

Содержание

1. Литературный обзор	- 3
2. Психолого – педагогический портрет группы воспитанников, являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта	- 4
3. Педагогический опыт:	
- цель и задачи опыта	- 5
- этапы работы	- 6
- основные методы и методики используемые в представляемом опыте	- 7
- актуальность педагогического опыта	- 8-9
- результативность педагогического опыта	- 10
- диаграммы уровня развития основных движений	- 12-13
- технология организации опыта	- 14-15
- вывод	- 16
4. Приложения:	- 17
- оздоровительные минутки	-18-33
- весёлый тренинг	- 34-39
- конспекты сюжетно – игровых занятий	- 39-59
- взаимодействие со специалистами	- 60-68
- взаимодействия с родителями	- 69-90
5. Фотоприложение	- 91-97
6. Список используемой литературы	- 98

Литературный обзор вопроса

Проблема физического развития детей дошкольного возраста и развитие основных движений, как одного из главных составляющих в этой работе, всегда была одной из приоритетной в дошкольной педагогике. В последние годы проблема дефицита движений, всеобщей гиподинамии, проявилась наиболее актуально. В специальной педагогической литературе широко представлен этот вопрос.

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. По мнению Запорожца А.В., Руновой М.А., авторов программы «Истоки» существенным компонентом любого вида детской деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) является движение.

Двигательная активность во многом определяет развитие организма и нервной системы... (Берштейн Н.А. и Шеперд Г., 1987г).

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому, по мнению Щебеко В.Н. доцента Белорусского государственного педагогического университета, автора пособия «Физическое воспитание дошкольников», крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

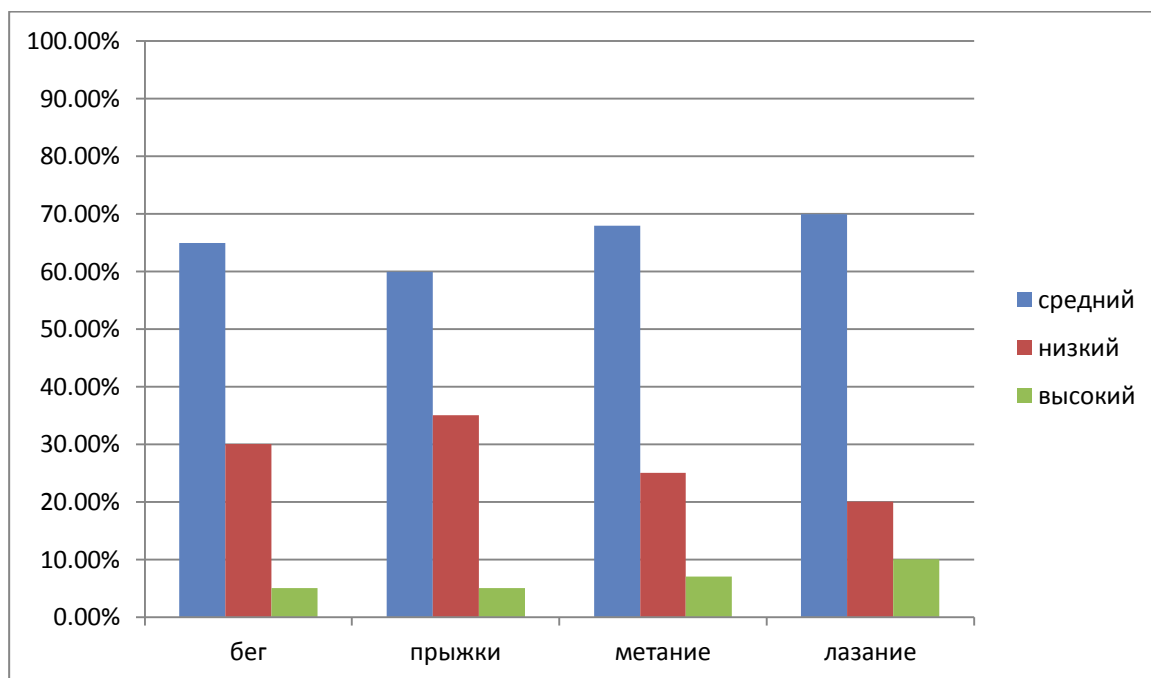
Мы согласны с такими авторами, как Желобкович Е.Ф, «Физкультурные занятия в детском саду»; Глазыриной Л.Д., автором программы «Физическая культура дошкольникам» и видим решение этих проблем в ходе разнообразных по форме физических занятий, где ребёнок обучается основным видам движений, тренирует функциональные возможности своего организма. А педагог формирует у него интерес и потребность в движении за счёт игровых упражнений и увлекательных сюжетных занятий.

Психолого – педагогический портрет группы воспитанников

Работа над темой «Влияние игровых упражнений и сюжетных занятий на развитие основных видов движений дошкольников» проводилась с детьми всех возрастных групп (младшая: 2,5-3 года; средняя: 3-4 года; старшая: 4-5 лет; подготовительная: 6-7 лет).

Представляем Вам диаграмму показателей уровня развития основных видов движений на момент начала работы над проблемой.

Показатели уровня развития основных движений воспитанников на начальном этапе работы



Мы констатируем средний уровень развития основных движений, требующий увеличения эффективности применения методов работы с детьми.

Цель:

- формирование устойчивого интереса и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- развитие основных видов движений детей дошкольного возраста посредством игровых упражнений и сюжетных занятий;
- совершенствование координации движений и двигательных навыков.
- формирование морально – этических качеств личности через двигательную деятельность;
- развитие психических способностей и эмоциональной сферы.

Этапы работы:

1. Подготовительный этап:

- изучение проблемы развития основных движений детей дошкольного возраста, представленной в педагогической литературе;
- разработка конспектов сюжетных занятий и игровых упражнений;
- подборка оборудования и материалов;
- создание игровой и двигательной среды, дооснащение нетрадиционным игровым оборудованием;
- разучивание игровых упражнений;
- создание аудио-фонотеки.

2. Основной этап:

- внедрение игровых упражнений, оздоровительных профилактических минуток в воспитательно – образовательный процесс в форме физминуток и двигательных разминок;
- проведение физкультурных сюжетно-игровых занятий с использованием игровых упражнений;
- внедрение игровых упражнений, оздоровительных профилактических минуток в музыкально – развлекательные мероприятия.

2. Аналитический:

- проведение диагностики освоения детьми основных движений.

Последовательное проведение всех этапов работы позволило нам разработать методику организации физкультурно – оздоровительной работы в форме сюжетных игровых занятий.

Методы и методики, используемые в опыте

В работе над проблемой по развитию основных движений нами была широко использована методика физического развития детей Осокиной Т.И. и Кенеман А.В., активизирующая мышление, развитие воображения и творческую активность.

Применение нестандартной методики Глазыриной Л.Д. помогло нам по новому организовать занятия по физической культуре через очарование движением и предметом, через объединение средств и методов воздействия на ребёнка и через побуждение его на самостоятельное создание новых движений и использование его двигательного опыта.

Нас очень заинтересовала оздоровительная методика Картушиной М.Ю. и мы используем оздоровительные минутки на занятиях в группах в форме физминуток и двигательных пауз.

Как показала практика, планомерная работа по этому направлению приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширению кругозора.

Мы также применяем технологии и методики проведения сюжетных занятий Голицыной Н.С., «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении», Москва 2006г.; Желобкович Е.Ф., «Физкультурные занятия в детском саду», Москва, 2009г.; и Утробинной К.К. «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2004г.

Нами широко используются элементы сказкотерапии, психогимнастики, аутотренинга, релаксации.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов: общетеоретические (анализ литературы, изучение педагогического опыта); эмпирические (педагогический эксперимент, наблюдения за дошкольниками на занятиях и в повседневной жизни, беседы с детьми); социологические (опрос, анкетирование родителей, педагогов).

Разнообразные и увлекательные по содержанию занятия позволяют нам эффективно реализовать поставленные задачи.

«Двигаясь, творя, действуя и развиваясь,
человек сам заводит часы своей жизни»

И.А. Аршавский.

Актуальность темы

Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы его здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и других), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

Анализ уровня освоения детьми основных движений позволил нам сформулировать проблему – необходимость совершенствования методики проведения организованной физкультурной деятельности в условиях детского сада, содействующей повышению интереса детей к движению, к физическим занятиям, играм и упражнениям, а главное – повышению эффективности в овладении основными движениями.

Постановка проблемы определила тему нашей работы: «Влияние игровых упражнений и сюжетных занятий на развитие основных движений детей дошкольного возраста».

Целью является: формирование устойчивого интереса и потребности к здоровому образу жизни.

Объект: процесс становления физически развитой личности ребёнка дошкольного возраста.

Предмет работы: комплекс методических приёмов, обеспечивающих активизацию развития движений на физкультурных занятиях, во время проведения физминуток, двигательных разминок и в свободной игровой деятельности.

Гипотеза: активизация развития движений будет эффективной, если:

- использовать игровые упражнения и сюжетные занятия;
- использовать неспецифические для занятий методики (самомассаж, игровой тренинг, пальчиковую гимнастику, логоритмику).

Исходя из поставленной цели мы поставили следующие задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- развитие основных видов движений детей дошкольного возраста посредством игровых упражнений и сюжетных занятий;
- совершенствование координации движений и двигательных навыков.
- формирование морально – этических качеств личности через двигательную деятельность;
- развитие психических способностей и эмоциональной сферы;

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовался комплекс методов: общетеоретические (анализ литературы, изучение педагогического опыта); эмпирические (педагогический эксперимент, наблюдения за дошкольниками на занятиях и в повседневной жизни, беседы с детьми); социологические (опрос, анкетирование родителей, педагогов).

По нашему мнению, двигательная активность - необходимое условие здоровья и всестороннего развития детей: посредством движения они познают окружающий мир, в движении находят выход своей неуёмной энергии, фантазии; двигательная активность стимулирует эмоции, другие виды активности; движение - жизнь ребенка, его стихия. Поэтому, важность правильной организации занятий физической культурой именно в дошкольном детстве, позволит организму своевременно накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В своём опыте мы предлагаем материалы по организации и проведению физкультурно – оздоровительной работы в форме сюжетных занятий и игровых упражнений. В приложении нами представлены конспекты сюжетно – игровых занятий, игры и игровые упражнения, оздоровительные профилактические минутки которые, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных упражнений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами.

Применение данного опыта способствует формированию у детей чувства успешности, уверенности в своих силах, а значит, возрастает мотивация к занятиям физической культурой.

Результативность работы

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия, построенные на сюжете способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Это подтверждается также результатами опроса детей. Во время пребывания в детском саду дети с удовольствием занимаются физкультурой.

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию сюжетных занятий позволило повысить эффективность процесса физического и психологического развития и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность детей на момент поступления в детский сад и на момент выпуска, позволил нам установить значительные изменения результатов практически по всем показателям развития основных движений детей. Это представлено на диаграмме развития основных движений с 2008 по 2011 учебный год.

Мы считаем, что достигли такого результата во многом благодаря использованию игровых упражнений и сюжетных занятий, так как создание сюжета помогает нам:

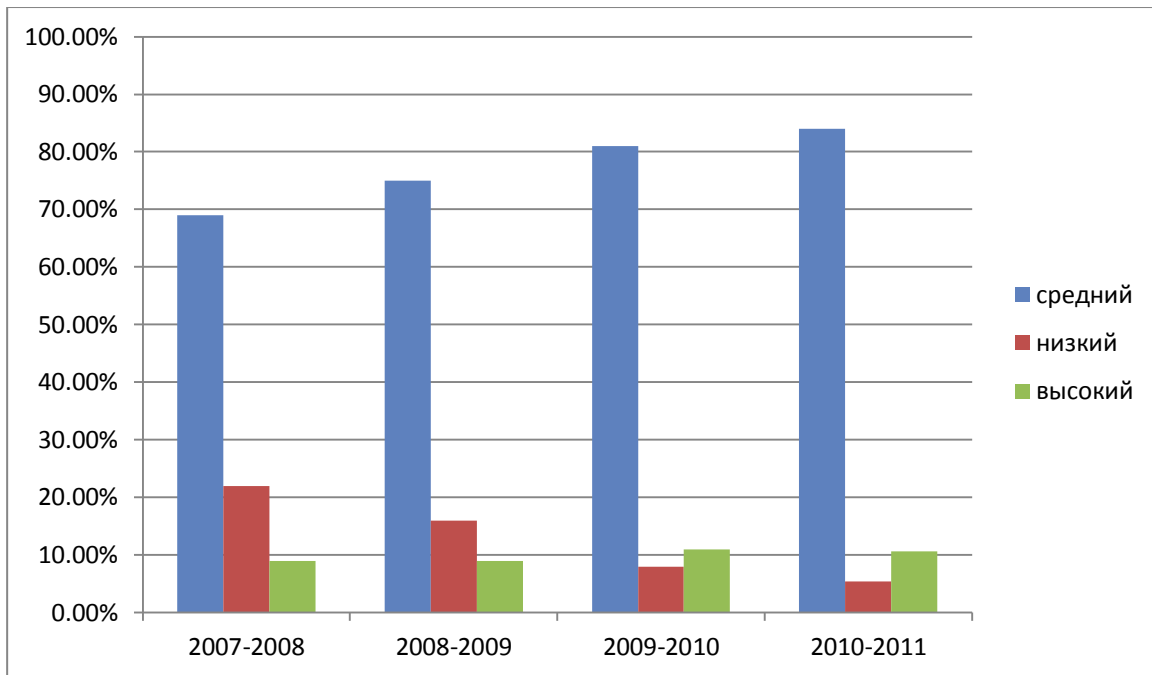
- организовать хорошую эмоциональную атмосферу;
- побуждает детей к активным действиям;
- развивает чувство успешности, уверенности в своих силах.

А значит возрастает мотивация к занятиям физической культурой.

