

ISSN: 2949-1576



Мир дошколят

*Сотрудничать, воспитывать и развивать ребят
любезно приглашает вас журнал «Мир дошколят»!*

Мир дошколят

Всероссийский сетевой журнал для дошколят,
родителей и педагогов детских садов «Мир дошколят»

**№ 6(17)
июнь,
2023**

**спортивные
игры,
развлечения
комплексы
упражнений
сценарии
квесты
методические
разработки
развивающая
среда**

Первый специальный спортивно- физкультурный выпуск





СМИ Мир дошколят 0+

ЭЛ № ФС 77-64407

Всероссийский сетевой журнал для дошколят, родителей и педагогов детских садов «Мир дошколят» размещает развивающий, творческий, методический, консультационный материал.

Журнал с сентября 2022 г. выходит ежемесячно и имеет вид .pdf-формата



Учредитель журнала – Портал «Мир дошколят» имеет лицензию СМИ и зарегистрирован в Роскомнадзоре (ЭЛ № ФС77—64407).

Изданию – журналу «Мир дошколят» 27 января 2023 года присвоен номер ISSN 2949-1576

Для публикации в журнале и получения Сертификата Вам нужно прислать свой материал на электронную почту —

mirdoshkolyat@yandex.ru

По данным Роскомнадзора публикации в электронном и печатном издании равноценны. Выдаются документы о публикации. Подробно об условиях публикации материалов – [ЗДЕСЬ](#)

Редакционно–издательский коллектив

Свиридова Ирина Леонидовна, учредитель, главный редактор, руководитель СМИ «Мир дошколят»

Гайворонская Татьяна Николаевна, председатель редакционной коллегии, кандидат педагогических наук, доцент

Члены редколлегии:

Боронилова Ирина Геннадьевна, к.п.н., доцент ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы» г. Уфа

Кинцель Валентина Николаевна, аспирант ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы» г. Уфа

Легенченко Ольга Николаевна, воспитатель МБДОУ ДС № 16 г. Белгород

Печатный центр «ПринтМатик»- дизайнерско-технический отдел



Печатный центр «ПринтМатик»
(ООО «Ассистент плюс»)

Г. Старый Оскол, м-н Жукова, дом 45
телефон: 8-903-884-29-94

Руководитель СМИ, главный редактор, учредитель –

Свиридова Ирина Леонидовна – индивидуальный предприниматель.

ИП Свиридова И.Л., ИНН 100401444856 ОГРНИП 320312300006715

с. Городище, Старооскольский р-н, Белгородская обл.

Телефон портала — +7-980-375-08-96.

Почта портала: mirdoshkolyat@yandex.ru

Документы портала [ЗДЕСЬ](#)

Здравствуйте, дорогие читатели!

Вот и получился наш первый специальный спортивно-физкультурный выпуск! Готовился он долго, но так получилось - вышел в свет в день физкультурника, который мы всегда отмечаем во вторую субботу августа. в этом году – это 12 августа.

Это праздник для всех, кто любит физическую активность, но особенно для тех, чья профессиональная деятельность связана с физкультурой. В детских садах наряду с воспитателями трудятся инструкторы физической культуры, и мы вместе с дошколятами поздравляем любимых инструкторов с этим днём!

Инструкторы физкультуры следят за двигательной активностью детей и организуют для них занятия в игровой развлекательной форме — физминутки, динамические паузы, спортивные праздники, олимпиады, весёлые старты, участие в велопробегах, днях бега и ходьбы, они знакомят малышей с разными видами спорта и приобщают их к ним.

И пусть этот первый номер станет той небольшой изюминкой, которая поможет и воспитателям, и инструкторам сделать работу с детьми чуточку легче и интереснее!

И, дорогие читатели, мы просим вас – присылайте ваши отзывы – нужен ли такой журнал, стал ли он для вас полезным? Нам это важно – ведь хочется действительно сделать журналы интереснее и полезнее!



*Чтоб здоровым оставаться,
Нужно нам не забывать
Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать, приседать!
Пресс качать и отжиматься,
Жизнь активную вести!
Каждый должен постараться,
Чтоб фигуру обрести,
Чтоб здоровье крепким было,
Физкультура всем нужна!
Никогда не подводила
В этом деле нас она!*

*До встречи на страницах портала, и на страницах журнала «Мир дошколят» -
руководитель портала, редактор журнала - Ирина Свиридова.*

Всероссийский ПЕЧАТНЫЙ сборник практико-ориентированных материалов
«Дошкольное и начальное образование – современные методики и технологии
обучения и воспитания» СЕНТЯБРЬ - 2023



Содержание

От редакции	3	БЕЗОПАСНОСТЬ	19
Содержание	4	Михайлова Л.И. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ	19
Разделы журнала	6	РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	22
ЗОЖ здоровый образ жизни	7	Сергадеева А.И. ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ <i>спортивное развлечение с родителями в средней группе</i>	22
Петрова Н.А., Чернухина Е.В., Щепковская Н.В. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ	7	Петрова Е.В. А НУ-КА, МАМОЧКИ! - сценарий спортивного праздника	24
Безродная Ю.А., Глушкова Е.А., Назарова С.А. ФИЗМИНУТКА — ЭТО ВАЖНО! <i>консультация</i>	9	ЗАГАДКИ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ, ЗОЖ	25
Легенченко О.Н., Максимчук О.Я., Здоровец А.А. КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	11	НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	26
Борисова Е.С. КАРТотека ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	13	Крылова В.В. «ШТАНГА» - мастер-класс	26
КАРТотека – приложение	17	«Повторяй движения и слова» - музыкальная разминка	27

Содержание

Волгина М.А., Уляшева Н.В. ШИРМА ДЛЯ МЕТАНИЯ	28	СЦЕНАРИИ, КОНСПЕКТЫ	39
Симакова Г. «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ» <i>лэпбук для детей среднего и старшего дошкольного возраста</i>	29	Мушенко Т.В., Махмудова О.А., Образцова Е.В. «ВЕСЕЛЫЙ СТАДИОН» - <i>туристический поход для детей старшего дошкольного возраста</i>	39
Спортивный инвентарь Кроссворд	31	Кухарева О. В. «БЫТЬ ВОЕННЫМИ ХОТИМ!» <i>сценарий спортивного развлечения для детей подготовительной группы, посвящённый Дню Победы</i>	41
СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ	32	«Да и Нет» <i>игра-кричалка</i>	43
Кузнецова А. «МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ» <i>картотека летних игр с мячом для дошкольников</i>	32	ЛИТЕРАТУРНЫЕ СТРАНИЧКИ	44
Гусева Е. ТЕМАТИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ СКАКАЛКИ»	33	Камбалова И.М., Бовинова Г.В. «САМЫЙ ВАЖНЫЙ НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК» - <i>сказка</i>	44
Москальчук С.Н. ИГРЫ С КОЛЬЦАМИ «СПОРТ» - кроссворд	36	Попова И.Е. «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» - <i>сказка</i> «ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА» - загадки Спортивные раскраски	46 47 48

[Портал «Мир дошколят»](#)



КАК СТАТЬ АВТОРОМ НАШЕГО ЖУРНАЛА



ЗОЖ
*здоровый
образ
жизни*
7

**БЕЗОПАС-
НОСТЬ**
19

**РАБОТА
С РОДИТЕ-
ЛЯМИ**
22

**НЕСТАН-
ДАРТНОЕ
ОБОРУДО-
ВАНИЕ**
26

**СПОРТИВ-
НЫЙ
ИНВЕН-
ТАРЬ**
32

**СЦЕНА-
РИИ, КОН-
СПЕКТЫ**
39

**ЛИТЕРА-
ТУРНЫЕ
СТРА-
НИЧКИ**
44



Петрова Наталья Андреевна
Чернухина Евгения Валерьевна
Щепковская Наталья Васильевна

воспитатели

МБ ДОУ «Детский сад № 106»

город Новокузнецк

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Что такое игровой самомассаж? Это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев, поглаживание. Игровой самомассаж, необходимо проводить ежедневно: 2-3 раза в день. самомассаж можно проводить в любое время использовать как, например, динамическую паузу на занятии или как игровую гимнастику после сна, сидя на стульчике или ковре, стоя, лёжа на кровати. Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему ребёнка, помогает снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

При самомассаже происходит стимуляция биоактивных зон. Он является прекрасным средством профилактики различных заболеваний.

