

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»

# **Проект**

## **«Будущие Олимпийцы»**

Автор проекта:  
Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Масленникова Н.Г.

пгт. Приобье  
2016 – 2017 г

## Содержание

1.	Паспорт проекта.....	стр. 2
2.	Введение.....	стр. 3
3.	1 этап.....	стр. 3
4.	2 этап.....	стр. 4
5.	3 этап.....	стр. 7
6.	Литература.....	стр. 7
7.	Приложения.....	стр. 8
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перспективное планирование на тему: «Олимпийское образование детей старшего дошкольного возраста».....</li> <li>• Конспекты непосредственно образовательной деятельности по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека.....</li> <li>• «Олимпийские игры: история возникновения, символика, талисманы» - Образовательная деятельность с использованием ИКТ.....</li> <li>• Анкеты для родителей по данной теме.....</li> <li>• Консультации для родителей.....</li> <li>• Конспекты спортивных развлечений.....</li> <li>• Малые зимние Олимпийские игры «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад».....</li> <li>• Фотографии.....</li> </ul>	стр. 8 стр. 10 стр. 19 стр. 22 стр. 25 стр. 33 стр. 39 стр. 47

### Паспорт проекта «Будущие олимпийцы»

Тема проекта:	« Будущие олимпийцы!»
Руководитель проекта:	Масленникова Наталья Геннадьевна – руководитель физического воспитания высшей квалификационной
Адресация проекта	Педагогическим работникам, родителям
Тип проекта	Познавательно - творческий
По составу	Групповой
По сроку реализации	Долгосрочный (ноябрь 2016 г. - апрель 2017 г.)
Участники	Дети подготовительных групп, воспитатели, семьи воспитанников, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования.
Цель проекта:	Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением.
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать у детей представления об Олимпийских играх, как мировом соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.</li> <li>• Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад.</li> <li>• Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего здоровья посредством занятий физической культурой.</li> <li>• Воспитывать у детей целеустремленность, организованность,</li> </ul>

	инициативность, трудолюбие.
Ресурсы проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ПК.</li> <li>• Видеофильмы, мультфильмы.</li> <li>• Фотоматериалы.</li> <li>• Музыкальный центр.</li> <li>• Аудиозаписи.</li> <li>• Художественная литература.</li> </ul>
Продукт проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Альбом «История Олимпийских игр».</li> <li>• Альбом «Стихи и загадки о спорте».</li> <li>• Альбом «Талисманы Олимпийских игр».</li> <li>• Фотоальбом «Спортивные звезды Приобья».</li> <li>• Выставка работ «Галерея спорта».</li> <li>• Спортивный праздник «Будущие олимпийцы - нынче ходят в детский сад».</li> </ul>

### Введение

#### **Актуальность проблемы:**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность. В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте и олимпийском движении.

#### **Ожидаемые результаты проекта:**

##### **Для детей:**

- Сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения, чемпионах нашей страны.
- Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания.
- Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией;

##### **Для педагогов:**

- Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью.
- Пополнение знаний об истории Олимпийского движения.

##### **Для родителей:**

- Информированность об истории Олимпийского движения.
- Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.

### Первый этап.

Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской деятельности.

#### **Проблема:**

- Что такое Олимпиада? Где она возникла?

- Все ли спортсмены могут принимать участие в Олимпийских играх?
- Что нужно делать, чтобы стать Олимпийцем?

**Недостаточная  
информированность детей об олимпийских играх и их возникновении.**

**Задачи проекта:**

**Для детей:**

1. Формировать у детей представления об Олимпийских играх, как мировом соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад.
3. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего здоровья посредством занятий физической культурой.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

**Для педагогов:**

1. Создать информационную базу.
2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

**Для родителей:**

Развивать творческие и физические способности в спортивной деятельности детей.

**Для социальных партнеров:**

Создать условия для привлечения партнёров (спортивная школа и педагоги ДОУ) для совместных спортивных мероприятий.

**Второй этап.**

**Организация деятельности детей в рамках проекта.**

Виды деятельности	Тема
1. Экспериментальная деятельность <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях)</li> <li>• Физические соревнования</li> </ul>	«Олимпиада и где она возникла?» «Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?» «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?» «Каковы мои физические возможности?»
2. Сбор и систематизация информации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление их в альбом.</li> <li>2. Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное</li> </ol>

	<p>оборудование», «Летние и зимние виды спорта»</p> <p>3. Фотосессия «Мы занимаемся спортом» (оформление стенда в физкультурном зале).</p> <p>4. Беседы: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции», «Знаменитые олимпийцы современности».</p> <p>5. Фоторепортажи с соревнований.</p>
3. Физкультурная деятельность детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Непосредственно образовательная деятельность</li> <li>2. Прогулки</li> <li>3. Подвижные игры;</li> <li>4. Утренняя и бодрящая гимнастики;</li> <li>5. Спортивные досуги, праздники;</li> <li>6. День здоровья;</li> <li>7. Спортивные упражнения;</li> <li>8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования.</li> </ol>
4. Творческая деятельность детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Придумывание рассказов о спорте и спортсменах.</li> <li>2. Создание рисунков о спорте. Оформление «Спортивной галереи»</li> </ol>
5. Мир музыки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Зарядка» и др.</li> </ol>
<b>Работа с родителями</b>	
Беседы, консультации, советы, рекомендации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Каким видом спорта можно заняться»</li> <li>2. «Как организовать физические упражнения дома»</li> <li>3. «Учим ребенка кататься на коньках»</li> <li>4. «Учим ребенка кататься на велосипеде»</li> <li>5. «Здоровые родители – здоровые дети»</li> </ol>
Практические задания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме альбома).</li> <li>2. Фоторепортажи «Семейные спортивные традиции».</li> <li>3. Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта».</li> <li>5. Участие в спортивных праздниках и развлечениях.</li> </ol>
<b>Работа с педагогами</b>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перспективное планирование по теме.</li> <li>2. Конспекты занятий по теме проекта.</li> <li>3. Библиография по теме проекта.</li> <li>4. Музыкальные CD диски.</li> <li>5. Альбомы с художественным словом.</li> <li>6. Презентация проекта.</li> </ol>
<b>Работа с социальными партнёрами</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конспект совместного спортивного мероприятия.</li> <li>2. Фотоальбом «Спортивные звезды Приобья»</li> <li>3. Экскурсии детей детского сада в спортивный зал школы.</li> </ol>

**Продукты проекта для детей:**

1. Альбом «История Олимпийских игр».
2. Альбом «Стихи и загадки о спорте».
3. Ди «Спортивное оборудование», «Летние и зимние виды спорта».
4. Альбом «Талисманы Олимпийских игр».
5. Фотоальбом «Спортивные звезды Приобья».
6. Фотогалерея «Мы занимаемся спортом».
7. Выставка работ «Галерея спорта».
8. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы - нынче ходят в детский сад».

**Продукты проекта для педагогов:**

1. Конспекты по теме проекта.
2. Библиография по теме проекта.
3. Музыкальный CD диск.
4. Презентация проекта.
5. Планирование по данной теме.

**Продукты проекта для родителей:**

1. Анкетирование «Спорт в жизни людей», «Какое место физкультура занимает в вашей семье?».
2. Презентация проекта на собрании.
3. Консультации «Как организовать физические упражнения дома», «Как организовать физические упражнения дома», «Здоровые родители – здоровые дети».
4. Совместное творчество с детьми.
5. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы - нынче ходят в детский сад».

**Продукты проекта для социальных партнёров:**

1. Конспект спортивного мероприятия.
2. Фотоальбом «Спортивные звезды Приобья».

### Третий этап:

#### **Презентация материалов проекта:**

1. Выставка рисунков детей на тему «Галерея спорта».
2. Сборник стихов, загадок о разных видах спорта и их значении для человека.
3. Альбомы «Талисманы Олимпийских игр», «История олимпийских игр», Спортивные звезды Приобья».
4. Презентация проекта.
5. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы - нынче ходят в детский сад»- итог проекта.

#### **Литература:**

1. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
4. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
5. Кучма И.И. Олимпийские игры в детском саду. – Волгоград: ИТД «Корифей».
6. Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет – Волгоград: Учитель, 2013.
7. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
8. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
9. Журнал «Детский сад: теория и практика» №8 – 2013г.

