**консультация для начинающих воспитателей**

**Организация и проведение физкультурного досуга в разных возрастных группах дошкольных учреждений**



**Подготовила и провела:**

**воспитатель МДОУ детского сада комбинированного вида №88: Семенова Инна Анатольевна**

**февраль 2014 года**

**г. Комсомольск -на Амуре**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1 Досуг - одна из форм активного отдыха.

2 Физкультурный досуг в детском саду

-.цели, задачи

-планирование

-содержание

-организация и проведение

3. Рекомендации

4.Заключение

5.Список использованных источников

6.Приложения

**Введение**

***Досуг- одна из организованных форм активного отдыха детей.***

«Береги здоровье смолоду» - это девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить здоровыми, сильными, эмоциональными - задачи каждого дошкольного учреждения.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие- смекалку, третьи- воображение и творчество, но объединяет их общее- воспитание у ребенка потребности в движениях и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствуя опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника- это не просто воспоминание каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребёнка.

Сложившаяся социально- экономическая обстановка в стране изменила отношений к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и конечно же здоровья. В то же время отсутствие эмоционально- психологического благополучия в дошкольном учреждении может вести к деформации личности ребёнка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений.

Работа по физическому воспитанию с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительно- образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Главная цель их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться хорошего здоровья и физического развития детей; обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре; создать условия для разностороннего развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Существуют разные формы организации физического воспитания и в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают:

- физкультурный досуг;

- физкультурные праздники;

- дни здоровья, каникулы.

Само слово «Развлечение» говорит само за себя. Если заглянуть в словарь русского языка, развлечение-это активная творческая деятельность.

Слово « Досуг» в русском языке звучит как время, не занятое делами, свободное время. Ударение в слове «досуг» всегда ставится на второй слог (легко запомнить, если знать пословицу «Был бы дрУг-будет и досУг!»).

***Физкультурный досуг в дошкольном учреждении- это организованная форма активного отдыха детей.***

***Физкультурный досуг в дошкольном учреждении***

Отмечено, что физкультурный досуг- это одна из эффективных форм активного отдыха.

**Главная цель** физкультурного развлечения – *получение детьми эмоционального удовольствия от удовлетворения природной потребности в движении.*

**Главной задачей педагога** при проведении физкультурного досуга является: *создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка, с учетом его индивидуальных возможностей.* А также предоставление детям возможности испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений, радости от успеха.

Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

**Физкультурный досуг проводится** 1 раз в месяц, как на воздухе (на спортивной площадке, на участке, в парковой зоне), так и в помещении (группа, спортивный или музыкальный зал)

**Длительность досуга** в младшем и среднем возрасте 20-30 минут, старшем 30-40 минут. Рекомендуется проводить развлечение во вторую половину дня, в дни, когда нет физкультурных занятий. В летний период и дни каникул, досуг может проводиться и в первую половину дня.

**! Не следует затягивать физкультурное развлечение, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказываются на здоровье детей.**

**Планирование**

В перспективном плане намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные.. При ***планировании досугов необходимо учитывать*** условия своего дошкольного учреждения, возрастные и индивидуальные особенности детей, их опыт, подготовленность.

Так как досуги строятся на уже знакомых детям физических упражнениях, играх, поэтому при планировании досуга ставятся в основном, задачи не обучения, а закрепления и совершенствования полученных ранее умений. И на первый план выходят задачи **оздоровительные и** **воспитательные.**

***В младшем*** дошкольном возрасте привлекайте детей к ***посильному участию*** в коллективных и индивидуальных действиях, обогащайте их яркие впечатления

***В среднем*** дошкольном возрасте приучайте к ***самостоятельному участию*** в соревновательных упражнениях, играх, развлечениях. При этом побуждайте каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

***В старшем*** возрасте развивайте у детей умение ***творчески использовать*** свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками

Физкультурный досуг нацелен не на оттачивании техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

***Содержание***

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале

. В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и подводящих упражнений. Однако при этом надо стараться, чтобы движения, включенные в досуг, были направлены на гармоничное развитие разных физических качеств и происходило чередование работы разных групп мышц, регулировалась нагрузка

*Вторая младшая группа:*

Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами, эмоционально откликаются на яркие впечатления, выполняют двигательные действия в играх с взрослыми. Необходимо при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Важно, чтобы совместная деятельность способствовала удовлетворению потребностью ребёнка в движениях, доставляла ему радость, удовольствие.

Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму игр, забав и развлечений. Задача воспитателя привлечь детей **к посильному участию** в коллективных и индивидуальных двигательных действиях. При подборе содержания досуга лучше использовать занимательный сюжет «Поездка в лес», «У нас в гостях», «Петрушка»

Основное время досуга должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

Содержание игр и игровых упражнений должно строиться на основе опыта маленького ребенка, его представлениях и знаниях об окружающих предметах, людях, животных. В этом возрасте часто включают игры, где надо выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте следует постепенно вводить игры с элементами соревнования. Детям этого возраста еще не свойственно чувство коллективизма, они заботятся только о своем успехе. Поэтому элементы соревнования носят индивидуальный характер, например игра "Кто быстрее наполнит корзинку шишками" и т.п.

*Средняя группа:*

Важно приучать детей к **самостоятельному участию** в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Физкультурный досуг может быть, как бы итогом работы за прошедший месяц.

Для детей младшего и среднего возраста досуги проводят в сюжетной форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Следует отметить, что персонаж должен быть знаком детям, вызывая у них положительные эмоции. Дети не должны его бояться. Здесь педагогу поможет знание программного литературного материала для детей данного возраста или совет методиста дошкольного учреждения, а также на занятиях предварительная работа с детьми.

Содержание физкультурного досуга в ***младших и средних* группах** строится:

* на простейших играх («Кто скорей соберет шишки в корзинку»…);
* с использованием занимательного сюжета («Едем в гости», «Поездка в лес»…);
* на играх разной подвижности; и т.д.

В младшем возрасте желательно использовать стихи, хороводы, игры разной подвижности, забавы, присутствие сказочного героя, игрушки. Младших дошкольников затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится с детьми одной группы.

*Старшая и подготовительная группы.*

В старшем возрасте необходимо развивать у детей **умение творчески** использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Этому может способствовать привлечение к участию в подготовке физкультурного досуга: дети оформляют спортивную площадку, посыпают песком дорожки, прокладывают лыжню, строят снежную горку, вал, лабиринт, расчищают каток, изготавливают цветные льдинки.

Содержание физкультурного досуга будет зависеть от выбора тематики, поставленных задач и условий его проведения.