Важно соблюдать правила проведения игрового самомассажа:

- Руки и тело должны быть чистыми.
- Мышцы должны быть максимально расслаблены.

- Массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

- Массаж проводится под стихотворный текст (песенки, потешки, прибаутки, считалочки, чистоговорки и т.д.).

Практическое упражнение по различным видам игрового самомассажа.

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

«Вот какая борода»

Да – да – да – есть у деда борода.

(Потереть ладони друг о друга)

Де – де – де – есть сединки в бороде.

(Руками провести по шее от затылка до яремной ямки).

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

(Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз)

Да – да – да – надоела борода.

(Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа).

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

(Положить три пальца на лоб всей плоскостью и мягко надавливая, поглаживать лоб).

Ды – ды – ды – больше нет бороды.



(Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами, и с силой растереть кожу).

- Хлопковый самомассаж, при котором, все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту

- Бумажный самомассаж: руки и ноги массируются шариками разного диаметра из жёсткой мятой бумаги.

- Карандашный самомассаж: руки и ноги массируют ребристым карандашом. Его использую на занятиях изобразительной деятельности. Карандаш держу его между ладонями и катаю вверх, вниз и наоборот. Обратите внимание, катать надо по всей ладонки до конца пальчиков.

«Кошкин дом»:

Тили-тили-тили дом

Загорелся кошкин дом

Кошка выскочила, глаза выпучила...

(сначала движения выполняется медленно, потом быстрее).

- Самомассаж с помощью мелкой крупы: массируются кисти рук и запястья. Дети с удовольствием погружают руки в крупу и им очень нравится игра «Найди предмет». Оставляют отпечатки ладоней, игра «Оставь след». Рисуют буквы и цифры.

Так же можно использовать шишки. Природный материал даёт заряд положительной энергии.

- **«Три медведя».** Будем катать между ладонями круговыми движениями.

Три медведя шли по лесу

Папа, мама и сынок

Папа, мама шли быстрее

А сынок догнать не мог.

- Самомассаж по системе «Су-Джок»
“Су – Джок” разработан учёным из Южной Кореи Паку ДжеВу.

С помощью шариков – ёжиков разучиваем упражнения пальчиковой гимнастики. Все это оказывает благотворное влияние на развитие мелкой моторики, а также и на весь организм.

Я мячом круги катаю

Взад-вперёд его гоняю

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошки

Я сожму его немножко,

Так сжимает лапу кошка.

Каждым пальчиком прижму
и другой рукой начну.

То же и с другой рукой.

В каждом шарике есть волшебное колечко. И следующий приём это: массаж эластичным кольцом, который помогает стимулировать работу внутренних органов.

Положили колечко на руку:

1,2,3,4,5, будем пальчики считать

Надеваем на большой палец и крутим в верх и вниз вращая на пальце

Этот палец самый сильный самый толстый и большой.

(Перекидываем на каждый палец и делаем эти же движения с каждым пальцем).

Этот палец для того, чтоб показывать его.

Этот палец самый длинный, он стоит посередине

Этот палец безымянный, он избалованный самый

А мизинчик хоть и мал, очень ловок и удал.

- Парный самомассаж: можно проводить в парах или паровозиком, дети массируют друг другу спину как произвольной, так



и в стихотворной форме.

Дождь, дождь!

Нам пора, расходиться по дома *(хлопки ладонями по спине)*

Гром! Гром! Как из пушек!

Нынче праздник у лягушек *(поколачивание кулачками)*

Град! Град! Сыплет град.

Все под крышами сидят *(постукивание пальчиками)*

Только мой братишка в луже.

Ловит рыбу нам на ужин *(поглаживание спины ладошками)*

Дети поворачиваются на 180 градусов и делают массаж заново.

Таким образом, игровой самомассаж является прекрасным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память (словесно-логическая, моторная, тактильная, эмоциональная, рефлексорная, зрительно моторная координация). В игровой, произвольной форме происходит развитие речевой и творческой сфер детей. Весёлые стихи, яркие образы,

обыгрывающие массажные движения, простота, доступность, возможность использования приёмов массажа в различной обстановке и в любое время, способствуют переходу ребёнка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это – гарантия успеха коррекционной и развивающей работы.

ФИЗМИНУТКА — ЭТО ВАЖНО! консультация

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости.

Физминутки являются одним из обязательных условий организации любого занятия! Логопедические, музыкальные, физкультурные занятия – неотъемлемая часть всестороннего развития ребёнка.

Если дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах.

С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат дошкольника испытывает постоянное напряжение. Все это создаёт предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний



сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

Вместе с тем в период обучения происходит интенсивный рост и развитие организма ребёнка, который чутко реагирует как на благоприятные, так и на неблагоприятные факторы, ухудшающие здоровье.

И, напротив, ограничение двигательной активности сопровождается ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физической нагрузки. Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца, его работа становится неэкономичной и менее стабильной. [3, с. 10]

Бывает несколько разновидностей физминуток:

- а) не вставая со стула;
- б) не отходя от стола;
- в) передвигаясь по залу или кабинету.

Безродная Юлия Александровна
учитель-логопед
Глушкова Елена Александровна
музыкальный руководитель
Назарова Светлана Александровна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 241»
Новоильинского района г. Новокузнецк



Физминутка с применением массажного шарика Су-Джок (не вставая со стула).

«Рука – это щупальца мозга» И.М. Сеченов

Применение массажного шарика Су-Джок позволяет:

- ✓ развивать произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы;
- ✓ развивать координацию движений и мелкую моторику;
- ✓ стимулировать речевые зоны коры головного мозга;
- ✓ осуществлять благоприятное воздействие на весь организм.



Су-Джок терапию можно отнести к наилучшим методам самопомощи, существующим в настоящее время. С помощью колец удобно массировать пальцы — это оказывает благотворное влияние на весь организм.

Су — кисть. Джок — стопа. Системы соответствия всех органов тела на кистях и стопах — дистанционное управление, созданное для того, чтобы человек мог поддерживать себя в состоянии здоровья, с помощью воздействия на определённые точки [1, с.5].

Для наибольшей заинтересованности в применении Су-Джoka можно прочитать детям стихотворение, во время чтения которого выполнять соответствующие движения.

Например,

Мячик-ёжик мы возьмём, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрём. (прокатываем по ладошкам)

Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)

И иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ёжика на стол, (кладём мячик на стол)

Ручкой ёжика прижмём (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем... (катаем мячик)

Потом ручку поменяем (меняем руки)

Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Как живёшь? – Вот так! (не отходя от стола).

На каждый вопрос дети отвечают хором: «Вот так!» – и жестом показывают нужное действие.

Как живёшь? – Вот так! (Показывают большой палец.)

Как идёшь? – Вот так! («Шагают» двумя пальцами по ладони.)

А бежишь? – Вот так! (Сгибают руки в локтях и показывают, как работают ими при беге.)

Ночью спишь? – Вот так! (Кладут руки под щеку, а на них – голову.)

Как берёшь? Вот так! (Делают руками хватательные движения.)

А даёшь? – Вот так! (Делают руками движения. Как будто дают что-то.)

Как шалишь? – Вот так! (Надувают щеки и слегка шлёпают по ним ладонями.)