**Перспективное планирование на тему:  
«Олимпийское образование детей старшего дошкольного возраста»  
ноябрь 2016-апрель 2017 г.**

Вид деятельности	Тема
<b>Ноябрь</b>	
1. Беседы с детьми 2. НОД 3. Художественное слово 4. Экскурсия в спортивную школу 5. Песни о спорте 6. Спортивные игры 7. Анкетирование родителей	«Что такое Олимпиада?» «Где она возникла?» «Что могут мышцы?» Разучивание стихов о спорте и ЗОЖ «Неделя здоровья» «Аэробика» Ведение мяча «змейкой», «Забей мяч в ворота» «Какое место в вашей семье занимает физкультура?»
<b>Декабрь</b>	
1. Беседы с детьми 2. НОД 3. Художественное слово 4. Спортивное развлечение 5. Дидактические игры 6. Песни о спорте 7. Художественное творчество 8. Спортивные игры 9. Консультации для родителей	«Какие спортсмены могут участвовать в олимпийских играх?» «Лёгкие и их работа» Загадки о летних видах спорта «Путешествие в Мультпультию» «Спортивный инвентарь» «На зарядку» «Мой любимый вид спорта» «Школа мяча» «Как организовать физические упражнения дома»
<b>Январь</b>	
1. Беседы с детьми 2. НОД 3. Просмотр мультфильмов 4. Художественное слово 5. Дидактические игры 6. Фоторепортаж для родителей со спортивного праздника 7. Художественное творчество 8. Спортивные игры 9. Анкетирование родителей	«Олимпийская символика», «Любимые виды спорта» «Опора и двигатели нашего организма» «А баба Яга против» Загадки о зимних видах спорта «Летние и зимние виды спорта» «В лес за волшебной палочкой!» «Летние виды спорта» Ведение мяча клюшкой, «Хоккей» «Спорт в жизни людей»
<b>Февраль</b>	
1. Беседа с методистом спортивной школы 2. Просмотр мультфильмов	«Спортсмены нашего поселка» «Лесная спартакиада»

3. Спортивное развлечение с участием пап	«Вперед, мужчины!»
4. Песни о спорте	«Олимпиада»
5. Консультации для родителей	«Учим детей кататься на коньках», «Учим детей кататься на велосипеде»
6. Спортивные игры	«Баскетбол»
7. Художественное творчество	«Зимние виды спорта»
Март	
1. ОД с использованием ИКТ	«Олимпийские игры: история возникновения, символика, талисманы»
2. Художественное слово	Разучивание стихов, девизов к спортивному празднику
3. Спортивные танцы	«Олимпийский огонь» «Каждый где-то в чем-то чемпион»
4. Консультации для родителей	«Здоровые родители – здоровые дети»
5. Спортивный досуг с тренером спортивной школы	«Поездка на Олимпиаду»
6. Дидактические игры	«Угадай вид спорта»
Апрель	
1. Художественное творчество	«Спортивная галерея»
2. Спортивный праздник	Олимпийские игры «Будущие олимпийцы нынче ходят в детский сад»

## Непосредственно образовательная деятельность по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека

### Сердце человека.

Задачи:

- Познакомить с работой человеческого сердца;
- показать значение сердца и крови для жизни человека;
- формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;
- обучить правилам поведения, обеспечивающим сохранность здоровья сердечной мышцы;
- закреплять навык самостоятельного выполнения ОРУ.

Оборудование: рисунок сердца, схема строения человека и кровеносной системы, мячи, набор дидактических материалов «Летние и зимние виды спорта», схема порядка выполнения ОРУ, 6 бумажных сердец, квадратики (красные и синие), шары (красные и зелёные), 2 корзины, 2 мата, воротики.

Инструктор: Ребята, вспомните, что является опорой нашего организма. (Скелет). Что помогает костям, скелету и всему нашему телу двигаться (Мышцы). Что необходимо делать для укрепления мышц. (Тренировать их)

Сегодня мы познакомимся ещё с одной самой главной мышцей нашего организма - сердцем.

Скелет-опора, мышцы-двигатели, а сердце-мотор. Оно никогда не спит, всегда находится в движении. Услышать, как оно стучит, можно, если приложить ухо к груди товарища (слушают).

Почувствовать, как сердце стучит, можно, если пощупать пульс на руке, шее, висках. Толчок крови в сосудах означает, что сердце сделало удар - сократилось и вытолкнуло очередную порцию крови в сосуды-артерии. По артериям-красным сосудам кровь всегда идёт от сердца, а по синим- венам- к сердцу. Сердечную мышцу тоже можно тренировать и укреплять, если заниматься полезными для сердца упражнениями. А какими, мы сейчас с вами узнаем. В колонну становись!

### Вводная часть:

*Дети, вместе собирайтесь,  
За здоровьем отправляйтесь!*

Ходьба обычная (30 с).

*Лыжи быстро мы возьмём*

*И на лыжах мы пойдём.*

*Воздухом чистым хотим мы дышать,*

*Сердце будем тренировать.*

Ходьба выпадами (30 с).

*Бегать будем веселее,*

*Мышца сердечная станет сильнее.*

Бег обычный (1 минута).

*Велосипед помчит нас вперёд,*

*Здоровым будет детский народ.*

Лечь на спину, попеременно сгибать и разгибать ноги (30 с).

*Речку, ребята, видим вдали,*

*Плывём по реке, как корабли.*

Ползание на животе по-пластунски (30 с).

*На животе, потом на спине,  
Сердце сильнее будет вдвойне.*

Ползание на спине с отталкиванием ногами (30 с).

*Бежим без страха очень смело,  
В длину и высоту мы прыгаем умело.*

Бег с преодолением препятствий (прыжки через ворота и маты) (30с).

*А сейчас у нас игра,  
Сердцу нравится она.*

Ведение мяча ногой (1 мин).

*Хоть футбол, хоть баскетбол,  
Сердце бьёт болезням гол.*

Ведение мяча рукой (1 мин).

Инструктор: Сердце-это мышца. Чтобы мышцы были сильными и здоровыми, что нужно делать.

Дети: Тренироваться, заниматься спортом.

Инструктор: Правильно. Тренируя все мышцы, мы тренируем и сердце.

*Враспынную все вставайте  
И разминку начинайте.*

### **Основная часть**

Дети по схеме выполняют ОРУ с мячом.

Инструктор: Ребята, давайте снова нащупаем пульс, что вы заметили.

Дети: Сердце бьётся сильнее.

Инструктор: Правильно, сердце бьётся сильнее, когда мы занимаемся спортом или волнуемся, например, переживаем за свою команду.

*Внимание, внимание!*

*Начинаем соревнования.*

Дети распределяются на 2 команды. В эстафете принимают участие команды «Артерия» и «Вена», за победу команда получает бумажное сердечко.

1. «Виды спорта, полезные для сердца» - ребенок, преодолевая препятствия, берёт карточку с видом спорта, громко называет его и возвращается назад.
2. «Кто больше соберёт шаров»- шары рассыпаны на полу, дети всей командой носят шары в корзину не больше 2 - кто быстрее наполнит.

Подведение итогов. Вручение сердечек.

Инструктор: Прощупаем пульс. Как он бьётся (быстро). Почему. (двигались, волновались за команду).

Давайте успокоим наше сердце - сделаем дыхательную гимнастику.

### **Заключительная часть**

Дыхательная гимнастика

Инструктор: Что мы будем делать, чтобы сохранить сердце здоровым.

Дети: Правильно питаться, заниматься спортом, играть, радоваться, закаляться.

Инструктор: В колонну становись. Шагом марш. Дети выходят под марш из зала.

## Здоровые лёгкие

Задачи:

- Познакомить с органами дыхания, функцией лёгких у человека;
- Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание;
- Дать возможность принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

Оборудование: плакат с изображением органов дыхания у человека, рисунки-подсказки «Что повреждает сигаретный дым», знак «Курение запрещено!», воздушные шары, двухцветные шарики по количеству детей, 4 корзины, скамейки, воротики, модули, красные карандаши, шарики для настольного тенниса.

Дети входят в зал и садятся на скамейки.

Инструктор: Что человеку надо делать, чтобы жить (есть, пить, двигаться, дышать).

Правильно, без еды мы сможем прожить неделю, без воды три дня, без движения мы начнём болеть, но ещё поживём.

Теперь закройте нос и рот, сколько вы сможете не дышать. Если человек перестаёт дышать, он умирает. Когда мы дышим, мы делаем вдох и выдох. При вдохе воздух через нос и рот попадает в органы дыхания: трахеи, бронхи (разветвлённые трубочки, похожие на веточки) и наконец, он достигает альвеол лёгкого (крошечные пузырьки). Через бронхи, трахею, рот и нос углекислый газ выходит, и мы делаем выдох. Ребята, а что помогает нашим рёбрам двигаться (мышцы).

*Верно, чтобы научиться  
Глубоко дышать,  
Межрёберные мышцы,  
Будем тренировать.*

### Вводная часть:

*В путь дорогу собирайся,  
За здоровьем отправляйся.  
(ходьба обычная 15 с)*

*Руки выше-высоко,  
На носках шагать легко.  
(ходьба на носках, руки вверх 20 с).*

*Руки назад мы убрали в замок,  
На пятках шагаем и вдох наш глубок.  
(ходьба на пятках, руки за спиной, грудь округлить 20 с).*

*Ноги выше поднимаем,  
Локти вместе мы сдвигаем.  
(руки к плечам, ходьба с высоким подниманием колена 30 с).*

*Чтоб лёгким воздуха больше набрать,  
Надо, ребята, нам побежать.*  
(бег-1 минута).

*Бежим как тигры очень смело,  
Дышать мы будем глубоко, умело.*  
(бег широким шагом (выпадами) 1 мин).

Построение врассыпную, ОРУ.

### **Основная часть:**

Инструктор: Врассыпную становись.

Чтобы мышцы груди  
Могли сильными стать,  
Растягивать их будем и сокращать.  
ОРУ с элементами дыхательной гимнастики

Инструктор: Здоровьем наливаются  
Все мускулы у нас,  
К соревнованиям приступим,  
Ребята, мы сейчас.

Инструктор разбрасывает по полу двухцветные квадратики, в зависимости от взятого квадрата дети распределяются на команды.

Команды на места!

Инструктор: в соревнованиях участвуют команды «Ловкие» и «Умелые». За победу команде будет вручаться воздушный шарик.