*По содержанию и композиции* физкультурный досуг ***в старшем возрасте*** может быть разным:

* строиться на знакомых играх и игровых упражнениях,
* на подвижных играх,
* на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.);
* на упражнениях основных движений (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку).
* на играх-эстафетах типа «Веселые старты», «Зов джунглей», «Спартакиада», и т.д.

В этом возрасте детей привлекут аттракционы ( «Самый меткий», «Проползи в туннель»…); в содержание досуга можно включить знакомый танец или пляску. В *старших* группах ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде( «Мы спортсмены»), и т д.

В старшем дошкольном возрасте досуг можно проводить как одной, так и в объединении двух параллельных возрастных групп.

***Примерные варианты физкультурных досугов:***

Первый вариант.

Физический досуг строится на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности, такие как «Море волнуется», «Сделай так», «Ровным кругом», «Ручеёк», «Светофор». В таких играх детям предоставляется возможность проявить свой замысел фантазию. Затем дети участвуют в разных аттракционах, выполняют двигательные задания в игровой форме. Содержание игр нужно подбирать с учетом уровня двигательной активности детей. Так, детям с высокой двигательной активностью предлагают игры- упражнения на равновесие. «Пройди, не упади», на внимание «Помни свое имя», «Собери предметы парами», «Будь внимателен». Детям с низкой двигательной активностью предлагаются игры- упражнения типа «Займи свой домик», «Удочка», «Перебежки», «Догони меня».

Вначале одна подгруппа выполняет задание, другая наблюдает, выступая в качестве болельщиков. После двигательных заданий подгруппы меняются местами.

После короткого отдыха (3-5 минут) детям предлагаются игры- соревновательного характера: «Кто быстрее построит пирамиду» (собрать по форме, цвету), «Кто быстрее допрыгает с зажатыми между стопами мячом», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревочка», «Перетягивание каната».

В конце с детьми проводятся игры низкой степени интенсивности, такие как «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», разные народные игры.

Второй вариант.

Физкультурный досуг может состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Использование этого варианта возможно лишь в этом случае, если все дети хорошо владеют элементами спортивной игры. Здесь также необходим индивидуально- дифференцированный подход. Так, детям с высоким и средним уровнем двигательной активности и хорошей физической подготовленностью предлагаются более сложные элементы спортивных игр с достаточно высокой физической нагрузкой. К этим детям предъявляются более строгие требования по качеству выполнения задания. Детям с низким уровнем двигательной активностью и с отставанием в развитии моторики рекомендуем давать более простые задания с постепенным увеличением физической нагрузки. Например, игру в баскетбол, с учетом индивидуально- дифференцированного подхода, можно организовать следующим образом. Дети выходят на спортивную площадку, приветствуют друг друга и строятся в две колонны (команды). Капитаны команд подходят к судье (воспитателю), приветствуют друг друга. Воспитатель дает задание. Первой команде (детям с высоким и средним уровнем двигательной активности) даются следующие задания: отбивая мяч о землю, продвинуться вперед на расстояние 4-5 м., стараясь не потерять его; подбросить и поймать мяч 10 раз подряд. Второй команде (с низким уровнем двигательной активности) даются такие задания: отбивать мяч на месте или продвигаясь вперед, стараясь не потерять его; бросать мяч в корзину любым способом.

Третий вариант.

Физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Это могут быть: бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу организации также должен положен принцип индивидуально- дифференцированного подхода. Первая подгруппа детей (с высокой двигательной активностью) выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений, такие как езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением темпа катания. Вторая подгруппа детей (с низкой двигательной активностью) выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции, такие как езда на велосипеде по прямой с разной скоростью.

Четвертый вариант.

Физкультурный досуг «Веселые старты» строится в основном на играх- эстафетах, хорошо знакомых детям. Каждая подгруппа участвует в разных эстафетах, имеющих разное содержание и объем физических нагрузках. Для первой подгруппы (с высокой двигательной активностью) предлагаются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Например, игра- эстафета «Построй эстафету»: дети стоят в две колонны (команды), первый ребенок по сигналу воспитателя бежит в конец площадки до обозначенного места (большой куб), смотрит на рисунок, лежащий возле куба (разноцветная пирамида), берет из корзины, находящейся рядом, маленький кубик соответствующего цвета, ставит его на большой куб и бежит обратно в конец своей колоны, дотронувшись рукой до первого стоящего. Каждый последующий кубик нужно поставить так, чтобы получилась пирамида, соответствующая рисунку. Выигрывает та команда, которая правильно построила пирамиду в соответствие с требованиями задания. Второй подгруппе (с низкой двигательной активностью) предлагается более простая эстафета- «Кто быстрее прокатит мяч». Дети становятся в две колоны (команды). Первый ребёнок стоит у линии старта с мячом в руках (весом 0,5 кг.), по сигналу прокатывает его по узкой дорожке (выложенной из палок) до противоположной стороны площадки (стены), ударяет мячом о стену, бежит с ним к колоне, передает мяч следующему игроку и встает в конец колоны. Другой ребёнок выполняет те же действия. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание. Игры- эстафеты могут повторяться не более 3-4 раз, между ними необходимо сделать небольшой перерыв (5-7 минут). В это время можно предложить детям вспомнить считалочки, загадки, пословицы.

Пятый вариант.

Физкультурный досуг может быть с музыкальным сопровождением, что развивает у детей творческую инициативу, воображение музыкальный слух. Вначале дети под музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами). Воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить даже целую танцевальную команду. После 10-15 минут занятий звучит музыкальный сигнал, дети убирают все пособия на место и встают в большой круг. В центре круга стоит воспитатель (ведущий) с мячом, называет кого- либо из детей по имени и бросает ему мяч. Если ребёнок поймал мяч, то он встает в центр круга и становится ведущим. После игры воспитатель предлагает послушать мелодичную музыку. Дети сидят или лежат на полу и слушают музыку. После прослушивания (через 2-3 минуты) воспитатель предлагает детям придумать композицию, разные произвольные движения под музыку. Можно предложить детям фрагмент из разученного на занятиях музыкально- ритмического комплекса («танец петушков», «пингвинов», «медвежат»). Успех проведения такого варианта физкультурного досуга зависит от повседневной творческой музыкальной и физкультурной работы.

**Организация и проведение**

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности, сезона, природные факторы. Необходимо соблюдать санитарные нормы, не допускать стеснения тела ребенка тесной одеждой, это мешает свободе движения.