А грозишь? – Вот так! (Грозят пальчиком своему соседу.) [2, с.37]

Лесной доктор

(передвигаясь по залу или кабинету)

Дятел наш не устаёт,

Целый день в работе,

Он личинок достаёт

Клювом много сотен.

Дятел, дятел, не стучи —

Квакают лягушки.

Дятел, дятел, замолчи —

Заболели ушки.
Лучше дятел полетай
Над ночным болотом,
Отдохнуть лягушкам дай —
Ночью спать охота.
Сосны сердятся в бору:
Стук не без причины —
Загляните под кору,
Сколько там личинок!

Список литературы

1. Ивчатова, Л.А. «Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми» // Логопед – 2010.

2. Крупенчук, О. И. «Пальчиковые игры» – СПб: Изд. дом «Литера», 2007.

Электронный ресурс

3. Макеева В.А. Формирование экологического представления у дошкольников [Электронный ресурс] // Опубликовано: 22.01.2018г.: https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2018/01/22/lesnoy-doktor_dama_obrascheniya: 31.03.2022г.)

Легенченко Ольга Николаевна
Максимчук Ольга Яковлевна
Здоровец Анастасия Алексеевна
воспитатели
МБДОУ № 19 «Антошка»
г. Белгород

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Рано или поздно всех молодых родителей волнует вопрос, как улучшить здоровье ребёнка, как помочь ему избежать болезней, как закалить ребёнка. Конечно, было бы лучше как можно раньше решить этот вопрос. Начинать закалять детей можно с самого рождения – в этом случае малышу будет

легче адаптироваться к новым условиям. Закалённые дети меньше болеют. Давайте поговорим о том, как и когда закалять детей.

Что такое закаливание детей? И для чего оно? Это не просто ежедневное обливание холодной водой, а целый комплекс оздоровительных процедур, заключающийся в воздействии на организм контрастных температур. Действия выполняются с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней

среды – переохлаждению, перегреву и тому подобному.

Принципы оздоровительных процедур:

Зная, как правильно закалять ребёнка, можно повысить его иммунный статус, чтобы даже при заражении вирусной инфекцией болезнь была лёгкой.

Сразу стоит предупредить родителей – закалившийся малыш реже болеет, но температурные эффекты не спасают от наступления вирусной инфекции. Не ждите от закаливания чуда и откажитесь от него, когда ребёнок заболел ветрянкой или краснухой. Если режим дня ребёнка не систематизирован, нет адекватного питания и рациональной физической активности, оздоровительные процедуры окажутся неэффективными.

В этом случае важно **соблюдать определённые правила:**

Постепенность. Постепенно температура понижается или повышается от занятия к занятию. Точно так же увеличивается и время воздействия. Знайте меру, ведь чрезмерное проведение закаливающих процедур может вызвать заболевания, которые могут негативно сказаться на желании вашего ребёнка закаляться в будущем;

Систематичность. Закаливание детей — это непрерывный процесс. Стоит прекратить делать процедуру, иммунитет малыша сразу же снизится. У детей до года, адаптация к изменениям температуры теряется в течение 4 дней, у дошкольников — в течение недели;

Удовольствие. Способ закаливания ребёнка в домашних условиях выбирается в соответствии с его желаниями. Если малыш постоянно плачет во время занятий, то толку от них не будет никакого;

Здоровье. Если малыш простыл или заболел, закаливающие процедуры не проводят. Некоторые сторонники «Здорового образа жизни» считают, что холодная вода и продолжение закаливания в случае болезни — дело полезное, но уже существует немало медицинских авторских работ, где доказано, что подобные методы лечения патологически влияют на органические системы детей. Нарушается работа сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, страдает интеллект;

Индивидуальность. При выборе оздоровительных процедур необходимо учитывать состояние здоровья ребёнка.

Сложность. Не сосредотачивайтесь только на обливании или воздушных ваннах. Как правильно закаливать ребёнка? Научите свой организм приспосабливаться к температурным воздействиям, которые осуществляются различными способами.

Локальные воздействия обязательно должны сочетаться с общими.

Прежде, чем начать закалять ребёнка со слабым иммунитетом, нужно провести предварительную подготовку — проконсультироваться с педиатром, выяснить состояние организма на данный момент, подвести организм к процедурам, выполняя

постепенные воздействия, но без изменения температурного режима.

Закаливание ребенка – от года до трех лет.

В комнате, где проживает ребёнок, температура составляет от +20 до 22°C. Диапазон температур для сна расширяется от -15°C до +30°C.

Малыш также должен принимать воздушные ванны, во время которых вы должны играть с ним в подвижные игры или выполнять комплекс упражнений – короткое занятие, не более 15 минут.

Температуру воды для купания можно снизить до 32-33°C. Конечно, все сокращения происходят постепенно. Закаливание дополняется солнечными ваннами и долгими прогулками на свежем воздухе.

Скажите ангине «нет»!

Часто у детей присутствуют заболевания верхних дыхательных путей, в том числе и горла. Воздействие температуры легко проводить в домашних условиях. Начинать закалять горло ребёнка, как только он сможет прополоскать его самостоятельно. Этому действию малыши учатся в возрасте 3-4 лет. Противопоказание к процедуре – плохое самочувствие. Если ребёнок отказывается полоскать горло, можно найти альтернативные методы закаливания.

Начинать промывать горло водой с температурой +38°C и постепенно снижайте значение температуры до +12°C. Чтобы укрепить голосовые связки, нужно освоить следующее упражнение – пока вода стекает в горло, нужно вытянуть звук «А».

Лучше использовать кипячёную воду. Чтобы укрепить голосовые связки, нужно освоить следующее упражнение – пока вода стекает в горло, нужно вытянуть звук «А».

Как только малыш перестаёт глотать жидкость во время процедуры в больших количествах, воду заменяют настоями трав из ромашки, шалфея, календулы, коры дуба. Следует учитывать – шалфей и ромашка оказывают слабое желчегонное действие, кора дуба – укрепляет.



Закалённому ребёнку перед употреблением нагревают только молоко. Все остальные напитки можно подавать сразу же из холодильника. С молоком нужно быть осторожным: оно обладает опасным свойством – в холодном виде может спазматизировать гортань не только у детей, но и у взрослых.

Основные методы закаливания

Надо правильно одевать малыша – всегда по погоде, т. е. легко и удобно. Нельзя допускать перегрева или переохлаждения, потливости тела и ног. Ходьба на свежем воздухе должна сочетаться с двигательной активностью. Помещение обязательно проветривается – не менее 5 раз в день зимой форточку можно закрывать.

Воздушные ванны проводятся после пробуждения, лёгкий вариант одежды используется во время подвижных игр.

Если малыш болен, но температуры нет, то воду прогревают на несколько градусов,

а промывную жидкость заменяют настоем трав. При высокой температуре требуется отказаться от закаливания, затем начать, отклонившись от достигнутых результатов на 2 недели, температуру воды следует понизить с этого периода времени.

Процедуры закаливания должны доставляться малышу с удовольствием, поэтому следует ориентироваться на его вкусы. Стрессовые условия снижают общий иммунитет – истерики во время закаливающих мероприятий сводят их использование к нулю.



КАРТОТЕКА ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространённых видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их ещё называют *динамичными паузами*. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

Борисова Екатерина Сергеевна
инструктор по физической культуре
МБОУ «ОК «Озерки»
имени М.И. Бесхмельницына
с. Озерки

- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости.

ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика

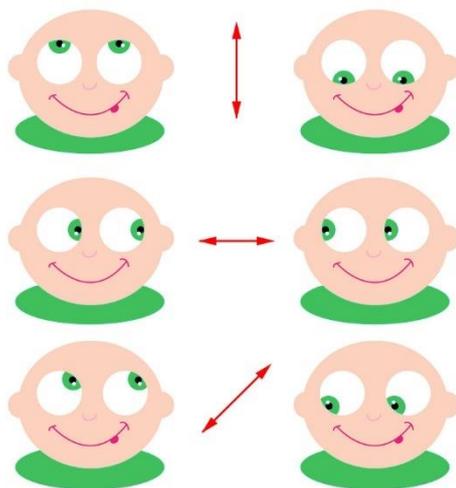
Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребёнка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приёма пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребёнка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и лёгкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие



речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребёнка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого, необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребёнком.

Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остаётся в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Психогимнастика

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребёнка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организуются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырёх этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.
- Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.



Ритмопластика

Ритмопластика – это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организуется в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приёма пищи.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Ароматерапия

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой

воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребёнок может стать хорошим учеником и успешной личностью.



КАРТОТЕКА – приложение



Пальчиковая гимнастика

Рыбка плавает в водиче *(ладони вместе, волнообразные движения)*

Рыбке весело играть.

Рыбка, рыбка озорница *(грозят пальчиком)*

Мы хотим тебя поймать *(медленно сводят ладони, хлопок)*

Рыбка спинку изогнула *(волнообразные движения)*

Крошку хлебную взяла *(хватательные движения пальцами)*

Рыбка хвостиком махнула *(ладони вместе, волнообразные движения)*

Рыбка быстро уплыла.

Физминутка

Море очень широко, *(Дети разводят руки в сторону- широко.)*

Море очень глубоко. *(Приседают, коснувшись руками пола.)*

Рыбки там живут, друзья, *(Выполняют движение «Рыбка».)*

А вот воду пить — нельзя. *(Разводят руки в сторону, приподняв плечи.)*

Покружились и в медуз мы превратились.

Динамическая пауза. Упражнение «К нам гости пришли»

К нам гости пришли, *(Правая рука вперёд)*

Дорогие пришли, *(Левая рука вперёд)*

Мы не зря кисель варили, *(Указательным пальцем правой руки делаем вращательные движения над левой ладонью)*

Пироги пекли. *(«Печём» пироги)*

С морковью пирог, *(Показываем правую ладонь)*

И с капустой пирог, *(Показываем левую ладонь)*

А который без начинки *(«Печём» пирог)*

Самый вкусный пирог. *(Гладим живот)*

Наш детский сад дружбой славится, *(Развели руки в стороны)*

Приходите, гости, чаще, *(Зазываем гостей)*

Если нравится. *(Показываем большие пальцы вверх)*

Физминутка

Это лёгкая забава, повороты влево-вправо.

Нам известно всем давно –

Там стена, а там окно. *(повороты туловища влево и вправо.)*

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать, надо много присесть *(приседания.)*

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно. *(Ходьба на месте.)*

«Флажки»

Взяли в руки мы флажки.

Друг за дружкой пошли.

Сделали мы круг большой,

Словно шарик надувной.

Флажки вверх свои подняли

И не долго помахали.

Опустили вниз флажки,

А теперь у нас прыжки.

Руки в стороны с флажками,

на носочках побежали.

Флажки в коробочку мы сложим

Заниматься все продолжим.

«Едет весело машина»

В руки руль скорей берите,

Да моторчик заводите,

Накачаем дружно шины,

Едет весело машина.

Стой машина, стой мотор!

Перед нами светофор,

Загорелся красный свет,

Значит, нам проезда нет.

Зелёный свет для нас горит-

Это значит, путь открыт!

«Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(прыжки на месте)*

Наклонился правый бок (*наклоны туловища влево-вправо*)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (*руки вверх*)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (*присели на пол*)

Разомнём мы ножки.

Согнём правую ножку, (*сгибаем ноги в колене*)

Раз, два, три!

Согнём левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (*подняли ноги вверх*)

И немного подержали.

Головою покачали (*движения головой*)

И все дружно вместе встали (*встали*)

«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:

Правая и левая!

(*вытягиваем руки вперёд, показывая*)

Они в ладоши могут бить –

И правая, и левая!

(*хлопаем в ладоши*)

Они мне могут нос зажать –

И правая, и левая!

(*по очереди зажимаем нос правой и левой рукой*)

Ладошкой могут рот прикрыть -

И правая, и левая!

(*прикрываем рот той и другой*)

Дорогу могут показать –

И правая, и левая!

(*показываем направление то правой, то левой рукой*)

И с правою, и с левою!

(*дружеское рукопожатие*)

И могут ласковыми быть

И правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут –

И правая, и левая!

(*обхватываем себя руками – “обнимаем”*)

«Матрёшки»

Хлопают в ладошки (*хлопать в ладоши перед собой*)

Дружные матрёшки (*повторить хлопки еще раз*)

На ногах сапожки, (*правую ногу вперёд на пятку, левую ногу вперёд на пятку, руки на пояс, затем в И. П.*)

Топают матрёшки.

Влево, вправо наклонись, (*наклоны вправо – влево*)

Всем знакомым поклонись. (*наклон головы вперёд с поворотом туловища*)

Девчонки озорные, (*наклоны головы вправо-влево*)

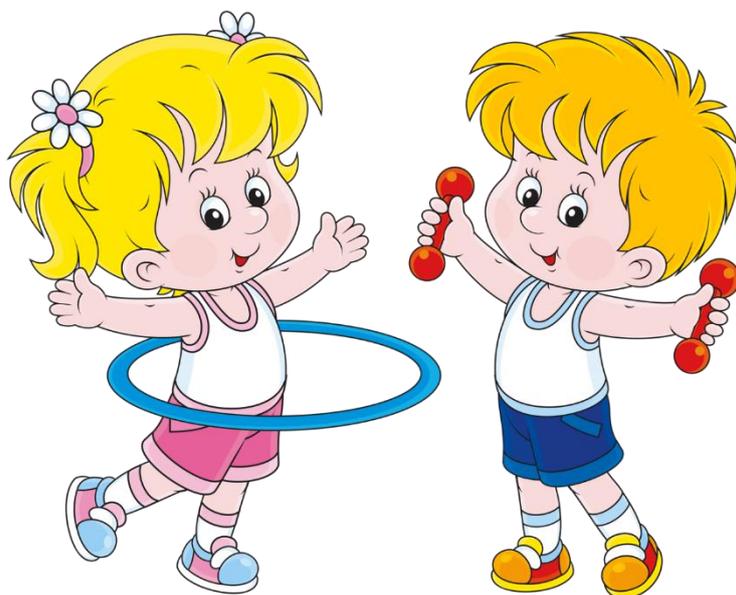
Матрёшки расписные. (*наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула*)

В сарафанах наших пёстрых
(*повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*)

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, (*хлопок в ладоши перед собой*)

Весёлые матрёшки. (*хлопок по парте, повторить еще раз*)



БЕЗОПАСНОСТЬ

Михайлова Любовь Ивановна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Городищенский ДС
«Аленький цветочек»
Старооскольского городского округа



ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ

Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые группы, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов

создаёт благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приёмов и их сочетаний, создаёт предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Во время проведения подвижных игр педагогу нужно особенно обращать внимание на правила игры и двигательные действия детей.

Правила — обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы



ведения игры, приёмы и условия учёта ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие пробежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретённые в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Часто подвижные игры вызывают усталость детей. Незначительная усталость, вызванная подвижной игрой полезна, так как систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но ребёнок, увлечшись игрой, может пере возбудиться, переутомиться.

Внешними признаками переутомления являются резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, чрезмерная одышка, ухудшение координации движений. В таком случае ребёнок может жаловаться на лёгкое головокружение, усталость. Также признаком переутомления является снижение интереса к игре.

Для того, чтобы у ребёнка сохранялось бодрое и жизнерадостное состояние, необходимо чередовать игры разного характера, сочетать игры с высокой двигательной активностью с более спокойными видами деятельности.

