

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 21
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение «Детский сад № 49»,
расположенное по адресу: 446029, Самарская область, г. Сызрань,
ул. Астраханская , 13-а

ПРОЕКТ

«Нам со спортом по пути»

для детей средней группы

Выполнила:

Перхова Н.С, воспитатель

Сызрань, 2020

Актуальность проекта

«Здоровье – это драгоценность, и при том
единственная, ради которой стоит не
жалеть времени, сил, трудов и великих благ»

(Мишель де Монтень)

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, по физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Двигательная активность дошкольников является важнейшим компонентом их образа жизни и поведения. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Также установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поэтому искусству сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Анализ анкетирования родителей показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное учреждение. И, как следствие, не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с созданием комфортных условий для занятий физической культурой в ДОУ и дома. Анализ работ исследователей данной проблемы, собственный опыт, показали, что ребенок уже в младшем дошкольном возрасте способен заботиться о собственном здоровье. Но важно, чтобы дети были не просто помещены в здоровьесберегающую среду, но и сами бы умели сохранять, укреплять здоровье.

Вид проекта: познавательный – оздоровительный, краткосрочный (1месяц), групповой внутри одной возрастной группы в контакте с семьей.

Цель проекта: Создание оптимальной двигательной среды с использованием спортивного оборудования, в том числе нестандартного, образовательной модели организации физкультурно - оздоровительной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий, способствующих воспитанию у дошкольников здорового образа жизни и обеспечивающих физический и психологический комфорт детей в условиях ДООУ и дома.

Задачи проекта:

1. Приобщить детей к ценностям физической культуры, в том числе используя нестандартное оборудование.
2. Обеспечить пропаганду здорового образа жизни, используя методы наглядной агитации.
3. Обогащать предметно-развивающую среду группы нетрадиционным оборудованием.
4. Обобщить и распространить опыт работы по созданию нестандартного оборудования для занятий детьми физической культурой.
5. Сформировать у родителей желание участвовать в совместной физкультурно-досуговой деятельности с детьми.
6. Сформировать конкретную образовательную модель здорового образа жизни младшего дошкольника.

Педагогические условия:

1. Помещение группы.
2. Групповой участок на улице.
3. Спортивная площадка.
4. Спортивный зал.
5. Музыкальный зал.

Участники проекта:

1. Дети средней группы.
2. Воспитатели, родители, музыкальный руководитель.

Ожидаемые результаты:

1. Умение детей укреплять и сохранять свое здоровье с помощью выработанных устойчивых навыков в основных видах движений и в выполнении физических упражнений.
2. Сформированный интерес и положительное отношение детей к регулярным занятиям физкультурой.
3. Положительное отношение детей к подвижным играм.
4. Повышенный уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.
5. Созданная у детей и родителей мотивация на здоровый образ жизни.

Этапы проекта: *1. Подготовительный этап.*

- 1.1. Определение участников проекта.
- 1.2. Определение цели и задач проекта, распределение должностных обязанностей среди членов коллектива по обеспечению условий реализации проекта.
- 1.3. Изучение понятий, касающихся темы проекта.
- 1.4. Подборка и изучение литературы по данной теме.
- 1.5. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению.
- 1.6. Изготовление нестандартного спортивного оборудования.

2. Творческий этап.

2.1. Составление перспективного плана проекта.

2.2. Составление конспектов мероприятий.

2.3. Проведение запланированных мероприятий.

2.4. Взаимодействие с родителями.

3. *Рефлексивный этап.*

3.1. Обобщение материала (выставка детского творчества, презентация «Наш проект», анализ проведённой работы).

План работы по реализации проекта

Направление работы	Планируемые мероприятия	Цели	Сроки проведения
Организация работы с педагогическим коллективом	-Подборка и изучение литературы по теме проекта. -Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению.	Повышение компетенции педагогов в вопросах создания у детей и родителей мотивации на здоровый образ жизни	1 неделя февраля
	Составление плана работы и разработка конспектов мероприятий с детьми и родителями по реализации проекта «Нам со спортом по пути»	Определить последовательность осуществления воспитательно-образовательной работы.	1 неделя февраля
	Изготовление нестандартного спортивного оборудования	Формировать интерес к нестандартному оборудованию, приобщать педагогов и родителей к его изготовлению; развивать творчество, фантазию при использовании нестандартного оборудования.	1 неделя февраля
Организация работы с родителями	Анкетирование родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье» в целях выявления спортивных предпочтений в семье (Приложение	Собрать информацию о двигательной активности ребенка, узнать, какое участие принимают родители в физическом воспитании дошкольника, какие трудности они испытывают.	1 неделя февраля

	№1)		
	Выпуск буклета для родителей по теме «Здоровым быть здорово!» (Приложение №23)	Информирование родителей с целью повышения их педагогической культуры в физическом воспитании	1 неделя февраля
	Консультация «Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования» (Приложение №2)	Познакомить родителей с нетрадиционным спортивным оборудованием, способами его изготовления.	2 неделя февраля
	Выставка семейных газет «Здоровый образ жизни в нашей семье»	Отразить в газетах семейный опыт по здоровьесбережению детей; поделиться этим опытом с другими семьями.	3 неделя февраля
	Музыкально - спортивный праздник совместно с родителями «Буду как папа» (Приложение №22)	Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Формировать волевые качества, целеустремлённость, выдержку; поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия.	4 неделя февраля
Организация работы с детьми	Беседа «Со спортом нужно дружить»	Пропагандировать здоровый образ жизни среди дошкольников	03.02
	Знакомство детей с разными видами спорта (презентация «Спорт») (Приложение №3)	Развивать познавательный интерес к видам спорта, формировать представления о видах спорта.	03.02
	Беседа «Польза утренней гимнастики»	Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.	04.02
	Разучивание комплекса утренней гимнастики с использованием нестандартного спортивного оборудования	Формировать интерес к занятиям утренней гимнастикой, поддерживать положительное эмоциональное состояние каждого воспитанника.	04.02
	П/игры с мячом	Укреплять мышцы туловища и	05.02

«Закати мяч головой», «Мяч через сетку» (Приложение №4)	конечностей, координацию движений, навыки ползания, развивать у детей умение перебрасывать и передавать мяч через сетку.	
Слушание музыкальных произведений о зарядке, здоровье, физкультуре и спорте	Закреплять знания детей о различных видах спорта, отображенных в музыке разных композиторов.	05.02
Разучивание комплекса ритмической гимнастики «Непоседы» (Приложение №5)	Формировать умение детей координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщать детей к культуре движений, развивать чувство прекрасного, дать возможность в движении выразить свои индивидуальные особенности.	06.02
Конструирование «Стадион» (Приложение №6)	Познакомить детей с понятием «стадион», его функциональным назначением. Формировать представление, о том, что такое чертёж (начерченный план будущей постройки). Продолжать знакомить детей с различными видами спорта, для каких видов спорта нужны стадионы.	06.02
Лепка «Футболисты» (Приложение №7)	Накапливать и обогащать знания детей о летних видах спорта; формировать умение передавать в лепке выразительность образа, лепить фигуру человека в движении; развивать творчество, инициативу; воспитывать у детей систему знаний о здоровом образе жизни.	07.02
Спортивная игра «Весёлые старты» (Приложение №8)	Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, способствовать развитию	07.02