. В зимнее время необходимо использовать упражнения, характерные для зимних условий – катание на санках, игры на снегу, в летнее время возможно включение упражнений, требующих большого пространства – игры с бегом, прыжками, метанием, упражнения в равновесии в разных условиях.

С особо одаренными в двигательном отношении детьми разучивается спортивный танец и используется на досугах, праздниках и утренниках. Спортивный танец представляет собой комплексное использование упражнений ритмической гимнастики, которые чередуются с простейшими элементами акробатики. Длительность 2 - 2,5 минут.

Физкультурные развлечения могут быть организованы на участке дошкольного учреждения, на спортивной площадке, в группе, в музыкальном или физкультурном зале. От места проведения во многом зависят тематика и организация. Успешность проведения физкультурного досуга во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа:

- обозначить цель, задачи досуга, дату, время, место его проведения;

- продумать содержание;

-продумать начало и окончание досуга, сюрпризный момент, награждение;

- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие методиста, воспитателей групп, воспитателя по физической культуре, родителей);

- определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, а также приглашенных гостей;

-продумать и оформить место проведения досуга, одежду участников, атрибутику, музыкальное сопровождение, наглядность и эстетику оформления;

-если есть необходимость, организовать ремонт пособий;

-продумать технику безопасности выполнения движений;

-продумать индивидуальный и дифференцированный подход;

- обозначить порядок подведения итогов конкурса и, поощрение участников досуга.

**Рекомендации**

Воспитатель должен заботиться, чтобы все дети были вовлечены в действие, чтобы никто не оставался в стороне. Во время праздника необходимо обеспечивать высокую двигательную активность детей, при этом особое внимание должно уделяться малоподвижным, застенчивым детям, их необходимо чаще подбадривать, поощрять, оказывать помощь, давая возможность поверить в свои силы.

При проведении досуга необходимо участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением. .

Широкое использование музыкальных произведений делает досуг эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребёнка. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и "живое" исполнение (фортепиано, аккордеон и другие музыкальные инструменты). Подбирая произведения для досуга, следует помнить, что музыка должна быть доступной для восприятия детей по темпу и ритму

Обогащению двигательной деятельности способствует использование разнообразных пособий и оборудования, как стандартного , так и нестандартного.

Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активного включиться в их подготовку.

**При любой форме организации физкультурного досуга для дошкольников ,необходимо помнить следующее**:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. – не допускать, чтобы кто то из детей не участвовал в досуге

- при подготовке важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует проводить репетиции

- необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития двигательной активности и физической подготовленности детей).

-учесть, что пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные досуги, организованные на открытом воздухе.

-важно вызвать у детей желание участвовать в будущих досугах

***Помните!!!*** Награждая участников, и подводя итоги, руководствуйтесь девизами: «Главное - не победа, а участие!!!», « Победила дружба!», « Выигрывают все - не проигрывает никто!».

***Важно***, чтобы призы получили и победители и побежденные (можно поощрить грамотами, медальками, маленькими призами, шариками, фруктами, можно сфотографироваться на память)

**Заключение**

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

При проведении спортивных праздников досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Это открывает еще один немаловажный аспект: отпадает необходимость давать детям временные и пространственные ориентиры, подгоняя их такими словами, как «быстрее, скорее, поторопись» или «живее, не туда, выше», так как дети без суеты, спокойно и уверенно выполняют задания.

Практика работы убеждает, что для результативной деятельности с детьми необходима хорошо продуманная система подготовки воспитателей, тесный контакт с медицинским персоналом и семьёй. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: осуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные праздники, досуг, развлечения, соревнования и аттракционы в дошкольных учреждениях и на договорных площадках.

***Если ребенок получил эмоциональное удовольствие от удовлетворения природной потребности в движении, то досуг останется у него надолго в памяти, как яркое событие***



**Список используемых источников**

1. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения. – М.: АРКТИ, 2000. С. 3 -4

2. Копухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Издательский центр «Академия», 2002. С. 198 – 199

3. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с

4. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольников. – Мн.: Ураджай, 2000. 275 с

5. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В. Физкульт- ура! – Мн.: «Просвещение», 1997. 125 с

6. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду.- М.: АРКТИ, 2000. 90 с

7. Шумилова В.А. Спортивно – развлекательные праздники в детском саду. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2002. 70 с

8. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. М.: 1973. 196с

9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении. – М.: Издательский центр «Академия», 1987. 197 с

10. Мащенко М. В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? – Мн.: НМ Центр, 1998. 136 с

11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: АСАДЕМА, 2006.

12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.

13. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - М.: Мозаика - Синтез, 2005.

14. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников: Сценарии: Старший дошкольный возраст. -



**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Примерные схемы построения физкультурного досуга.**

**Младший дошкольный возраст.**  
1. Приглашение детей на спортивную площадку.  
2. Игровые задания для всей группы (пройти по мостику, пробежать змейкой между деревьями и кустами).  
3. Подвижная игра.  
4. Сюрпризный момент.  
5. Выполнение обще развивающих упражнений.  
6. Обще групповые упражнения в разнообразных основных движениях (ходьба и бег на четвереньках, лазанье по поваленному дереву).  
7. Подвижная игра.  
8. Игра малой подвижности.  
*Второй вариант:*1. Сюрпризный момент (появление литературного героя).  
2. Выполнение обще развивающих упражнений с крупными предметами (надувными мячами).  
3. Игровые задания для всей группы (допрыгнуть до колокольчика, пролезть в обруч.)  
4. Подвижная игра.  
5. Обще групповые игровые упражнения (сбей кеглю).  
6. Награждение сувенирами.  
*Третий вариант:*  
1. Загадка, сюрпризный момент.   
2. Обще групповое упражнение в основных движениях (ходьба по бревну, по   
наклонной доске).  
3. Выполнение обще развивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками).  
4. Обще групповые упражнения в разнообразных движениях(прыжки через ручеек, подскоке на одной' ножке по узенькой дорожке).   
5 Подвижная игра.   
6. Успокаивающий момент (ходьба на носочках) или малоподвижная игра «Кто тише».