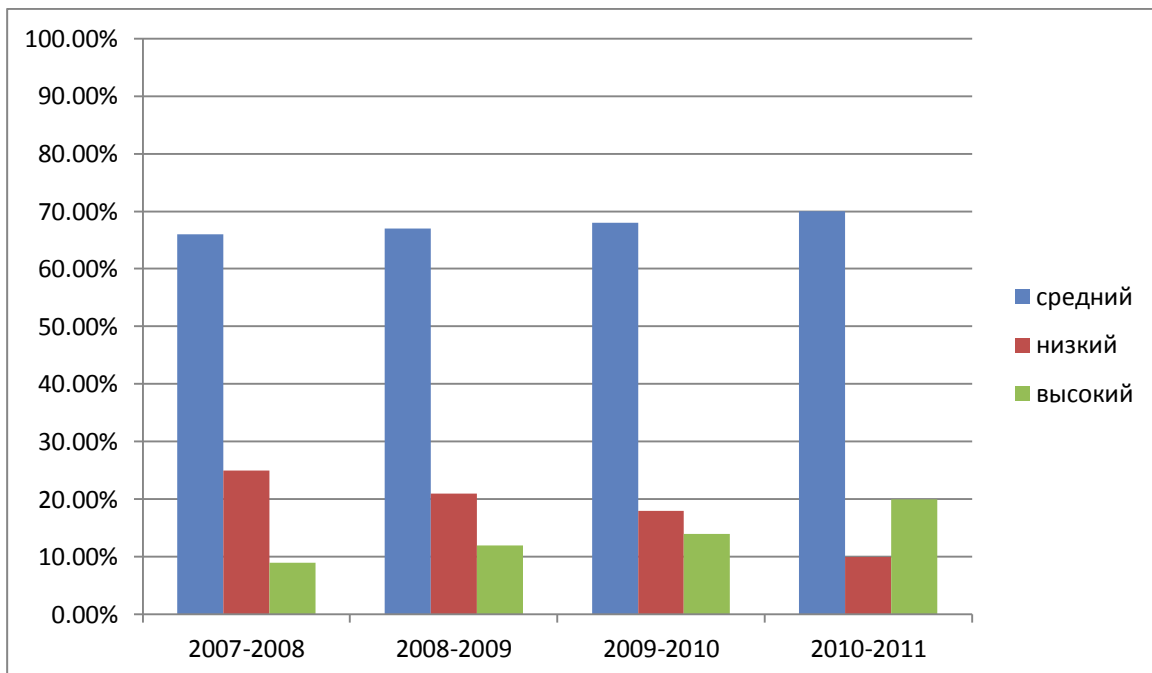
Кроме того, мы наблюдаем активность наших воспитанников в творческом развитии, умении обыгрывать различные ситуации, хорошие коммуникативные способности, и что немаловажно, достаточно высокий уровень психологического комфорта.

Наши дети играя – развиваются физически, развиваясь физически – играют.

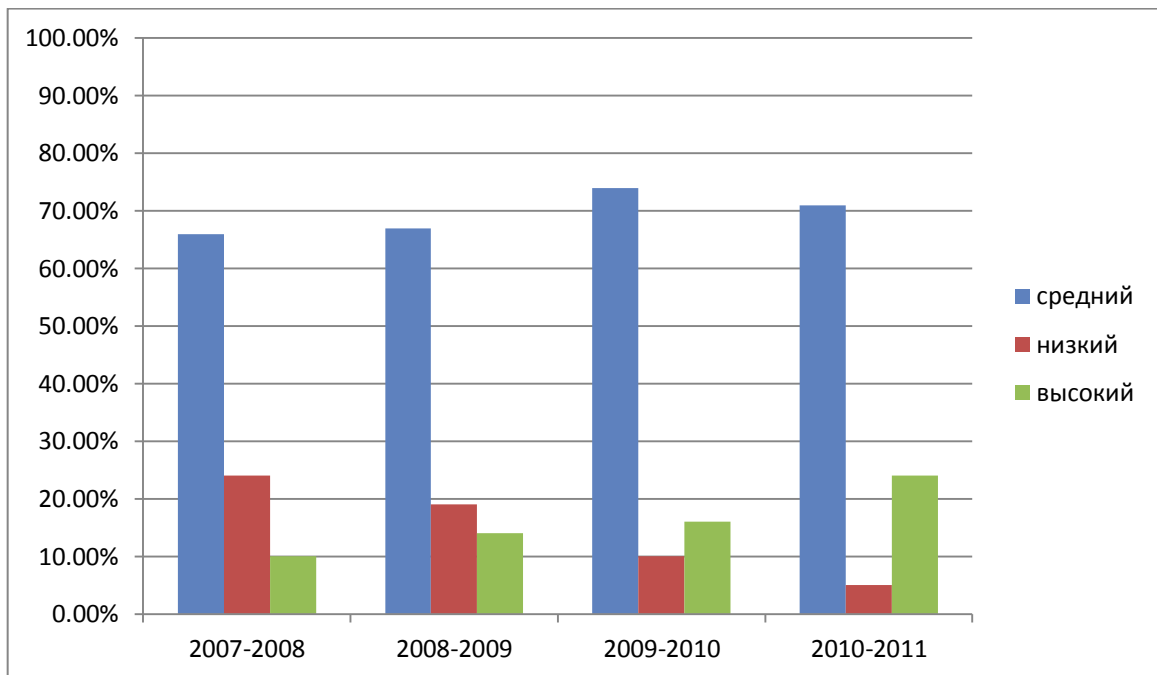
Результаты бега



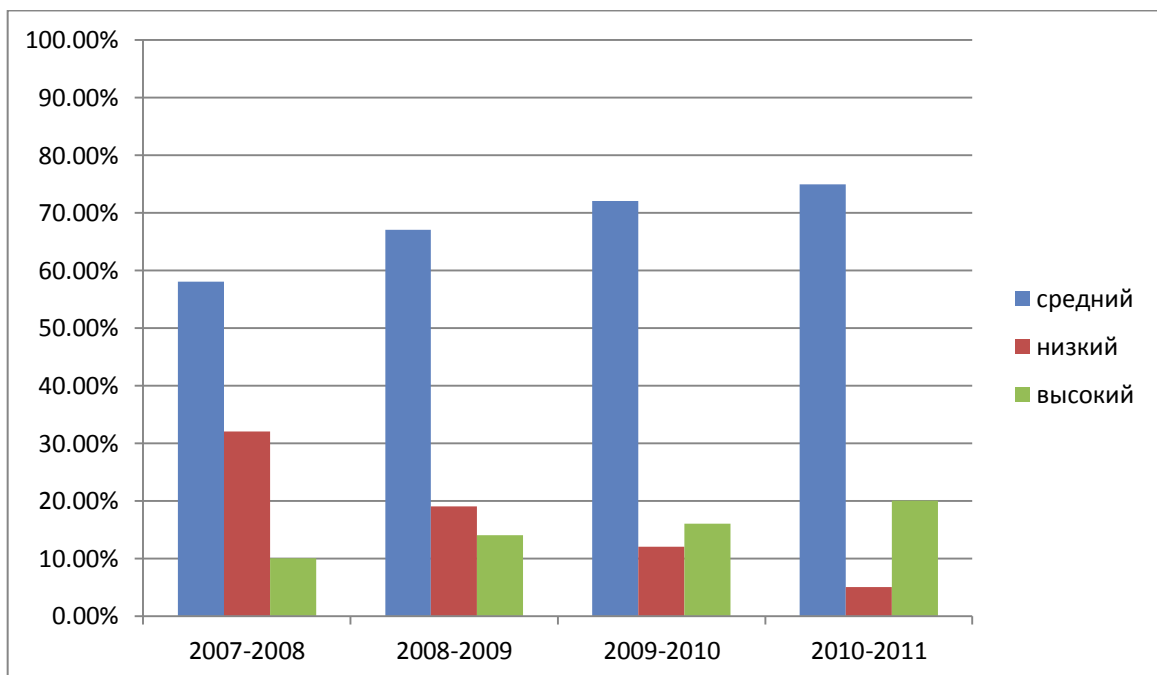
Результаты прыжков



Результаты метания



Результаты лазания



Технология организации опыта

Мы видим решение этих задач в ходе разнообразных по форме физкультурных занятий, где ребёнок обучается основным видам движений, тренирует функциональные возможности своего организма, а педагог формирует у него интерес и потребность к двигательной деятельности. Я считаю, что такой интерес и потребность в движениях в дошкольном возрасте возможно сформировать только посредством проведения увлекательных физкультурных занятий, используя всевозможные приемы, средства физического воспитания и разнообразные игры. Так как игровая ситуация очень увлекает ребенка и в то же время воспитывает.

На основе программы Л.Д. Глазыриной «Физическая культура дошкольникам», пособий: Е.Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду», К.К. Утробинной «Занимательная физкультура» нами разработан цикл сюжетно – игровых занятий по физической культуре для детей 3 - 6 лет.

Сюжетное занятие как одна из организованных форм проведения занятий по физической культуре, способствует воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых в традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету: например, в занятии «На морском берегу» применяются упражнения дыхательной гимнастики «Волны шумят»; ОРУ : «Водоросли», «Волна», «Морской конек», «Морская черепаха» и т.д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения движений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Идея сюжетного занятия в принципе не нова. Однако к недостаткам многих сюжетных занятий, в том числе опубликованных в специальной литературе и используемых в практике работы дошкольных учреждений, можно отнести низкую моторную плотность, излишнее подчинение упражнений сюжету в ущерб развитию двигательных качеств и недостаточную физическую нагрузку.

При разработке цикла сюжетных физкультурных занятий мы попытались сохранить их характерные черты, но в то же время избежать отмеченных выше недостатков. Разработанные нами занятия направлены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей;
- повышение функциональных и адаптационных возможностей организма умственной и физической работоспособности;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных

качеств;

- развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

- развитие коммуникативных свойств личности

В целях повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности мы используем стихи, загадки, песни, подвижные игры дидактической направленности, соответствующие сюжету (с вышеперечисленным материалом вы можете ознакомиться в приложении). Мы предлагаем детям выполнить дома или в группе рисунки, тематически связанные с сюжетом занятия (нарисовать море, рыбку, чайку, кораблик и т.п.), прочитать рассказы, сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить дома то или иное упражнение комплекса) помогают привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами своего ребенка.

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, и некоторых элементов психогимнастики мы используем специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными природными звуками (например: в сюжетном занятии «На берегу моря» применяются музыкальные композиции «Океан», «Песнь кита», «Путь дельфина», «Морские мелодии» и др.).

Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психологических способностей.

Вывод

Работа в направлении развития основных движений средствами игровых упражнений и сюжетно-игровых занятий представляется нам очень эффективной в достижении цели физического развития детей дошкольного возраста. Мы видим большие перспективы в работе по этому направлению.

Благодаря таким занятиям дети психологически раскрепощаются и это оказывает благоприятное воздействие на развитие движений.

Практическое применение представленного опыта действительно приносит реальные результаты: дети с удовольствием идут на занятия, то есть у них формируется устойчивый интерес, а отсюда потребность к здоровому образу жизни. Увеличилось число детей более успешных, имеющих высокие и средние результаты практически по всем показателям развития основных движений.

Наши дети играя – развиваются физически, развиваясь физически – играют.

Приложение

Оздоровительные минутки

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности, для снятия статического напряжения и восстановления здоровья. Выполнять ее следует вместе с педагогом и под его контролем.

Педагог должен использовать любую свободную минутку во благо ребенка. Разнообразные упражнения профилактической гимнастики - так называемые «минутки здоровья», необходимо включать во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом утренней гимнастики или игровой деятельности, то есть в каждую свободную минутку. Продолжительность их невелика (всего 2-3 мин), а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы «минутки здоровья» сопровождались легко запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

«Минутки здоровья» включают в себя массажи, самомассажи, дыхательную гимнастику, упражнения для коррекции зрения, звуковую гимнастику, упражнения на растягивание позвоночника.

Массаж и самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. Определенное значение имеет образование биологически активных веществ, стимулирующих адаптационно - трофическую функцию ЦНС.

Самомассаж - способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока - от периферии к центру.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках. Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Упражнения рекомендуется выполнять два раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 мин. писать, рисовать, или смотреть телевизор.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту. В детском саду со старшими дошкольниками можно частично

использовать методику дыхания А.Н. Стрельниковой (в игровой форме), задержку дыхания (по К.П. Бутейко) и некоторые дыхательные упражнения йогов. В конце занятий можно проводить релаксационное дыхание под музыку (по В.А.Петрушино). Структуру релаксационного дыхания составляют длина, частота и соотношения между вдохом и выдохом. Вдыхать и выдыхать можно и ртом и носом.

Дыхательные упражнения выполняются от 2 до 5 мин. Заниматься можно стоя, сидя и лежа на спине.

Упражнения на растягивание позвоночника

Упражнения на растягивание позвоночника помогает детям следить за правильной осанкой. Позвоночник играет ключевую роль в здоровье человека. Поэтому так важно научить ребенка правильно сидеть и стоять, не горбиться. Несколько йоговских упражнений, заключающихся в потягивании мышц спины, способствуют развитию гибкости позвоночника и формированию правильной осанки.

Релаксационные упражнения

Релаксационные упражнения выполняют для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее в следствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Мы рекомендуем детям выполнить несколько упражнений перед дневным сном: сняв верхнюю одежду: плавно потянуться, сделать дыхательные упражнения в медленном темпе под спокойную музыку и затем лечь в кровать, принять удобную позу и закрыть глаза, слушая негромко звучащую музыку.

Бодрящая гимнастика

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Ее цель - сделать более физиологичным период от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. Она может состоять из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лежа или сидя в постели. Общая продолжительность бодрящей гимнастики 5-7 мин.

Ритмические игры

Ритмические игры имеют особое значение для развития внимания и памяти, так как ритм - самый универсальный способ воздействия на детей. В 70 - х гг. XX века в лабораторных условиях ученые доказали, что ритм усиливает энергетическую активность мозга. Мозг начинает вырабатывать особое вещество - эндорфин. Эндорфин - представитель группы химических соединений, которые естественно вырабатываются в головном мозге и

обладают способностью уменьшать боль и влиять на эмоциональное состояние. Он приводит человека в состояние эйфории, его называют «гормоном радости». Творчество, активное движение повышает уровень эндорфина в крови, который быстро распространяется по кровотоку и дает организму дополнительные силы.