	опорно – двигательного аппарата, создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.	
Просмотр мультфильмов на спортивную тематику	Повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни детей через мультипликационные фильмы про спорт.	10.02
Катание на лыжах	Повышение иммунитета, укрепление сердца и общего тонуса организма.	10.02
Разучивание стихотворения А. Барто «Зарядка» (Приложение №9)	Воспитывать интерес к художественным произведениям, желание заниматься спортом.	11.02
П/игры с обручем «Найди свой дом», «Повар и котята» (Приложение №10)	Развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве.	11.02
Посещение воспитанниками тренировки детей 4-5 лет по плаванию в физкультурно-оздоровительном комплексе «Надежда», встреча с тренером Андреевой Т.А.	Привлечь внимание детей и родителей к плаванию, как к увлекательному и полезному виду спорта.	12.02
Зимние игры и забавы на свежем воздухе	Способствовать повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, удовлетворению двигательных потребностей детей, закаливанию детского организма.	13.02
«Час загадок» о спорте (Приложение №11)	Развивать мышление, память, воображение детей, умение различать виды спорта, их атрибуты.	13.02
П/игры с нетрадиционным спортивным	Повысить интерес к занятиям; внести элемент непредсказуемости и радостного открытия;	14.02

	оборудованием (Приложение №12)	обеспечить активную деятельность детей в течение всего дня.	
	Презентация «Лёгкая атлетика-королева спорта» (Приложение №13)	Познакомить с видом спорта-лёгкая атлетика.	14.02
	П/игры со скакалкой «Удочка», «Волк и семеро козлят» (Приложение №14)	Упражнять детей в прыжках через скакалку предложенным способом, упражнять в подлезании под шнур предложенным способом, создать хорошее позитивное настроение.	17.02
	Разучивание детских речёвок о спорте (Приложение №15)	Поднять детям настроение и вызвать спортивный заряд бодрости.	17.02
	Физкультурное развлечение «Нам сказка помогает спортом заниматься» (Приложение №16)	Пропагандировать здоровый образ жизни, вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом.	18.02
	Рисование «Мой любимый вид спорта» Приложение №17	Упражнять детей в рисовании фигуры человека в движении;воспитывать желание заниматься спортом.	19.02
	П/игры на свежем воздухе «Снежиночки - пушиночки», «Ели, ели, ёлочки» (Приложение №18)	Развивать умение действовать согласованно и внимательно слушать команды;формировать правильную осанку, укреплять мышцы туловища и конечностей.	19.02
	Чтение сказки «Гимнастика и разминка» (Приложение №19)	Рекламирровать и пропагандировать занятия спортом	20.02
	П/игра с гимнастической палкой «Весёлая эстафета» (Приложение №20)	Развивать умение действовать в команде, перепрыгивать через палку.	20.02
	НОД по художественно -	Воспитывать художественный вкус, аккуратность,	21.02

	эстетическому развитию. Аппликация «Спортсмены» (Приложение №21)	усидчивость, желание заниматься спортом.	
	Музыкально-спортивный праздник совместно с родителями «Буду как папа» (Приложение №22)	Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Формировать волевые качества, целеустремлённость, выдержку; поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия.	25.02

Литература

1. Агапова И. А. «Спортивные сказки и праздники для дошкольников», Москва, 2011 г. 2. Мулаева Н. Б. «Конспекты – сценарии по физической культуре для дошкольников», Санкт – Петербург, 2010г.
3. Картушина М. Ю. «Праздники здоровья для детей 4-5 лет», Москва, 2010г.
4. Журнал «Дошкольное воспитание» №7, 2011г.
5. Журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2012г.

Приложения

Приложение №1 Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье»

1. Укажите, как проявляется двигательная активность Вашего ребенка:- утренняя гимнастика- подвижные игры- спортивные игры (элементы футбола, хоккея и т. д.)- катание на санках, лыжах, коньках (зимой), велосипеде, самокате (летом).
2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребенок?
3. Как в домашних условиях ребенок занимается физическими упражнениями:- охотно, с удовольствием- не охотно- не выполняет.
4. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:- занимаюсь с ребенком утренней гимнастикой- вместе играем в подвижные игры.
5. Кто в большей степени влияет на двигательную активность ребенка в семье:- отец- мать- оба родителя- братья и сестры- никто.
6. Как часто вы занимаетесь физическим воспитанием ребенка:- систематически- в выходные дни- во время отпуска- не занимаюсь- затрудняюсь ответить.
7. Что мешает вам активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка:- дефицит свободного времени- недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей
8. Беседуете ли Вы с ребенком о пользе занятий физическими упражнениями:- да-нет-иногда
9. Какие физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеются для вашего ребенка дома?
10. С каким инвентарем чаще всего занимается Ваш ребенок?

Приложение №2 Консультация для родителей «Нетрадиционное спортивное оборудование из бросового материала» Полноценное и всестороннее развитие и воспитание дошкольников невозможно без двигательной активности, которая

оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей. Растущий организм нуждается в движении. Поэтому основной задачей детского сада является оздоровление, обеспечение разностороннего физического развития ребенка на прогулке. Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции. Материалы для изготовления такого пособия разнообразны: футляры от «киндер-сюрпризов», пластиковые бутылочки из-под йогуртов, разные пуговицы, ткань, крышки от бутылок и т. д. Нестандартное оборудование обеспечивает: 1. развитие интереса у детей к физкультурным занятиям; 2. улучшение качества выполнения упражнений; 3. формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; 4. улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц; 5. установление контакта между педагогами и родителями. Нестандартное оборудование используется: 1. на утренней гимнастике; 2. на корригирующей гимнастике; 3. на физкультурных занятиях; 4. на праздниках и развлечениях; 5. в дыхательной гимнастике; 6. в упражнениях в релаксации; 7. на прогулках; 8. в индивидуальной работе с детьми; 9. в самостоятельной деятельности детей; Предлагаю вашему вниманию некоторые примеры нестандартного физкультурного оборудования: **Тренажёр "Тигрёнок прыгает в горящее кольцо"** Деревянное или картонное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с тигрёнком (мягкая игрушка). Назначение: развитие ловкости, навыки точного попадания в цель, Ребёнок должен попасть тигрёнком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить. **Самодельный воланчик** Воланчик для игры в бадминтон можно изготовить из пластиковой бутылки, причем самодельный вариант не сильно будет уступать, тому, что продают в спортивных магазинах. **«Лошадки»** Назначение: для игр и эстафет. Материал: пластиковая бутылка, деревянная палочка, самоклеющаяся бумага, нитки или пакля. **«Тропа здоровья»** Материал: губки для мытья посуды, пуговицы, жёсткое напольное покрытие, деревянные бусины, крышки от бутылок, поролон. Назначение: стимуляция стопы и предупреждение плоскостопия, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Использование: физкультурные занятия, занятия по ЛФК, гимнастика после дневного сна, в течение дня. **Скакалка из «Киндер-сюрпризов»** используется для перешагивания, для перепрыгивания, в подвижной игре - как скакалка, как ориентир - в игре «Попади в цель». **«Баскетбол»** Назначение: развивать координацию движений, меткость, развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Материал: пластиковая бутылка, пряжа синтетическая. **«Волшебные колечки»** Назначение: развитие ловкости, координации движений, навыки точного попадания в цель. Использование: в ОРУ, в подвижных играх, в основных движениях (метание в вертикальную и горизонтальную цель) . Материалы: «киндер-сюрпризы», шнур. Важным направлением в формировании у детей основ ЗОЖ является правильно организованная предметно-пространственная среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой. Невозможно решить эту задачу без совместной деятельности с родителями. Ведь основа ЗОЖ закладывается в первую очередь в семье, а в детском саду мы продолжаем ее.