**Средний дошкольный возраст.**Следует постепенно вводить в содержание досуга игры с элементами соревнования - «Кто быстрее доскачет до коня», «Кто быстрее наполнит ведро шишками», «Чья команда быстрее построится», «Чья машина быстрее приедет в гараж» и т.д. При составлении содержания следует помнить об активном участии каждого ребенка в играх и упражнениях.  
*Первый вариант:*1.Сюрпризный момент (телеграмма, встреча с литературными героями).  
2. Игровое задание для всей группы (проехать на лыжах через трос воротцев, находящихся на расстоянии 5-6 шагов друг от друга).  
3. Игровое упражнение для всей группы (карусель на лыжах вокруг елки в концентрических окружностях).   
4. Игра хоровод.  
5. Соревнование двух команд (упражнения в равновесии и метании в горизонтальную цель, гонки на санках и т.д.).  
6. Награждение победителей и всех участников физкультурного досуга.  
*Второй вариант:*1. Приглашение на спортивную площадку..  
2. Выполнение обще развивающих упражнений.  
3. Подвижная игра.  
4. Соревнования двух команд.  
5. Индивидуальные соревнования.  
6. Награждения всех участников.   
*Третий вариант:*1. Сюрпризный момент, приглашение в зал.  
2. Подвижная игра.  
3. Аттракционы: индивидуальные и групповые.  
4. Подвижная игра.  
5. Малоподвижная игра.  
*Четвертый вариант:*  
1. Вход в зал под музыку.  
2. Свободные движения под легкую ритмичную музыку.   
3. Выполнение обще развивающих упражнений.  
4. Сюрпризный момент (появление сказочного персонажа).   
5. Аттракционы: участвуют подгруппы 4-5 человек.  
6. Соревнования двух команд.  
7. Награждение всех детей.  
8. Произвольные танцы под музыку.

**Старший дошкольный возраст.**В старшем дошкольном возрасте, в отличие от младшего, физкультурные досуги строятся на играх соревновательного характера, эстафетах, где дети разбиваются на команды, выбирают капитанов. Такие игры требуют ловкости, сноровки, координированности движений. Они побуждают детей к творческому использованию своего двигательного опыта, к поискам самостоятельного решения поставленной задачи.  
Игры и упражнения следует чередовать таким образом, чтобы в одних участниками являлись команды в полном составе, а в других - представители от команд. Целесообразно чередовать физические упражнения с предметами и игры соревновательного характера. Эстафеты с хороводами и обще групповыми подвижными играми. При подборе заданий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возможности, двигательную подготовленность. Важно, чтобы все дети участвовали в играх и упражнениях.  
Примерная схема построения физкультурного досуга.  
*Первый вариант:*1. Приветствие команд.  
2. Соревнование команд(игры с элементами соревнования или игры упражнения соревновательного характера).  
3. Соревнование капитанов  
4. Показательные выступления команд (обще развивающие упражнения с мелкими предметами).  
5. Подведение итогов.  
*Второй вариант:*1. Сюрпризный момент (письмо с приглашением на спортивную площадку, участок, зал)                    
2. Показательные выступления (упражнения с цветами, снежинками, листьями).  
3.Обще групповая подвижная игра.  
4. Эстафета.  
5. Малоподвижная игра.  
*Третий вариант:*1.Танцевальные упражнения, хоровод.   
2. Обще групповая подвижная игра.   
3. Аттракционы.  
4. Эстафета.  
5. Сюрпризный момент.



### Подготовила и провела: Семенова Инна Анатольевна, воспитатель МДОУ №88

### Физкультурное развлечение для детей старшей группы

### «Остров сокровищ»

**Задачи:**

* Создание [условий для](http://50ds.ru/sport/8807-sozdanie-usloviy-dlya-organizatsii-progulki-na-uchastke-v-zimniy-period-v-dou.html) развития эмоциональной сферы ребенка.
* [Развивать](http://50ds.ru/metodist/5807-opyt-raboty-vnimanie-mozhno-i-nuzhno-razvivat.html) быстроту, ловкость, инициативу, выдержку;
* Упражнять [детей в](http://50ds.ru/psiholog/8294-rezhim-kratkovremennogo-prebyvaniya-detey-v-dou.html) разных видах ходьбы и бега, метании в цель, прыжках в высоту с места, лазанье по гимнастической лестнице;
* Воспитывать настойчивость, справедливость, честность, [умение](http://50ds.ru/vospitatel/9638-umenie-vladet-soboy.html) действовать в коллективе.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, 2 картины с изображением акулы, мешочки по количеству детей, 2 барьера, 2 тоннеля, обручи , бананы (сшиты из ткани), 2 корзины, пластмассовые мячи двух цветов , ориентиры, ларец с кладом.

### **Ход развлечения:**

В группе дети находят карту. Обсуждают с педагогом, как по ней найти клад.

Дети входят в зал. Педагог встречает их в костюме «Робинзона».

**Вводная часть:** (Звучит музыка шум моря)

**Робинзон:**

Привет ребятишки  
Девчонки и мальчишки,  
Расскажите без труда  
Вы откуда и куда.

**Дети:**

Мы из садика,   
Попали на остров отыскать клад

**Робинзон:**

Чтобы клад вам найти  
Нужно остров обойти

Построение в колонну по одному.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, широким шагом, бег, Ходьба «Тропинка» - дети кладут руки на плечи впереди стоящего, наклоняя голову чуть-чуть вниз, идут друг за другом, бег. Ходьба по массажным дорожкам.

**Упражнение на дыхание: «Гудок парохода»**

Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен)

**Основная часть:**

**Танец «Дикари» (с султанчиками)**

**Робинзон:**

Обошли вы остров смело,  
А теперь другое дело,Чтобы силы вам набраться  
Нужно потренироваться

Перестроение в две колонны

**1. Эстафета «Пловцы»**

Дети «плывут» по гимнастической скамейке (передвигаются на животе, подтягиваясь руками), берут мешочек из корзины, бросают в изображение акулы(на стене 1 метр от пола), возвращение по прямой.

**2. Эстафета «Кто быстрее»**

Дети перепрыгивают через барьеры, пролезают в тоннель, пробегают ориентиры змейкой. Передают эстафету следующему участнику.

**3. Эстафета « Самый ловкий»**

Дети проходят по скамейке с мешочком на голове, залезают на стенку, срывают банан и спускаются вниз. Передавая эстафету следующему

**4. Эстафета «Классики»**

Дети строятся в две колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: один, два, один, два, один. По сигналу педагога дети прыгают через обручи и обратно возвращаются бегом, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в конец колонны.

**5.** **Эстафета «Собери кокосы**»

Мячи из корзины высыпают на пол. Каждой колонне показывают, какого цвета мячи они будут собирать (красного, желтого, синего, белого и т.д.). По сигналу дети собирают мячи.

**Заключительная часть:**

**Робинзон**: Вы оказались настойчивыми, умелыми и выносливыми. Давно я ждал таких ребят, в чьи руки можно было бы отдать клад (отдает ларец со спортивным инвентарем -скакалки, гантели).