Коммуникативная игра «Здравствуйте!»

Игра проводится перед зарядкой. Дети встают в круг. Педагог поет песенку, дети отвечают.

- | | |
|---------------------------|--|
| - Здравствуйте, девочки! | <i>Педагог приветственно машет рукой.</i> |
| - Здравствуйте! | <i>Девочки поднимают руку вверх и машут ею.</i> |
| - Здравствуйте, мальчики! | <i>Педагог также приветствует мальчиков.</i> |
| - Здравствуйте! | <i>Мальчики машут рукой.</i> |
| - Солнышко, здравствуй! | <i>Все поднимают руки вверх.</i> |
| - Здравствуй, здравствуй! | <i>Скрещивают прямые руки над головой.</i> |
| - День такой прекрасный! | <i>Протягивают прямые руки вперед.</i> |
| - Здравствуй, здравствуй! | <i>Хлопают в ладоши.</i> |
| - Хорошо под солнышком | <i>Поднимают руки вверх, встают на носочки и тянутся как</i> |
| Мы растем, | <i>Можно выше.</i> |
| Здоровей становимся | <i>Сжимаются пальцы в кулаки, при-</i> |
| С каждым днем! | <i>жимают руки к плечам и разводят в стороны.</i> |

Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»

- | | |
|--------------------------|---|
| Здравствуй, друг! | <i>Дети вытягивают правую руку в сторону.</i> |
| Здравствуй, друг! | <i>Вытягивают левую руку в сторону.</i> |
| Становись скорее в круг, | <i>Берутся за руки.</i> |
| Мы по кругу пойдем | <i>Идут по кругу.</i> |
| И друзей везде найдем! | |
| Здравствуй, заяка! | <i>Машут над головой правой рукой,</i> |
| Здравствуй, ёж! | <i>затем левой.</i> |
| До чего же день хорош. | <i>Поднимают обе руки вверх.</i> |
| Белка, здравствуй! | <i>Машут правой рукой над голо-</i> |

Волк, привет!
 -Здравствуйте! – звучит
 в ответ.
 Здравствуй, друг!
 Здравствуй, друг!
 Становись скорее в круг,
 Мы по кругу пойдем
 И друзей везде найдем!

*вой, затем левой.
 Протягивают руки вперед.
 Делают те же движения.*

Разминка

Солнечные зайчики играют на стене.
 Поманю их пальчиком –
 Пусть бегут ко мне!
 Ну лови, лови скорей,
 Вот, вот, вот – левой, левой!
 Прыг – скок, прыг – скок –
 Убежал на потолок!
 Взрослые и дети шагают по планете,
 Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп,
 Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик!
 Раз – сюда, два – туда,
 Повернись вокруг себя!
 Раз – присели, два – привстали,
 Руки кверху все подняли!
 Раз – два, раз – два, заниматься нам пора!

Разминка «Журавль»

Друг за другом встали –
 Дружно зашагали.
Ходьба в колонне, затем бег.

Длинноногий Журавель
 По болоту ходит.
 Длинноногий Журавель
 Лягушатов ловит.
*Ходьба с высоким подниманием
 коленей.*

А весёлые лягушки
 Держат ушки на макушке.

Весело шагают,
Лапы поднимают.
Маршевый шаг.

А Журавль, а Журавль
Крылья расправляет,
*Плавный подъём руки вверх,
делая вдох через нос. Затем
медленно опустить через
стороны руки, выдох через рот.*

Клюв вверх поднимает.
В небо посмотрел,
Быстро полетел.
Бег на носках.

Вот на землю опустился.
Ходьба.

Вправо, влево поклонился.
*Повороты вправо-влево с
Взмахом рук в медленном
темпе для успокоения дыхания.*

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать.
*Стойка на одной ноге, руки
развести в стороны.*

И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.
*Повторить концовку, стоя
на другой ноге.*

На носочки встали,
Быстро побежали.
Бег, затем ходьба.

Релаксация

Ходит сказка по домам,
По высоким теремам.
Жди её – глаза закрой:

Спи, глазок, спи другой.
Сказка мудрая придёт,
Сердце доброе найдёт.
Жди её – глаза закрой:
Спи, глазок, спи другой.

Домик

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

В домик спрятались опять.

Разжимают по одному сжатые в кулак пальцы, начиная с большого.

Ритмичное сжимание и разжимание всех пальцев одновременно.

Поочередное сжимание широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца

Ритмичное разжимание всех пальцев одновременно.

Лошадки

По дорожке ровной, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

Цок, цок, цок, цок,

Мчится резвый табунок.

Указательные и средние пальцы «идут» по поверхности стола.

Черепашка

Черепашка, черепашка

В панцире живет.

Высунет головку,

Обратно уберет.

Положить кулачки на пол, можно тихонько постукивать ими.

Высунуть указательные пальцы.

Убрать пальцы обратно в кулак.

У Лариски – две редиски

У Лариски – две редиски,

У Алешки – две картошки,

У Сережки-сорванца – два
зеленых огурца,

А у Вовки – две морковки,

Да еще у Петьки – две

Хвостатые редьки.

По очереди разгибать пальцы из кулачка, начиная с большого, на одной или обеих руках.

Сорока - сорока

Сорока-сорока кашу варила
деток кормила,
Этому дала.
Этому дала.
Этому дала.
Этому дала.
Этому дала.

Загибать мизинец.

Загибать безымянный палец.

Загибать средний палец.

Загибать указательный палец.

Загибать большой палец.

Стираем платочки

Мама и дочка стирали платочки.
Вот так! Вот так!
Мама и дочка полоскали
платочки.
Вот так! Вот так!
Мама и дочка сушили
платочки.
Вот так! Вот так!

Движения раскрытой ладонью

вперед-назад, пальцы разведены.

Движения кистью слева направо.

Движения кистью вверх-вниз.

Колобок

Кулачок, как колобок,
Мы сожмем его разок.

Одна рука сжата в кулак –

«колобок», а другой рукой ребенок

поглаживает кулачок, несколько

раз его сжимает. Затем положе-

ние рук меняется.

Зайчик

Ушки длинные у зайки,
Из кустов они торчат.
Он и прыгает и скачет,
Веселит своих зайчат.
Ля-ля-ля, ля-ля-ля.

Пальчики сжать в кулак. Выставить

вверх указательный и средний

пальцы – «уши».

Поехали - поехали

Поехали-поехали,
С орехами, с орехами,
К дедушке за репкой,
Желтой, большой -
Вот такой!
Поехали-поехали

Произносятся слова, ребенок разводит руки

в стороны и раскрывает ладони,

показывая размеры репки под

соответствующие слова.

К зайчику за мячиком.
За мячиком твоим,
Круглым и большим –
Вот таким!

Массаж тела «Мурочка – Снегурочка»

Мурка шерстку прилизала,	<i>Дети поочередно поглаживают руки от Кисти к плечу (по 2 раза).</i>
Новый бантик повязала.	<i>Мягко поглаживают шею сверху вниз (4 раза).</i>
А ещё нашла у кошки	<i>Трут ладони друг о друга.</i>
Рукавички	<i>Показывают ладошки.</i>
И сапожки.	<i>Поглаживают колени.</i>
Улыбнулась Мурочка:	<i>Ставят руки «полочкой» и качают Головой вправо-влево.</i>
- Я теперь – Снегурочка!	<i>Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.</i>

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли,	<i>Хлопают правой ладонью по левой.</i>
Прыгайте в ладошки!	<i>Так же хлопают по правой ладони.</i>
Дождевые капли,	<i>Пошлепывают ладошками по ногам от лодыжки вверх.</i>
Вымойте мне ножки!	<i>Стучат правой рукой по левому плечу сзади.</i>
Дождевые капли,	<i>Левой рукой стучат по правому плечу.</i>
Бейте по спине!	<i>Вытягивают обе руки вверх, выпрямляя спину.</i>
Дождь грибной,	
Но нужно	
Подрасти и мне!	

Массаж лица «Воробей» (по китайской методике)

Этот массаж повышает функциональную деятельность головного мозга, помогает при головных болях.

Сел на ветку воробей
И качается на ней.

Раз – два – три – четыре – пять -
Не охота улетать.

Двумя ладонями проводят от
бровей до подбородка и обратно вверх
(не слишком надавливая).

Массируют височные впадины
большими пальцами правой и
левой руки, совершая вращательные
движения.

В. Степанов

Массаж пальцев «Умывалочка»

Оздоровительный тонизирующий эффект данного вида массажа связан с тем, что на кончиках пальцев находится множество биологически активных точек.

Знаем, знаем – да – да – да,
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По – нем – нож – ку.
Нет, не понемножку -
Посмелей!
Будет умываться веселей!

Н. Пикулева

*Поочередно массируют каждый
палец.*

*Энергично растирают ладони и
кисти рук.*

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька,
Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,
Резал, резал, не разрезал
И устал,
И перестал.

И. Токмакова

*Легко в ритме стихотворения
постукивают пальчиками по
бедрам.*

*Делают пилящие движения реб-
рами ладоней.*

Поглаживают бедра ладошками.

Массаж спины «Дождик»

Движения выполняются сверху вниз.

Дождик бегаёт по крыше -
Бом! Бом! Бом!

*Дети встают друг за другом
«паровозиком» и похлопывают
друг другу ладошками по спинкам.
Постукивают пальчиками.*

По веселой звонкой крыше -
Бом! Бом! Бом!
- Дома, дома посидите -
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите -
Бом! Бом! Бом!

*Легко постукивают кулачками.
Растирают ребрами ладоней
(«пилят»).*

Почитайте, поиграйте -
Бом! Бом! Бом!

*Кладут ладони на плечи ребен-
ка, стоящего впереди, и разми-
нают пальцами его плечи.*

А уйду – тогда гуляйте...
Бом...Бом...Бом...

*Поглаживают спину мягкими
движениями ладоней.*

Н. Пикулева

Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

Гимнастика для глаз

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

(Посмотреть вверх, вниз, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

Во вторник часики-глаза
Отводят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда.

(Посмотреть вправо, влево; голова остается неподвижной, упражнение снимает глазное напряжение.)

В среду в жмурки мы играем.
 Плотнo глазки закрываем.
 Раз, два, три, четыре, пять!
 Время глазки открывать.
 Жмуримся и открываем -
 Так игру мы продолжаем.

(Плотнo закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глаза; упражнение снимает глазное напряжение.)

А в четверг мы смотрим вдаль,
 На это времени не жаль.
 Что вблизи и что вдали -
 Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку; упражнение укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию.)

В пятницу мы не зевали,
 Глаза по кругу побежали.
 Остановка! Им опять
 В другую сторону бежать.

(Смотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

Хоть в субботу выходной,
 Мы не ленимся с тобой.
 Ищем взглядом уголки,
 Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый; упражнение совершенствует сложные движения глаз.)

В воскресенье будем спать,
 А потом пойдем гулять,
 Свежим воздухом дышать.

(Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко - от носа к наружному краю глаз; нижнее веко ~ от наружного края к носу; затем наоборот; упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.)

Без гимнастики, друзья,
 Нашим глазкам жить нельзя!



Комплекс гимнастики на каждый день.

Понедельник

В понедельник в детский сад

Прискакали зайчики (*прыгают на двух ногах*).

Полюбили крепко их

Девочки и мальчики (*обхватывают себя руками*).

Пригласили их плясать,

Дружно ножки выставлять (*по очереди выставляют ноги вперед*).

Присядь вправо (*поворачиваются вправо с приседанием, смотрят назад*),

Присядь влево (*поворачиваются влево с приседанием, смотрят назад*),

А затем кружись ты смело (*кружатся*).

А ладошки у ребят, словно листики, шуршат (*трут ладони одна о другую*).



Вторник

К нам во вторник прилетал
 Аист длинноногий *(взмахивают руками вверх-вниз)*.
 По болоту он шагал.
 Рыб, лягушек доставал *(ходьба на месте, высоко поднимая колени)*,
 Наклонялся, выпрямлялся *(наклоны вперед, руки назад)*,
 Вдаль смотрел на край болота *(смотрят вдаль, приставив руку к голове, как козырек)*
 И на нос. Ой! Где он? Вот он! *(Смотрят на выставленный вперед палец;
 подводят палец к носу, не отрывая от него взгляда.)*
 Аист полетел домой *(взмахивают руками вверх-вниз)*,
 Машем мы ему рукой *(машут одной рукой или одновременно двумя)*.



Среда

В среду слон к нам приходил,
 Топать ножками учил *(ходьба на месте)*,
 И наклоны выполнять *(наклоны вперед)*,
 И на цыпочках стоять *(поднимаются на носочки)*.
 Мы покрутим головой,
 Словно хоботом, с тобой *(круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо,
 вниз, влево и в обратном порядке)*.
 В прятки мы играем,
 Глазки закрываем.
 Раз, два, три, четыре, пять!
 Мы идем слона искать.
 Пять, четыре, три, два, один!
 Слон уходит в магазин *(плотно закрывают глаза пальцами рук, считают до
 пяти и широко открывают глаза)*.



Четверг

А в четверг к нам приходила
 Хитрая лисичка *(ходьба на месте с имитацией мягких шагов лисицы)*.
 Показала хвостик рыжий,
 Такой мягкий и пушистый *(туловище вправо и влево, стараясь смотреть как можно дальше назад)*.
 Посидели, постояли,
 Притаились, как лиса *(приседания)*,
 Мышку в норке поискали *(приседают и пальчиками разгребают землю)*.
 Вот такие чудеса! *(Встают и разводят руки в стороны, приподнимая плечи.)*



Пятница

Мишка в пятницу пришел *(ходьба на месте с имитацией шагов медведя)*.
 Он в лесу медок нашел *(руки так, как будто дети держат перед собой бочонок меда; приседания с поворотом туловища вправо, влево)*
 На высокой елке, где колкие иголки *(смотрят вверх-вниз; пальцы рук раздвинуты - «иголки»)*.
 Мы у пчел медку попросим *(встряхивают кистями)*.
 На дворе настала осень *(тянутся)*.
 Скоро мишка ляжет спать *(медленно приседают)*,
 Будет лапу он сосать *(голову вправо-влево, руки под головой)*.
 Пчелы дали меду целую колоду *(хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*.