1. Конкурс «Вдох-выдох» - дети берут по зелёному шарик - это кислород. Подлезают под модули - это нос, по-пластунски ползут под воротиками - трахея, бегут по скамейке-бронхи, в корзине красные шарик - углекислый газ. Меняют зелёный шарик на красный и возвращаются тем же путём.
2. Конкурс «Воздухом чистым хотим мы дышать» - дети прыгают на фитболе.
3. Конкурс «Силу лёгких проверяем, шарик теннисный катаем» - дети ползают на низких четвереньках за шариком, приводя его в движение струёй воздуха на выдохе.

Инструктор: Я палочкой волшебной  
Быстренько взмахну  
И в автобус, дети, вас перенесу.

Знак висит здесь на стене:

«В общественном месте не кури! Курение запрещено!»

Дети кладут руки на плечи впереди стоящему, выполняя пружинку, поют куплет: «Мы едем, едем, едем...!» Остановка! Инструктор вносит макет курильщика: «Пропустите меня, я опаздываю». Затыкает нос, кашляет.

Инструктор: Ребята, подскажите, что можно сделать, чтоб обезопасить себя от вредного сигаретного дыма.

Дети: Отойти в сторону, открыть окно, обратиться к кондуктору.

«Дым вокруг от сигарет,  
Мне в том дыме места нет!»

Инструктор: Ребята, вы согласны с таким девизом. Давайте скажем все вместе. Знак «Курение запрещено» получит тот, кто, подскажет, что повреждает сигаретный дым.

Для тех, кто затрудняется ответить, рисунки – подсказки на стене:

- 1) дым от сигарет делает зубы жёлтыми;
- 2) у курильщика изо рта плохо пахнет;
- 3) дым от сигарет поражает лёгкие;
- 4) дым от сигарет поражает сердце, мозг.

Затем дети дорисовывают знак красным карандашом. Повесьте его у себя в комнате. И повторим наш девиз: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!» Дети выходят из зала под музыку.

## **Мышцы**

Задачи:

- Познакомить с функцией мышц;
- воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей его тела;
- научить правильному порядку выполнения ОРУ;
- учить ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела;
- упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, силу в играх-эстафетах.

Оборудование: иллюстрации, плакаты с изображением строения человека, схема порядка выполнения ОРУ, 8 стоек, по 4 гимнастические палки, коврики, набивные мячи, мячи фитбол, лесенки.

Инструктор: Ребята, что является опорой нашего организма (скелет). А что помогает нашим костям двигаться (мышцы). Во время движения мы тренируем свои мышцы-главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих движений большие и маленькие кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. А теперь давайте подвигаемся и разогреем наши мышцы. Заставим их работать.

### **Вводная часть**

*Мы шагаем, мы шагаем,*  
(ходьба обычная 15 с).

*Мышцы рук разогреваем.*  
(ходьба с заданием для рук).

*Ноги тоже разомнём,*  
*Как лошадки мы пойдём.*

(ходьба с захлестом ног назад, руки рывком назад на каждый шаг на уровне груди (15 с).

*Мышцы туловища разогреем  
На машине мы поедем.  
(ползание на ягодицах)*

*Мы поднимем руки вверх,  
Сразу станем выше всех.  
(ходьба на носках, руки вверх, ладони соединить 15 с).*

*Паучками поползли  
Стали, стали мы сильны.  
(ползание с опорой на кисти и стопы, ягодицы поднять 30 с).*

*Будут мышцы разогреты,  
(бег обычный 30 с).*

*Побежали быстро дети.  
(бег с препятствиями (15 с)).*

### **Основная часть**

**Инструктор:** Сегодня я хочу вас научить правильному выполнению упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на схему. Здесь стрелками показано, с мышц какой части тела надо начинать тренировку. Кто мне подскажет (с мышц шеи, рук, плеч). А теперь вспомните упражнения для тренировки мышц шеи.

*Дети показывают 2-3 упражнения.*

Теперь, когда мы знаем порядок выполнения упражнений, давайте выполним зарядку пингвинов.

### **ОРУ «Пингвины»**

**Инструктор:** Ребята, как и где можно проверить силу наших мышц, насколько они натренированы (в соревнованиях, кто дальше, больше).

Внимание, внимание!

Начинаются эстафетные соревнования.

*Дети по четверкам (бумажным жетончикам) распределяются на команды.*

Команды, на места! (*дети придумывают название команды по видам животных*).

**Инструктор:** За победу в соревновании у команды будет накапливаться сила виде гантели, и вы узнаете правила первой помощи - что делать, если повредили мышцы.

1. Конкурс «Плотоход»- дети сидят на коленях на коврик, энергично подтягиваясь руками, двигаются вперед.
2. Конкурс «Прыгуны»- дети прыгают на фитболе.
3. Эстафета «Полоса препятствий»- нужно проползти под дугой, перешагнуть через коврики, по-пластунски проползти под скамейкой, обратно-бегом.

4. Конкурс «Гонки с мячом»- все игроки ставят ноги шире плеч, у капитана в руке малый мяч. Он передаёт его справа в конец команды, последний с мячом проползает между ногами и игра повторяется.

*Подведение итогов.*

### **Заключительная часть**

Инструктор: Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие - для тонкой. Где у нас находятся маленькие мышцы (на пальцах, на лице).

Давайте потренируем и их.

Пальчиковая гимнастика «Чаби-чиляби».

Мимическая разминка «Облака»

*Я долго всматриваюсь ввысь*

*И даже щурил глаз.*

*Вот облачко весёлое*

*Смеётся надо мной:*

*-Зачем ты щуришь глазки так,*

*Какой же ты смешной.*

*А вот другое облачко*

*Расстроилось всерьёз*

*И каплями-дождинками*

*Расплакалось оно.*

*И вдруг по небу грозное.*

*Страшилище летит*

*И кулаком громадным*

*Сердито мне грозит.*

*А маленькое облачко*

*Над озером плывёт*

*И удивлённо облачко*

*Приоткрывает рот.*

Инструктор: Занимаясь физкультурой, вы укрепляете свои мышцы, делаете их сильными и здоровыми.

Что произойдёт с человеком, если он совсем не будет двигаться (заболеет, ослабеет).

Что такое мышцы (это двигатели организма).

### **«Опора и двигатели нашего организма»**

Цель: Формирование двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные:

1. Учить правильной последовательности выполнения ОРУ на основе уже накопленного детьми опыта.
2. Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке с приседаниями, сохраняя равновесие.

3. Упражнять в прыжках с продвижением через высокие предметы, обращая внимание на положение рук и ног.

4. Совершенствовать ползание на четвереньках по узкому тоннелю.

#### Развивающие:

1. Развивать внимание, умения ориентироваться в пространстве, используя схемы.

2. Развивать эмоционально - положительное отношение к двигательной активности.

3. Продолжать развивать произвольность внимания в подвижной игре.

4. Пополнять словарный запас детей: бицепс, трицепс, квадрицепс (четырёхглавая мышца), фаланги.

#### Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью (телу: мышцы, скелет – как опора) в процессе решения проблемных ситуаций, двигательных опытов, самостоятельной двигательной деятельности и организованной инструктором.

2. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками.

3. Воспитывать навыки ухода за физкультурным инвентарем.

Оборудование: экран для презентации, проектор, ноутбук, слайд-презентация, кукла тряпичная, резинки по количеству детей, браслеты для помощников-дежурных 4 шт., гимнастические коврики по количеству детей, гимнастические скамейки 2 шт., «кочки» для прыжков 5 шт., 2 конуса с перекладиной, схемы для основных видов движений 3 шт., схема мышечного корсета по количеству детей, муз. сопровождение.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Знаете, что со мной вчера случилось, я упала случайно и сильно ушибла руку? Чем опасны падения? (ответы детей)

Все правильно: Нужно бережно относиться к своему здоровью и соблюдать. А вы хотите быть внимательными к своему телу и бережно относиться нему?

Мы сегодня с вами узнаем о бережном отношении к нашим мышцам и костям. Занимайте места.

Беседа с детьми, демонстрация слайд - презентации. Проблемная ситуация: «Что было бы, если скелета внутри нас не было?»

Двигательные опыты: «Найти (нащупать) крупные и мелкие кости в своем теле», «Найти (нащупать) крупные и мелкие мышцы в своем теле», «Почувствуй как напрягаются мышцы при сгибании руки, «Посмотри как работают мышцы на примере резинки»

*По окончании беседы дети строятся и приступают к разминке*

#### **Вводная часть**

Ходьба обычная.

Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.

Ходьба по залу на пятках, руки за головой.

Бег по залу по ограниченной поверхности ( мягкие дорожки)

Бег с изменением темпа.

Построение в три колонны

#### **Основная часть**

Общеразвивающие упражнения

*(инструктор акцентирует внимание на напряжение определенных групп мышц)*

1. «Махи руками». И.п. – о.с., руки назад, пальцы в кулак. 1 – махом поднять прямые руки на уровне пояса; 2 – махом руки на уровне груди; 3 – махом руки вверх; 4 – и.п. (8 раз).

2. «Наклон вперед». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 – и.п. (10 раз).

3. «Растяжка». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – согнуть левую ногу и, наклоняясь вперед, коснуться руками пола у согнутой ноги; 2 – и.п. То же к другой ноге (10-12 раз).

4. «Наклоны в стороны». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, руки вверх; 3-4 – и.п. То же в другую сторону (10 раз).

5. «Махи ногами». И.п. – сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1-2 – поднять правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться рола; 3-4 – и.п. То же другой ногой (8-10 раз).

6. «Достань до пяток». И.п. – стоя на коленях. 1-2 – прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног; 3-4 – и.п. (6-8 раз).