Этому кладу каждый рад  
Он несет здоровья заряд,  
Чтобы вы некогда не болели,  
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,  
Чтоб было у вас все в порядке  
Утро всегда начинайте с зарядки!

**Робинзон:** Ох, и устал я. Давно так не разминался, давайте с вами отдохнем.

**Релаксация:** Ложитесь на спину и закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь в прекрасном месте (звучит спокойная музыка).

Хорошо у меня на острове - тут тепло, солнечно, море ласковое.

Послушайте, как оно шумит (звучит аудиозапись «Шум моря»)

Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение сохраните его на весь день.

Дети с кладом возвращаются в группу.

**Список используемой литературы:**

1. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».
2. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду».

**Подготовила и провела: Семенова Инна Анатольевна,**

**воспитатель МДОУ №88**

### Физкультурное развлечение

### «Живой лес»

### (подготовительная группа)

Цель: удовлетворить у детей потребность в движении; создать радостное настроение

**Задачи:**

* Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега;
* Развивать у детей прыгучесть в прыжках с продвижением, совершенствовать умение, в метании в горизонтальную цель; упражнять в равновесии при ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни;
* Воспитывать у детей чувство желания помочь лесу и его обитателям

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, шишки по количеству детей, корзины для метания; « ручей» (ширина 100см).

### **Ход развлечения:**

**Вводная часть:** ( можно провести в группе перед началом досуга)

Предложить детям представить себя в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение детей: «Жил был зеленый лес, это был не просто зеленый лес, а поющий лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех, пели, конечно, птицы.

Синицы пели синие песни, а малиновки малиновые. Но случилась в этом лесу беда. Побывал там злой волшебник, он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы. (Постепенно подвести детей к тому, чтобы они предложили свою помощь лесным жителям и лесу). Дети отправляются в спортзал (на площадку, или участок)

Воспитатель:

У меня в груди, вот тут.  
Слышишь часики, идут?  
Звук их радостен и тих.

Только кто заводит их?

(Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук».) Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмешается в нас. Педагог предлагает детям послать этой планете немного света, и тепла, и, «может быть, она оживет» (руки вынести вперед кисти рук вертикально)

* Построение в колонну по одному.
* Ходьба обычная, спиной вперед, перекатом с пятки на носок.
* «Живая лента» ходьба приставными шагами: дети, взявшись за руки, идут в одну, то в другую сторону.
* легкий бег.

**Дыхательная гимнастика: «Чем пахнет в лесу?» (**свежим воздухом, цветами, травой). И.п. основная стойка. Глубокий вдох носом, а выдох ртом.

**Основная часть:**

Построение в колонну по четыре.

**Педагог** говорит, что лес стал оживать, так как каждый подарил ему немного тепла.

**Выполняются общеразвивающие упражнения ( можно выполнять под музыкальную аудиозапись «Пение птиц, звуки леса» )**

**1. «Теплый дождь»** (смочил землю, освежил траву и листья, поиграем с дождевыми каплями)

И.п. основная стойка, руки за спину.

1, 2 – вынести вперед, прямую правую (левую) руку ладонью вверх.

3, 4 – правую (левую) руку спрятать за спину (6-8раз).

**2. «Красочная радуга»** (засияла разными цветами, украсила планету)

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх.

1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь правой руки.

2 – и.п. то же в левую сторону (6 раз).

**3. «Растения оживают»** (деревья, трава, цветы, потянулись к солнышку)

И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища голова опущена.

1 – поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх.

2 – и.п. То же левой ногой (8 раз)

**4. «Полет птиц»** (красивые сказочные птицы, то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят низко над землей).

И.п. основная стойка, руки внизу. 1, 3 – руки в стороны; 2 – присесть. 4 – и.п. (7 раз)

**5. «Бабочки»** (порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку).

И.п. – сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложены в замок, обхватывают ступни, пятки подтягивают к туловищу.

1-3 – ноги, согнутые в коленях совершают ритмичные движения, пружинистые покачивания (стараться положить бедра на пол)

4 – и.п. (6 раз).

**6. «Медведица»** (потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывает под кустики).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1,3 – наклоны туловища вправо, (влево) руки за голову:

2-4 – вернуться в и.п. (6-8 раз).

**7. «Лежа на траве»** (полежим на мягкой травке и посмотрим на окружающую красоту).

И.п. – лежа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней.

1, 3 поворот головы вправо (влево) согнуть правую, (левую) ногу в коленях.

2, 4 – и.п. (6-8 раз).

**8. «Муравей»** (на пальцы ног залез муравей и бегает по ним: поищем муравья)

И.п. сидя, ноги прямые вместе руки в упоре сзади.

1, 3 – с силой потянуть носок правой (левой ноги) на себя.

2,4 – вернуться в и.п. (6 раз).

**9. «Белочка разгрызла орешек»**

И.п. – лежа на спине, обхватив руками согнутые в коленях ноги.

1 – положить ноги на пол, руки вдоль туловища.

2 – и.п. (7 раз)

**10. «Белочка скачет с ветки на ветку»**

И.п. – ноги врозь, руки вперед перед грудью, кисти рук вниз.

1 – 4 прыжки, смещая обе ноги вправо – влево. Чередовать с ходьбой на месте (2 раза)

**Дыхательная гимнастика: «Понюхаем цветы».**

Дети выполняют наклон, срывая как бы цветок

Вдыхают носом, выдыхают ртом.

Молодцы ребята, лес начинает оживать. И звери вышли к нам посмотреть на это чудо.

**Аттракционы: (можно выполнить по методу круговой тренировки)**

1. **«Порезвимся вместе с зайцами»** – прыжки через ручей. (4 раза).
2. **«Вместе с медведем заберемся по бревнышку»** – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.
3. **«А с белочками покидаем шишки» –** метание мешочков в горизонтальную цель.

**Подвижная игра: «Беличьи гонки» (по типу « Ловишки»).**

**Заключительная часть:**

**С нами хочет поиграть и дрозд**

**Игра малой подвижности «Дрозд»**

Дети распределяются на пары. Игра сопровождается текстом.

«Я – дрозд, ты – дрозд, у меня – нос, у тебя – нос, (каждый сначала указывает на свой нос, затем на нос партнера), У меня – гладкие, у тебя – гладкие (указывает на щеки), у меня – сладкие, у тебя – сладкие (указывает на губы), я – друг, ты мой друг. Мы любим друг друга!»

Все обнимаются. Затем пары меняются.