Суббота

Мы в субботу пригласили *(взмахи руками к себе)*
 Шустрых белок на обед *(повороты туловища вправо, влево с приседанием)*.
 Щей вкуснейших наварили *(обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками)*,
 Наготовили котлет *(меняют местами ладони, лежащие одна на другой)*.
 Белки в гости прискакали *(прыжки на месте)*,
 Посмотрели на столы *(широко открывают глаза и крепко их зажмуривают)*,
 В лес обратно убежали *(бег на месте)*
 За орешками они *(постукивают кулаками один о другой)*.



Воскресенье

В воскресенье - выходной,
 Мы идем гулять с тобой *(ходьба на месте)*.
 Смотрим вправо *(туловище вправо, смотрят назад)*,
 Смотрим влево *(туловище влево, смотрят назад)*,
 Ничего не узнаем *(разводят руки в стороны: удивляются)*.
 Вот забор, а за забором *(руки вытягивают перед собой, кисти ставят вертикально, пальцы раздвигают - «иголки»)*
 Ходит, лая, грозный пес *(обе руки одновременно переводят справа налево, глазами следят за руками)*.
 Вот корова замычала: «Му-у-у!» *(туловище вперед)*,
 Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» *(имитация движущегося поезда)*,
 А лошадка бьет копытцем,
 Предлагает прокатиться *(руки на поясе, приподнимают и опускают сначала правую, а затем левую ногу)*.
 Мы на этой карусели
 Прокатиться захотели *(произвольные круговые движения руками)*.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка Ильского муниципального образования
Северский район**

Веселый тренинг

2010г

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с воспитателем в течение 2 мин. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение для ребенка - это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность воспитателю оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым,

индивидуализировать объем и количества повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие на время его исполнения подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т. п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями воспитателя, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течение двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к сложному. Все они способствуют развитию или гибкости, или подвижности суставов, или укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки.

Качалочка

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вправо, влево. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза. *(Для мышц рук, ног; гибкости)*

Цапля

Когда цапля ночью спит
 На одной ноге стоит.
 Не хотите ли узнать:
 Трудно ль цапле так стоять?
 А для этого нам дружно
 Сделать позу эту нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом на левой ноге.

(Для мышц ног; координации).

Морская звезда

Лежа на животе, поднимите руки и ноги в стороны. Вы- морская звезда! Покачайтесь на волнах.

(Для мышц рук, ног, спины; гибкости).

Стойкий оловянный солдатик

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

(Для мышц спины, живота, ног).

Самолет

Сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднимите ноги вверх, руки разведите в стороны-«полетели самолеты». Удерживать позу 5-10 сек., затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

(Для мышц живота, бедер, рук).

Потягивание

Лежа на спине. Потяните левую ногу пяточкой вперёд, а левую руку вытяните назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем-двумя ногами и руками вместе.

(Растяжка мышц).

Ах, ладошки, вы, ладошки!

Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните и кистями рук спокойно вздохните.

Карусель

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

(Для мышц ног, рук, живота).

Покачай малышку

Сидя, поднимите к груди стопу ноги, обнимите ее руками. Укачивайте «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

(Развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармонического движения ног).

Танец медвежат

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать. Положите руки на пояс, и делайте полуприседания. Не торопитесь!

(Укрепляет мышцы ног).

Маленький мостик

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

(Для мышц рук, живота, ног; гибкости).

Паровозик

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

(Для мышц спины, ног, ягодиц).

Колобок

Что за странный колобок на окошке появился? Полежал чуток, взял и развалился. Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять-развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

(Для мышц плечевого пояса; гибкости).

Ножницы

Давайте представим, что наши ноги-ножницы. Лежа на спине, поднимайте поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы хорошо ножницы резали, ноги должны быть прямые. Лягте на живот, отдохните. Повторить 3 раза.

(Для мышц живота, ног).

Птица

Лежа на животе, поднимите руки вверх - в стороны, прогнитесь. Машите руками, как птицы крыльями. Мы полетели! Давайте отдохнем. Лягте на живот, опустите руки. Отдохнем и снова продолжим полет. Повторить 2-3 раза.

(Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для гибкости).

Плавание на байдарках

Сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лягте на спину, и попробуйте медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

(Для мышц живота, спины, ног).

Велосипед

Лежа на спине. Крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж).

(Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника).

Гусеница

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

(Для мышц рук, ног; гибкости).

Конспекты сюжетно-игровых физкультурных занятий

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка- детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка Ильского муниципального образования
Северский район**

**Конспект
сюжетно-игрового занятия
для детей старшего дошкольного возраста
с элементами психогимнастики и
релаксации «На морском берегу»**

**Воспитатель по физической
культуре Градобоева Л.В.**

2010 г.

Задачи: - развивать у детей равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;

- развивать ориентировку в пространстве во время бега;
- упражнять в умении метать в горизонтальную цель, развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния;
- упражнять в перепрыгивании через канат в движении, в прыжках боком вдоль каната;
- закреплять умение выполнять толчок двумя ногами при спрыгивании с гимнастической скамейки;
- изучить подводный мир и его обитателей в процессе гимнастических упражнений;
- создать на занятии положительный эмоциональный настрой через релаксацию;
- помочь детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

Оборудование: канат; мат, массажные мячи по количеству детей; индивидуальные коврики; 40 мешочков с песком; 2 горизонтальные цели; гимнастическая скамейка (2); сюрпризы («ракушка» с жемчугом; медальон-ракушка (по количеству детей)).

Ход занятия

Вводная часть

Дети в спортивной форме заходят в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор:

Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас. Какое сейчас время года? (Осень).

Да, сейчас у нас яркая, красочная, золотая осень. А я предлагаю вам вспомнить о замечательном времени года – лете. А самое яркое впечатление лета – это, конечно, море.

Ребята, закройте глаза и послушайте (звучит фонограмма шума моря и ветра). Вспомните лето, ласковое море, яркое солнце и горячий песок. А сейчас откройте глаза и посмотрите вокруг. Мы с вами оказались на морском берегу. Светит солнце, шумят волны. Знаете, ребята, вода занимает важное место в жизни человека, без воды погибает все живое, она нужна растениям, животным и человеку. Я предлагаю вам выполнить одно интересное упражнение.

Упражнение «Выливание из кувшинчика»

Сядьте на пол, ноги крест-накрест, руки с сомкнутыми ладонями перед грудью, закройте глаза. Представьте, что вы, ваше тело – это «кувшин», в котором находится вода. Но не всегда вода бывает чистой, она может быть грязной, наполненной болью, обидой. Вы должны вылить эту воду, а кувшин наполнить чистой водой. Для этого медленно опускаем голову и слегка наклоняемся как будто выливаем воду, а с ней все плохие мысли. Затем также медленно поднимаемся обратно. А сейчас откройте глаза. Перед нами много чистой, полезной воды – целое море. Давайте заполним себя этой целебной,

доброй водой – радостью, веселым настроением, любовью. Наклонитесь, зачерпните и наполните себя этой водой, еще...и еще раз. Посидите, почувствуйте, подумайте о чем-нибудь хорошем... Мы наполнили наш кувшин (свое тело) добротой и чистотой. Улыбнитесь! Теперь у нас хорошее настроение, возвращаемся обратно, медленно встаём.

Разминка:

- построение в колонну по одному;
- медленный бег в колонне по одному;
- галоп правым и левым боком;
- ходьба с восстановлением дыхания, руки через стороны вверх, вдох носом, руки вниз, выдох через рот (2-3 раза).

Инструктор:

Накатилась волна и словно по волшебству, все оказались на морском дне (*дети расходятся врассыпную*).

Ребята, что это? Похоже на большую ракушку. Какая красивая! Давайте заглянем, что там внутри. (*Заглядывают*). Ой, да она наполнена разноцветным жемчугом. Возьмите все по одной жемчужине и мы выполним с ними интересные упражнения. (*Дети берут массажные мячи и встают в круг*).

ОРУ:

1. Полюбуйтесь, покатаем жемчуг в руках (ладошками вверх по одной руке, по другой, между ладошками).
2. «Водоросли играют с жемчугом». Они тянутся через толщу воды вверх к солнышку, но появляется ветер, и вода уносит их то в одну, то в другую сторону.
И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, массажный мяч в одной руке. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклон влево, 3 – выпрямиться, 4 – и.п. то же в другую сторону (6 раз).
3. «Волна» то поднимает жемчужину, то опускает.
И.п. Стоя на коленях, мяч в двух руках. На раз – два присесть на левое бедро, руки с мячом вытянуть вперед, на три – четыре - и.п. То же в другую сторону (6 раз)
4. «Морской конек». Необычно плавает морской конек: покачиваясь в воде на одном месте, то сделает рывок вперед, то замрет и то же любит жемчугом.
И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. На раз – полуприсед с упором на левую ногу, мяч в левой руке, на два – три – пружинистые покачивания вперед, на четыре - и.п. То же самое только с упором на правую ногу (6 раз).
5. «Морская черепаха». Осторожная, то выглянет из домика, то снова спрячется.
И.п. сидя на полу, сгруппироваться, мяч между ступнями ног (колени подтянуть к груди, обхватить руками, голову наклонить вперед к коленям). На раз – два ноги вытянуть, поднять вверх, руки в стороны, спина прямая, на три – четыре – и.п. (6 раз).

6. «Ползет улитка». Гибкая, пластичная, но немного медлительная.
И.п. сидя на пятках, мяч между ступнями, голову наклонить к коленям, руки вытянуть вперед. На раз – два – скользящими движениями лечь на живот, принять упор на локти, голову и плечи поднять, на три – четыре – таким же движением вернуться в и.п.
7. «Кит плывет». Большой, красивый, плывет в воде.
И.п. лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх. На раз – повернуться на левый бок, на два – и.п.; на три – повернуться на правый бок, на четыре – и.п. (по три раза в каждую сторону)
8. «Дельфины». Добрые и ласковые, они резвятся в воде.
И.п. стоя, ноги вместе, мяч между ступнями ног. На раз, два, три – прыжки на месте на двух ногах, на четыре – прыжок с поворотом на 90°
9. Упражнение на восстановление дыхания.

Инструктор:

Ребята, мы поиграли с жемчугом, а сейчас вернем его обратно (*складывают в ракушку и строятся в колонну по одному*).

Опять поднялись волны и вынесли нас на песчаный берег. Я предлагаю походить по влажному песочку.

ОВД

1. Ходьба перекатом с пятки на носок (4 раза)

Оставим запутанные следы на песке. А сейчас построимся в шеренгу и рассчитаемся на первый, второй.

2. Полоса препятствий: (по подгруппам)

- прыжки вдоль каната правым и левым боком, продвигаясь вперед (4 раза).

- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя («Водоворот») и спрыгивание на мат (ныряние)

- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

- пролезание в обруч боком.

3. «Морская охота»: метание в горизонтальную цель (способом снизу).

Инструктор:

Молодцы! Справились. А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Летучие рыбки».

Комната представляет пруд. На одном конце находятся рыбки. Два рыбака (воспитатель и ребенок) ходят вдоль комнаты с «сетью» (веревка), натянутой на высоте 10 – 15 см от пола. «Рыбки» должны «перелететь» (перепрыгнуть) и бежать на другую сторону. Те «рыбки», которые коснулись ногой веревки считаются пойманными. После трех – четырех «уловов» подсчитываются пойманные рыбки. Лучшими считаются рыбки которых не поймали.

Появляется морская царевна:

Это кто тут разбушевался, расшумелся, море взбаламутил?

Инструктор: морская царевна, не брани ребят. Они очень любят играть.
Морская царевна; нет, нет, я не ругаю. Мне просто захотелось посмотреть, кто тут так весело играет. Какие вы молодцы ребята, а я вам хочу рассказать волшебный сон.

Морская царевна предлагает детям лечь на коврики.

Релаксация «Сон на берегу моря»

Дети ложатся на коврик, звучит фонограмма «Шум моря». Морская царевна громким, но спокойным голосом предлагает закрыть детям глаза.

Представьте, что вам снится один и тот же сон. Вы видите море с прозрачной голубой водой. Вода такая чистая, что можно рассмотреть подводный мир необыкновенной красоты, водоросли, диковинные рыбы, большую морскую черепаху и радостных добродушных дельфинов. Как хорошо нам в этой целебной, чистой воде. И мысли наши добрые, чистые. Мы любим друг друга. Раз, два, три открываем глаза и встаем. Ребята, понравился вам сон? (да)

Инструктор: а сейчас, ребята, вспомните, где же мы сегодня с вами побывали?
(ребята рассказывают)

Морская царевна: ребята, мне очень у вас понравилось. Я приготовила вам сюрприз и хочу подарить его (дарит детям медальоны из ракушек).

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка- детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка Ильского муниципального образования
Северский район**

**Конспект сюжетно-игрового
физкультурного занятия для детей
младшего дошкольного возраста
«В гости к ёжику»**

**Воспитатель по физической
культуре: Градобоева Л.В.**

2010 г.

Задачи: - развивать координацию движений, внимание;
 - упражнять в равновесии, пролезании в обруч, в перешагивании через препятствия, в ползании на четвереньках;
 - профилактика плоскостопия;
 - учить выполнять движения под рассказ воспитателя;
 - доставлять радость и удовольствие детям.

Оборудование: - массажные мячи; обруч на стойке; массажные дорожки; «мостик»; «грибы», «яблоки».

Ход занятия

1. Разминка.

Дети входят в зал.