7. «Прыжки». И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, чередуя с ходьбой (3-4 раза).

8. «Проверь координацию». И.п. – о.с. 1-8 – поочередное поднятие рук в стороны – вверх, в стороны – вниз (5 раз).

Инструктор: Мы выполнили разминку в правильной последовательности, подготовили тело к трудным заданиям. Справимся?

#### Основные виды движений

1. Ползание на четвереньках по узкому тоннелю « как мыши, крот, бурильщик»
2. Прыжки с продвижением через высокие предметы «как кузнечики, зайцы»
3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, сохраняя равновесие «как циркачи»

#### Подвижная игра «Пескарь»

Выбирается «пескарь». Отмечаются берега водоема, играющие произносят слова:

В воде водится пескарь, он, конечно, рыбий царь.

Но его я проведу, в плен к нему не попаду.

Дети бегут от одного берега к другому. Пескарь, не выходя на берег пятнает их. Игроки, которых осалил пескарь, останавливаются и принимают заранее обусловленную позу. Пойманных можно выручать, коснувшись их рукой при возврате на другой берег.

Позы, принимаемые детьми при осаливании:

1. «Стрекоза». – стоять на носках, руки на поясе, локти назад.
2. «Ласточка» – стоять на одной ноге, вторую прямую ногу вытянуть назад, руки в стороны.
3. «Больной воробей» – стоять на одной ноге, вторую согнутую в колене, крепко держать за щиколотку, сохраняя равновесие.

#### Заключительная часть

#### Коррекционное упражнение «Посуда»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

*Вот большой стеклянный чайник,*

*Очень важный, как начальник.*

*Выпятить живот, руки на пояс*

*Вот фарфоровые чашки,*

*Очень хрупкие бедняжки.*

*Присесть, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс*

*Вот фарфоровые блюдца,*

*Только стукни – разобьются.*

Потянуться, подняв руки вверх  
Вот чайные ложки –  
Голова на тонкой ножке.  
Стоя на одной ноге.  
Вот пластмассовый поднос,  
Он посуду нам принес.  
Лежа на ковре, потянуться.

Анализ с использованием смайликов, вручение схем детям для самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.

### Приложение № 3

#### **«Олимпийские игры: история возникновения, символика, талисманы»** Образовательная деятельность с использованием ИКТ

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, в котором участвуют народы всего мира;
- Закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр;
- Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма;
- Развивать внимание, логическое мышление, творческое воображение детей;
- Активизировать словарь детей: символ, континент, факел, клятва, девиз, эмблема, пьедестал.

Предварительная работа:

- Чтение художественной литературы на спортивную тематику;
- Рассматривание репродукций, альбомов на спортивную тематику;
- Просмотр мультфильмов на спортивную тематику;
- Просмотр видеоматериалов, где представлены элементы олимпийских игр – шествие спортсменов, поднятие флага, соревнования;
- Беседы о спорте.
- Экскурсия в ДЮСШ.
- Выставка рисунков «Мы со спортом очень дружим!»;
- Разучивание песен о спорте, знакомство со спортивными маршами;

Инструктор Физкультуры. Ребята! Сегодня мы поговорим о спорте. Что же такое спорт?  
(ответы детей)

И.Ф. Да, спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижения высоких результатов, желание победить. Кто же занимается спортом?

*(ответы детей)*

И.Ф. Правильно, люди, которые занимаются спортом, называются спортсменами. А что нужно делать, чтобы стать спортсменом?

*(ответы детей)*

И.Ф. Да, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться... Ребята, подумайте, какие бывают спортивные соревнования?

*(ответы детей)*

И.Ф. Правильно, турниры, спартакиады, чемпионаты, Олимпиады. Как вы думаете, для чего проводят все эти соревнования?

*(ответы детей)*

И.Ф. Да, чтобы спортсмены соревновались и смогли узнать, кто самый быстрый, сильный, выносливый, ловкий; ещё это праздник для всех болельщиков и спортсменов. А как вы считаете, какие соревнования являются праздником для спортсменов всего мира?

*(ответы детей)(Слайд 1)*

И.Ф. Да, Олимпиада. На Олимпиаде собираются спортсмены всех стран мира. Олимпийские игры проводятся в определенном городе, куда съезжаются спортсмены из всех стран мира. На Олимпийских играх есть определенные правила, есть судьи, зрители, болельщики. Сейчас мы поговорим с вами о знаках, символах и наградах Олимпийских игр. Кто из вас знает символы современных Олимпийских игр?

*(ответы детей)*

И.Ф. Этот символ – пять переплетенных колец. Эти кольца цветные. Пять колец – знак единства и дружбы пяти континентов земного шара. *(Слайд 2)* Три верхних кольца идут слева направо в таком порядке: синее, черное, красное, а внизу желтое и зеленое. Синее кольцо символизирует Европу, черное – Африку, красное – Америку, желтое – Азию, зеленое – Австралию. Все кольца переплетены. *(Слайд 3)*. Это символ единения в олимпийском движении всех пяти континентов Земли. Предлагаю вам самим собрать Олимпийскую эмблему.

#### Дидактическая игра «СОБЕРИ ЭМБЛЕМУ»

И.Ф. Олимпийский флаг – пять переплетённых колец на белом фоне. Белое полотно флага означает дружбу всех, без исключения, людей Земли. Олимпийские игры объединяют людей с разным цветом кожи. При открытии Олимпийских игр флаг поднимают под звуки олимпийского гимна *(Слайд 4)*, а при закрытии игр флаг опускают и передают городу, который станет хозяином будущих Олимпийских игр.

На Олимпийских играх есть красивая традиция – зажжение олимпийского огня. Олимпийский огонь зажигают в городе Олимпия в Древней Греции. Зажжённый огонь день и ночь несут спортсмены – факелоносцы – в дождь, в снег, ветер. *(Слайд 5)*. Право зажечь огонь на олимпийском стадионе предоставляется наиболее известному спортсмену страны, где проводятся Олимпийские игры. *(Слайд 6)*. Олимпийский огонь не гаснет в течение всех дней и ночей, пока длится Олимпиада. А вы хотите попробовать себя в роли факелоносцев.

#### Подвижная игра «ФАКЕЛЬНАЯ ЭСТАФЕТА»

И.Ф. А кто знает олимпийский девиз?

*(ответы детей), (Слайд 7)*.

И.Ф. После зажжения огня звучат олимпийские клятвы. Их две: клятва спортсменов и клятва судей. Клятву спортсменов произносит один из лучших спортсменов мира, представитель страны, где проходят игры. Он от имени всех спортсменов клянётся, что будут соблюдаться все правила Олимпийских игр и соревнования будут честными. *(Слайд 8)*.

Клятву судьей произносит один из более уважаемых в мире спортивных судей, тоже представитель страны, которая организует Олимпийские игры. Он клянется, что судьи будут честно судить всех спортсменов, никому не подыгрывая. (Слайд 9). Затем звучит гимн страны – организатора. Так открываются Олимпийские игры. В течение нескольких дней спортсмены со всего мира соревнуются в различных видах спорта. А чтобы узнать какие виды спорта и какие спортсмены вам знакомы, я предлагаю вам поиграть.

#### Дидактическая игра «СПОРТ И СПОРТСМЕНЫ»

(Слайд 10 - 18).

И.Ф. А кто знает как награждают лучших спортсменов? (ответы детей) Какие медали бывают? (ответы детей) За какое место вручают золотую медаль? Серебряную? Бронзовую? (ответы детей) (Слайд 19). Кто такой олимпийский чемпион? Для награждения медалями лучших спортсменов приглашают на пьедестал. Спортсмен, занявший первое место стоит на верхней ступени пьедестала, серебряный призер – на второй ступени, а бронзовый – на третьей ступени. (Слайд 20).

В заключении церемонии награждения звучит гимн страны, спортсмен которой показал лучший результат, занял первое место и получил золотую медаль.

Наша страна тоже организовывала Олимпийские игры. Кто из вас знает, в каком городе они проходили? (ответы детей) (Слайд 21).

И.Ф. В нашей стране в 1980 году проходили летние олимпийские игры в городе Москве. Это был большой праздник для всей страны. Талисманом этих игр был медвежонок. (Слайд 22). А какие летние виды спорта вы знаете? (ответы детей). А зимние? (ответы детей).

#### Дидактическая игра «ЗИМНИЕ И ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

(Слайд 23,24,25).

И.Ф. Очень скоро России будут проходить зимние олимпийские игры. Кто знает, в каком городе они пройдут? (ответы детей)(Слайд 26).

Я знаю, что вы любите разгадывать кроссворды и предлагаю вам кроссворд «ОЛИМПИАДА» (Слайд 27,28,29,30,31,32)

Вопросы.

1. Высшее звание, которым награждаются спортсмены на олимпийских играх за лучшее выполнение программы.
2. Награда, которую получают три лучших спортсмена в любом виде спорта.
3. Из какого металла сделана медаль, которую вручают олимпийскому чемпиону.
4. Назовите время года, во время которого проходит «белая» олимпиада.
5. С помощью чего зажигается олимпийский огонь во время открытия Олимпийских игр?

И.Ф. Организаторы игр в городе Сочи объявили конкурс эмблем олимпиады 2014 года. Я предлагаю вам принять участие в этом конкурсе. Давайте придумаем эмблему для зимних олимпийских игр.

Рисование « ОЛИМПИЙСКАЯ ЭМБЛЕМА ».