**Релаксация: «Конкурс лентяев» (проводится с целью привести пульс в исходное состояние)**

Мы сегодня с вами на этой поляне увидели много разных животных, но вот лентяй и лежебока барсук – так и не появился.

Про него мы послушаем замечательное стихотворение В. Викторова.

Хоть и жарко,  
Хоть и зной  
Занят весь народ лесной,  
Лишь барсук лентяй изрядный  
Сладко спит в норе прохладной  
Лежебока видит сон  
Будто делом занят он  
На заре и на закате  
Все не слезть ему с кровати.

Дети изображают ленивого барсука (делают « Потягушечки», стараются как можно больше расслабиться)

Спасибо, говорят вам лесные жители, за то, что вы принесли радость в наш лес,…

Белочки дарят детям корзинку шишек для изготовления поделок.

Дети возвращаются в группу.

**Подготовила и провела: Семенова Инна Анатольевна,**

**воспитатель МДОУ №88**

**День бегуна**

*Конспект физкультурного развлечения для подготовительной группы*

**Цель:** прививать любовь кфизической культуре и спорту; развивать быстроту, ловкость, смекалку; воспитывать дружелюбие.

**Задачи:**

 Совершенствовать навыки бега.

 Развивать ловкость, быстроту, внимание, выносливость.

 Умение найти правильное решение в непредвиденной ситуации.

 Воспитывать чувство товарищества, умение сопереживать, желание играть в команде, выигрывать.

**Оборудование:** Музыкальный цент, поворотная стойка - 2 шт., эстафетная палочка 2 - шт., обручи - 2 шт., буквы, галоши – 2 пары.

**Предварительная работа:** подготовить спортивный зал, отметить старт и финиш, поставить ориентиры, подготовить все не­обходимые атрибуты.

***Ход развлечения.***

**Ведущий:** Здравствуйте дети! Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады видеть вас в нашем спортивном зале. Ребята, а вы знаете, что такое спорт? (Спорт – это занятия физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижение высоких результатов, желание победить)

. А какие виды спорта вы знаете? (волейбол, футбол, баскетбол, теннис, хоккей, легкая атлетика и др.)

Наши спортсмены выступают на международных соревнованиях, олимпиадах защищая честь нашей страны. Чтобы добиться хороших результатов, спортсменам требуется много физических и волевых усилий. Мы тоже с вами на физкультурных занятиях стараемся добиться хороших результатов – дальше прыгнуть, быстрее пробежать. Ребята, сегодня я всех приглашаю поучаствовать– в **Дне бегуна**. Вы будете спортсменами – бегунами и будите бороться за честь своей команды. На спортивную площадку приглашаются команды. Предоставляю слово капитанам команд.

*Приветствие команд.*

**Ведущий:** Спортивные состязания состоят из четырех эстафет. Чтобы справиться с этими заданиями, необходимо выполнять следующие правила. Итак, правила соревнований.

***Появляется глашатай:*** «Этим документом извещаю, что сегодня   открывается  «День бегуна». Участники должны:

        Внимательно слушать предложенное задание. Что непонятно, обязательно переспросить у ведущего.

        Никто из детей не ссорится и не обижает своего товарища.

        Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его.

        Выполнять все задания правильно и быстро.

        Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.

        Быть веселыми, задорными, радостными на протяжении всего развлечения.

Вы принимаете эти правила?

**Дети.** Да.

**Ведущий.**

Прежде чем соревноваться, Мы скорей должны размяться. Руки, ноги разминаем и шагаем, и шагаем.

**Эстафета 1.** Передай эстафетную палочку(мягкую игрушку). Участвуют все члены команд. По команде первый участник должен добежать до ориентира, обежать его, вернуться к своей команде и передать палочку следующему участнику команды.

**Эстафета 2.** Бег с препятствиями.

Участвуют все члены команд. Перед каждой командой стоит стойка с палкой, поднятой на высоте 30 см от пола, а дальше положенный на пол обруч. Выполняя бег, необходимо перепрыгнуть через стойку, добежать до обруча, надеть его через верх на себя и положить на пол. Добежать до ориентира. Обратно — то же самое задание.

**Эстафета 3.** «Сапоги - скороходы». Дети бегут в одной галоше большого размера (можно сапог или валенок) до ориентира и обратно. Затем галоша передаются следующему участнику. В этой эстафете необходима подстраховка.

**Эстафета 4.** Бег с заданием. По команде первый участник добегает до ориентира и выкладывает первую букву слова СПОРТСМЕНЫ. Возвращается обратно. Задание выполняет второй участник, выкладывает следующую букву и т.д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

**Ведущий.** Вот и подошли к концу наши соревнования и скоро мы узнаем, чья команда оказалась самой спортивной.

Ведь спорт ребятам, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – здоровье, спорт – помощник, спорт – игра...

**Дети:** Физкульт – ура!

Соревнования закончились, но мы еще не прощаемся, а предлагаем поиграть и повеселиться, на других посмотреть, себя показать. *(Проводятся 1-2 подвижные игры с детьми.)* Наш развлечение подходит к концу. Было приятно наблюдать за нашими командами. Ну, что ж! Славные у нас сегодня команды! Какие вы все сильные,  выносливые, смекалистые, ловкие и смелые. А какие вы были быстрые! Очень хотелось бы снова встретиться с вами в этом зале, на новых спортивных соревнованиях. А сейчас я предостав­ляем слово жюри. *(Подводится итог соревнований, объявляется команда* - *победитель. Команды награждаются подарками за активное участие в соревнованиях.)*

**Ведущий.**

Ну, вот и выявили победителей.

Скажем спасибо жюри и зрителям.

Спортсменам – новых побед.

А всем – наш спортивный привет. (Все вместе).

*(Дети торжественно выходят из спортивного зала).*

Подготовила и провела: Семенова Инна Анатольевна, воспитатель МДОУ №88

#### Конспект физкультурного развлечения для детей старшего возраста «Зимняя спартакиада»

**Цели:**

* укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и игр аттракционов, эстафет с использованием нестандартного физкультурного пособия;
* формировать представления детей о том, что только закаливание и спорт делают человека сильным, здоровым и бодрым.

**Задачи:**

1. Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.
2. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию в упражнениях, бега, прыжках, метании.
3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, здоровому образу жизни.

Ведущий: Внимание! Внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок отправиться вместе на веселые соревнования, предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку.

Ребенок 1:

Чтобы сильным, ловким быть,

Нужно с солнышком дружить,

Утром раньше всех вставать

И зарядку выполнять.

Ребенок 2:

Все мы любим физкультуру,

Любим, бегать и скакать.

Умываться, тоже любим,

Любим песни петь, играть.