Воспитатель:

-Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся с вами в гости к ежику. Но для этого путешествия нам надо размяться. Поэтому давайте походим на носочках.

Дети идут на носочках, руки вверх, голову держать прямо!

Воспитатель:

-А сейчас пойдём на пяточках.

Дети идут на пятках, руки на поясе.

Воспитатель:

- Вот какие молодцы! А как ежата ходят, знаете? Станем на четвереньки и друг за другом пойдём (*поползем*) на четвереньках. А теперь покажите, как детки маленькие ходят.

Дети идут обычным шагом друг за другом.

Воспитатель: А сейчас побегаем как ежата.

Дети «бегут» на четвереньках.

Воспитатель:

-А как ребята бегают, покажите. Молодцы!

II. Основная часть.

Воспитатель:

-На лесной опушке, в маленькой избушке жил веселый ёжик Крошка. Наступила весна, и наш дружок ежик проснулся. Посмотрите, ребята. Это норка, а рядом с ней лежат грибочки. Их ёжик собирал ещё прошлым летом. Давайте с вами пролезем в норку и положим грибочки рядом с избушкой. А чтобы до норки добраться, нам надо по кочкам пройти через болото (с кочки на кочку), по «мостику» пройти; по ручейку, на дне которого лежат камушки и

походить по скошенной траве. Вы готовы?

Дети преодолевают полосу препятствий, пролезают в обруч и складывают грибочки возле избушки.

Воспитатель:

-Молодцы, ребята, справились с заданием. А вот и избушка. Ой, ребята, кто это?

Входит воспитатель, на руке у него кукла-ежик.

Воспитатель:

-Здравствуйте, ребята! Спасибо за грибочки. Я вам приготовил корзинку с мячиками, они такие же колючие, как мои ежата. Поиграйте с ними.

ОРУ с массажными мячами

1. «Потянулись к солнышку».

И.п.: ноги на ширине плеч, м/мяч в опущенных руках.

1 - поднять мяч вверх, посмотреть на него, 2 - опустить (5 раз).

2. Массаж ладонек.

3. Передача мяча из руки в руку перед грудью и за спиной.

4. «Спрячем мячик».

И.п.: - о.с.

1 - присесть и положить мяч возле ног;

2 - встать и руки за спину;

3 - присесть, взять мяч и прижать к груди. (4-5 раз)

5. «Подъёмный кран».

И.п. - сидя.

Зажать мяч между ступнями и поднимать ноги вверх. Руки в упоре за спиной (4-5 раз).

6. «Горка».

И.п. - сидя.

М/мяч лежит на согнутых ногах. Поднять прямые ноги и поймать мяч, который будет скатываться.

7. «Прыжки с мячом».

И.п.: ноги расставить. 6 прыжков. 6 шагов.

Ходьба за воспитателем:

Мы за ежиком идем,

Наши мячики несем.

Дети складывают м/мячи в корзину.

Ежик благодарит ребят и предлагает поиграть:

- Ребята, давайте поиграем. У меня есть яблочки. Встаньте на четвереньки, я положу каждому на спину по яблочку. У ежика с колючей спинки яблочко не падает. А у вас, ребята? Сейчас посмотрим, у кого яблочко дольше на спинке покатается.

Дети идут на четвереньках и несут на спине яблочки.

Воспитатель:

- Молодцы, ребята. Встаем все на ножки, складываем яблочки ежику. Понравилось вам в гостях у ёжика?

Ёжик приглашает еще в гости и прощается с ребятами.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка- детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка Ильского муниципального образования
Северский район**

**Сюжетное физкультурное
занятие в подготовительной группе
«Письмо от мальчика»**

**Воспитатель по физической
культуре: Градобоева Л.В.**

Цели: - упражнять в отбивание мяча о пол одной рукой;
 в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками;
 - упражнять в равновесии;
 - упражнять в прыжках вдоль каната;
 - упражнять в построении в шеренгу; в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге с изменением направления.

Инвентарь: мячи большого диаметра; канат; корзина; гимнастическая скамейка; 5 кирпичиков; колпак для игры; конверт с письмом.

Ход занятия: дети строем, в колонне по одному заходят в зал. По команде инструктора по физкультуре: «Налево!» (встают в шеренгу).

Инструктор по физкультуре: Ребята, к нам вчера пришло письмо из школы.

Показывает конверт, пришедший на адрес детского сада, открывает его и читает письмо: «Здравствуйте, ребята, пишет вам Вася Ящиков, ученик первого класса. Когда я ходил в детский сад, все время опаздывал на утреннюю зарядку, на занятиях физкультуры баловался и не слушал воспитателя, часто болел и не закалялся, за обедом тоже плохо вел. Сейчас мне в школе очень тяжело, по физкультуре плохие оценки, я очень медленно бегаю, не могу отжаться 2 раза. Что вы мне посоветуете? Пришлите, пожалуйста, ответ. Напишите, как вы занимаетесь физкультурой, что делаете».

Инструктор по физкультуре: Ребята, давайте позанимаемся, а потом придете в группу и напишите с воспитателем ответ. Направо! Шагом марш!

Разминка: ходьба с высоким подниманием колен; ходьба на носках, руки вытянуты вверх; ходьба на пятках, руки за спиной; ходьба, чередующаяся с прыжками; легкий бег; медленный бег; медленный бег с изменением направления по сигналу; бег на выносливость до 1,5 минут; ходьба с восстановлением дыхания и перестроением в 3 колонны на упражнения с мячом.

Гимнастические упражнения с мячом

1. Поднимание на носки (7-8 раз).

И.п. стоя, ноги вместе, руки с мячом опущены. На раз – подняться на носки, руки с мячом поднять вверх, потянуться, на два – одновременно руки с мячом опустить, принять и.п.

2. Повороты туловища (7-8 раз).

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. На раз – руки с мячом поднять вперед, на два – поворот туловища с руками налево, на три – поворот с мячом в руках вперед, на четыре – вернуться в и.п. То же самое выполнить вправо.

3. Глубокие наклоны (7-8 раз).

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. На раз – руки с мячом поднять вверх, на два – наклон вниз, мячом дотронуться пола, на три – руки с мячом поднять вверх, на четыре – вернуться в и.п.

4. Подтягивание колен (7-8 раз).

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, мяч на уровне пояса. На раз – поднять левую ногу, коленом коснуться мяча, на два – опустить ногу, на три – поднять правую ногу, согнутую в колене, коленом коснуться мяча, на четыре – опустить ногу, вернуться в и.п.

5. Приседание (7-8 раз).

И.п. стоя, ноги вместе, руки с мячом у груди. На раз – сесть, руки с мячом вытянуть вперед, на два – встать, вернуться и.п.

6. Показ мяча (7-8 раз).

И.п. сидя ягодицами на пятках, руки с мячом впереди на коленях. На раз - встать, на два – руки с мячом вытянуты вперед, одновременно левую ногу вытянуть влево, на носок, на три – ногу и руки с мячом одновременно убрать на место, на четыре – сесть на ягодицы, руки с мячом положить на колени в и.п.

7. Качели (5-6 раз).

И.п. лежа на спине, мяч зажат руками. На раз – сгруппироваться, голову подтянуть к зажатому у груди мячу, ноги, согнутые в коленях, тоже подтянуть к груди, на два-три- четыре-пять – качаться на спине, на шесть – разгруппироваться, вернуться в и.п.

8. Прыжки(10 раз по 3 подхода).

И.п. ноги вместе, мяч в руках. Можно прыгать с мячом в руках или его отбивая.

9. Надувание шара (2-3 раза).

И.п. стоя, мяч зажат между ног, кисти рук сложены лодочкой, делать вдох носом, выдыхать через рот (имитируя надувание воздушного шара).

Инструктор по физкультуре: Ходьба с перестроением в колонну по одному на основные виды движения.

Основные виды движений

1. Отбивание большого мяча о пол одной рукой (10-12 раз по 2 подхода).

Ребята встают с большим мячом в круг и по команде инструктора: «Начали!» отбивают мяч о пол одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз по 2 подхода).

Дети стоят по кругу, держат руками мяч. По команде инструктора: «Начали!» подбрасывают мяч, стараясь его не ронять.

3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кирпичиков (2-3 раза).

Вдоль гимнастической скамейки лежат 5 кирпичиков на расстоянии 50 см друг от друга. Дети идут в колонне по одному, руки на поясе, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, перешагивают кирпичики сначала левой, затем правой ногой.

4. Прыжки вдоль каната (2-3 раза).

Вдоль зала на полу лежит длинный канат. Дети в колонне по одному, руки на поясе, перепрыгивают канат двумя ногами вместе, влево, потом вправо, с продвижением вперед.

5. Ходьба с восстановлением дыхания с перестроением в замкнутый круг на игру.

Подвижная игра «Колдун»

С помощью считалочки выбирается водящий – «колдун», он надевает колпак, встает в центр круга. После слов: «Раз, два, три – беги!», все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным. Игрок, которого заколдовали, встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие игроки могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдованного. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убежали от «колдуна», и те, кто больше всех заколдовал детей.

Игра малой подвижности «Веселые считалки»

Дети стоят по большому кругу. Игру начинает один ребенок. Идя по кругу, он говорит считалку. Тот, на котором закончилась считалка, меняется местами с предыдущим игроком, который рассказывает другую считалку. Игра может продолжаться до тех пор, пока желающие дети не расскажут свою считалку. Отмечается тот, кто больше всех знает считалок.

1-й ребенок:

Катилась торба с высокого горба,
В этой торбе: хлеб, пшеница.
С кем ты хочешь водиться?

2-й ребенок;

Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы,
Мы играем водишь ты!

3-й ребенок:

Шла Марфушка по тропинке
И несла в руках корзинку,
В этой маленькой корзинке
Есть различные цветы:
Роза, ландыш, незабудка,
Голубые васильки.

4-й ребенок:

Раз, два, три, четыре, пять,

Шесть, семь, восемь.
Ходит бабка с длинным носом,
А за нею дед.
Сколько деду лет?
Говори поскорей, не задерживай
Добрых и честных людей.

Заключительная ходьба в колонне по одному с перестроением в шеренгу. Инструктор по физкультуре отмечает тех, кто соблюдал правила игры и проявил себя в беге. Дети обсуждают, что кому понравилось на занятии, дают совет Васе Ящикову, ученику первого класса. Ребята выходят из зала за направляющим, идут в группу, чтобы написать мальчику ответ.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка- детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка Ильского муниципального образования
Северский район**

**Сюжетное занятие
для детей старшего дошкольного
возраста
«Школа юных космонавтов»**

**Воспитатель по физической
культуре: Градобоева Л.В.**

2010 г.

Цели: Формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- уточнить представления детей о сердце и значении упражнений, развивающих и укрепляющих сердечную мышцу;
- продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч, удерживая равновесие и сохраняя правильную осанку;
- закрепить умение подтягиваться на скамейке с помощью рук;
- упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи;
- развивать быстроту реакции, ловкость в подвижной игре;
- воспитывать самостоятельность и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Оборудование: две гимнастические скамейки, четыре набивных мяча, гимнастические палки (по количеству детей), обручи, обруч на стойке, мат (3 шт.) гимнастическая стенка, модули, карточки с изображением овощей и фруктов, схемы основных движений.

I часть – вводная.

1. Беседа: Ребята! Вы знаете что есть такой праздник – Международный день Космонавтики. Его отмечают 12 апреля. Кто был первым космонавтом? (Юрий Гагарин). В наше время все знают что в космос летают на космической станции, которую уносит в космос ракета.

А сейчас, ребята, вам,
Я один вопрос задам:
«Школу юных космонавтов»
Собираюсь открывать.
Вы хотели бы, ребята,
В эту школу поступать?

Дети: Да.

Воспитатель:

А придет пора лететь,
Вы не станете реветь?

Дети. Нет!

Воспитатель:

Очень рада, но сначала,
Говоря без лишних слов,
Одного желания мало –

Каждый должен быть здоров!

Воспитатель: Ребята, в космонавты берут очень здоровых людей. Ведь во время космического полета организм человека испытывает большие перегрузки. И у космонавта, в первую очередь, должно быть здоровое сердце. А вы знаете, какое сердце по размеру? (Дети показывают кулачок). Правильно, ребята, сердце размером примерно с ваш кулачок. А где находится сердце? Покажите.

Ребята, сердце это такой орган, который состоит из мышц. А значит, как и любую мышцу, сердце можно тренировать, приучать к большим нагрузкам. Давайте, приложим руку к сердцу и послушаем что с ним происходит. Как оно бьется – быстро или медленно? (Медленно). После тренировки проверим, что изменится. Договорились?

Начинаем подготовку,
Выходи на тренировку.

Равняйся! Смирно! В обход по залу шагом марш! (Дети в колонне по одному идут по залу).

2. Разминка.

- Ходьба на носочках (руки вверх);
- ходьба на пятках (руки сзади в «замок»);
- ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе);
- легкий бег;
- бег с захлестом голени (носок тянуть);
- бег «змейкой» (за направляющим);
- бег приставным шагом по кругу (левым и правым боком);
- медленный бег с остановкой.

Воспитатель: Ребята, приложите руку к сердцу и послушайте. Как оно сейчас бьется? (Быстро). Правильно, так и должно быть. Мы дали нагрузку нашему сердечку. Это очень полезно. А сейчас мы восстановим дыхание специальным упражнением и успокоим наше сердце. Делаем вдох – руки через стороны вверх; выдох – руки вниз. (Дети идут в колонне по одному и строятся в шеренгу).

Подготовкой я довольна,
Из ребят никто не болен,
Каждый весел и здоров.
Наш корабль в путь готов
Начинаем обратный отсчет.

(Дети: 10, 9, 8, 7, 6, ... 1 Пуск).

Воспитатель: Направо, шагом марш (дети идут в колонне по одному, берут по ходу движения гимнастические палки).

За направляющим через центр зала тройками шагом марш! (Перестроение в 3 колонны).

II часть – основная

1. ОРУ с гимнастической палкой:

Подготовка к полету

И. п.: ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в и.п.