Приложение №3: Презентация «Виды спорта»

Картинки для презентации:



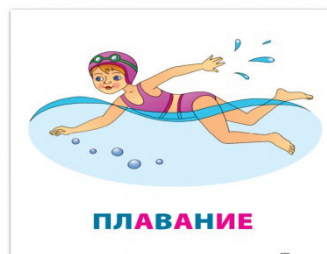
гольф



стрельба из лука



волейбол



ПЛАВАНИЕ



ФУТБОЛ



ФЕХТОВАНИЕ



БОКС



карате



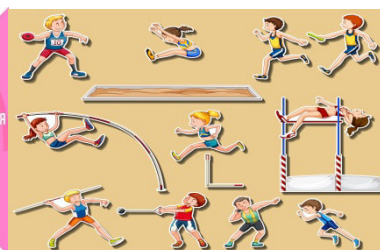
велоспорт



бейсбол



ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



Зимние виды спорта





ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ







ОДИНОЧНОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ







ПАРНОЕ ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



ШОРТ-ТРЕК



СНОУБОРДИНГ






ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА






СКЕЛЕТОН






ДВОЕБОРЬЕ






САНИ







КОНЬКИ







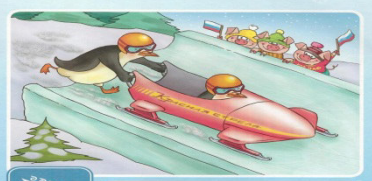

СНОУБОРДИНГ









ФРИСТАЙЛ





БОБСЛЕЙ



КЕРЛИНГ



Приложение №4: игры с мячом-«Закати мяч головой»Цель: укреплять мышцы туловища и конечностей, координацию движений, навыки ползания. Оборудование: большие мячи по количеству детей.Ход. Игрок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой мяч, не касаясь его руками, в противоположный конец комнаты. Выигрывает игрок, который заталкивает мяч первым.

Правило: начинают игроки одновременно от черты, линии.- «Мяч через сетку»Цель: развивать у детей умение перебрасывать и передавать мяч через сетку Оборудование: сетка, натянутая на высоте поднятых рук ребенка, мяч. Ход игры. Небольшая группа играющих (2-8) становится по обе стороны сетки (натянута на высоте поднятых вверх рук ребенка), на расстоянии не менее 1-1,5 м. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Так, если играющих четверо или более, то 1 ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку.Указания. Играющие бросают мяч через сетку по условиям игры определенным способом (двумя руками снизу или из-за головы). Команды соревнуются между собой, воспитатель или один из детей подсчитывает, на какой стороне мяч больше падал на землю. Оборудование. Сетка, натянутая на высоте поднятых рук ребенка. Мяч

Приложение №5:ритмическая гимнастика «Непоседы»Ходьба бодрая с пятки - «Солдатики» (П. Чайковский, «Марш деревянных солдатиков»), топающим шагом - «Матрешки» (Ю. Слонов, «Матрешки»), высоким шагом - «Петушок» (рус.нар. мелодия «Ах вы, сени»), на пятках - «Цыплята» (азербайджанская народная песня «Цыплята»). Легкий бег — «Лисички» (И. Дунаевский «Полька»).Во время ходьбы дети перестраиваются врассыпную. Дыхательные упражнения (руки через стороны вверх и вниз) под музыку П. Чайковского «Старинная французская песенка» (30 секунд).О. Р. У. «Куклы» (4 минуты)Звучит «Вальс-шутка» Д. Шостаковича«Согни руку».И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. В:1. - согнуть правую руку, посмотреть на неё. 2 -и. п. 3-4 - то же с левой рукой(4раза). Повороты».И. п. - то же, ладони повернуты к телу. В:1.- поворот вправо, прямые руки вытянуть перед собой. 2 - и. п. 3-4 - то же с поворотом влево Д. (3 раза).«Наклоны».И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу.

В:1. - наклон вперед, руки назад; 2 - и. п. 3 - наклон право, руки назад. 4 – и. п. 5-6 - то же влево Д.(2 раза).«Полуприседания» (спина прямая).И. п. - основная стойка (о. с, руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед.В:1 - присесть, руки разогнуть;2 - и. п. Д. (8 раз).«Кружение» (ноги в коленях не сгибать).И. п. - ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед.

В:1-8 - кружиться вправо, переступая с ноги на ногу.

9-16- то же влево.

17—24 - еще раз вправо.«Ногу на пятку».И. п. - о. с, руки на поясе.

В:1 - выставить правую ногу вперед на пятку.

2 – и. п. (4 раза)

3—4- то же с левой ноги.

Упражнение повторить с полуприседанием (4 раза).«Прыжки»И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать) Д. (8

раз).**Основные движения (1,5-2 минуты)**Ползание на четвереньках с опорой на ступни и кисти - «Мишки» (В. Ребиков, «Медведь»); прямой галоп - «Лошадки» (Н. Потоловский, «Лошадка»); бег подскоками с ноги на ногу, руки согнуты в локтях, предплечья подняты, ладони на уровне плеч повернуты вперед -

«Обезьянки» (В. Шаинский, «Чунга-Чанга»); прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе — «Мячики», легкий бег- «Мячики покатались» (М. Сатулина, «Веселые мячики»). Спокойная ходьба для

восстановления дыхания под музыку А. Филиппенко «Березонька» (30

секунд).**Упражнения, сидя и лежа в кругу «Петрушки»**Звучит «Немецкий танец» Л. Бетховена.«Спрячься».И. п. - сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади.В: 1 - согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей.

2 - и. п. Д. (7раз).«Покажи пятки» (активно сгибать и разгибать стопы).И. п. - то же.

В:1- носки тянуть к себе, пятки вперед.

2 - и. п. Д. (7 раз).«Ладони на пол».

И. п. - сидя, ноги шире плеч, руки в упоре сзади.

В:1 - наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол.

2 - и. п. Д. (браз).«Хлопок под коленом».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

В:1- поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши.

2 - и. п.

3 -поднять левую ногу, хлопнуть под коленом.

4 - и. п. Д. (4 раза).«Согни ноги».

И. п. - то же.

В:1 - согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди.

2 - поднять ноги вверх.

3 - согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди.

4 - вернуться в и. п. Д. (браз).«Лодочка».

И. п. - лежа на животе, прямые руки на полу.

В:1-2 - прогнуться, грудь, голову и руки вверх.

3-4- и. п. Д. (браз).**Дыхательные упражнения с расслаблением (2**

минуты)Звучит «Сладкая греза» П. Чайковского. Поочередное и одновременное расслабление рук. Подвижная игра «Петрушка с погремушкой» (4

минуты) Звучит музыка «Итальянской польки» С. Рахманинова. Дети с погремушками двигаются подскоками по кругу. По сигналу кладут погремушки на пол и начинают бег врассыпную. По следующему сигналу (смена музыкальной фразы) дети берут погремушку и идут по кругу, звеня ей. Игру повторить 3 раза. **Заключительная часть** Звучит «Старинная французская песенка» П. Чайковского. Дети медленно идут по кругу вправо, затем влево (4 раза); выполняют восемь пружинистых полуприседов в ходьбе друг за другом (руки на поясе) и два поворота вокруг себя переступанием на носках (4 раза); поочередное и одновременное раскачивание рук вперед – назад (8 раз).

Приложение №6: конспект НОД по конструированию «Стадион».

Задачи: -познакомить детей с понятием «стадион», его функциональным назначением;

-формировать представление, о том, что такое чертёж (*начерченный план будущей постройки*);

продолжать знакомить детей с различными видами спорта, для каких видов спорта нужны стадионы;

-воспитывать чувство гордости за нашу Родину и за спортсменов, выступающих на соревнованиях за нашу страну.