Дети младшего дошкольного возраста очень активны. Они много двигаются, ходят, бегают, лазают, поднимаются по лесенкам, катаются с горок, прыгают и т. п. Но двигательный опыт младшего дошкольника еще невелик, движения еще мало координированы. Ориентировка в пространстве затруднительна для ребенка

этого возраста. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков. Подвижные игры для дошкольников служат именно развитию координации движений, инициативности и самостоятельности.

Для повышения активности и обогащения движений детей нужно создать **необходимые условия**. Используйте в играх различные предметы, игрушки (мячи, шары, кубики, обручи). Эти предметы вызовут большой интерес и дадут стимул к различным двигательным действиям. Однако организация подвижных игр с малышами требует непосредственного участия взрослого и пристального внимания с его стороны.

Подвижные игры для дошкольников старшего возраста заметно отличаются от подвижных игр для дошкольников младшего возраста. Это связано с возрастными характеристиками.

Дети 5-6 лет более самостоятельны и активны. В этом возрасте их движения становятся более точными, ловкими, быстрыми. Они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют сообща со сверстниками. Детей этого возраста привлекают более сложные подвижные игры.

При проведении подвижных игр для дошкольников старшего возраста надо объяснить детям определённые правила. Несмотря на то, что дети в этом возрасте уже достаточно самостоятельны, имеют достаточный двигательный опыт, активны, они нуждаются в руководстве взрослого.

Если вы играете с командой детей, чтобы у них не возникали споры из-за того, кто будет водящим, кто начнёт игру, нужно научить их простым считалкам. При помощи считалки можно легко и быстро выбрать водящего.

Задача каждого педагога, занимающегося физическими упражнениями с детьми, не только развивать физическое здоровье подопечных, но и не допустить из-за недосмотра травм, ушибов, ухудшения общего состояния ребенка. Для этого существуют определённые правила по технике безопасности при занятии физическими упражнениями, подвижными играми, которые каждый педагог обязан строго соблюдать и требовать того же от занимающихся.

Требования безопасности во время занятий подвижными играми

**А когда играем мы,
Будь всегда внимательным!
не толкайся, не кричи,
Соблюдай все правила!**

Игры с догонялками

- Смотреть в направлении своего движения
- Исключить резкие стопорящие остановки

Запрещается:

- Толкать в спину впереди бегущих
- Резко изменять направление своего движения.



Игры с мячом

- Ребенок должен научиться соизмерять силу броска мячом в игроков.

Запрещается:

- бросать мяч в голову играющим;
- вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- падать и ложиться на пол, уворачиваясь от мяча;
- забегать за скамейки.

Эстафеты

Ребенок должен научиться:

- выполнять эстафету по своей дорожке;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;

Запрещается:

- начинать эстафету по сигналу учителя;
- во время эстафеты выходить из строя;
- продолжать эстафету до того, как впереди стоящий игрок передал тебе эстафету касанием руки;
- садиться на пол или залазить на спортивное оборудование.



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ спортивное развлечение с родителями в средней группе

Цель: повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни дошкольников и их родителей.

Задачи:

1. Привлекать родителей к развитию физических качеств собственных детей;
2. Закреплять двигательные умения детей 4-5 лет;
3. Пропагандировать здоровый образ жизни;
4. Создавать эмоционально-положительный настрой в процессе совместной деятельности.

Оборудование: бутафорские конфеты, корзины, игрушки, конусы, скамейки, обручи, туннели, мячи.

Ход развлечения:

Команды строятся у входа в зал и под музыку входят за ведущим на середину зала перед зрителями. Музыка – марш «Если хочешь быть здоров».

Ведущий: Добрый вечер, дорогие мамы и папы! Здравствуйте, дорогие ребята! Очень важно, чтобы дети росли здоровыми, а здоровье приумножается, если заниматься каждый день физическими упражнениями. Сегодня здесь проходят соревнования необычные, от других отличные «Веселые старты».

Ярослава:

Я качаюсь на качели,
На скакалочке скачу,
Ведь здоровый образ жизни
Очень я вести хочу.

Диана:

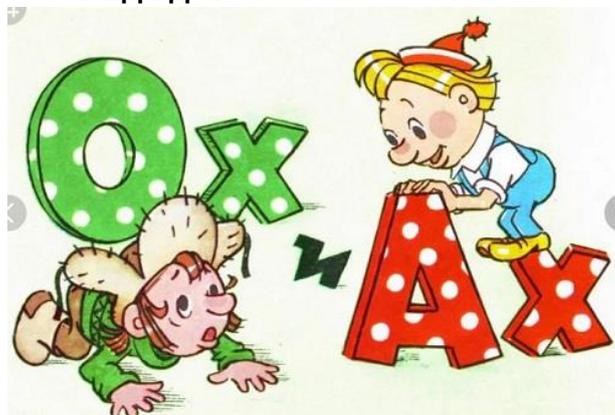
Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.

Сергадеева Анастасия Игоревна
воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 68 «Солнышко»
г. Прокопьевск

Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

Ведущий: А теперь приступаем к представлению команд:

Команда мальчиков: «Крепыш»
Команда девочек: «Витаминка»



Неожиданно в зал вбегают «Ох» в валенках и шапке и «Ах» в спортивной форме.

Ох: Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

Ах: Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

Ведущий: Кто вы? Как вас зовут?

Ах: Я – Ах!

Ох: Я – О-ох! Хватается за спину Ох, как болит!

Ведущий: Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

Ах: Ах, как хорошо!

Ох: Ох, я ударился! У меня бок болит! (Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку).

Ах: Да ты сядь, посмотри на детей, может, и научишься как стать сильным и закаленным. *(Ох садится).*

Ведущий: Начинаем подготовку, Начинаем тренировку, не ленись, не зевай, Упражнения выполняй.

Разминка «Солнышко лучистое»

Ах: Ничего у тебя не получается, что же с тобой делать?

Ведущий: Сегодня мы будем меряться силой и ловкостью, скоростью и выносливостью. Посмотрим, что умеют наши дети и что могут наши родители. И тебя, Ох, научим быть ловким и быстрым!

Ох: Что-то мне стало неохота с вами бегать. Я пока сяду, поем конфеты. *(Ох держит в руках бутафорские конфеты).*

Ведущий: Нет, Ох, прежде чем съесть конфету нам необходимо с ними пробежаться.

1 эстафета «С конфетой»

Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета!

Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,

А затем назад бегом, ее команде мы вернем!



Ведущий: Наши ребята очень любят раскидывать игрушки, а умеют ли их быстро собирать наши мамы и папы, мы сегодня проверим.

2 эстафета: «Собери игрушки»

В каждой команде первый ребенок берет корзину с кубиками, бежит до ориентира и высыпает кубики, а затем возвращается и передает корзину следующему игроку – взрослому. Он должен добежать до ориентира, собрать кубики и вернуться к команде.

3 эстафета: «Ползание по скамейке»

Все участники команд ложатся животом на скамейку и подтягиваются руками.

4 эстафета: «Сквозь игольное ушко»

Первыми по очереди бегут дети, пролезая в туннель, взрослые продевают через себя 3 обруча последовательно.

5 эстафета «Собери как можно больше мячей».

Родители встают на куб напротив своей команды. Дети по очереди бросают ему по одному мячу.

6 эстафета: «Прыжки из обруча в обруч»

Все участники команд прыгают из обруча в обруч.

Ведущий: Наши соревнования подошли к концу, настало время наградить всех участников, которые сегодня очень старались.

Награждение.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Желаем вам крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Список литературы:

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: АРКТИ, 2000.
2. Копухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – М.: Феникс, 2008.