Невесомость

И.п. – о. с., палка внизу, хват спереди. Наклоны головы вперед – назад, влево – вправо (6-8 раз).

Пульт управления

И.п. – о.с., палка в вытянутых руках перед собой. Вращение палки вправо – влево; опускать вниз то один конец, то другой (8-10 раз).

Полет между звезд

И.п. – о. с., палка в обеих руках за плечами. 1 – наклон корпуса вправо; 2- вернуться в и.п.; 3 – наклон корпуса влево; 4 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз).

Взлет – посадка

И.п. – о. с., палка поднята вверх. 1 – встать на носочки; 2 – присесть палку вытянуть вперед; 3 – подняться, встать на носочки; 4 – вернуться в и. п. (8 раз).

Болтанка

И.п. – о. с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

(После ОРУ дети перестраиваются, складывают гимнастические палки и строятся в шеренгу).

2. ОВД по подгруппам

Воспитатель: Ребята, для выполнения следующих заданий нам надо разделиться на 2 подгруппы. На 1, 2 – рассчитайся! (Дети рассчитываются на 1, 2 и образуют 2 подгруппы. Первая подгруппа уходит с воспитателем, вторая подгруппа остаётся с физинструктором. Теперь, ребята, слушаем задание. Первая группа «выходит в открытый космос» и выполняет упражнения, изображенные на карточке. *(Мальчик идет по гимнастической скамейке, пролезает в обруч, не касаясь руками гимнастической скамейки, спрыгивает на мат и перепрыгивает через набивные мячи).*

Вторая группа остается «работать на станции» и выполняет упражнения по карточке. *(Мальчик подтягивается на скамейке, влезает на гимнастическую стенку, перелезает на другой пролет и спускается).*

(После выполнения упражнения дети убирают оборудование и строятся в 2 шеренги, напротив друг друга).

Воспитатель: Ребята, вы справились с заданием. Тренировкой я довольна. Молодцы! Но чтобы космонавт был здоров – он должен правильно питаться. От того что мы кушаем зависит состояние нашего здоровья. Особенно полезны

свежие овощи и фрукты. А кто знает – почему? (Так как в них много витаминов). Сейчас мы узнаем какие фрукты и овощи вы знаете. У нас есть две команды, одна команда будет называть овощи, а другая – фрукты, изображенные на карточках. (Воспитатель показывает карточку, дети называют, выходят по одному и берут карточку в руки перед собой).

Молодцы! Справились и с этим заданием. Видите, ребята, как много полезных продуктов вы знаете. Нам очень хочется, чтобы вы ели как можно больше разных овощей и фруктов. Кто правильно питается – с болезнями не знает.

А сейчас проведем эстафету. Кто – то летает в космос, а кто – то строит ракеты. И мы попробуем построить космическую ракету. (Дети перестраиваются из двух шеренг в две колонны).

3. Эстафета: «Построй ракету»

Дети знакомятся со схемой построения ракеты. По очереди берут по одному модулю, бегут в противоположную сторону зала, ставят модуль, возвращаются, передают эстафету прикосновением и встают в конец строя. Побеждает команда, которая правильно и быстро справилась с заданием.

III Часть – заключительная

1 Игра малой подвижности с обручами «Космонавты»

Ждут нас быстрые ракеты
Для полета на планеты

На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет -
Опоздавшим места нет.

*Ходьба на носках, руки на поясе.
Ходьба на внешней стороне стопы,
лопатки сблизить, голову поднять.
Корпус наклонен, руки в стороны.
Руки назад, голова поднята.
Руки за головой.
Присесть, спина прямая.*

С окончанием слов дети разбегаются и попарно занимают «Ракеты» - обручи. Вставшие в обруч, друг к другу спинами, они поднимают его над головой по команде «взлет». По команде «посадка» опускают обруч вниз у своих ног.

2 Подведение итогов

(Дети собирают обручи и подходят к воспитателю).

Воспитатель: Ребята, закончилось наше занятие.
Мы с полета возвратились
И на Землю приземлились.

Понравился вам наш космический полет? А как много вы узнали! Правда? Вы узнали, что сердце – это мышца и ее надо тренировать, нужно заниматься спортом. Вы узнали о том, как важно правильно, полезно питаться, употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов, так как они богаты витаминами.

Но как далеко бы не уносили вас космические корабли – вы всегда вернетесь на нашу родную землю.

Наш дом родной, наш общий дом –
Земля, где мы с тобой живем!
Ты только посмотри вокруг:
Тут речка, там – зеленый луг.
В лесу дремучем не пройдешь,
Воды в пустыне не найдешь!
А где –то снег лежит горой,
А где –то жарко и зимой...
Чудес нам всех не перечешь,
Одно у них название есть:
Леса, и горы, и моря –
Все называется Земля!
А если в космос ты взлетишь,
Ты из окна ракеты
Увидишь шар наш голубой,
Любимую планету!

(И. Петросян)

Занятие окончено, до свидания. Здоровье в порядке?
(*Спасибо зарядке*).
До новых путешествий.

Взаимодействие со специалистами

С целью оптимизации процесса физического воспитания в нашем детском саду инструктор по физической культуре координирует свою деятельность со всеми специалистами (директором, старшим воспитателем, медсестрой, воспитателями групп, логопедом, музыкальным руководителем, воспитателем по изобразительной деятельности).

Совместная деятельность всех педагогов, осуществляющих свою работу по различным направлениям, способствует решению ряда важных задач в физическом, речевом и музыкально - эстетическом развитии детей.

Совместно с воспитателем инструктор по физической культуре планирует физкультурные занятия, индивидуальную работу; помогает в составлении физминуток, двигательных разминок для занятий; планирует и проводит спортивные праздники и досуги; помогает спланировать двигательную деятельность детей в свободное от занятий время.

Не одно занятие по физкультуре не проходит без музыкального сопровождения. Задачи музыкального и физического развития очень тесно перекликаются. И тем важнее взаимосвязь этих двух видов деятельности. Все спортивные досуги и праздники планируются и проходят в тесном контакте с музыкальным руководителем (в приложении).

Большое внимание мы уделяем интеграции физической культуры в изобразительную деятельность. Материалы по совместной деятельности в этом направлении нами представлены в приложении.

Решая задачи речевого и физического развития дошкольников мы организуем интегрированные физкультурно - речевые занятия (в приложении).

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка- детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка Ильского муниципального образования
Северский район**

**Конспект интегрированного
физкультурно-речевого занятия
для детей старшего дошкольного
возраста
«Зимние развлечения»**

**Учитель-логопед: Зайцева Е.Г.
Воспитатель по физической
культуре: Градобоева Л.В.**

**Место проведения:
МДОУ ДС № 15 «Березка»
спортивный зал**

2010 г.

Цели:

- обобщать и систематизировать представления детей о характерных признаках зимы, продолжать учить самостоятельно находить их;
- знакомить детей с природными особенностями зимних месяцев;
- развивать способность строить предложения, делать выводы;
- воспитывать любовь к родной природе;
- способствовать развитию общей и мелкой моторики;
- развивать познавательные процессы, воспитывать устойчивое внимание, наблюдательность;
- учить передавать движениями, жестами и мимикой характерные особенности зимних явлений природы;
- упражнять: в умении пролезать в обруч, перепрыгивать через препятствия, сохраняя равновесие, прокатывать большой мяч в прямом направлении,
- совершенствовать умение ходить в колонне по одному на носках, пятках, внешней стороне стопы с высоким подниманием колен.

Материалы и оборудование: массажные мячи (12), обруч на стойке (2), дуга (2). м/модули (6), большие массажные мячи (2), конус (2), веревочка (2).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ведущий: Ночью ветер волком выл
 И по крыше палкой бил.
 Утром глянули в окно
 Там волшебное кино.
 Раскатала белый холст,
 Набросала светлых звезд
 И папаху на дома
 Нахлобучила ЗИМА.

На дворе зима. Сколько месяцев зимой? (*Зимой три месяца.*)

Ведущий: Назовите их, пожалуйста.
 (*Это декабрь, январь, февраль.*)

Ведущий: Первый месяц зимы - декабрь. В старину называли этот месяц так: лютедь, стужень, стужайло. Люди говорили: «Декабрь тулуп до пят надевает, хитрые узоры на окнах расписывает, глаз снегом лепит, а ухо морозом колет». Отгадайте загадку:

Стали дни короче. Ночью дождик лил. И пришел стекольщик - лужи застеклил.
(*Это мороз.*)

Ведущий: Правильно, ребята, это мороз. Как вы думаете, почему говорят: «Мороз не велик, да стоять не велит», «В зимний холод каждый молод»?
(*Когда мороз даже не очень сильный, все равно на месте не устоять, потому что замерзнешь. Надо ходить, бегать, прыгать.*)

Воспитатель по ф/к: «В зимний холод каждый молод?»

(*Зимний холод заставляет всех двигаться. Люди быстрее ходят по улицам, врприпрыжку, как молодые.*)

Заспитатель: Вот давайте и мы пойдем, погреемся.

РАЗМИНКА

- Ходьба на носках

Воспитатель: *На носочках мы идем и ладошки разотрем.*

- Ходьба на пятках.

Воспитатель: *И на пяточках шагаем, кулачки мы все сжимаем.*

- Ходьба на внешней стороне стопы.

Воспитатель: *Наши ножки развернем, наши ножки разомнем.*

- Ходьба с высоким подниманием колена.

Воспитатель: *Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем.*

- Бег обычный на носках.

Воспитатель: *Побежали, побежали, ни кого не обогнали.*

- Бег с захлестыванием голени.

- Упражнение на дыхание (*выполняется во время ходьбы*)

Дети присаживаются на стулья.

Воспитатель по ф/к: Зима - прекрасное время года, время замечательных зимних развлечений. Какие вы знаете? (Дети вместе с ведущим вспоминают зимние развлечения: коньки, санки, снежки).

Ведущий: Что за нелепый человек
Пробрался в двадцать первый век?
Морковка - нос, в руке - метла,
Боится солнца и тепла?

(*Н. Нищева*)

(*Это снеговик!*)

Снеговик: Здравствуйте, друзья!
К вам попал сегодня я.
Вместе будем мы играть
Петь, шутить и танцевать!

Ведущий: А мы знаем стихотворение про тебя. Давайте расскажем и покажем

вместе.

УПРАЖНЕНИЕ «СНЕГОВИК»

Дети (хором).

Раз и два, раз и два	<i>Имитируют лепку снежков.</i>
Лепим мы снеговика.	
Мы покатаем снежный ком	<i>Поочередно про водят ладонями по шее справа и слева.</i>
Кувырком, кувырком.	
Мы его слепили ловко.	<i>Проводят пальцами по щекам сверху вниз.</i>
Вместо носа есть морковка,	<i>Растирают указательными пальцами крылья носа.</i>
Вместо глазок - угольки,	<i>Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб.</i>
Ручки - веточки нашли.	<i>Трут ладонями друг о друга.</i>
А на голову ведро.	<i>Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ними за ними.</i>
Посмотрите, вот оно!	<i>Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.</i>

Снеговик: Стихи вы знаете, а вы умеет отгадывать загадки?

(Да, умеем.)

Снеговик: Все лето стояли,
Зимы ожидали.
Дождались поры
Помчались с горы.
(Санки.)

Ведущий: Молодцы, правильно. Зимой можно кататься на санках с горки. Давайте расскажем про санки стихотворение.

УПРАЖНЕНИЕ «НА САНКАХ»

Покатались санки вниз,	<i>Дети вращают реки перед собой.</i>
Крепче, мой дружок, держись!	<i>Обхватывают руками плечи</i>
Ты сиди, не упали -	<i>Грозят пальчиком.</i>
Там канавка впереди!	<i>Вытягивают обе руки перед собой.</i>
Надо ездить осторожно!	<i>Грозят пальчиком.</i>
А не то разбиться можно!	<i>Наклоняются вперед.</i>

(О. Высоцкая)

Воспитатель: Зимой холодно, дует сильный ветер. А чтобы нам не замерзнуть, нужно постоянно двигаться *(дети идут по кругу в колонне по одному)*.

Воспитатель по ф/к: А это что за сугробы? Это метель намела весёлые, цветные комочки, возьмите по одному *(дети берут по одному мячу и*

перестраиваются в три колонны).

КОМПЛЕКС ОРУ

Фонетическая зарядка «Песенка метели»

Воспитатель по ф/к: Метель всю ночь пела свою песню. Давайте споём её вместе. Напоминаю вам о правильном дыхании во время выполнения движений.

Сделать глубокий вдох носом. На длительном выдохе произнести «А-а-а-а».

Повторить 2 раза .

• И.П. - основная стойка, мяч в руках.

1,2 - мяч вверх, посмотреть на него, вдох.

3,4 - и.п., выдох.

Повторить 6-7 раз .

• И.п. - стоя, ноги врозь, мяч в руках, вдох.

1,2 - поворот с мячом вправо, выдох.

3,4 - и.п., вдох.

Упражнение повторить 4 раза .

• И.п.. - основная стойка, руки на поясе, мяч на полу перед собой.

1-8- поставить правую ногу на мяч, перекачивать мяч вперед - назад, не снимая ногу, И.п.

То же с левой ногой. Повторить 3-4 раза .

• И.п. - сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1-2 - согнуть ноги

3-4- И.п.

Повторить 8 раз .

И.п. – сидя на полу, сгруппироваться, мяч между ступнями ног (колени подтянуть к груди, обхватить руками, голову наклонить вперед к коленям).

1-2 - ноги вытянуть, поднять вверх, руки в стороны; спина прямая.

3-4 - ил.

Повторить 6 раз .

• И.П. - основная стойка, мяч на полу между ступнями ног.

1,2,3 - прыжки на месте.

4 - прыжок с поворотом на 90°.

То же в другую сторону. Повторить 16-20 раз.

Упражнение на восстановление дыхания.

И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1 - мяч вверх, вдох, подняться на носки.

2- опуститься на всю стопу, мяч вниз, выдох. Повторить 4-5 раз.

Дети перестраиваются в колонну по одному и проходят на свои места.