Предварительная работа: показ иллюстраций с изображением стадионов и других спортивных сооружений; ознакомление с понятием «чертёж», его назначением; проведение викторин и конкурсов по теме: «Олимпиада, зимние виды спорта»; чтение стихов и рассказов о спорте; ознакомление с олимпийской символикой (*кольца, флаг*).

Материалы и оборудование: чертеж стадиона, который будут строить дети, деревянный конструктор «Строитель», иллюстрационный материал.

План НОД:

1. Беседа о спортивных постройках (стадионах). 2. Обсуждение чертежа будущей постройки.

3. Построение стадиона из деревянного конструктора «Строитель». 4. Обыгрывание постройки.

5. Подведение итогов занятия.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами будем строить стадион из деревянного конструктора «Строитель». Но для того, чтобы его построить, нужно вспомнить что такое «стадион», его функциональное предназначение, рассмотреть чертёж будущей постройки и для кого предназначен стадион.

- Что такое стадион и для кого он предназначен?

Дети отвечают, что стадион – это спортивное сооружение, предназначенное для занятий спортом и проведения спортивных соревнований.

Воспитатель: Какие зимние виды спорта вы знаете? *Дети перечисляют зимние виды спорта.*

Воспитатель: Напоминаю, что многие соревнования проводятся на стадионах. Назовите зимние виды спорта, провести которые можно только на стадионе.

Дети перечисляют эти виды спорта: фигурное катание, конькобежный спорт, кёрлинг, хоккей.

Воспитатель: Теперь давайте представим, что наши игрушки тоже захотели провести олимпиаду и решили построить стадион. Сейчас мы с вами рассмотрим чертёж нашего стадиона и вспомним название деталей, которые будут нужны нам для строительства.

Дети вместе с воспитателем обсуждают детали чертежа и называют детали постройки.

После обсуждения дети с воспитателем приступают к постройке стадиона, опираясь на чертёж.

Затем воспитатель предлагает обыграть постройку: поставить вокруг стадиона деревья, провести дороги, посадить кукол на трибуны и т. д.

После обыгрывания постройки воспитатель подводит итоги занятия.

Приложение №7: конспект НОД по лепке «Футболист»

Цель: накапливать и обогащать знания детей о летних видах спорта; формировать умение передавать в лепке выразительность образа, лепить фигуру человека в движении; развивать творчество, инициативу; воспитывать у детей систему знаний о здоровом образе жизни.

Оборудование: фотографии футболистов, футбольных игр, стадиона, пластилин, фигурка футболиста из пластилина, схема лепки футболиста, фонограмма песни «Все на футбол».

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, какие вы знаете летние виды спорта?

- Отгадайте загадку и вы узнаете, о каком виде спорта пойдёт речь на нашем занятии.

Мяч по травке шустро скачет

От ворот и до ворот.

Бьют ногами – он не плачет.

Кто игру мне назовет?

-Правильно, футбол! Это очень интересная игра. Футбол - самая древняя игра. Название этой игры происходит от 2 английских слов «Фут»- ступня и «бол» - мяч, т. е. в этой игре по мячу бьют ступней.

-Футбол - это спортивная командная игра, в которую играют не только взрослые, но и дети. Дети играют во дворе своего дома, на спортивных площадках города.

(Показ фотографии футбольного поля.)

-Какую

пользу приносит нам эта игра?

Воспитатель: Сегодня мы вылепим из пластилина фигурки футболистов.

- Рассмотрите внимательно схему и скажите, из каких частей состоит фигура футболиста.-Какой формы части?- А что нужно сделать, чтобы слепить их в движении?1. Возьмём целый кусок белого пластилина и разделим его на 3 равные части (1 часть – голова, 2 часть – делится еще на 2 части – ноги (колбаски, 3 часть делится на 2 части – руки (колбаски)).2. Возьмём кусок пластилина зеленого (синего, красного и т. д.) – разделим его на 2 части. Ладонками приплющиваем его и делаем объёмный прямоугольник,выравниваем - это футболка. Возьмём 2 небольших одинаковых кусочка пластилина тех же цветов и сделаем из них рукава для футболки.3. Возьмём пластилин того же цвета и сделаем из него треугольный брусок. Разрежем более широкую часть бруска стекой, чтобы получились штанины, пальцами примнём пластилин. Скрепим верхнюю часть и

нижнюю – футболку и шорты.4. Катаем 2 шарика и немного сплющиваем (кеды).5. Катаем шар – делаем голову футболиста. Волосы можно сделать из маленьких шариков, или кому как подскажет фантазия.6. Соединяем все части – получаем фигурку футболиста. **Физкультминутка.** Танцевальные упражнения под детскую песню «Все на футбол». **Выставка детских работ.** Можно предложить детям разделить своих игроков на команды и поиграть в футбол. **Рефлексия**

Приложение №8: спортивная игра «Весёлые старты»

Цель: Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

Задачи:

Оздоровительные: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, способствовать развитию опорно – двигательного аппарата, создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Образовательные: формировать у детей представление о здоровом образе жизни, формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения, формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх – эстафетах, подвижных играх.

Воспитательные: развивать у детей интерес к играм – эстафетам с использованием разных предметов, согласовывать свои действия с действиями других, проявлять активность.

Оборудование: музыкальная колонка, корзины с мячами, ложки и маленькие мячи, кубики по три на каждую команду, галоши большого размера, мячи большие, удочка для игры, ребенок в костюме Доктора Айболита, красивая коробочка.

Предварительная работа: подготовить спортивную площадку, украсить ее шарами и надписью «Остров здоровья», поставить ориентиры в виде косичек, подготовить все необходимые атрибуты.

Ход игры:

Ведущий: Внимание! Внимание! Приглашаем всех мальчиков и девочек на соревнование «Веселые старты».

Дети заходят под музыку на площадку и становятся в две колонны.

Всем ребята, мой привет!

Спорт любите с детских лет

Будете здоровы!

Ну ка, дружно детвора,

Крикнем все

Дети: Физкульт, Ура! Ребята, но прежде чем начать наш спортивный праздник, предлагаю вам небольшую разминку. Повернулись все на право и под музыку вместе со мной выполняем разную ходьбу: ходьба обычная по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пяточках, руки за спину, ходьба полуприсядом, руки на коленях, обычный бег. *После разминки дети строятся в свои команды.*

Ведущий: Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды. Сейчас я вам их представлю. Первая команда: «Верные друзья», капитан команды –

Девиз: Мы команда хоть куда, в спорте все мы мастера.

Вторая команда: «Дружба», капитан команды.....

Девиз: Все за одного, один за всех, тогда в команде будет успех.

Итак, начинаем наши соревнования.

1 эстафета. «*Мяч в ложке*». Игрок берёт из корзины мяч, кладёт его в ложку, осторожно несёт в другую корзину, затем возвращается и передает эстафету товарищу. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит движение.

2 эстафета «*Сороконожка*». Команды строятся в две колонны по одному, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться)

Ведущий: Молодцы! Замечательно справились с заданием.

3 эстафета «*Удержи равновесие*». Команда получает по три кубика, которые стоят один на другом, и взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту вперед и назад.

4 эстафета «*Сапоги – скороходы*». Дети бегут в галошах большого размера до ориентира и обратно, затем галоши передаются следующему участнику.

5 эстафета «*Пронеси мяч между ног*». Мяч зажат между коленями, дети двигаются до флажка, возвращаются и передают мяч следующему.