Петрова Елена Викторовна

инструктор по физической культуре
МБДОУ ЦРР – детский сад № 242 «Садко»
г. Ульяновск

А НУ-КА, МАМОЧКИ! сценарий спортивного праздника

Цель: укрепление внутрисемейных взаимоотношений, формирование навыков совместного проведения семейного отдыха в активной форме.

Задачи

- развивать быстроту реакции, умение действовать по сигналу
- совершенствовать физические качества при проведении игр- эстафет.
- развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.

Ход мероприятия:

Под музыку дети входят в спортивный зал и строятся в полукруг.

Ведущий: - Здравствуйте, дорогие наши мамы и гости! Мы пригласили вас сегодня на весенний, спортивный праздник, чтобы вы отдохнули, отвлеклись от повседневных забот и порадовались вместе с нами приходу долгожданной весны! Сегодня мы хотели бы подарить минуты радости, сидящим в нашем зале хрупким и нежным, милым и ласковым мамам.

Дети:

1. Солнечный луч заглянул в этот зал,
Гостей дорогих в нашем зале собрал
Вы с нами сейчас – это радость большая
Так пусть поздравленья звучат, не смолкая!

2. Весна шагает по дворам в лучах тепла и света,

Сегодня праздник наших мам и нам приятно это!

3. Это праздник послушанья, поздравленья и цветов

Прилежанья, обожанья - праздник самых лучших слов!

(в исполнении детей звучит «Песня про маму»).



Ведущий: В нашем празднике примут участие милые мамы. Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам. И, конечно, их прекрасные дети. Это они еще с пелёнок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий: - Ну что ж, команды готовы? Болельщики готовы? Как вы умеете хлопать? А кричать: Ура!

1 эстафета: «Кто быстрее?»

Ну-ка, мамы выходите, свою ловкость покажите!

(Мама, а затем ребёнок прыгают до ориентира с шариком между ног, возвращаются бегом).

2 эстафета: «Дружная семья».

Молодцы! Молодцы!

Быстро бегать – это всем привычно, с эстафетой справились отлично!

Вы нас всех здесь покорили, силу духа проявили!

(Ребенок бежит в обруче до ориентира, возвращается, забирает маму, вместе бегут в обруче).

3 эстафета: «Под дождём».

Что ж, друзья! Расслабляться нам

нельзя!

Дух перевели - конкурс номер три!

(Ребенок бежит с зонтом в руке, мама - с зонтом и в галошах).

Игра «Веревочка» (Играют сначала дети, потом мамы).



4 эстафета «Большая стирка».

Половина команды поочерёдно вешает на верёвку вещи, другая половина команды поочерёдно их снимает.

5 эстафета: «Прогулка».

Сейчас наши мамы вспомнят, как они гуляли со своими детьми, когда они были совсем крохами.

(Мама берет коляску с куклой, бежит до ориентира, садится на стул, играет с

«ребенком», кладет обратно в коляску, качивает и возвращается обратно).

6 эстафета: «Подарок маме».

(Участвуют дети. На стульчике стоит ваза с цветами. Каждый ребенок бежит змейкой, берет из вазы один цветок, бежит обратно змейкой и дарит его маме).

Ведущий: Праздник подошёл к концу. Хочется поблагодарить детей и родителей за участие, терпение, выдержку, хорошее настроение. Давайте похлопаем отважным мальчикам и девочкам *(аплодисменты)*. Смелым и умелым мамам *(аплодисменты)*. Весёлым и активным болельщикам *(аплодисменты)*. Дорогие мамы! Мы ждём вас в нашем гостеприимном зале снова и снова, и очень надеемся, что сегодня нам удалось подарить Вам несколько замечательных мгновений, приятных минут! Мир вашему дому! До свидания, до новых встреч!

ЗАГАДКИ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ, ЗОЖ

1. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *(МЫЛО)*

2. Лёг в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утрёт потоки слез,
Не забудет и про нос. *(НОСОВОЙ ПЛАТОК)*

3. Мойдодыру я родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя умою. *(КРАН)*

4. Наше тело покрывает,
От ненастья защищает.
Будем чаще ее мыть,
Чтобы нам красивей быть. *(КОЖА)*

5. Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. *(НОС)*

6. Красные двери
В пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб- всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю!
(ГУБЫ И ЗУБЫ)

7. Хожу – брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней
Чем у волков и медведей. *(РАСЧЕСКА)*

8. В руки все меня берут
И усердно тело трут.
Как приятно растереться
Я ребята.... *(ПОЛОТЕНЦЕ)*



НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Крылова Валентина Владимировна

воспитатель, высшая квалификационная категория
МКДОУ «Детский сад № 6 «Ягодка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально-личностному развитию детей
города Кирова Калужской области

«ШТАНГА» Мастер-класс



Нестандартное физкультурное оборудование своими руками – это всегда интересно. Дети с большим удовольствием принимают эти игрушки, они вызывают у детей радость и положительные эмоции. Движения необходимы ребёнку, а нестандартное физкультурное оборудование обеспечивает активную двигательную деятельность детей в течение всего дня.

Мне очень хочется, чтобы дети в моей группе были всегда здоровы и никогда не болели. И для этого приходится думать, чтобы такое сотворить своими руками.

Для изготовления штанги мне потребовалось:

1. Две тонкие полипропиленовые водопроводные трубы.
2. Две литровых бутылки из-под кефира.
3. Две пол-литровых бутылки из-под кефира.
4. Два килограмма гороха.
5. Пакет.

6. Изолента.



Убираем наклейки с бутылок.



В пробках делаем дырки по диаметру трубы.



При помощи пакета наполняем бутылки горохом. (Можно использовать любой другой материал)



Пробки надеваем на трубы по длине бутылки, изолируем так, чтобы пробка не слетела, а также изолируем концы трубы, чтобы в неё не попадал горох.



Закручиваем бутылки. Можно украсить.



И вот штанги готовы: одна большая, другая поменьше.

Источник - <https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-shtanga-nestandartnoe-fizkulturnoe-oborudovanie-svoimi-rukami.html>



«Повторяй движения и слова» Музыкальная разминка

Задание: повторять быстро движения за ведущим и произносить слова.

Руки к пяткам и к ушам.
На колени и к плечам,



В стороны, на пояс, вверх!
А теперь весёлый смех!
Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»
Все девчонки: «Хи-хи-хи!»
А все вместе: «Хо-хо-хо!»



«ШИРМА ДЛЯ МЕТАНИЯ»

Волгина Маргарита Анатольевна
заместитель директора по ВМР
Уляшева Наталья Викторовна
воспитатель

МАОУ СОШ № 28 г. о. Щёлково
Структурное подразделение «Детский сад «Ручеек»,
Московская область

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности. «Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений понятий об окружающем мире. Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Интересные игры создают бодрое, радостное настроение, делают жизнь детей полной, удовлетворяют их потребность к активной деятельности.

Дидактическая игра является одной из форм обучения детей, служит составной частью непосредственной образовательной деятельности. Она помогает усвоению, закреплению знаний, овладению способами познавательной деятельности. В дидактических играх (игры с дидактическими игрушками и дидактическим материалом, словесные, настольно-печатные) дети учатся также согласовывать действия, подчиняться правилам игры, регулировать свои желания в зависимости от общей цели и самая главная задача - развитие речи.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ должна быть содержательно-насыщенной,

трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Предлагаем небольшой комплекс дидактических игр для развития речи детей среднего и старшего дошкольного возраста, которые можно использовать с применением физкультурного оборудования – ширмы для метания.

Ее можно приобрести или изготовить самостоятельно. И еще понадобятся пособия, которые мы используем в повседневной работе с детьми: мячи, демонстрационный материал («Животные», «Времена года», прищепки, «карманы» для ширмы – прозрачные папки с кнопкой или на замке, корзина с игрушками и предметами.