Анкета для родителей.

«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье \_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимался или занимается спортом? Каким? \_\_\_\_\_

3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой? \_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию? Какую? \_\_\_\_\_

5. Установлен ли для вашего ребёнка режим дня? \_\_\_\_\_

6. Соблюдает ли ребёнок этот режим? \_\_\_\_\_

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? Мама? Папа? Дети? Взрослый вместе с ребёнком? \_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_

9. Проводите ли вы дома с детьми закаливающие мероприятия? \_\_\_\_\_

10. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_

11. Кто из членов вашей семьи чаще всего гуляет с ребёнком? \_\_\_\_\_

12. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада? (Да, нет, иногда) \_\_\_\_\_

13. Гуляет ли ваш ребёнок один без взрослых? (Да, нет, иногда) \_\_\_\_\_

14. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни? (Что кроме прогулки) \_\_\_\_\_

15. Смотрите ли вы с ребёнком спортивные передачи?  
Какие? \_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!

Анкета  
« Спорт в жизни людей»

1) Есть ли у Вас любимый вид спорта? Если да, то напишите его ниже

.....

2) занимаетесь ли Вы каким ни будь видом спорта? Если да, то укажите его

.....

3) Кто ни будь из Вашей семьи занимается спортом? Если да, то, кто и каким видом спорта.

.....

4) Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?

А) ни кто не занимается

Б) занимаются почти все

В) 1-3 человека

Г) 3-6 человек

Д) не знаю

Е) свой вариант.....

5) Вы отдали бы своего ребенка в спортивную школу или записали бы в спортивную секцию?

А) да б) нет в) не знаю

6) Существуют ли в Вашем районе детские спорт школы, спорт секции, сортивные залы?

А) да б)нет в)не интересовался

7) Вы следите за спортивными достижениями нашей страны?

А) смотрю телевизор, покупаю журналы, хожу на соревнования

Б) иногда смотрю спортивные новости

В )не интересуюсь

8) Как, по Вашему мнению, развит спорт в нашей стране? (Выберите соответствующий промежуток на шкале)

Низко 3 2 1 0 1 2 3 Высоко

9) Как Вы думаете, спорт оказывает влияние на здоровье человека?

А) оказывает положительное влияние

Б) оказывает отрицательное влияние

В) ни как не влияет на организм

10) Вы курите?

А) да

Б) нет

11) В свободное время Вы предпочитаете: (укажите ответ во всех предложенных вариантах)

- смотреть телевизор

А) редко б) регулярно в) не смотрю

- гулять с друзьями

А) редко б) регулярно в) не гуляю

- читать книги или журналы

А) редко б) регулярно в) не читаю

- ходить в спортзал

А ) редко б) регулярно в) не хожу

12) В сфере своей деятельности (работы, учебы и т.п.) Вам приходится вести активный образ жизни?

А) да б) нет в) свой вариант.....

13) Поддерживает ли Ваше руководство занятия спортом?

А) да б) нет в) свой вариант.....

14) Укажите Ваш возраст .....

15) Ваше семейное положение .....

16) Укажите Ваш пол .....

17) Укажите Ваше образование

А) среднее б) среднее специальное в) не законченное высшее г) высшее

18) Укажите если есть разряд .....

Благодарим за сотрудничество!

# Как правильно организовать физические упражнения дома?

*Практически все незаурядные люди начинали и начинают свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что они все приседали, делали махи руками и ногами, отжимались.... Нет, каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад: например, М.М.Пришвин совершал длительные прогулки по лесу.*

Утренняя зарядка приносит пользу только в одном случае – если она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Как же составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики? Прежде всего, необходимо знать: утренняя гимнастика предназначена не для тренировки, а для подготовки организма к активной деятельности, поэтому нагрузка должна соответствовать физическим и психологическим особенностям ребенка. Вот несколько правил проведения утренней гимнастики:

- ✓ дыхание должно быть ритмичным и спокойным;
- ✓ амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно, от начала занятия к его окончанию;
- ✓ пульс во время зарядки не должен превышать 150 – 160 ударов в минуту;
- ✓ упражнений должно быть не больше восьми – десяти;
- ✓ комплекс упражнений необходимо периодически менять;
- ✓ время проведения утренней гимнастики – 10-12 минут;
- ✓ можно делать зарядку под веселую музыку.

Оздоровительный бег – отличное средство укрепления здоровья. Для занятий бегом вместе с ребенком не подходят улицы и людные места, целесообразно выбрать место в близлежащем сквере. Прежде чем заняться бегом, надо позаботиться об обуви ребенка. Если обувь тесная. Плохо сидит на ноге, то неприятные ощущения ему обеспечены. Бегать в повседневной обуви недопустимо.

Перед началом занятий подготовьте организм ребенка к нагрузкам. Начинать развивать выносливость рекомендуется с медленной ходьбы, постепенно увеличивая ее продолжительность и интенсивность.

Обычно дети сразу бегут слишком быстро, и через несколько минут у них появляется одышка, ухудшается координация движений. Взрослые должны регулировать скорость оздоровительного бега ребенка. В первые минуты его интенсивность должна быть минимальной: сначала быстрый шаг и лишь после него постепенный переход на бег. Нужно выбрать такую интенсивность бега, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 120 – 130 ударов в минуту.

Оздоровительные пробежки – это тип утренней гимнастики. Пробежки проводятся на воздухе в течение 5 – 7 минут. В конце пробежки проводятся дыхательные упражнения.

Техника бега не важна: ребенок должен бегать так, как ему удобно. Заканчивать бег нужно медленной ходьбой, а после занятия принять душ и отдохнуть.

# ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

- ❖ Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и установки ребенка, в том числе его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.
- ❖ Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.
- ❖ Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему их ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной может быть усталость, скрытое желание и т.п. Постарайтесь понять причину негативных реакций. В этом вам помогут глубокое знание особенностей своего ребенка, его доверие, ощущение им своей защищенности и значимости собственной личности.
- ❖ Ни в коем случае не настаивайте на продолжении занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Выясните причину отказа, устраните ее и только после этого продолжайте занятие. Если этого не делать, то возникнет стойкое неприятие любых занятий физическими упражнениями.
- ❖ Не ругайте ребенка за временные неудачи.
- ❖ Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
- ❖ Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше – в этом случае он не будет «хватать верхушки», а прочно усвоит тот или иной навык движения.
- ❖ Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности. Небрежности, исполнения спустя рукава. Физкультура – дело серьезное!
- ❖ Не перегружайте ребенка: что доступно более взрослому. Не всегда полезно малышу.

❖ В процессе воспитания ребенка вас должно сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение!

Руководитель физического воспитания Масленникова Н.Г.

# Как научить ребенка кататься на коньках

*Для ребенка катание на коньках - замечательный вид и отдыха, и физической нагрузки.*

*Но прежде чем малыш получит подлинное удовольствие от скольжения, придется немного постараться Вам, родителям.*

*Можно, конечно, отдать ребёнка в спортивную секцию на хоккей или фигурное катание, где им профессионально займутся тренеры. Однако если ставить задачу не вырастить спортсмена, а просто научиться кататься на коньках для собственного здоровья и удовольствия, то вполне возможно справиться и самим.*

## ❁ О возрасте

Сейчас не редко можно увидеть, как малышей учат кататься на коньках чуть ли не одновременно с обучением обычной ходьбе – около полутора лет! А в возрасте 8-9 лет двери большинства спортивных школ перед детьми уже закрыты.

Но, думается, в таком вопросе не нужно фанатизма. Золотая середина хороша и здесь. Стандартным возрастом для начала обучения считается 4 года. Его лучше и придерживаться.

Кроме того, есть детишки, у которых настолько слабы мышцы ног, спины и брюшного пресса (которые участвуют при катании на льду), что даже просто стоять на коньках у них не получается.

В этом случае стоит подождать и заняться укреплением этих мышц. Подойдут Общеразвивающие упражнения – «гусиный» шаг, выпады, приседания, подскоки.

Перед каждым выходом на каток также хорошо бы провести небольшую разминку из таких упражнений.



## ❁ Учимся... падать!

Да, это первое чему стоит научить ребёнка. Ведь, попав на лед, он может совершенно растеряться. Это для нас естественно, что лед скользкий. Малышу же ситуация может показаться безвыходной.

Сначала можно потренироваться дома, подстелив несколько раз сложенное одеяло. Нужно учить ребёнка группироваться и падать на бок. То же следует делать и на льду. Особенно опасны падения назад, при которых страдает голова.

Пусть ребенок попробует упасть на бок, не выставляя рук, а с «перекатом», и встать самостоятельно. Вес ребенка не так велик, да и высота поменьше нашей, поэтому очень уж сильно за него не переживайте.

В то же время, в первые выходы на лед постарайтесь, чтобы падения в основном были запланированными, тренировочными. Иначе частые падения вызовут боязнь и неприятие льда.

### ❁ Техника катания

Для начала нужно освоить самые простые упражнения:

- Пройти до края площадки боковым приставным шагом.

- «Пружинка» (приседания на месте).

- Ходьба вперед. Причем не как на лыжах (скользя с прямыми ногами), а отрывая ноги ото льда.

Когда ребенок научится выполнять все эти упражнения, можно начинать скользить одной ногой подольше, потом другой. Или оттолкнуться и проехать на обеих ногах.

Если вы привели на лед совсем крошечного человечка, для обучения на первых порах можно использовать перевернутую табуретку, держась за которую, он будет передвигаться.