Ведущий: Молодцы, ребята со всеми заданиями вы справились, но сейчас еще одно задание. Предлагаю вам отгадать загадки про спорт.1. Любого ударить, он злиться и плачет,

А этого стукнешь – от радости скачет (*мяч*)2. Ясным утром вдоль дороги, на траве блестит роса,По дороге едут ноги, и бегут два колеса.У загадки есть ответ, это мой (*велосипед*).3. Я его кручу рукой, и на шею и ногой

И на талии кручу, и ронять я не хочу (*обруч*).4. Воздух режет ловко – ловко, палка справа, слева палка

Ну а между них веревка, это длинная (*скакалка*).5. Руки врозь, а ноги вместе, бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку, утром делаем (*зарядку*).

Ведущий: Ребята, сейчас я хочу предложить поиграть с вами в игру «*Удочка*»(ведущий размахивает удочкой по ногам детей, старается дотронуться до них, а дети прыгают).

Ведущий: Ребята, сегодня на празднике вы проявили ловкость, смелость и смекалку.Праздник веселый удался на славу,
Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Со спортом дружите, в походы ходите.И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник кончаем и всем пожелаемЗдоровья, успехов и счастья во всем!

Ребята, а на наш праздник сегодня пришел добрый Доктор Айболит.

Звучит музыка, вбегает Доктор Айболит, здоровается и говорит, что праздник ему очень понравился, он хочет пожелать детям здоровья и угостить вкусными витаминками.Праздник заканчивается.

Приложение №9: стихотворение А.Барто «Зарядка»По порядку

Ноги наши быстрые,

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Метки наши выстрелы,

Крепки наши мускулы

И глаза не тусклые.

Левая! Правая!	По порядку
Бегая, плавая,	Стройся в ряд!
Мы растем смелыми,	На зарядку
На солнце загорелыми.	Все подряд!

Приложение №10 (п/игры с обручем)

-«Найди свой дом»

Цель: развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве.

Ход игры: Каждый игрок выбирает себе домик – обруч с лежащей в нём любой геометрической фигурой. По сигналу воспитателя: «Идём гулять!» ребята выходят из своих домиков и гуляют. Воспитатель тем временем меняет фигуры местами. На сигнал «Найди свой дом!» дети находят свой домик. Поощрить тех ребят, которые нашли свой домик первыми.-«Повар и котята»

Цель: развивать ловкость, быстроту, внимание.Ход игры: По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает вокруг обруча – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:Плачут киски в коридоре,
У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не дает схватить сосиски.С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков.

Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром. Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

Приложение №11: «Час загадок про спорт»

То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают ...

(Зарядку)

Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это.... Он съел коня,

(Мяч) Он съел слона

Я спешу на тренировку,И победил.

В кимоно сражаюсь ловко.

Чёрный пояс нужен мне,(Шахматист)

Ведь люблю я ...

(Каратэ)

Вручают торжественно

Не пропустит мяч ...

(Вратарь)(Медали)

В честной драке я не струшу,

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «Шайбу! Мимо! Бей!»-

Там идёт игра-

(Хоккей)

Гордись страна!

Спортсмены лишь лучшие

На пьедесталеПо воротам ты ударь –

Всем им...

Ранним утром вдоль дороги

Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому, что я...
(Боксер) У загадки есть ответ-

На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)
Мы изящны и легки,
Мы – фигурные ...
(Коньки)
На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)

Это мой...
(Велосипед)
Вот полозья, спинка, планки-
А всё вместе это-...
(Санки)
Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без...
(Клюшки)

Приложение №12: варианты использования нетрадиционного спортивного оборудования

1) Султанчики, ленточки

Материал: разноцветные ленты, колечки.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения.

2) Г а н т е л и Материал: пластиковые ёмкости из - под сока, наполненные крупой. Бутылочки соединены друг с другом.

Цель: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Варианты использования: различные виды упражнений.

3) Флажки Материал: ткань атласная разного цвета, для древка – деревянные палочки.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами, применять в подвижных играх.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения, в свободной деятельности.

4) Орешки на палочках

Материал: орешки с разноцветными лентами, прикрепленные к деревянным палочкам.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: праздники, танцы, подвижные игры или просто в свободной деятельности.

5) Веребочки для гимнастики

Материал: бельевая веревка длиной 30 см, на концах – разноцветные крышки от пластиковых бутылок.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: различные виды упражнений.

6) Палочка - выручалочка

Материал: картонные трубочки, толщиной 0.3 мм, на концах – крышки от гуашевых красок. Трубки оформлены красочным скотчем.

Цель: учить выполнять ОРУ с предметами.

Варианты использования: различные виды упражнений.

7) Массажные коврики и дорожки

Материал: на основу (линолеум, плотная ткань) нашивают и наклеивают различные бусины, крышки от пластиковых бутылок, пуговицы, карандаши, деревянные палочки, мочалки для посуды и т. д.

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Варианты использования: дорожка здоровья предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Используется для профилактики плоскостопия и улучшения кровообращения в нижних конечностях. Применяется на физкультурных занятиях и в гимнастике пробуждения (ходьба и бег на носках, пятках, ладонях и стопах, крестным шагом, прыжки).

8) Парашют

Материал: круг диаметром от 3 до 5 метров, сшитый из легкой ткани, разделенный на сектора разного цвета, по краю находятся ручки.

Цель: развитие координационных способностей детей, укрепление мышц плеч, предплечий и кистей рук; совершенствование навыков моторного восприятия и развитие чувства ритма.

Варианты использования: большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав с этим снарядом. Может быть использован, как ориентир для построения в круг

9) Кольцеброс

Материал: состоит из картонных колец и конуса.

Цель: развивать глазомер детей, координацию движений, ловкость, упражнять в счёте, воспитывать волевые качества.

Варианты использования: дети поочередно набрасывают кольца на конусы, суммируя набранное количество баллов.

10) Бильбоке

Материал: пластиковые бутылки, ленточка, капсулы откиндер - сюрпризов, скотч.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: к ручке пластмассовой бутылки привязана тесьма или лента, а другой её конец прикреплен к контейнеру от шоколадного яйца. Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его.

11) Попади в корзину

Материал: мягкая игрушка, пластмассовая корзина, мячики.

Цель: развитие ловкости, навыки попадания в цель, глазомер, координация движений; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, праздники и развлечения.

12) Попади в цель

Материал: деревянный щит, круг из фанеры в образе смайлика, мячики.

Цель: развитие ловкости, навыки попадания в цель, глазомер, координация движений; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

Основные движения: метание предметов в цель.

Варианты использования: спортивные игры, на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

13) Воротца для подлезания

Материал: металлические дуги, пакеты, картинки на морскую тематику.

Цель: совершенствовать у детей навыки ползания, побуждать их к этому движению, учить проползать под препятствием, не задевая его.

Варианты использования: спортивные игры, праздники и развлечения.

14) Жирафы

Материал: жирафы, изготовленные из фанеры и, раскрашены краской; лента длиной 3 м.

Цель: развивать навыки ползания, учить проползать под препятствием, не задевая его; перешагивания через препятствие.

Варианты использования: на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

Приложение №13: презентация «Лёгкая атлетика-королева спорта»

Картинки для презентации:



Приложение №14: игры со скакалкой.

-Игра «Удочка»: В: Я веревочку кручу, Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, три не зевай,

Ноги выше поднимай. Все играющие становятся в круг (рыбки, а водящий (рыбак) - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы

упражнений.- Способствовать развитию у детей интереса к различным видам двигательной деятельности.- Развивать координацию движений, внимание, память, сообразительность.- Воспитывать чувство коллективизма, поддержки, доброго, товарищеского отношения друг к другу.

