.

Отсюда можно сделать вывод. Эффективность данной системы работы оценивается повышением компетентности родителей в сфере здоровья и здоровьесбережения детей, что помогает формировать культуру здоровья семьи, сознательного и грамотного отношения к своему здоровью.

«Организация работы по коррекции плоскостопия в ДОУ с использованием мячей-фитболов».

Еремина Г.А., инструктор по физической культуре МБДОУ № 9 «Березка»

Образованный человек – большая ценность,
Но разве меньшая ценность – здоровый ребенок.
(П.П. Блонский)

Дошкольный возраст является наиболее важным, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются органы и системы человека, поэтому так важно поддержать и сохранить здоровье детей именно в этот период. Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения – одна из актуальных задач в дошкольных образовательных учреждениях. В нашем детском саду ведется большая физкультурно – оздоровительная работа с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия. Я веду гимнастику на мячах – фитболах.

Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Цель моей работы - это внедрение физкультурно оздоровительных комплексов с использованием мячей – фитболов в систему профилактической работы в ДОУ.

Для реализации цели поставила перед собой задачи:

- Повысить у детей эмоциональный настрой на занятиях корригирующей гимнастики через использование фитболов.

- Развивать равновесие, ловкость и координацию движений у детей, силу и выносливость.

- Сформировать правильную осанку и обеспечить профилактику плоскостопия.

Для занятия с детьми использую фитболы различного размера.

На занятия решаю следующие задачи:

На 1-этапе - даю детям представление о форме, качестве и свойствах фитболов;

На 2- этапе - обучаю и слежу за правильной посадкой на фитболе;

На 3-этапе – учу базовым положения при выполнении упражнений на фитболе из положения сидя лежа и т. д

На 4-этапе - контролирую качество выполнения упражнений детьми в равновесии.

Занятия по фитбол гимнастике провожу по подгруппам. Продолжительность занятия по времени составляет для детей 4-5 лет-25-30 минут, с детьми 6-7 лет 30-35 минут. Занятия проходят в чистом, проветренном помещении, дети одеты очень легко. Приступая к занятию проверяю подборку мячей каждому ребенку по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Каждое занятие состоит трех частей с решением задач, имеющими общее и специальное воздействие на организм ребенка.

Подготовительная часть предполагает создание положительного эмоционального фона подготовку организма к предстоящей нагрузке, кроме того, включаем упражнения, способствующие формированию правильной осанки и правильной установки стопы.

Основная часть, направлена на развитие двигательных навыков и умений, на формирование физических качеств – координацию, ловкость силу, быстроту, выносливость. Корригирую деформацию опорно-двигательного аппарата, Воспитываю волю, решительность, дисциплинированность, активность. Упражнения в основной части занятия выполняются из разных исходных положений: Стоя с мячом, приседа с мячом, сед на мяче, лежа на мяче и другие.

Также использую упражнения для мышц плечевого пояса шеи и туловища, наклоны, повороты и специальные упражнения для ног. На каждом занятии провожу подвижные игры, адаптированные для мячей фитболов.

Заключительная часть: направлена на постепенное снижение функциональной активности организма, включаю игры малой упражнения на восстановление дыхания различные массажи и самомассажи, упражнения на расслабление под художественное слово и музыку.

Таким образом, фитбол гимнастика положительно влияет на детский организм, укрепляет мышечный корсет спины, голеностопа, сердечно-сосудистую и дыхательную систему и делает легкий массаж всех органов.