1. **Дидактическая игра с мячом «Мяч в окошечко бросай и (овощи, фрукты, домашние животные и тому подобное) называй!»**

Цель: расширение словарного запаса за счёт употребления обобщающих слов, развитие внимания и памяти, умение соотносить родовые и видовые понятия, развивать глазомер.

Оборудование: ширма для метания, мячи.

Ход игры. Взрослый называет обобщающее понятие, а ребёнок, бросая мяч в «окошечко», называет относящиеся к этому обобщающему понятию предметы.

Варианты игры:

Взрослый: - Овощи;

Дети: - Картофель, капуста, помидор, огурец, редиска, свёкла, морковь.

Взрослый: - Фрукты;

Дети: - Яблоко, груша, лимон, мандарин, апельсин, абрикос.

Взрослый: - Ягоды;

Дети: - Малина, клубника, смородина, брусника, черника, ежевика.

Взрослый: - Деревья;

Дети: - Береза, ель, сосна, дуб, липа, тополь. и т. д.

Увидеть и прочитать описания следующих игр вы сможете в источнике –

<https://www.maam.ru/detskijasad/ispolzovanie-sportivnogo-oborudovanija-shirma-dlja-metaniija-v-realizaci-igrovyh-tehnologii.html>

2. Дидактическая игра «Что я знаю о животных?»

3. Дидактическая игра «Времена года»

4. Дидактическая игра «Предмет и форма»



Галина Симакова

<https://www.maam.ru/users/2896894>



«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ» Лэпбук для детей среднего и старшего дошкольного возраста

Цель: Формировать знания, умения и навыки детей о разных видах спорта с мячом.

Задачи:

- Формировать начальные представления о видах спорта с мячом.
- Формировать умение устанавливать простейшие взаимосвязи между видами спорта и его атрибутами, местом занятий и временем года.
- Закреплять знания о видах спорта и спортивном инвентаре.
- Развивать познавательную способность, память, внимание, логическое мышление.

Дидактическое пособие лэпбук «Спортивные игры с мячом» разработано для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Красочное пособие в форме мяча, с большим набором обучающих картинок и удобными карманами является отличным дидактическим средством. Пособие может использоваться как индивидуально, так и с подгруппой детей, самостоятельно или совместно со взрослым. Так как интерес детей требует новых знаний и событий, поэтому содержание дидактического материала можно пополнять и усложнять.

Каждая страница лэпбука соответствует определённому виду спорта, где



рассказывается о происхождении, развитии и правилах спорта.

Содержание лэпбука

1 стр. «Спортивные игры с мячом» (разрезные картинки на тему футбол, волейбол, загадки о спорте, пиктограммы видов спорт)

2 стр. «Футбол» (футбольные клубы России, история развития футбола, правила игры, футбол – это, атрибуты для игры, футбольный мяч.)

3 стр. «Волейбол» (что такое волейбол, история волейбола, атрибуты для игры, правила игры.)

4 стр. «Баскетбол» (что такое баскетбол, правила игры в баскетбол, нарушения, баскетбол в России, баскетбольный мяч.)

5 стр. «Теннис» (правила игры в теннис, теннис, корт и ракетка, теннисисты России, атрибуты для игры, теннисный мяч.)

6 стр. «Регби» (история регби, правила игры, игровое поле для регби, мячи для регби.)

7 стр. «Разрезные картинки» (на тему баскетбол, теннис, регби.)



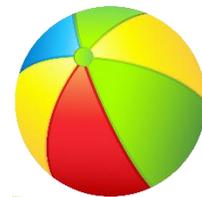


«ВИДЫ СПОРТА» - кроссворд

Разгадай, какие виды спорта и какой спорт. инвентарь скрывается за картинками.



СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ



«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ»

*картотека летних игр с мячом
для дошкольников*

Анна Кузнецова

воспитатель

МДОУ «Детский сад № 32»

:г. Саранск, Мордовия

<https://www.maam.ru/users/778353>

Задачи: создать у детей весёлое, бодрое настроение, чтобы они могли почувствовать радость движения; развивать двигательные способности – гибкость, силу, координацию, быстроту, выносливость; воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.

1. Попади в цель!

Попасть мячом в обруч, который держит в руке воспитатель.

2. Покатились с горки!

Скатить мяч с горки и догнать его.

3. Хитрый мячик!

Положить два камушка (две палочки или мелкие игрушки) на дорожке и прокатить мяч между ними.

4. Мой весёлый, звонкий мяч!



Бросить мяч о землю так, чтобы он отскочил как можно выше. Во время игры можно рассказывать стихотворение С. Маршака "Мяч".

5. Два мяча.

Два мяча, большой и маленький положить на небольшом расстоянии друг от друга (чем младше ребёнок, тем меньше расстояние). Пинать маленький мяч ногой,

стараться попасть в большой мяч, чтобы последний покатился.

6. Кто знает больше?

Игроки встают напротив и, бросая друг другу мячик, по очереди перечисляют наименования игрушек (животных, растений, предметов бытовой техники и пр.).

7. Попади в цель!

Постараться попасть в ведро мячом.

8. Сбей бутылку!

На возвышение поставить пластиковую бутылку и с некоторого расстояния пытаться сбить ее мячом.

9. Я люблю.

Все игроки встают в круг и передают мяч соседу со словами "Я люблю...". Например:

- Я люблю играть с куклой.
- Я люблю кушать конфеты.
- Я люблю кататься на качелях.

И так далее.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию движений, ловкость, а также активные занятия на свежем воздухе укрепляют здоровье ребёнка.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ НЕДЕЛЯ «ДЕНЬ СКАКАЛКИ»



Цель: Познакомить детей с вариантами использования скакалки в игровой деятельности.

Задачи:

- Обучать прыжкам через короткую и длинную скакалку, развивать ловкость, закреплять навыки лёгкого приземления.
- Создавать у детей радостное настроение, развивать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.
- Развивать речевое творчество детей.

Утро.

Сюрпризный момент.

Воспитатель: встречает детей в спортивной форме. Доброе утро. С праздником всех поздравляю, а вот с каким – отгадать предлагаю!

На гимнастику хожу,
Крепко с мячиком дружу.
Я не палка и не скалка,
А весёлая (скакалка)
В руки ты меня возьми,
Прыгать поскорей начни.

Раз прыжок и два прыжок,
Угадай, кто я, дружок (скакалка)

Воспитатель достаёт скакалку из коробки. Беседа воспитателя с детьми.

- Вы любите прыгать через скакалку?
- Как вы думаете, полезно прыгать через скакалку? Почему?
- А если вам захочется попрыгать через скакалку, а её у вас нет, что можно придумать?
- Чем можно заменить скакалку?

Сегодня у нас необычный праздник – праздник скакалки. Скакалка — очень полезный и в то же время простой спортивный

тренажер. Скакалка — спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Скакалка может быть разной длины, все зависит от того, кто будет прыгать на скакалке. Длина скакалки подбирается исходя из роста, а также от формы выполнения прыжков на скакалке.

Скакалка была изобретена достаточно давно. Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты на пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики. В то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми. Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек. Для этого не нужна была спортивная форма. Наши прапрабабушки, бабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках. В роли скакалки использовались жгуты, верёвки, которые держали в руках. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалом, а также у них имеются специальные ручки. Ручки, на которых крепятся резиновые жгутики, придают удобство при прыжках. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счётчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.

Утренняя гимнастика.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Воспитатель: Скакалку вверх – и потянись.

На носочках – не ленись!

Скакалку за спину, плечи расправить,
осанку поможет скакалка исправить!

Прямо мы скакалку держим,
высоко шагаем, выше ножки поднимаем!
Про скакалку не забыли?



Вчетверо ее сложили! Бегом!
Дышим носом, грудь вперед.
(Бег в колонне по одному в чередовании)
Все вместе в круг лицом мы встали
и галопом поскакали.

Правая нога ведёт, левую приставим к ней,
держим спинку поровней!