ИГРА С МЯЧОМ «ПОДБЕРИ ПРИЗНАК»

Воспитатель бросает детям по очереди мяч и говорит существительные, а они должны подобрать к ним прилагательные. Например:

Зима - холодная, студеная, морозная, злая ...

Небо - хмурое, зимнее, пасмурное ...

Снег - белый, рыхлый, холодный ..

Воспитатель по ф/к: Ребята, пока мы играли, метель намела большие сугробы. Но вы, ребята, ловкие, смелые, умелые и справитесь с заданием. Давайте представим, что мы перепрыгиваем через сугробы, и пролезем по снежным лабиринтам. Для этого нам надо разделить на две команды (*проводится расчет на первый, второй*).

РАЗВИВАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ

Игровое упражнение «Перепрыгни и пролезь» (прыжки через модули и пролезание в обруч).

Игровое упражнение проводится в форме эстафеты. После выполнения задания дети остаются стоять в двух колоннах.

Снеговик: А вот еще одна загадка:

По снегу прокатите - я подрасту.

На костре согреете - я пропаду.

(Это снежный ком.)

Снеговик: Правильно, меня тоже из снежных комочков лепят. Давайте расскажем вместе со мной:

Покатился снежный ком.

Я за ним бегу бегом.

Об калитку лбом - бом!

(В. Степанов)

Вращение рук перед собой

Бег на месте

Глубокий наклон вниз

Эстафета «Прокати снежный ком»

(Дети поочередно прокатывают большой массажный мяч и передают эстафету.)

Ведущий: Молодцы, ребята! Отлично справились с заданием. Проходите на свои места (*дети перестраиваются и проходят на свои места*).

Снеговик: Молодцы, ребята. А я для вас приготовил сюрприз. Пришел я не один, а со своими веселыми снеговичками. Они исполнят задорный танец.

Снеговик: Таю, таю, улетаю!

Ведущий: Сегодня у нас была замечательная зимняя прогулка. Давайте расскажем про неё.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА»

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы во двор пошли гулять.

Дети загибают пальчики по одному.

«Шагают» указательным и средним

пальчиками правой руки по ладошке левой

Бабу снежную лепили,
Птичек крошками кормили.
С горки мы потом катались,

А еще в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли,
Съели суп и спать легли.

рук.

*«Лепят» комочек двумя ладонями
Крошащие движения всеми пальчиками.
Ведут указательным пальцем правой руки
по ладони левой руки.*

*«Кладут» ладони на воображаемую
поверхность То одной, то другой стороной.*

Отряхивают ладошки.

Движения воображаемой ложкой.

*Соединяют ладони обеих рук и кладут их
под щеку.*

Воспитатель: Зима - это прекрасное время года. И такие у нее разные развлечения. Вам понравилось, друзья? Молодцы!

Воспитатель по ф/к: Молодцы, ребята! Мы славно порезвились и поиграли!

Взаимодействие с родителями

Одна из актуальных проблем человечества - воспитание детей. Сегодня проблема воспитания обсуждается родителями, педагогами, психологами, социологами. Отечественные социологические исследования показывают, что родители детей дошкольного возраста среди важных жизненных ценностей называют воспитание.

Каким вырастет наш ребёнок? Как правильно его воспитывать? Это зависит от родителей, от воспитателей, от взаимодействия их друг с другом.

В связи с этим, вопрос поиска и осуществления нетрадиционных форм взаимодействия дошкольного учреждения с семьей на сегодняшний день является одним из самых актуальных.

В условиях нашего детского сада родители имеют возможность в удобное для них время прийти в группу, понаблюдать, чем занят ребенок, поиграть с детьми и т.д. Родители, наблюдая жизнь детского сада "изнутри", начинают понимать объективность многих трудностей (мало игрушек, тесная умывальная комната и др.), и тогда вместо претензий к педагогу у них возникает желание помочь, принять участие в улучшении условий воспитания в группе. А это - первые ростки сотрудничества.

Таким образом, от участия родителей в работе дошкольного учреждения выигрывают все. Прежде всего - дети. И не только потому, что они узнают что-то новое. Важнее другое - они учатся с уважением, любовью и благодарностью смотреть на своих пап, мам, бабушек, дедушек, которые, оказывается, так много знают, так интересно рассказывают, у которых такие золотые руки. Педагоги, в свою очередь, имеют возможность лучше узнать семьи, понять сильные и слабые стороны домашнего воспитания, определить характер и меру своей помощи, а иногда просто поучиться.

В нашем детском саду мы применяем такие формы взаимодействия с родителями: родительские собрания, консультации, семинары - практикумы, открытые занятия, праздники и развлечения с участием родителей, вечера отдыха с участием педагогов, родителей, детей; вечера вопросов и ответов; семейные клубы.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБДОУ ЦРР-ДС № 15 «Березка»
 _____ И.М. Дягиль
 «__» _____ 2010 г.
 Приказ № _____ от _____

**План
 работы с родителями по формированию привычки
 к здоровому образу жизни**

№ п/п	Тематика	Форма проведения	Ответственный	Дата
1.	Здоровый ребёнок	Родительские собрания: - сообщение на тему: «Здоровый образ жизни семьи»; -сообщение на тему: «Создание условий для развития основных движений в домашних условиях» - сообщение на тему: «Как правильно организовать физические упражнения дома»;	воспитатель по физической культуре	23.09.10г 17.12.10г 12.04.2011г
2	Помоги своему ребёнку	Занятие-практикум: - «Профилактика плоскостопия»; - «Профилактика нарушения осанки»;	воспитатель по физической культуре	14.10.2010г 11.05.2011г
3	Движение и дети	Консультации: - «Зарядка без забот»; - «Движение и здоровье»; - «Гиперактивные дети»;	воспитатель по физической культуре	В течение года

		- «Давайте поиграем» - «Физическая культура вашего малыша»		
4	Мы вместе	Совместные мероприятия (праздники, досуги, открытые занятия): - спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивный праздник, посвящённый Дню Матери «Ты у меня одна»; - спортивный праздник «А ну-ка, мальчики!»; - спортивный праздник «А ну-ка, мамы!»;	воспитатель по физической культуре, воспитатель	16.09.2010г 29.11.2011г 18.02.2011г 04.03.2011г
5	Роль родителей в воспитании детей	Выпуск и распространение памяток, буклетов	воспитатель по физической культуре, воспитатели	В течение года

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка городского типа Ильского муниципального образования
Северский район**

**Занятие-практикум
для родителей старшего
дошкольного возраста**

**Тема: «Профилактика
плоскостопия»**

**Воспитатель по ф/к:
Градобоева Л.В.**

2010 г.

Занятие-практикум «Профилактика плоскостопия»

Цель. Знакомить родителей с особенностями строения детской стопы; рассказать о причинах появления плоскостопия; учить диагностике и профилактике плоскостопия; разучивать комплекс упражнений, показанных при плоскостопии или для его предупреждения, а также комплекс самомассажа стоп; знакомить с оборудованием для профилактики плоскостопия (профилактические дорожки, массажные коврики, мячи, массажёры для стоп и т.д.).

Коррекция плоскостопия (сообщение врача-педиатра)

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, а следовательно, не получает полноценной физической нагрузки. Требуется значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Как показывает практика, гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем его вылечить. Регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для свода стопы (проводятся босиком) -хорошая профилактика этого заболевания.

Рекомендуемые упражнения

Массаж стоп. Поглаживание и растирание (основанием ладони, полусогнутыми пальцами) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени -- от стопы к коленному суставу. (Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.)

И.п. Ребенок лежит на спине ногами к взрослому.левой рукой надо взять левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (указательный и средний пальцы отогнуты к наружной поверхности стопы) (2-4 минуты). Затем то же, но правой рукой правую ногу.

«Сборщик». Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), ребенок пальцами одной ноги собирает мелкие предметы, разложенные на полу (ластики, бумажные шарики, карандаши, губки и т.д.), и складывает их в кучку (1 ~2 минуты). Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Художник». Ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой (30-50 секунд). Затем упражнение выполняется другой ногой.

«Гусеница». Ребенок сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая одновременно пальцы обеих ног, продвигает пятку вперед (30-50 секунд).

Ходьба на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы (по 30-50 секунд), на носках; бег с максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30м), **упражнения с гантелями** весом 1 кг (приседания, выпады вперед левой и правой ногой), **семенящий бег** (2-4 раза по 5 секунд) также полезны для профилактики плоскостопия. Наоборот, продолжительная ходьба по твердому грунту, длительные стояния, переноска тяжелых предметов провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.

Для коррекции плоскостопия полезны **спортивные игры** (футбол, волейбол, гандбол) на открытом воздухе как в осеннее и весеннее время, так и зимой (например, футбол на снегу).

Помимо физических упражнений необходимы **ежедневные ванны** (температура воды 36-37 С) для ног (1-1,5 минуты).

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы (проводит воспитатель по ФК)

Катайте мячик. Посадите ребенка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает его ступней то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Игра в шарики и кольца. Посадив ребенка на пол, разложите перед ним в линию десять колец, перед кольцами положите по шарик. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять раз - пальцами правой ноги, пять раз - левой; затем вынимает шарики руками и кладет их перед кольцами. Потом берет кольца и опускает их на шарики.

Скатайте чулок. Посадите ребенка на пол или на табурет, разложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок (платок) и часть его подложить под ступню; затем снова распрямить пальцы и подложить еще одну часть чулка (платка). Так следует повторять до тех пор, пока весь чулок (платок) не исчезнет под стопой. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.

Танец на канате. Начертите мелом линию на полу. Пусть ребенок попробует пройти по ней, удерживая равновесие (руки в стороны). Ребенок может представить, что танцует на проволоке. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, а то можно «упасть вниз»!

Играйте в мяч ногами. Два ребенка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасывать их. Ловить мяч руками нельзя.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка городского типа Ильского муниципального образования
Северский район**

**Занятие-практикум
для родителей старшего
дошкольного возраста**

**Тема: «Профилактика
нарушения зрения»**

**Воспитатель по ф/к:
Градобоева Л.В.**

2010 г.

Занятие-практикум «Профилактика нарушения зрения»

Цель. Знакомить родителей с гимнастикой для глаз, с самомассажем биологически активных точек на лице; разучивать комплекс упражнений для сохранения зрения у детей.

Тренировка зрения (сообщение врача-педиатра)

Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка, поэтому общеукрепляющие игры на открытом воздухе, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание полезны и для глаз. Однако в наше время все чаще даже у здоровых детей зрение ухудшается, особенно с началом обучения в школе. Почему так происходит? Причины снижения остроты зрения различны, но специалисты выделяют прежде всего вредное влияние длительного чтения, просмотра телепередач, занятий на компьютере.

Для сохранения зрения рекомендуется выполнять следующие правила: не читать в сумерках и лежа в постели, избегать мелкого шрифта, держать книгу на расстоянии 30-37 см от глаз, через каждые 20-30 минут зрительной работы посидеть с закрытыми глазами 1-5 минут и расслабиться, не смотреть долго на очень яркий свет.

Кроме того, необходимо регулярно выполнять комплекс специальных упражнений для глаз. Их лучше делать утром в течение 2-4 минут, сидя в удобной позе (голова опирается на спинку стула, мышцы максимально расслаблены). Комплекс позволяет предотвратить нарушения зрения примерно в 60 случаях из ста. Познакомьтесь с этими упражнениями.

Комплекс упражнений для глаз (проводит воспитатель по ФК)

Движения глазами вправо и влево. Выполнять движения до предела, но без чрезмерного напряжения, максимально медленно (*4-6 раз в каждую сторону*). Закрыть глаза и расслабить мышцы (*30-40 секунд*).

Движения глазами вверх и вниз. Выполнять медленно, с максимальной амплитудой, голову не наклонять (*4-6 раз в каждую сторону*). Закрыть глаза и расслабить мышцы (*30-40 секунд*).

Фиксация взгляда на кончике носа. Выполнять, максимально расслабив мышцы, дыхание спокойное и ровное (*10-20 секунд*). Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабиться (*30-40 секунд*). Если чувствуется усталость, время отдыха увеличить.

Движения глазами яблоками сначала по часовой стрелке, а затем против нее плавно, без рывков (*3 вращения в каждую сторону*). Голова при этом должна оставаться неподвижной. Закончив упражнение, закрыть глаза и расслабить мышцы тела (*30-40 секунд*).

Моргания. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) (*15-20 секунд*). После этого закрыть глаза, расслабиться (*30-40 секунд*). Моргание полезно выполнять после длительного чтения, а также после каждого упражнения для глаз.

Чтобы повысить интерес ребенка к тренировке зрения, занятия можно организовать в занимательной форме. Например, при движении глазами вправо и влево предложите ребенку представить себя напольными часами и поиграйте с ним в игру «Маятник». При движении глазами вверх и вниз перемещайте перед ребенком яркую игрушку, чтобы он следил за ней глазами. Проявите выдумку и подойдите к занятиям максимально творчески!

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка городского типа Ильского муниципального образования
Северский район**

**Занятие-практикум
для родителей старшего
дошкольного возраста**

**Тема: «Профилактика
нарушений осанки»**

**Воспитатель по ф/к:
Градобоева Л.В.**

2010 г.

Занятие-практикум «Профилактика нарушений осанки»

Цель. Знакомить родителей с причинами, влияющими на нарушения осанки; разучивать комплекс ЛФК при нарушениях осанки; знакомить с оборудованием для профилактики нарушения осанки (мячи, гимнастические палки, массажеры и т.д.).

Больше внимания осанке (сообщение врача-педиатра)

Дошкольный возраст - период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые.

1. Мебель, не соответствующая росту ребенка, особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов росту ребенка как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.

2. Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы, так чтобы одна нога была на одних весах, другая - на других, и посмотрите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему для формирования правильной ходьбы ребенка надо ставить в такую ситуацию, чтобы его ноги были параллельны друг другу, например тренировать в ходьбе по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже выполнял соответствующие упражнения и у него все в порядке с координацией, то он в состоянии пройти вдоль палки или вдоль веревки.

4. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

5. Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком и пр.). Спать нужно на жесткой постели, опираясь на нее костными выступами; при этом мышцы не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен мягкий матрас и подушка. Лучше, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна - на спине, с разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

6. Нарушения осанки чаще развиваются у **малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой**, поэтому необходимы гимнастические упражнения для укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Неправильная осанка не только не эстетична, но и неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньшее поступление кислорода к тканям.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение - не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу.

Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Комплекс упражнений, формирующих правильную осанку

1. *И.п.* - о.с., руки к плечам. Согнутыми руками совершать круговые вращения вперед (кисти от плеч не отрывать), затем назад (5-6 раз в каждую сторону).
2. *И.п.* - о.с.. руки перед грудью. С напряжением, рывками развести руки в стороны, поднять их, опустить (3 раза).
3. *И.п.* - о.с.. руки вдоль тела. Медленно поднимать руки вперед-вверх, сцепить их в замок над головой, подняться на носки и прогнуть спину (2— 5 раз).
4. *И.п.* - о.с., руки в стороны. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно поднять руки (тянуть носок, спина прямая) (5-6 раз каждой ногой).
5. *И.п.* - о.с. Спина прямая, руки над головой в замке, ходить на носках с напряженно вытянутой спиной (1-2 минуты).
6. *И.п.* - о.с. Спокойно, медленно, плавно, на вдохе поднимать руки, тянуться; на выдохе плавно опускать руки через стороны (4-5 раз).
7. *И.п.* - сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени, с напряжением, рывком поднять обе прямые руки, опустить их, живот подтянуть (5-6 раз по 2 рывка).
8. *И.п.* - сидя на пятках. Встать на колени, руки поднимать медленно, с напряжением, потягиваясь и отклоняя туловище назад (4 раза).

9. *И.п.* - сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно, на вдохе поднять руки, а на выдохе опустить (6 раз).

10. *И.п.* - лежа на полу, руки вдоль тела, спина и затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на вдохе поднимать их через стороны вверх (руки скользят по полу); на выдохе вернуться в и.п. (5-6 раз).

11. *И.п.* - то же. Поднять руки с мячами перед собой, одновременно поднять ноги, плавно вернуться в и.п. (5-6 раз).

12. *И.п.* - лежа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед-вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз).

13. *И.п.* - лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую - на живот: на выдохе вернуться в и.п. (5-6 раз).

Памятка для родителей

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что голени выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельна спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость; если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы и ребенок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом - это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости (ОРЗ, атония кишечника и т.д.).

Что значит для дошкольника стоять?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребенка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому малыш начинает переступать с ноги на ногу, пытается прислониться к чему-нибудь.

Помните! Наказывая ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически.

Как не пропустить нарушение осанки?

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго

выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно ходить, ничего не дадут: ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвел это движение. Здесь на помощь придет **гимнастика** - специальные упражнения, способствующие развитию правильной ходьбы и чувства равновесия, координации движений, формированию стопы и укреплению мышечного корсета спины.

Для развития правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребенка ходить, ставя стопы параллельно. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Кромка тротуара - великолепное пособие для этого.

Для профилактики плоскостопия можно использовать любую колючую поверхность - вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажеры, которые сейчас продаются.

Для формирования правильной осанки учите ребенка проползать под чем-либо (стул, стол и т.д.).

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка- детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка Ильского муниципального образования
Северский район**

**СЦЕНАРИЙ
спортивного праздника
«А ну-ка, мамы!»**

для детей и мам старшей группы

**Воспитатель по ф/к:
Градобоева Л.В.**

2010 г.

Программные задачи:

- привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада и совместной деятельности с детьми;
- развивать интерес к спортивно-массовым мероприятиям, формировать привычку к здоровому образу жизни;
- формировать у детей уважение и любовь к матери.

Оборудование и материалы к занятию:

Три кубика, три обруча, ленточки, «овоци» по количеству участников, три футбольных мяча, три ракетки, три воздушных шарика, маленькие мячи цветные в двух корзинках, две пирамидки, восемь кеглей, две пары калош.

Предварительная работа:

Составление сценария спортивного праздника, оформление зала, подготовка музыкальных номеров, изготовление пригласительных билетов, афиши и командных эмблем, придумывание шуточных названий команд, девизов-приветствий; подготовка грамот для награждения команд.

Ведущий. Скажите, пожалуйста, какой сегодня праздник? Правильно, 8 Марта - праздник всех женщин, но прежде всего наших мам. В нем принимают участие самые близкие и любимые люди - наши мамы. Давайте поприветствуем их!

Под веселую музыку мамы проходят круг и садятся на скамейки.

Ведущий. В этот замечательный день все поздравляют своих мам, дарят подарки, устраивают для них праздники. Мы тоже решили сделать для вас, дорогие, милые и любимые мамы, веселый праздник, чтобы показать, как мы вас любим.

Дети читают стихи о мамах.

Ведущий. Итак, сегодня наши мамы принимают участие в спортивном празднике «А ну-ка, мамы!». А сейчас я приглашаю вас на разминку «Веселая аэробика».

(Выполняют.)

Разминка закончена. Мама готовы начать соревнования.

Команды, в колонны стройся!

(Построение команд.)

В соревнованиях принимают участие три команды. Разрешите их представить! Дети поддержат своих мам приветствиями и пожеланиями.

Команда «Очаровашки»

Дети (группа поддержки) : Мы мамам желаем удачи
И новых спортивных побед!
Сражайтесь, боритесь, дерзайте!
Шлем мамам спортивный привет!

Команда «Симпатяшки»

Дети (группа поддержки) : Мы вам скажем без прикрас:
Наши мамы просто класс!
Высоки, стройны, умны!
Наши мамы нам нужны!

Команда «Милашки»

Дети (группа поддержки): Наши мамы лучше всех!
Ждет их всех большой успех!

Ведущий: Наши мамы, словно солнышко, всем приносят свет, тепло и счастье.

ЭСТАФЕТА «НАРИСУЙ СОЛНЫШКО»

У противоположной стены зала лежит красный обруч. У каждого участника в руке ленточка красного или желтого цвета («лучик»). По сигналу первый участник бежит до обруча и кладет туда «лучик», возвращается и передает эстафету следующему игроку.

Ведущий: Все мамы красивы и грациозны, всегда выглядят великолепно! Свою грацию и красоту они покажут в эстафете.

ЭСТАФЕТА «ПЕРЕНЕСИ КУБИК НА ГОЛОВЕ»

Первый участник кладет кубик на голову, доходит до ориентира, стараясь не уронить кубик, обходит ориентир, возвращается и передает эстафету следующему игроку.

Ведущий: Все работы хороши, все профессии нужны! А кем работают ваши мамы? *(ответы детей)*. Действительно, мамы могут и одежду шить, и суп

варить, и дом построить, и машину водить! А для этого необходимо терпение, быстрота и внимание. Все ли мамы такие? Мы это проверим в следующей эстафете.

ЭСТАФЕТА «БЕГ С РАКЕТКОЙ И ВОЗДУШНЫМ ШАРОМ»

Первый участник несет на ракетке воздушный шар, обегает ориентир, возвращается назад и передает ракетку с шариком следующему игроку.

Ведущий: Дорогие мамы! К этому замечательному празднику ваши дети приготовили для вас подарок – «Цыганский танец» (*исполняется танец*).

Наши мамы еще и хорошие хозяйки, они умеют сажать и убирать урожай, а как быстро они умеют это делать, нам сейчас покажут.

ЭСТАФЕТА «СБОР УРОЖАЯ»

Напротив каждой команды на «грядках» в обруче лежат овощи. Первый участник в больших колошах добегают до грядки, берет морковь, возвращается назад и катает ее в корзину; далее бежит второй участник, берет свеклу и т.д.

Ведущий. Ваши мамы не только прекрасные хозяйки, но и отличные ваши помощники! мамы могут не только читать вам книги, рисовать и гулять, они смогут запросто поиграть в футбол со своими сыновьями.

Эстафета «Ведение футбольного мяча ногой между кубиками»

Ведущий. Вечером, когда все уже спят, мамы не ложатся. А почему? Ей ещё нужно навести порядок, и сделать это как можно скорее. Сейчас нам мамы покажут, как они проводят уборку квартиры.

Эстафета «Уборка квартиры!»

На полу рассыпают мелкие мячи. По сигналу все мамы собирают их в корзину. Побеждает та команда, которая больше соберет мячей.

Ведущий: Пока жюри подводит итоги наших соревнований, мы приглашаем всей детей, мам и гостей на веселый танец «Утята» (все танцуют).

Подведение итогов соревнований и награждение.

Ведущий. Ну, вот и все! Победители названы, проигравших команд нет, ведь главное в нашем празднике – участие и умение весело провести время. Я думаю, праздник удался на славу. Разрешите в заключение еще раз поздравить вас, наши очаровательные мамы, с праздником! Желаем вам всего самого доброго и приглашаем на чай с праздничным пирогом.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка- детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка Ильского муниципального образования
Северский район**

**Сценарий спортивного праздника
для родителей и детей старшего
дошкольного возраста
«Папа, мама,- спортивная семья!»**

**Воспитатель по ф/к:
Градобоева Л.В.**

2010 г.

Задачи:

- воспитывать в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других;
- создать положительный эмоциональный настрой у детей, весёлое, бодрое настроение, почувствовать радость движения;
- развивать двигательные навыки: силу, быстроту, гибкость, координацию, выносливость.

Оборудование: 2 обруча, 2-3 косынки; 20 м/мячей, 2 обруча на стойке, 2 мешка, 2 б/мяча, 2 скакалки, «блинчики»- 20 штук, 2 стульчика, 2 конуса, 8 островков, 4 «мостика».

Ход праздника

Ведущий:

Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы вместе с папами и мамами посоревноваться, поиграть и повеселиться.

Празднику спортивному
Рада детвора,
Юным физкультурникам
Ура! Ура! Ура!

Сегодня у нас как на настоящих спортивных соревнованиях. Оценивать наши результаты будет жюри.

Слово жюри:

Конкурсы, эстафеты, соревнования будут оцениваться по 2-бальной системе, Т.е. если команда выигрывает, то получает 2 очка, проигрывает - 1 очко. Желаем вам успехов!!!

Ведущий. Командам приготовиться к приветствию!

Команда «Теремок» и команда «Родничок»- выстраиваются и приветствуют друг друга.

К.К. «Родничок» Надо спортом заниматься

И привычку завести Умываться не бояться, Физкультурой заниматься И здоровыми расти!

К.К. «Теремок»

Стать чемпионом - все мы знаем Задача сложная для всех. Соревнованья начинаем

И твердо верим в наш успех!

Ведущий:

Вот и встретились наши команды. Пожелаем им успехов!

А сейчас, как и полагается перед занятием, проведём разминку. *Проводится разминка.*

Ведущий:

Команды, на старт!

1. Соревнование «Гонка обручей».

Участвуют дети и родители. Команды строятся в две шеренги. Надо продеть обруч через себя и передать другому. Кто быстрее закончит эстафету, тот победил.

2. «Кто быстрее перенесёт блинчики».

Участвуют дети и родители. В обруче - блинчики. Надо добежать до обруча, взять один блинчик, вернуться и передать эстафету другому. Тот бежит и приносит следующий и т.д. Побеждает команда которая первой справилась с заданием.

3. «Кто больше соберёт мячей» Участники - по одному от каждой команды.

4. «Пингвин с мячом»

Участники - взрослые. Передвижение с зажатым между колен мячом до конуса, обратно - бегом.

5. Музыкальный номер «Танец с султанчиками».

6. «Бег в мешках».

Участники - взрослые.

7. «Полоса препятствий»

Участники - взрослые и дети. Строятся в две колонны. Полоса препятствий состоит из: островков, «мостиков», м/обручей.

8. «Паучок»

Участвуют - взрослые и родители, несколько пар из обеих команд. Взрослый ведёт ребенка до флажка, держа за ноги, ребенок идет на руках, обратно - оба бегом.

9. «Кому достанется скакалка».

Участники - взрослые. Под два стульчика кладется скакалка, участники садятся на стульчики. По сигналу каждый бежит до своего ориентира (флажка), обегает, возвращается на стульчик и старается первым вытащить скакалку в свою сторону.

10. «Кто быстрее»

Папа, мама, ребенок - команды с двух сторон. Нужно по очереди на руках про нести ребенка до ориентира и обратно.

Жюри подводит итоги соревнований. Дети и взрослые играют в игру «Ручеёк».

Звучит спортивный марш, команды выстраиваются в зале для награждения. Предоставляется слово жюри.

Ведущий:

Желаю, чтоб крепкими, смелыми стали

И в космос далекий бесстрашно летали.

Чтоб вами отчизна могла бы гордиться,

Храбрости с детства надо учиться!
Мамам и папам желаем дальнейших успехов!
Пусть вам семейные старты запомнятся,
Пусть все невзгоды пройдут стороной,
Пусть все желания ваши исполнятся,
А физкультура станет родной.

Фотоприложение



**Оздоровительная минутка
«Гимнастика для глаз»**



Сюжетное занятие «В гости к белочке»



Сюжетное занятие «Прогулка в лес»



Игровое упражнение «Зайка греет лапки»



Подвижная игра «Воробышки и кот»



Подвижная игра: «Пожарные на учениях»



«На морском берегу»



«В гости к ёжику»



Используемая литература:

1. Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».
2. Е.Ф. Желобкович «Физкультурное занятие в детском саду».
3. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду».
4. М.Ф. Литвинова «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 года жизни».
5. Т.О. Крусева «Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях».
6. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»
(программа оздоровления дошкольников)
7. М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду».
8. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве».
9. Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
10. Н.Б. Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников».
11. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке».
12. В.В. Зайцева «Зачем учиться физкультуре».
13. М.Ю. Картушина «Развлечения для самых маленьких».

14. О.Б. Казина «Веселая физкультура для детей и их родителей».