Обязательно нужно, чтобы ребенок ощутил всю прелесть скольжения. Для этого можно повозить его на буксире – держаться он может за лыжную палку, клюшку, веревку. Важно, чтобы он не держался за ваши руки, так как тогда он может на них повиснуть, а нам нужно, чтобы ребенок сам удерживал равновесие.

Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена.

Если вы владеете какими-то элементами катания («елочка», «пистолетик», «фонарик»), то можете обучать им ребенка, если нет – тоже не страшно. Можете просто получать удовольствие от скольжения или кататься наперегонки, а можете заимствовать движения у других отдыхающих на льду.



Правильная одежда очень важна для получения ребенком удовольствия от катания на коньках. Прежде всего – безопасность. Ни в коем случае не должно быть свисающих длинных шарфов, одолженных, не подходящих по размеру коньков. Травмы на льду чреваты и сами по себе, а, кроме того, они надолго отобьют у малыша любовь ко льду.

Одежда должна быть водонепроницаемой – и штаны, и куртка, и варежки. Ведь без падений не обойтись!

Инструктор по физической культуре  
Масленникова Н.Г

# Каким видом спорта можно заниматься?

*Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу. Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями. Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.*

■ Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит

одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 минут, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40 – 50 минут. На прогулках можно использовать «буксировку» - малыш стоит на лыжах. А родители тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей.



■ Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками в горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Ребята могут кататься на санках бесконечно, но замечая утомления, однако нужно следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокла. Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).



■ Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.



Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Можно обучать детей плаванию уже с 4-го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».



Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).



*Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?*

Для ребенка 4 – 5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (естественно, здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту). Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.

Руководитель физического воспитания  
Масленникова Наталья Геннадьевна

# Здоровые родители - здоровые дети

Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей. Физиологические особенности организма ребёнка заложены уже на генетическом уровне. Но как сделать первые шаги в обучении ребёнка занятиям спортом? Здесь есть множество советов и рекомендаций, однако неизменным остается одна прописная истина – **ТОЛЬКО У ЗДОРОВЫХ РОДИТЕЛЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК**

*Наверняка, вы заинтересовались этой тематикой вопроса потому, что хотите своему ребёнку только добра. Но здесь еще важно понимать, что правильное воспитание ребёнка начинается с собственного примера. В современном мире ни у кого из родителей не должно быть дефицита в подобного рода рекомендациях – как выбрать секцию, как выстроить график тренировок, чем лучше всего заниматься – обо всём этом уже сказано и написано много. Но, несмотря на бесчисленные рекомендации врачей и тренеров, детей с проблемным здоровьем почему-то не убавляется.*

## Активный образ жизни – первая задача!

Чем подвижнее ваш ребёнок, тем лучше. Вы, на самом деле, должны этому радоваться! Если же ваш сын или дочь ведёт пассивный образ жизни – это повод задуматься. В детстве малоподвижные дети рискуют заработать на будущее артериальную гипертонию, ишемические болезни сердца и целый ворох иных проблем со здоровьем. И всё это закладывается чуть ли не с первых лет жизни ребёнка его малоподвижным поведением.

## Курение наступает

А вы, уважаемые родители, курите? Если мать и отец курят, то с вероятностью в 80% будет курить и их ребёнок. Как правило, такие люди весьма пассивны. Учёные давно заметили закономерность – чем больше занятий спортом в жизни человека, тем меньше желания потянуться за сигарету. Это связано с тем, что активное движение тела будет «демонстрировать» последствия курения – боли, тошноту и головокружение. Вот почему курящие в прошлом спортсмены отказываются со временем от сигарет.

## А теперь о вас, о родителях...

К сожалению, на работе нам ставят такие условия, что по возвращению домой, нет никакого желания заниматься спортом. Запомните раз и навсегда – ваш ребёнок пристально наблюдает за вами с самого детства – он еще не обладает способностью анализировать что-то, но на подсознательном уровне малыш начинает перенимать ваше поведение. Наивно будет полагать, что с возрастом дети будут во всём слушаться родителей, не говоря уже об отношении к приказному тону. Поэтому не спешите заставить ребёнка чему-то. Сначала изучите его характер.

## Семейный спорт – ключ к решению всех проблем

Многие из современных молодых семей, услышав фразу «семейный спорт» в лучшем случае улыбнутся. Но от такой реакции должно быть стыдно. До чего довел нас привычный образ жизни? Занятия спортом всей семьёй теперь воспринимаются скорее как издевательская шутка. Разве это нормально?

Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения (по очереди, например) – это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия.

Старайтесь быть с ребёнком постоянно в контакте. Если он просиживает за телевизором или компьютером по несколько часов в день – это тревожный сигнал.

*Приучение ребёнка к здоровому образу жизни – это не только физические упражнения и активность на каждый день. Это еще и правильное разъяснение малышу плюсов занятий спортом. Вы должны уделять достаточно времени тому, чтобы ребёнок понял истинный смысл тренировок. Спорт не должен быть для детей наказанием или приказом, упражнения и зарядка должны стать для малыша необходимостью. А ваша задача, как родителя, состоит в том, чтобы ребёнок это правильно понял и полностью осознал.*

## Уважаемые папы и мамы!

«Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе. Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой... Мы откладываем всё это на «потом», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может, тогда будет легче».

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе.

Хорошо то, что для этого не потребуются специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями.

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей с детьми. Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи.

Физкультура и спорт - это та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребёнка.

Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке. Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем. Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе.

Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

**«Желаем вам подружиться с физкультурой. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы - красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!»**

## Путешествие в Мультипультию

Задачи:

- Повысить интерес детей к физической культуре.
- В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.
- Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку. Воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.

**Ведущий:** Все сидящие в зале, безусловно, очень любят мультфильмы. Сегодня наши ребята отправятся в страну Мультипультию, где им придется отгадывать загадки и состязаться в силе и ловкости. В состязание вступят две замечательные команды — команда «Бременские музыканты» и команда «Ну, погоди!». Болельщики! Приветствуйте своих игроков.

*Каждая команда входит в зал под музыку из соответствующего мультфильма.*

Команда "Ну погоди!"

Девиз: Максимум спорта, максимум смеха!  
 Так мы быстрее добьемся успеха.  
 Если другой отряд впереди,  
 Мы ему скажем: "Ну, погоди!"

Команда «Бременские музыканты»

Девиз: Мы команда хоть куда!  
 В спорте все мы мастера.  
 Будем бегать, мяч гонять,  
 За победу воевать

**Ведущий:** В Мультипультию каждая команда отправится на мультипликационном кораблике. В качестве разминки участникам состязаний я предлагаю собрать из кусочков свое судно.

**1 конкурс «Собери корабль»** - по условному сигналу игроки каждой команды собирают разрезную картинку из кусочков, в беспорядке разложенных внутри большого обруча. Кто справится с заданием быстрее, тот и победил. За победу в конкурсе команда будет получать звёздочку.

**Ведущий:** Молодцы ребята! С заданием справились. А вот и ваши корабли, отправляемся в путь.

Музыкально-ритмическая композиция «Мультипултия»  
 (сидя на стульчиках)

**Ведущий:** А сейчас отгадайте, в каком мультфильме мы с вами окажемся? «Ребята! Давайте жить дружно!»?

**2 конкурс «Мышеловка кота Леопольда»** - игроки каждой команды выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой — полоса препятствий из шести полукруглых дуг. По условному сигналу первый игрок бежит по маршруту, подлезая под каждую дугу. Пройдя полосу препятствий, он возвращается к команде по прямой, обычным бегом, и передает эстафету следующему игроку.

Ведущий: Какому персонажу принадлежит эта песенка? (Включается магнитофонная запись песни крошки Енота). Принимается ответ от любого члена команд.

**3 конкурс «Переправа енотов через пруд»** - пробежать по скамейке, спрыгнуть с нее в обруч. Обрато проползти на животе по скамейке и передать эстафету следующему игроку.

**Ведущий:** Ребята, а какой мультипликационный герой говорил так:  
«Ура, дядя Федор приехал. Мы теперь в два раза больше сена соберем»».

**4 конкурс «Посылка для вашего мальчика»** - с посылкой в руках перешагивать через высокие палки. Обрато бегом и передать посылку следующему игроку.

**Ведущий:** Дети, а какие у вас есть любимые песни из известных мультфильмов.

*Песня из мультфильма*

Ведущий: Ребята скажите, кому принадлежит эта песенка? (Звучит песенка Мамонтенка из мультфильма «Мамонтенок на льдине».) Мы вместе с Мамонтенком оказались в Антарктиде.

**5 конкурс «Прыжки на льдинах»** - по условному сигналу игроки каждой команды по очереди преодолевают полосу препятствий, прыгая из обруча в обруч. Возвращаются к старту обычным бегом и передают эстафету.

**Ведущий:** В каком мультфильме Баба Яга называла своего гостя «Ты мой яхонтовый, ты мой бриллиантовый, ты мой изумрудный»?

**6 конкурс «Цветные кружки»** - От каждой команды выбирают по одному игроку. На площадке разложены разноцветные кружки. Зеленые (изумрудные), красные (яхонтовые), серебристые (бриллиантовые). Под музыку играющие прогуливаются по площадке. В тот момент, когда музыка прерывается, ведущий называет какой-нибудь цвет, например: «Красный!» — и начинаю считать: «Один, два, три!». Игроки за это время должны отыскать и подобрать как можно больше кружков названного цвета. Пара игроков играет два раза. Затем выбирают новую пару, и игра повторяется. Всего в игре участвуют три пары игроков. Количество собранных игроками кружков определяет количество очков, получаемых командой.