Участники: ведущий, персонаж - Домовёнок, 2 команды по 6 человек (по три ребёнка и три родителя).**Ход развлечения:Ведущий:**Здравствуйте ребята!Все расселись по местам?Расскажу я сказку вам.В некотором царстве,В тридевятом государствеМишка, мышка, репка, клякса,Сивка - Бурка, СинеглазкаПриглашают в гости к сказке.- Сегодня мы с вами совершим необыкновенное путешествие по сказкам, нас ждут «Сказочные старты».- Но сначала, давайте встретим наши команды.*Звучат фанфары, входят участники соревнований.*

Ведущий: Мы рады приветствовать наших участников.1 команда - «Винни – Пух и все, все», 2 команда – «Незнайка и его друзья». (*участники присаживаются на скамеечки*).- Ну вот, команды наши в сборе, болельщики тоже на своих местах. Но, ребята, скажите, а как мы будем определять, чья команда победила?- Я предлагаю по итогам эстафет, ставить флажки в вазу. И у кого будет больше флажков, та команда и победила.- Ну а сейчас, чтобы перейти к сказочным соревнованиям, нам всем интересно узнать, какие сказки вы знаете? (*ответы детей*)- Молодцы! Вы знаете очень много сказок.- А как вы думаете, кто обычно побеждает в сказках? Какими должны быть герои? (*ответы детей*).- Хорошо, вы правильно сказали. В сказках всегда побеждают добрые, смелые, сильные, ловкие и быстрые герои.- А сейчас нам пора отправляться в путь по сказкам.- Перед любым соревнованием надо хорошенько размяться. Я предлагаю поиграть в игру: «Чья команда быстрее соберется!» По моей команде вы разбегаетесь по залу, а как только услышите свисток, вам нужно вернуться на свои места (2-3 раза). - Мы с вами размялись, настало время приступить к соревнованиям.*Звучит музыкальная заставка «В гостях у сказки», входит Домовенок с большой книжкой в руках.***Домовенок:-** Здравствуйте, мои, друзья!Домовёнок здешний я!**Ведущий:** Здравствуй, Домовенок! Ты пришел на наш праздник! А почему ты ходишь с книгой, и притом, с такой большой.**Домовенок:** В этой книге помещены все мои любимые сказки. И я никогда с ней не расстанусь, потому что очень люблю сказки. А вы, ребята, любите сказки? Вот сейчас я и проверю, как вы их знаете. В моей волшебной книжке не только сказки, но и загадки про сказки есть (*открывает книгу, загадывает загадку*).- А вот и первая загадка:Не лежалось на окошке –Покатился по дорожке.**Дети:** Колобок.**1.Эстафета «Колобок»**Прокатить мяч между кеглей до ориентира и обратно, и передать следующему.(2 мяча, 2 ориентира, 10 кеглей)**Домовёнок:** Слушаем следующую загадку:Я человек деревянный.На воде и под водойИщу ключик золотой,Всюду нос сую свой длинный.Кто же я?**Дети:** Буратино.**2. Эстафета «Золотой ключик»**Взять ключик, добежать до ориентира и обратно, передать ключик следующему.(2 ключика, 2 ориентира)**Домовёнок:**Ребята, а следующую загадку, я загадаю болельщикам.В ступе летает, следы замечает.Без чудес старушкескучно жить в избушке.**Дети:** Баба – Яга.**Ведущий:** - Ребята, какие предметы для передвижения помогают Бабе Яге?**Дети:** Метла и ступа.**Ведущий:** Правильно, вот и сейчас для вас эстафета «Бабки-Ёжки».**3.Эстафета «Бабки-Ёжки»**Участник одной ногой встает в ведро, а другая остается на полу. В правую руку берёт метлу. В таком

положении надо пройти дистанцию и передать атрибуты следующему участнику.(2 корзины (или ведра), 2 метлы, 2 ориентира)**Домовёнок:** Ребята, а вот следующую загадку вы ни за что не отгадаете.Есть у лошади сынок - удивительный конёкПо прозванию ...**Дети:** Горбунок**Домовёнок:** Правильно, ребята, молодцы. Только вот с вами играть не интересно, вы все загадки знаете.**4. Эстафета «Конёк – горбунок»**Участник садится на фитбол (большой резиновый мяч) и перемещается до ориентира, берёт флажок и передаёт его следующему участнику. Следующий участник добирается до ориентира и кладёт флажок назад и т.д.(2 фитбола, 2 флажка, 2 ориентира)**Ведущий:** А сейчас наши участники соревнований отдохнут, а желающие из болельщиков будут мериться своей силой в перетягивании каната.**Эстафета с болельщиками «Перетягивание каната»****Домовёнок:** - Молодцы, ребята, все вы сильными оказались. Ну что ж, отправляемся дальше в путь по сказкам.Стоял домик расписной,Всех зверюшек спрятать мог.Что за домик?**Дети:** Теремок**5. Эстафета «Теремок»**Нужно заселить теремок лесными жителями. Нужно взять игрушку перенести ее в обруч и вернуться в конец команды.(2 обруча, игрушки: 2 мухи, 2 лисички, 2 волка, 2 медведя, 2 лягушки, 2 волка).**Домовёнок:** Ух, и трудное будет сейчас задание. Но сначала отгадайте загадку:В сказке всякое бывает, едет печь, корабль летает,А красавица девица вмиг в лягушку обратится.Что, не правда? Это так. Выстрелил Иван-дурак...За стрелой три дня шагал и насилу отыскал.А когда её нашел, чуть с ума он не сошел.Что за сказка, вспоминайте и ответ мне называйте.**Дети:** русская народная сказка « Царевна-лягушка»**6. Эстафета «Ивановы стрелы»**Участникам нужно сбить мячом, как можно больше кеглей.(12 кеглей, 2 мяча)**Домовёнок:** - А следующий сказочный герой, самый добрый и трудолюбивый человек на свете.Она встает всегда чуть свет, трудолюбивей её нет.Все спорится в её руках, но мачехе не угодит никак.И все ж на бал она придет и принца своего найдет.Ответ на мой вопрос найдите и быстро сказку назовите?**Дети:** Золушка.**Ведущий:** - Посмотрите, в нашем зале разбросаны маленькие мячики и погремушки. Ваша задача...**7. Эстафета «Золушка»**Одна команда собирает мячики и складывает их в свою корзину, другая собирает погремушки и складывает их в свою корзину.Чья команда быстрее соберёт свои предметы.(по 15 штук маленьких мячей и погремушек, 2 корзины)**Домовёнок:**Вот закончилась игра, нам прощаться с ней пора.Мы играли, веселились, на метлу верхом садились.Сказки надо всем любить.Сказки учат добрым быть.Будем сказки мы читать, а потом опять играть!**Ведущий:** Вот и подошли к концу наши соревнования, и настало время определить, чья команда оказалась самой спортивной.**Подсчитывают флажки в вазах.**- Спорт ребятам очень нужен.Мы со спортом крепко дружим.Спорт – здоровье,Спорт – помощник,Спорт – игра.**Дети:** Физкульт – ура!**Домовёнок:** До свидания! До новых встреч!

Приложение №17: конспект НОД по рисованию на тему «Утренняя гимнастика»**Цель:** упражнять детей в рисовании фигуры человека в движении.**Задачи:**- закреплять способы выполнения наброска простым карандашом с последующим закрашиванием цветными карандашами;- вызвать интерес к занятию спортом;- развивать мелкую моторику;- формировать у детей стремление доводить начатое дело до конца.**Материалы:** игрушка Незнайка,

счетные палочки, альбомные листы, простые карандаши, цветные карандаши, аудиозапись группы «Непоседы» - «Гимнастика».