Ребенок 3:

Сияет солнышко с утра,

И мы готовимся заранее.

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

Вбегает доктор Айболит.

Айболит: Подождите, подождите!

По полям, по лесам, по лугам я бежал

И два только слова шептал:

Детский сад, детский сад, детский сад!

И вот я здесь!

У вас ангина?

Дети:

Нет

Айболит:

Скарлатина?

Дети:

Нет.

Айболит:

Холерина?

Дети:

Нет

Айболит:

Аппендицит?

Дети:

Нет

Айболит:

Малярия и бронхит?

Дети:

Нет, нет, нет!

Айболит: Ох, какие вы здоровые дети! Вы только посмотрите!

*(Подходит и осматривает детей)*

Айболит: Все веселые, нет болезней никаких. В чем же ваш секрет!

Ребенок:

Я открою всем секрет -

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом не разлучен -

Проживешь тогда сто лет!

Вот, ребята, весь секрет.

Айболит: А вы на вопросы отвечать умеете?

Дети: да

Айболит: сейчас я это проверю, задам вам вопросы, а у вас на правильный ответ будет только 10 секунд. Готовы?

Дети: Да

* 1 вопрос: Руки, ноги, голова - это…*(тело)*
* 2 вопрос: Солнце, воздух и вода- наши лучшие (друзья)
* 3 вопрос: Мальчик и девочка - это…*(дети)*
* 4 вопрос: Две палки- по снегу каталки…*(лыжи)*
* 5 вопрос: Зимний детский транспорт для катания…*(санки)*
* 6 вопрос: Летние конки…*(ролики)*
* 7 вопрос: Один за всех, и все за …. *(одного)*
* 8 вопрос: Лучший друг зубов ( зубная щетка)
* 9 вопрос: Если вы заболели или поранились необходимо позвонить в скорую помощь по номеру…. *(03)*

Айболит: какие вы молодцы, на все вопросы ответили

Ведущий: прошу все команды представить себя

Представление команд.

Ведущий: Оставайся Айболит с нами, посмотри какие ребята наши ловкие и сильные

Ведущий представляет судей.

Ведущий: Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Болельщики приветствуют команды *(аплодисменты)*.

Ведущий: Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе и сообща.

В эстафетах участвуют по 6 детей.

* **1 эстафета.** Передай снежок
* Бег до фишки, оббежать фишку и бег обратно со снежком в руках.
* **2 эстафета.** Лошадка
* Один ребенок сидит на санках, другой катит его до фишки, довозит до фишки, у фишки дети меняются местами и едут обратно, дальше едет следующая пара.
* **3 эстафета.** Хоккеисты
* Закатить мяч диаметром 7 сантиметров в ворота шириной 1 метр с расстояния 3 метра, каждому дается одна попытка, засчитывается общее попадание
* **4 эстафета.** Лыжники
* Бег на одной деревянной лыже вокруг фишки 5 метров и обратно.
* **5 эстафета.** Попади в цель
* Ребята должны слепить по три снежка и с расстояния 5 метров попасть в цель, у каждого ребенка одна попытка, засчитывается общее количество попаданий.

Ведущий:

День весёлый удался на славу!

Думаю, всем он пришелся по нраву.

Айболит:

Очень рад я:

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров

К награждению готов!

Все команды строятся для объявления результатов. Жюри объявляет результаты. Награждение медальками.

Ведущий:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

**Лыжи. Значение ходьбы на лыжах, методика обучения детей разных возрастных групп ходьбе на лыжах, обучение детей 6 лет играм – эстафетам с лыжами.**  
  
В ДОУ детей начинают обучать передвижению на лыжах со средней группы, а также ребенок может этому научиться ранее, с помощью родителей.  
  
Педагог рассказывает на родительских собраниях о подборе лыж, палок, о креплении лыж, о требованиях к одежде и обуви, о хранении лыж и уходе за ними. Родителям даются краткие сведения о технике и способах передвижения на лыжах, раскрывается методика обучения передвижению на них, с тем, чтобы взрослые могли быть примером для ребенка.  
  
Обучение ребенка передвижению на лыжах организуется в ДОУ на занятиях. Занятия про­водятся индивидуально, подгруппами, со всей группой. Предварительно педагог планирует занятия, систему подготовки к ним. Он уточняет содержание, дозировку выполнения упражнений, определяет приемы обучения, согласно уровню подготовленности ребенка, его индивидуальных возможностей, материальной базы детского сада.  
  
Затем воспитатель проводит беседу с детьми, во время которой в доступной форме рассказывает о значении занятий, об одежде, обуви для них, правилах хранения лыжного инвентаря и уходе за ним. Ребенка учат переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи.  
  
Обучение передвижению на лыжах проводится в следующей последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок, после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»), торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке), попеременному двухшажному и одновременному безшажному ходу с палками.  
  
Сначала дети передвигаются на лыжах без палок. Это способствует выработке координации движений рук и ног, выработке равновесия. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам.  
  
Обучение передвижению на лыжах происходит поэтапно с использованием показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия. Прекрасное обучающее воздействия оказывает рассмотрение рисунков, диафильмов, дающих представление о правильной ходьбе на лыжах. Навыки передвижения на лыжах закрепляются в подвижных играх «Догонялки», «Шире шаг», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.  
  
Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения К участию в них важно подключать родителей, которые могут также закреплять полученные детьми навыки в выходные дни.  
  
Эффективной формой обучения ходьбе на лыжах являются физкультурные занятия, которые проводятся с небольшими подгруппами детей. Воспитатель приучает детей самостоятельно надевать и снимать лыжи, стоять на лыжах, сохраняя равновесие, ходить ступающим, а потом скользящим шагом, выполнять повороты на месте, самостоятельно подниматься после падения.  
Дети среднего возраста учатся ходить на лыжах скользящим шагом - это основная задача обучения, кроме этого они выполняют подъемы на склон ступающим шагом, если склон не очень высокий, "полуелочкой", если нужно подняться на склон наискось. В этом возрасте дети могут проходить по лыжне расстояние от 0,5 до 1 км.  
  
Старшие дошкольники владеют разнообразными приемами лыжной подготовки. Они самостоятельно берут лыжи и ставят их в стойки, переносят на плече к месту занятий, справляются с мягким и полужестким креплением, учатся ходить на лыжах простым скользящим, а также попеременным скользящим шагом, выполняют повороты на месте вокруг пяток и носков лыж, спускаются со склона в основной и низкой стойках, разучивают разные способы подъема на склон: "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой", учатся тормозить "плугом" и "полуплугом".   
  