**Ведущий:** Что ж! Вы прекрасно справились со всеми заданиями. Настала пора покинуть Мультипультию. Но, чтобы это сделать, нам нужны в дорогу запасы. Следующая эстафета «Быстро собери бананы».

**7 конкурс «Быстро собери бананы»** - на фитбол мячах допрыгать до веревки с бананами, сорвать один и вернуться обратно.

Состязания закончены. Подведение итогов.

Все танцуют веселый танец под песенку «Чунга-чанга».

## «В ЛЕС ЗА ВОЛШЕБНОЙ ПАЛОЧКОЙ»

Зимний спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста

### Задачи.

- Создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия.
- Закреплять полученные ранее двигательные умения и навыки.
- Содействовать развитию у детей чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

**Оборудование:** костюм баба Яги, конверт с письмом, волшебная палочка, яблоко, зеркало, 2 фитбола, снежки, детская шуба, валенки, шапка (по 2 шт.), 2 мешка, два воздушных шарика, сундучок.

### Ход развлечения

*Дети под веселую музыку входят в зал и рассаживаются на стульчики*

**Ведущая.** Здравствуйте, дети! Мы собрались в этом зале не просто так. Утром сюда прилетела сорока и принесла на хвосте печальную весть о том, что когда у нас в гостях был Дед Мороз, у него пропала волшебная палочка, и он просил нас разыскать ее. Поможем Деду Морозу? *(ответы детей)*

Скорее всего, палочка где-то в лесу, он ее по дороге обронил. Ну, что отправляемся в путь?!

### Подвижная игра с речевым сопровождением «Здравствуй, Зимушка-зима!»

Ждали зиму мы давно. Все смотрели мы в окно.  
*Выполняют «пружинку» на месте. Руки на поясе.*  
Наконец она пришла. Здравствуй, Зимушка-зима!  
*Хлопают в ладоши.*

Всюду снег на ветках пышных, ветерка почти не слышно  
*Плавно поднимают в сторону правую руку, затем левую; медленно опускают руки вниз*

Словно легкие пушинки, в танце кружатся снежинки.

*Кружатся на месте, руки в стороны – вниз.*

Речка быстрая молчит, птичья песня не звучит

*Приседают, обхватывают руками плечи.*

Эй, ребята, выходите и на саночки садитесь.

*Шагают на месте.*

Мы на саночки садились и под горочку скатились.

*Легко, на носочках, бегут друг за другом.*

Дружно мы на лыжи встали, друг за другом зашагали.

*Идут широким шагом, взмахивая руками вперед – вверх, отводя назад – вниз.*

Вместе все, бегом-бегом, мы скатали снежный ком.

*Останавливаются. Выполняют наклон вперед, машут руками вперед-вниз, ладони кверху.*

Покатился снежный ком кувырком....

*Бег друг за другом.*

Мы за комом покатались, на полянке очутились!

*Боковой галоп. Остановиться, руки развести в стороны*

**Ведущая.** Ну вот, мы с вами и в лесу! А палочку по дороге не видели. Давайте осмотримся, может, что-нибудь найдем.

*Дети под елкой находят конверт, ведущая зачитывает письмо.*

«Волшебная палочка у бабы Яги!

Но, чтобы к ней добраться, нужно сильно постараться.

Быть веселым, сильным, смелым, очень ловким и умелым.

Никогда не унывать и друг другу помогать!»

Сорока.

«И обязательно возьмите молодильное яблоко!»

**Ведущая.** Вот какое необычно послание. Смотрите, а вот и яблоко на елке висит, берем его с собой. Придется к бабе Яге идти, не боитесь? А помните, какими мы с вами должны быть? Веселыми и умелыми! Давайте покажем, какие мы!

### Музыкально-ритмическая композиция «Если с другом вышел в путь»

(CD диск «Дисотека для детей 2»)

Вступление.

*Наклоны головы вправо – влево, руки на поясе. Поднимание плеч вверх – опускание вниз «удивляемся».*

1. Если с другом вышел в путь - веселей дорога.

Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много.

*И.п. – о.с., руки согнуты к плечам, ладони сжаты в кулак. Попеременно выпрямлять руки вверх, пальцы разжимать. Смотреть на ладонь.*

Припев:

Что мне снег, что мне зной,

Что мне дождик проливной

Когда мои друзья со мной

*И.п. – ноги вместе, руки на пояс. Правую ногу в сторону, на пятку, руки в стороны. То же с левой ноги.*

Что мне снег, что мне зной,

Что мне дождик проливной

Когда мои друзья со мной

*И.п. – о.с.. руки внизу. Попеременно поднимать пятку правой и левой ног. Носки от пола не отрывать. Руки сгибать в локтях, к груди.*

Проигрыш: ля-ля-ля....

*Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс*

2. Там где трудно одному - справлюсь вместе с вами.

Где чего то не пойму - разберем с друзьями.

*И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища вправо, левая рука над головой. То же влево – правая рука над головой.*

Припев: Повторяются движения.

Проигрыш :

*И.п. – о.с., руки в стороны. Медленно поднимать колени вверх, обхватывать его руками, прижимать к груди.*

*И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Вращение туловищем.*

Проигрыш: ля-ля-ля... Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс.

3. На медведя я друзья - выйду без испуга.

Если с другом буду я, а медведь без друга.

*И.п. – о.с., руки в стороны. Приседание, руки вперед.*

Припев: Повторяются движения.

Проигрыш:

*Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг себя. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.*

Припев: Повторяются движения.

**Ведущая.** Молодцы! И повеселились, и размялись....теперь нужно идти дальше. Но знаете, я боюсь, что мы обратно дорогу не найдем. Чтобы придумать?

### Эстафета «Снежный ком»

*прокатывание большого фитбола до линии финиша и обратно.*

**Ведущая.** Теперь точно не заблудимся, вон какой след остался...кажется, мы куда-то попали!

*Входит баба Яга*

**Баба Яга.** (ворчит) Фу-фу! Человеческим духом пахнет. Кого сюда нечистая принесла? *(замечает детей)* А вы, что здесь делаете? Я никого к себе не звала.

**Ведущая.** А мы к тебе пришли, знаем, что у тебя волшебная палочка Деда Мороза. Вот за ней мы и пришли. Отдавай нам ее!

**Баба Яга.** Щас! Все бросила, и отдала. Не дождетесь! Кыш отсюда. А не то заморожу! *(колдует)*

**Ведущая.** Ой, и правда похолодало. Давайте греться, поиграем в игру.

#### Подвижная игра «Снежинки и ветер»

*Снежинки, снежинки по ветру летят.*

*Снежинки, снежинки на землю хотят.*

*Легкий бег в разных направлениях.*

*А ветер дует все сильнее и сильнее,*

*Снежинки кружатся быстрее и быстрее.*

*Бег с поворотом вокруг себя.*

*Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,*

*Снежинки слетелись в большой снежный ком.*

*Бег в круг и присесть, сделать «сугроб».*

**Ведущая.** Ничего у тебя яга не вышло, не так-то просто нас заморозить!

**Баба Яга.** Рано радуетесь, у меня еще много разных хитростей...*(потирает руки, думает, чтобы придумать)*

**Ведущая.** Дети, а давайте закидаем Ягу снежками.

#### Аттракцион «Игра в снежки»

**Баба Яга.** (кричит) Все. Все...колдовать больше не буду!

**Ведущая.** Тогда отдавай палочку!

**Баба Яга.** Я сказала, что колдовать не буду, а палочку просто так не отдам. Справитесь с заданиями, отдам.

#### Эстафеты:

1. «Кто быстрее оденется» - *одеть шубу, шапку, валенки и пробежать вокруг елки.*
2. «Попрыгунчики» - *прыжки в мешках.*
3. «Дружные ребята» - *бег парами, с зажатыми между животами надувными мячами.*

**Баба Яга.** *(обижено)*Ну вот, со всеми заданиями справились.

**Ведущая.** Баба Яга, а зачем тебе волшебная палочка?

**Баба Яга.** Хотела стать молодой, красивой, а как пользоваться этой палочкой не знаю...

**Ведущая.** Не переживай! Мы дадим тебе молодильное яблоко, и твое желание сбудется.

*Баба Яга (не веря) уходит в избушку. Возвращается красиво одетая, в шляпе, на каблуках.*

**Баба Яга.** (смотрится в зеркало) Ой, спасибочки! Вот угодили, вот порадовали! Забирайте свою палочку!

- Ведущая.** Ну, Яга, выходи, покажись, с нашими детьми покружись.  
*Баба Яга по веселую музыку танцует с детьми.*
- Ведущая.** Замечательно повеселились. Давайте прощаться с Бабой Ягой, нам пора обратно в садик.
- Баба Яга.** Прощайте, но я хочу вас наградить. Я дам вам всем лыжи, чтобы легче было по сугробам идти. *(Уходит)*
- Ведущая.** Ну, что ж, встаем на лыжи, и прежде чем отправиться в обратный путь сделаем себе массаж, чтобы не заболеть.

**Массаж биологически активных зон «В январе»**

(для профилактики простудных заболеваний)

В январе, в январе много снега во дворе.

*Проводят большими пальцами рук по шее.*

Снег на крыше, на крылечке.

Солнце в небе голубом.