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у нас сегодня необычный гость. Он вам знаком? (да, это Незнайка): Да, ребята, я Незнайка, я люблю заниматься спортом и хочу поехать на Олимпиаду. А вы знаете, что такое Олимпиада? А какими качествами должен обладать спортсмен? (быть выносливым, сильным, смелым, упорным)

Воспитатель: Незнайка, а наши ребята, очень любят спорт и участвуют в спортивных соревнованиях «Веселые старты». **Незнайка:** Я узнал об этом и сразу же поспешил в детский сад. Расскажите, а как же вы готовитесь к соревнованиям? (занимаемся на физкультурном занятии, каждое утро делаем утреннюю гимнастику) **Незнайка:** Здорово, и сейчас можете мне показать? (Конечно, а помогут нам в этом веселые человечки из счётных палочек)

Дети на столах выкладывают человечков из счетных палочек. По тексту дети изменяют положение рук и ног человечков.

Воспитатель: А ну-ка, по порядку вставайте на зарядку (принимают исходное положение) Мы разминку начинаем: Ноги шире раздвигаем, Руки в стороны разведем, А потом в локтях согнем. Вверх рука, вниз рука. Нам присесть уже пора. Мы разминку завершаем: Руки, ноги выпрямляем! **Незнайка:** Мне так понравились эти упражнения, я тоже хочу научиться их выполнять, только вот беда, я их не запомнил. **Воспитатель:** Ребята, как же мы можем помочь Незнайке? (нужно нарисовать, как мы выполняем упражнения) **Воспитатель:** Давайте посмотрим, как будет выглядеть человек на рисунке. Что нужно знать для того чтобы нарисовать человека? (нужно знать части тела) Назовите их (голова, туловище, шея, 2 руки, 2 ноги) С чего начнем рисовать? (с головы). Что нарисуем потом? (шею и туловище) Что нужно знать при рисовании этих частей тела? (плечи у человека покатые, шея соединяет голову и туловище) Что нарисуем на потом? (ноги и руки) О чем нужно помнить, чтобы изображение получилось правильным? (ноги такой же длины, как тело. Руки и ноги тоньше туловища.) Ребята, а на что вы обратили внимание, когда палочные человечки делали упражнения? (руки и ноги состоят из 2-х частей, поэтому они легко сгибаются: руки в локтях, ноги в коленях) Верно, как вы считаете, изображение закончено? (нет, мы не нарисовали глаза, нос, уши. Волосы) Молодцы, все верно подметили, ну не будем терять ни минуты и приступим к рисованию, пусть каждый из вас нарисует для Незнайки свое любимое упражнение. *Самостоятельная деятельность детей (музыкальное сопровождение деятельности)* **Рефлексия**

-Какой спортсмен тебе понравился? Объясни, какое упражнение он выполняет.

-А правильно ли расположены части тела?

-А как ты думаешь, выполняя это упражнение, какие части тела укрепляет спортсмен?

Незнайка: Ой, спасибо вам, ребята, теперь я тоже смогу

подготовиться к О **Воспитатель:** А сейчас, Незнайка, мы приглашаем тебя на веселую ритмическую гимнастику (ритмическая гимнастика « Непоседы»).

Приложение №18: игры на свежем воздухе). **Игра «Снежиночки-**

пушиночки» Цель: Развитие умения действовать согласованно и внимательно

слушать команды.Ход игры:Воспитатель берёт на себя роль снеговика (или им может быть ребёнок изъявивший желание), а дети будут снежинками. Снеговик встаёт посреди площадки, а снежинки начинают ходить вокруг него по кругу. При этом они ещё и поворачиваются вокруг самих себя. Через некоторое время по сигналу снеговика направление движения хоровода меняется, он начинает двигаться в другую сторону. Спустя некоторое время снеговик обращается к снежинкам:Снежиночки – пушиночкиОтправились все в путь.Но вот они устали.Присели отдохнуть!Дети останавливаются и садятся на корточки. Немного отдохнув, они возобновляют игру.**-Игра «Ели, ели, ёлочки»**Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей, развитие внимания.Ход игры:Воспитатель не спеша вместе с детьми идёт по площадке и говорит:«*В этом лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь*».Дети должны остановиться, принять правильную осанку (голова, спина прямые руки- «ветви» раздвинуть в стороны, ладонями вверх. При этом руки высоко поднимать не надо.Воспитатель говорит: «*Пойдёмте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?*»Дети проходят вслед за воспитателем и останавливаются.Воспитатель: «*Вот и сестрички большой ели –ёлки поменьше. Но они такие же стройные. Встаньте, ребята, как эти ёлки*».Дети делают полуприсед (голова и спина - прямо, руки - в стороны).Прогулка по «хвойному» лесу продолжается.Воспитатель: «Пойдёмте, ребята, поищем еще сестричек больших елей. Да вот же они – совсем маленькие. Но тоже красивые и стройные». Воспитатель просит детей показать, как выглядят эти маленькие красавицы. Дети садятся на корточки (голова и спина при этом выпрямлены, руки слегка разведены в стороны ладонями вверх).

Приложение №19:сказка «Гимнастика и Разминка»В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры. Дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.-Странно, - сказала Разминка. - На улице лето, а кто-то болен.-Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь, - предложила Гимнастика.Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.- Как ты смогла заболеть? - спросили подружки. - Ведь на улице тепло.- А я на улицу и не выходила, - ответила Простуда. – Зачем? В доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не

проходят. Мне уже бабушка Яга Бессмертовна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.-А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.- Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? – вяло поинтересовалась Простуда.- А вот увидишь!Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета), ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все чётче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравится, а лежать дома на кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

Приложение №20(игра с гимнастической палкой)-**Игра «Весёлая эстафета»**Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу игроки бегут с ними к старту, оббегают его и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

Приложение №21Конспект НОД по аппликации в средней

группе " Спортсмен"**Задачи:** -продолжать знакомить детей с

техникой аппликативной мозаики;-вызвать интерес к созданию выразительного
цветового образа;

-развивать мелкую моторику рук,

воображение, мышление;

-воспитывать

художественный вкус, аккуратность, усидчивость, желание заниматься спортом; -

закреплять умение пользоваться ножницами;**Материал:** белый картон, цветная

бумага, нарезанная на полоски (разных цветов), готовые прямоугольники, квадрат
(для лица), клей ПВА, кисточка, салфетка (на каждого ребенка), простые

карандаши,иллюстрации спортсменов.**Предварительная работа:** Беседа с детьми

о видах спорта, рассматривание иллюстраций, чтение художественной

литературы по данной теме.**Ход Занятия:**

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним какие виды спорта вы знаете?

(ответы детей)**Воспитатель:** - Послушайте внимательно загадки и постарайтесь

их отгадать.Лента, мяч, бревно и брусья,То вприпрыжку, то вприсядку

Кольца с ними рядом.Дети делают... (зарядку)

Перечислить не берусь яМножество снарядов

Болезнь мне

некогда, друзья,

Красоту и пластику

В футбол, хоккеем играю я.Дарит

нам... (гимнастика) И очень я собою горд

Что дарит мне здоровье...(спорт).

Показ детям картинок с изображением спортсменов, рассмотрение их формы, спортивного инвентаря, и как дети делают зарядку.

Воспитатель: - Сегодня хочу вам предложить интересную работу. Для этого я вам раздала вот таких красивых нарисованных спортсменов, цветную бумагу и несколько подручных средств для вашего творчества.

Первым делом нужно взять прямоугольник, приклеить на лист бумаги, затем взять квадрат и срезать все углы. Это будет голова. Цветную полоску одного цвета разрезать на маленькие прямоугольники, после чего мы будем приклеивать их как мозаику внутри контура спортсмена.