Игры с элементами соревнования доступны детям только старшего дошкольного возраста. При проведении этих игр можно оформить участок детского сада, внести дополнительный материал (вымпелы, флажки, ленточки для обозначения места «старт» и «финиш»). В подготовительной к школе группе можно предложить детям выбрать «помощника судьи».  
  
Правила игр для детей старшего дошкольного возраста могут предусматривать деление на группы, команды. Отбирая те или иные игры на лыжах, воспитатель должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т. п.





**Спортивные упражнения, виды, характеристика.**  
  
Кспортивным упражнениям относится ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, самокате, спортроллере и плавание. Спортивные упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп, развитию костной, сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем. Они развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.), а также формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия.  
  
Во время занятий на свежем воздухе, при различной температуре воздуха в соответствующей одежде у ребенка повышаются защитные силы организма и обменные процессы в нем.  
  
Кроме того, занятия спортивными упражнениями способствуют познанию детьми явлений природы, они приобретают понятия о свойствах снега, воды, льда, скольжении, торможении; устройстве велосипеда и т.д. У ребенка значительно расширяется словарный запас, развиваются нравственные качества: товарищеская взаимопомощь, дисциплина, согласованность действий в коллективе, смелость, выдержка, решительность и другие свойства личности.  
  
Ухаживая за физкультурным инвентарем, ребенок приобретает трудовые навыки, приучается к бережливости, аккуратности.

**Спортивные игры, Общая характеристика. Их значение и место в режиме дня ДОУ.**  
  
Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр, таких как баскетбол, футбол, ручной мяч, городки, настольный теннис, хоккей.  
  
Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.  
  
Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.  
  
Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.  
  
Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.  
  
*Бадминтон* (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку.   
  
*Баскетбол* — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.  
  
*Место спортивных игр в режиме дошкольного учреждения.*Спортивные игры и в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня.   
      Утром, принимая малышей, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно.  
     Утром нецелесообразно использовать спортивные игры, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладениями знаниями, навыками и умениями на занятиях.  
  
      На дневной прогулке  можно использовать спортивные игры, с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности: наблюдений за окружающим, трудом, играми, в частности творческими, и пр.   
       В начале прогулки спортивные игры проводить не желательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые ещё не увлеклись играми.

**Игры-эстафеты и приемы руководства ими.**  
  
Что же такое игры-эстафеты?  Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера. В играх-эстафетах команды детей состяза­ются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, содержится 3, 5, 10 и более знакомых детям видов основных движений, в определенном сочетании. Одновременно при проведении игры-эстафеты решается ряд задач-закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие у играющих ориентировки в пространстве, смелости, решительности, организованности и дисциплинированности, внимания, выдержки, выносливости, точности, быстроты, координации движений.  
  
В играх-эстафетах для дошкольников **преобладают** следующие виды движений и их сочетания:  
  
1) бег с метанием;  
  
2) бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;  
  
3) бег с впрыгиванием на/в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствий;  
  
4) бег с сохранением равновесия на различных снарядах;  
  
5) бег с переносом мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;  
  
6) бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;  
  
7) бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;  
  
8) бег змейкой между предметами;  
 **9) ходьба с перешагиванием предметов;  
  
10) передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам.  
  
Делятся игры-эстафеты на 3 группы: малой, средней и большой подвижности.  
  
1. К играм-эстафетам малой подвижности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием,** ползанием, влезанием и спрыгиванием.  
  
Основная задача таких игр-эстафет – усвоение детьми очередности выполнения движений и правил передачи эстафеты. Задания выполняются по одному с небольшой скоростью и амплитудой движений. Продолжительность игровых заданий не более 20 с, повторяется эстафета до 5 раз.  
  
**2.** **Средней подвижности:** в этих играх увеличивается количество препятствий до 8, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, ведением мяча (одной или двумя руками), броском   
в корзину и т. д.  
  
В играх-эстафетах средней подвижности исходные положения детей могут быть в *колонну по одному, по два, сидя лицом по направлению движений* и другие*.* Продолжительность игрового задания около 30 секунд, повторяется эстафета не более 3 раз.  
  
**3.** **Большой подвижности:** это игры-эстафеты для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10.  
  
В играх-эстафетах различаются *соревнования трех видов:*  
  
***Индивидуальное или личное первенство*** (доступно детям с 5 лет и проходит по принципу «кто лучше?»).  
  
***Коллективное или командное*** ***первенство*** проходит по принципу «чья команда выполнит быстрее и лучше?»  
  
***Индивидуально-коллективное первенство*** проводится по принципу «победит тот, кто быстрее выполнит, а выиграет та команда, в которой больше победителей»

1. **По количеству включаемых заданий** эстафеты делятся на ***простые*** и ***сложные.***

• *Простые эстафеты* включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.  
  
• *Сложные эстафеты* включают более двух заданий, с учетом содержания заданий могут выступать также как *полосы препятствий.*  
  
**2. По требованиям к выполняемым заданиям** эстафеты делятся на ***строгорегламентированные*** и ***произвольные.***  
  
**3. По характеру перемещений** эстафеты делятся на ***линейные, встречные*** и ***круговые.***  
  
**4. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений:**  
  
•*гимнастические;*  
  
•*легкоатлетические;*  
  
•*игровые (бег, прыжки и пр.);*  
  
•*лыжные;*  
  
•*водные.*  
  
Для того чтобы решить все поставленные задачи, необходимо знать методику проведения игр-эстафет.  
  
**Руководство играми эстафетами.**  
  
Необходимо начать игру организованно и своевременно. Во время проведения эстафеты взрослые двигаются между линиями препятствий лицом к детям, шагами назад и вперёд и словесно помогает выполнению движений - подбадривает детей, подсказывает рациональный способ выполнения задания и последовательность его. Руководитель следит за ходом игры, за поведением игроков и направляет их действия. Руководитель напоминает о правилах игры, делает поправки и замечания, не останавливая ход игры. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. В процессе игры надо учитывать наиболее опасные моменты и быть готовым к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Можно увеличивать перерывы перед эстафетами, используя их для разбора ошибок и подсчёта очков. Заканчиваются игры, эстафеты общей ходьбой на месте, упражнениями на восстановление дыхания. Задача этих упражнений постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку. При оценки игры – эстафеты воспитатель отмечает её положительные стороны, называет детей проявивших смелось, выдержку, взаимопомощь и наоборот порицает нарушение правил. Элементы соревнований побуждают детей к большой активности, к проявлению различных качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности, настойчивости.)