*Кулачками энергично проводят по крыльям носа.*

В нашем доме топят печки,

*Растирают ребрами ладоней лоб.*

В небо дым идет столбом.

*Раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед и за ушами и массируют эти точки.*

- Ведущая.** Вот мы и в садике! А палочку положим в сундучок до следующего нового года. Дед Мороз придет. Мы ему и отдадим!

## Малые зимние Олимпийские игры «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»

### Цели.

- Пропагандировать значимость физической культуры и спорта, повышать интерес к ним.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях.
- Создавать радостное настроение у детей и взрослых.

### Задачи

#### здоровьесберегающие:

- укреплять здоровье детей,
- формировать правильную осанку,
- создавать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу;

#### образовательные:

- упражнять в разновидностях ходьбы и бега, в прыжках,
- закреплять навыки метания,
- тренировать в
- формировать мотивацию к совместной деятельности,
- расширять представления об Олимпийских играх;

#### развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость,
- пространственные и координационно-ритмические способности,
- коммуникативную инициативу и активность,
- мышление, воображение, память, зрительное восприятие,
- умение творчески пользоваться знаниями и умениями;

#### воспитательные:

- воспитывать нравственные (честность, справедливость, чувство товарищества и взаимопомощи) и морально-волевые качества (смелость, решительность, организованность, целеустремленность),
- навыки ЗОЖ, осознанного отношения к своему здоровью,
- умение преодолевать отрицательные эмоции, поддерживать бодрое жизнерадостное настроение.

**Оборудование:** магнитофон, фонограммы, факел, флаги, фиесты, обручи цветные, гимнастические ленты,

### Ход образовательной деятельности

**Ведущий.** Уважаемые гости, мы рады приветствовать вас на нашем стадионе! Сегодня здесь будет проходить праздник спорта, мира, дружбы, молодости, красоты – малые олимпийские игры. Встречайте наших сильных, здоровых, полных готовности соревноваться спортсменов!

*Дети выходят на спортивную площадку под попури из спортивных песен в исполнении группы «Непоседы» Выполняют перестроения.*

1 ребенок. Добро пожаловать, друзья!  
Мы рады видеть вас!  
Мы здесь собрались, как семья,

Настал наш звездный час!

2 ребенок. Олимпиада, вот дела,  
К нам в гости в детский сад пришла!  
Нас ждут соревнования –  
Бег, прыжки, игра, метание..

3 ребенок. А за победу ждет награда,  
Но заслужить ее нам надо!  
И лишь выносливость и труд  
Помощниками будут тут.

4 ребенок. У нас в команде нет лентяев,  
И лодырей в ней тоже нет.  
Из вас, ребята, каждый знает,  
Выносливей спортсменов нет.

5 ребенок. Занимались мы немало,  
Тренировки – каждый день,  
Чтобы детвора узнала -  
Состязаться нам не лень.

6 ребенок. Будем очень мы стараться  
Закаляться, не хворать,  
Физкультурой заниматься,  
В спорте только побеждать!

*Дети исполняют песню «Олимпиада» (слова А.Ермолова, музыка Б.Борисова) и выполняют музыкально-ритмические упражнения. В конце рассаживаются на стулья.*

**Ведущий.** Внимание! Внимание! Мы начинаем малые олимпийские игры! А вы знаете, что на Олимпийские игры, которые проходят раз в четыре года, со всех континентов съезжаются лучшие спортсмены, и символом Олимпийских игр являются...*(дети отвечают)*. Правильно, пять цветных колец. Что они обозначают?

Ребёнок. На планете в нашем мире  
Пять живых материков,  
Шлют спортивные отряды  
На призыв Олимпиады!

Ребенок: На Востоке рано — рано  
Солнце окна золотит,  
Потому — то желтый цвет,  
Это Азии привет!

Ребёнок: Цвет травы – зелёный цвет,  
Из Австралии привет!

Ребёнок: А Америке, негоже быть,  
Без собственных примет,  
Красный цвет – вам шлёт привет!

Ребёнок: Знают все, что чёрный цвет,  
Знойной Африке – привет!

Ребёнок: А какой же цвет Европы?  
Голубой Европы цвет,  
Из Европы дружбы тропы,  
К нам спешат — препятствий нет!

Ребёнок: Пять колец, пять кругов -  
Знак пяти материков.  
Знак, который означает то,  
что Спорт, как общий друг.  
Все народы приглашает,  
в свой Всемирный — мирный круг.

**Ведущий.** Девиз наших олимпийских игр:

**Дети.** «Быстрее! Выше! Сильнее!»

**Ведущий.** Дорогие участники и болельщики, разрешите представить вам судейскую коллегия и главного судью соревнований.

*Ведущий представляет членов жюри,*

**Ведущий.** Олимпийские игры начинаются с клятвы судей и спортсменов.

*Председатель жюри произносит клятву: «От имени всех судей я обещаю служить справедливости и спорту, поощрять смелость, ловкость, быстроту, честно судить соревнования и награждать достойных победителей».*

**Ведущий.** Клятва спортсменов записана на свитке, который передала богиня правосудия Фемида. Внимание, клятва олимпийцев!

**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.** Клянемся быть дружными, честными.

Клянемся к победе стремиться,  
Рекордов высоких клянемся добиться!

**Дети.** Клянемся! Клянемся! Клянемся!

**Ведущий.** Еще один символ Олимпиады – олимпийский огонь. Он зажжен от луча солнца на горе Олимп. А теперь внимание! Настал торжественный момент! Зажжение олимпийского огня!

*Музыкально-ритмическая композиция с обручами, фиестами, гимнастическими лентами и флагами под песню «Олимпийский огонь». В конце композиции выбегает факелосец и зажигает Олимпийский огонь.*

**Ведущий.** Итак, олимпийский огонь зажжен. Детские Олимпийские игры считаются открытыми! И начнем мы их с приветствия команд.

1 команда.

**Капитан.** Команда:

**Все.** «Мишка»

**Капитан.** Наш девиз:

**Все.** Белый Мишка - молодец,

В любом спорте удалец!  
**Капитан.** Мы хотим лишь пожелать  
Вам показать себя на пять!

2 команда.  
**Капитан.** Команда:  
**Все.** «Леопард»  
**Капитан.** Наш девиз:  
**Все.** Мы леопарды, наш девиз,  
Быстрее к победе торопись!  
**Капитан.** Мы пришли, чтоб победить,  
Лучшими желаем быть!

**Ведущий.** А теперь прошу внимания.  
Начинаем Олимпийские соревнования!  
Желаю быть честными, смелыми,  
Достойными и умелыми!

**1. «Будь внимательным»**

Команды игроков строятся на линии старта в колонны по одному. В руках первых игроков – мягкий мяч. Игрок добегают до первого обруча, в котором лежит гантеля, кладет в него мяч и берет в руки гантелю. Затем бежит к следующему обручу, в котором лежит кольцо и также меняет их местами. По прямой игрок возвращается к команде и передает кольцо следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой быстрее и без ошибок выполняют задание.

**2. «Биатлон»**

Первый игрок надевает на голову шапочку, бежит до лестницы – дуги, берет мячик, залазит на дугу и кидает мяч в корзину. Обрато возвращается бегом и передает шапочку следующему игроку.

**3. «Прыжок с трамплина»**

Игрок бежит по скамейки, затем выполняет прыжок с нее в обруч, лежащий на полу.

**Ведущий.** Спортсменам нужен отдых и сейчас мы поиграем с болельщиками.

Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю...(зарядку)

Во дворе есть стадион,  
Только очень скользкий он.  
Чтобы там как ветер мчаться,  
На коньках учись кататься.  
(Каток.)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...  
(Льжи)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -  
Там идёт игра - ...(Хоккей)

Пламя полыхает,  
Пять колец сияют.  
Праздник для народа  
Раз в четыре года.  
Праздник тот спортивный,  
Древний, яркий, дивный.  
(Олимпиада.)

#### **4. «Саный спорт»**

Бег между предметами парами, в которой второй участник берет за пояс впереди стоящего.

#### **5. «Озорные прыгуны»**

Каждая команда делится на две подгруппы. Первые подгруппы стоят на линии старта, вторые – напротив, за линией финиша. Первые игроки из каждой подгруппы прыгают навстречу друг другу с мячом зажатым между коленей. На середине игроки меняются мячами и продолжают движение. Вторые и следующие игроки повторяют те же действия.

#### **6. «Веселый обруч»**

В каждой команде по 10 участников. У ног каждого капитана лежит 10 обручей. По команде первый участник берет один обруч, пролезает в него и отдает следующему участнику, а сам берет следующий обруч и т.д. Последний участник складывает обручи позади себя. Побеждает команда быстрее закончившая эстафету.

#### **7. «Хоккей»**

Ведению клюшкой малого мяча и забрасывание его в ворота

**Ведущий.** Попросим жюри подвести итоги соревнований. Пока судьи выполняют свою важную работу, предлагаю вам станцевать танец чемпионов.

В каждом виде спорта есть свой чемпион.  
Рекордсмен и победитель, Олимпиец он!  
Танец чемпионов наш сейчас смотрите.  
Юных олимпийцев дружно поддержите!

#### **Музыкально-ритмическая композиция «Каждый где-то в чем-то чемпион» (исполняет Ф.Киркоров)**

**Ведущий.** Молодцы, ребята! Станцевали танец настоящих чемпионов! А теперь жюри нам объявит результаты соревнований.

*Главный судья подводит итоги соревнований, детям вручаются медали.*