Физминутка «Гусак – физкультурник»: Наш гусак встает на зорьке, Он к реке сбегает с горки, Он гусиную зарядку Любит делать по порядку. Для начала - бег на месте, Крылья врозь, а лапки вместе. Упражнения для шеи, Чтоб росла еще длиннее. Упражнения для хвоста, А потом - бултых с моста! Он плывет на середину, Чистит лапки, моет спину.

Крякнул селезень: «Кря-кряк!» -

Физкультурник наш гусак! (*Имитация движений гусака.*)

Воспитатель: Вот они, настоящие brave спортсмены. У вас отлично получилось выполнять движения.

Как только вы сделаете своих спортсменов, с помощью цветных карандашей нарисуйте им лицо.

Рефлексия: Обсуждение способов работы, трудностей в работе. Организация выставки работ.

Приложение №22 Музыкально-спортивный праздник «Буду как папа» (звучит музыка, ребята с флажками под музыку «Марша» муз. В.

Козырева идут по кругу, а потом уходят на полукруг) **Ведущий.** Ребята, сегодня большой праздник – день нашей армии, День защитника Отечества. Наша армия самая могучая и сильная, наши воины самые смелые и храбрые. Защитники есть в каждой семье – это и дедушки, и старшие братья, и, конечно же, ваши любимые папы! Пожелаем им здоровья, успехов во всех делах и гордости за своих детей, которые их очень любят! **1 ребёнок.** Здравствуй, праздник! Здравствуй, праздник! Праздник мальчиков и пап.

Всех военных поздравляет Наш весёлый детский сад! **2 ребёнок:** С веселой улыбкой Тебя, милый папа, Готовы мы видеть везде и всегда.

Желаем тебе всевозможных успехов, Здоровья и счастья на все времена! (**Песня «Мы – солдаты» - муз. Ю. Слонова, сл. В. Малкова**) **3 ребёнок** Мы желаем папам счастья, Неба мирного для них! Мы мальчишек наших любим, Уважаем от души! Защищать всегда нас будут, Хотя пока и малыши.

(«Танец по кругу» - финская народная мелодия, переложение И.

Каплуновой) **Ведущий:** Уважаемые гости! Мы пригласили наших пап, чтобы поздравить их с праздником и показать нашим детям, какие папы смелые, ловкие и замечательные. Приглашаем пап поучаствовать в наших соревнованиях, конкурсах! (**участники соревнований выходят в середину зала**) **Ведущий:** А какие соревнования без жюри? Сегодня у нас в жюри сидят самые честные, сильные, смелые и умелые папы. Давайте их поприветствуем дружными аплодисментами. **Ведущий.** Чтобы стать победителями в нашей игре, надо выполнить сложные задания, вам предстоит проявить ловкость, смелость, силу и

сноровку. За правильно выполненное задание команда получает звёздочку. Команда, которая наберёт наибольшее количество звёздочек, та и станет победителем. Соревноваться с нами будут 2 команды: «Смелчаки» и «Крепыши». Встречаем участников соревнований дружными аплодисментами. **Ведущий:** И первый наш конкурс для командиров и называется он: «**Доставь пакет**». (От стартовой линии на расстоянии 50 см друг от друга расставлены 4 кегля, около последней лежит конверт. По свистку ведущего командиры команд бегут «змейкой» между кеглями до конверта и бегом возвращаются к команде. Побеждает тот командир, который первым доставит конверт в команду. **2. Конкурс «Передача автоматов**». У командиров команд в руках по автомату. Он бежит до обруча, кладет автомат в обруч, возвращается обратно бегом. Ребенок бежит к обручу и несет автомат обратно. **(Слово жюри) Ведущий:** Как известно, любимая игрушка мальчишек – это?... Конечно же, машинка. И вот следующее задание с машинками. Вам нужно перевезти груз от линии старта до финиша, объезжая препятствия. **3. Эстафета «Перевези груз**». **Ведущий:** Ну что ж, груз доставлен. Молодцы. **(Слово жюри) Ведущий:** В следующем конкурсе мы проверим наших пап на быстроту. Игра так и называется «Кто быстрее?». Ставятся два больших стула спиной друг к другу на небольшом расстоянии. Под ними лежит канат или верёвка. По сигналу папы, сидящие на стуле, должны быстро выдернуть верёвку на себя. Побеждает тот, у кого в руках верёвка. **4. Игра: «Кто быстрее?»** **(Слово жюри) Ведущий:** А сейчас я предлагаю дружно поиграть. **Игра «Патруль»** (папы образуют круг, держась за руки, они – патруль. Дети – нарушители родительского спокойствия. Пока играет музыка, дети бегают по залу, через круг. Как только музыка замолкает, папы опускают руки и ловят попавших в круг детей). **5. Игра «Патруль** **(Слово жюри) Ведущий:** Следующий конкурс называется «**Отдай честь**». Пусть наши папы покажут нам свою сноровку. Для этого необходимо одну руку поднести к виску, а другую вытянуть вперед и поднять большой палец, затем руки поменять. Выполнять нужно необходимо быстро. Если папы показывают правильно, мы громко хлопаем, если нет – громко топаем. **Конкурс «Отдай честь» Ведущий:** Вы честно боролись за правое дело, Стремились к победе отважно и смело. Вы наши защитники, все – молодцы! Гордимся мы Вами - наши бойцы! **Ведущий:** Давайте дадим слово нашему уважаемому жюри. **(Слово жюри, дарение подарков мальчикам) Ведущий:** Сегодня Вы мальчишки были молодцы. Победила дружба. Мы убедились еще раз, что наши папы не только сильные, ловкие и смелые, ваши папы самые-самые лучшие. И сейчас наши ребята подарят вам песенку про дружбу. («**Песенка друзей**» - музыка **Е. Герчик. Слова Я. Акима)** **Ведущая:** Вот и подошел к концу наш праздник. Дорогие папы, дедушки, мальчишки!

Быть всегда во главе и стоять у руля,
Брать ответственность – миссия ваша,
В 23-й, торжественный день февраля
Поздравляем вас с праздником важным,
Жаль – единственный день вам в году посвящен, –
Вами можно всю жизнь восхищаться,
Мы желаем удачи, любви, а еще –

Много радости, света и счастья!

Ведущий: Пусть будет мир на всей планете,

Пусть люди счастливо живут,

Пусть больше радуются дети

Играют, танцуют и песни поют!

(звучит песня «Пусть всегда будет солнце» муз.А. Островского, сл. Л. Ошанина)(Ребята с папами делают почётный круг и уходят из зала)

Приложение №23: буклет для родителей «Здоровым быть здорово!»

МЫ - ЗА ЗОЖ!

О физическая культура, движение, закаляние

Полноценное питание

Рациональный режим

Отказ от вредных привычек

ЗОЖ
(здоровый образ жизни)

УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!
Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить своё здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №21 структурное подразделение «Д/сад№ 49»

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!

Здоровье - это здорово!
Здоровье бесценно - оно года. Каким оно будет - зависит от тебя!

Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

**ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК СЕГОДНЯ - ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ В БУДУЩЕМ!
ЗДОРОВЬЕ - ЭТО БУДУЩЕЕ!**

Выполнила:
Перхова Н.С., воспитатель

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером, демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.



Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невожатанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!

Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях ДОУ!

- Участвуйте вместе с ребёнком в спортивных праздниках, досугах, организуемых в ДОУ. Это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребёнка!

Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьёй, походы и экскурсии!

Поддерживайте своего ребёнка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!

СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ – ЗАЛОГ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА!

Дети дошкольного возраста очень любят выполнять спортивные упражнения в форме игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на прогулке проводить с детьми такие игры, во время которых дети не только приобретают жизненно важные навыки, но и развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой всё интересно: новые достижения, состязательность игр, а главное – участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством.