Бегать прыгать сразу ловко – вот сноровка, так сноровка!

(Ходьба с восстановлением дыхания)

«Гимнасты». Скакалку вверх – и потянуться. Раз – прогнуться, два – вернуться!

«Повороты». Повороты со скакалкой – равновесию закалка!

«Наклоны». Раз, два, три – наклонись, на четыре – выпрямись.

«Перешагивания». Ловко ножки поднимаем, и скакалку не задеваем!

«Дотянись до носков». А теперь, ребята, сели. Ноги врозь, скакалку вниз, до носочков дотянись!

«Качели». Ноги вверх и ноги вниз – на качелях смело ввысь!

«Брёвнышко». На животик мы легли – будем брёвнышками мы. Покатились, вверх прогнулись, а затем назад вернулись!

«Прыжки через скакалку». Чтобы прыгать научиться, нам скакалка пригодится, будем прыгать высоко, как кузнечики легко!

Игра «Самый гибкий».

Цель: Развить гибкость и координацию движений.

Веревку или скакалку натягивают на уровне груди игроков. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад. Веревка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней. Игрок, коснувшись верёвочки, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

Игра «Имена»

Цель: Одновременно с прыжками через скакалку развивает внимательность ребенка.

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша.

и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребёнок, назвавший больше имён без повторений.

Дидактическая игра «Разрезанные картинки».

Цель: - Научить видеть целостный образ в отдельных частях, составлять его, используя зрительное соотнесение.

Оборудование: Разрезанные картинки со скакалкой на 4,5,6 частей по горизонтали, вертикали, диагонали.

Игра «Змейка»

Цель: Развивать моторику рук, держать равновесие.

В руках играющего свёрнутая в клубок верёвочка. Клубок разматывают, наступая на веревочку. Укладывают её змейкой. Кто быстрее выполнит упражнение и не сойдет с верёвки на пол, тот становится победителем.

Малоподвижные игры

«Скакалочка - превращалочка»

Ребята, сегодня мы с вами будем играть со скакалочкой, которая будет сегодня служить нам «Скакалочкой-превращалочкой».

Ходьба в колонне: - «Шарфик» - (скакалку сложить в двое) - ходьба со скакалкой на шее;

- «Палочка - вырубалочка» - (скакалку сложить в двое) - ходьба на носках со скакалкой в вытянутых руках над головой;

- «Вожжи» - (скакалку сложить в двое) – мы с вами скачем на лошадке – прямой галоп со скакалкой в руках в вытянутых перед собой;

- «Червяк» - (скакалку положить зигзагообразно на полу) – ходьба по скакалке в одну и другую сторону;

- «Нарисуй фигуру»; (выкладывание геометрических фигур)

- «Лужи» - (сложить круги скакалкой, дети друг за другом прыгают по «лужам», из одного круга в другой, положить на три «лужи» больше;

- «Лужи» - бег змейкой между «луж».

Малоподвижная игра «Ласковые слова»

Все дети стоят по большому кругу. Воспитатель начинает игру, произносит ласковое слово или фразу, например: «Хорошенький мой» или «Солнышко», дает скакалку игроку. Игрок, которому отдали



скакалку, в свою очередь, произносит свое слово и передает скакалку следующему участнику по кругу. Тот участник, который не сможет назвать слово, выбывает из игры. Игра продолжается 1-1,5 минуты.

Прогулка

Игра «Разноцветные узоры»

Цель: Развивать внимание, мышление, аналитико-синтезную деятельность ребёнка на основе предметно-практической деятельности.

Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на «мальчики» и «девочки», или по желанию детей – любым способом)

Воспитатель предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают в рассыпную по всей площадке и прыгают заданным способом. По команде воспитателя «Стоп!» дети останавливаются и разбегаются по командам. Воспитатель даёт задание, например: «Команда 1 – буква «А», команда 2 - буква «М»». Дети из скакалок должны выложить заданные буквы.

Эстафета со скакалками (ленточками).

Цель: Развитие спортивных качеств и более разносторонней физической подготовки ребёнка через использование скакалки.

Правила эстафеты

Перепрыгивать двумя ногами через скакалки, лежащие на земле. Обрато возвращаться к команде бегом по прямой. Передать ленту следующему участнику своей команды.

Воробьиный марш.

Цель: Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу.

Участвуют 2 команды, которые стоят за линией старта, в колонны по одному. Каждому участнику связывают ноги (можно скакалкой) ниже колен. По сигналу, первые номера продвигаются вперед прыжками. Достигают поворотного пункта, возвращаются обратно и касанием руки посылают в путь следующий участников. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее других.

Игра «Рыбак и рыбки».

Цель: Воспитывать внимание и наблюдательность.

Потребуется всего одна скакалочка. Она находится в руках у ведущего. Ведущий становится в серединку, а все участники встают вокруг него. Ведущий, держа скакалку за одну ручку, начинает крутиться и, соответственно, раскручивать ее вокруг себя. Другой конец скакалки пролетает под ногами у «рыбок».

Вечер

Гимнастика.

Со скакалкой я скачу

Научиться я хочу

Так владеть дыханием,

Чтобы звук держать оно могло бы

Глубоко, ритмично было

И меня не подводило

Я скачу без передышки

И не чувствую одышки

Голос звучен, льется ровно

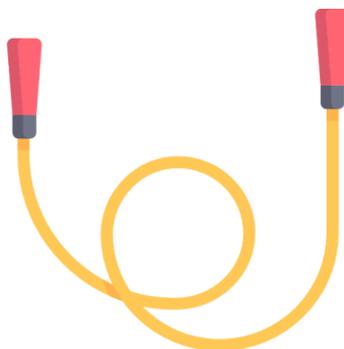
И не прыгаю я словно

Раз, два, раз, два, раз, два, раз

Можно прыгать целый час

Кончил прыгать – слышу я

Речь легко звучит моя.



Сказка про скакалку Люсю.

Жила была скакалка Люся. В большом спортивном зале было у неё своё местечко – большая картонная коробка. Захотелось ей выбраться из коробки, на мир посмотреть и себя показать. Скакалка полежала, да как вдруг поскочит, из коробки на пол, с пола на крыльцо, с крыльца в лес.

Скакала она по лесу, а навстречу ей заяц. Заяц ей и говорит: «Скакалка, скакалка, я через тебя попрыгаю. Я хочу быть сильным и здоровым». Скакалка отвечает: «Не прыгай через меня, я тебе историю расскажу. Жила я в спортзале, много детей прыгало через меня, и я устала. Я от детей ушла и от тебя заяц уйду «Ну что ж, прощаю и отпускаю» - сказал заяц. И поскокала она дальше, только заяц её и видел.

Скачет скакалка по лесу, а навстречу ей волк. Волк говорит скакалке: «Скакалка, скакалка, я через тебя попрыгаю. Я хочу быть сильным и здоровым». Скакалка отвечает: «Не прыгай через меня, я тебе историю расскажу. Жила я в спортзале, была простой скакалкой, много детей прыгало



через меня, но потом я захотела на мир посмотреть и себя показать. Я от детей ушла, от зайца ушла и от тебя волк уйду». Волк расплакался, что ему не удастся попрыгать на скакалке, а скакалка тем временем ускакала дальше, только волк её и видел.

Идёт, бредёт скакалка по лесу, и тут навстречу ей медведь. Медведь говорит скакалке: «Скакалка, скакалка, я через тебя попрыгаю. Я хочу быть сильным и здоровым». Скакалка Люся отвечает: Миша ты же и так сильный и здоровый! Мишка отвечает: даже сильным и большим, детям и взрослым надо заниматься спортом. Скакалка с Мишей подружились и вместе занимались спортом.

Игра «Лебедь, рак да щука»

Цель: Продолжать работу над умением находить главный смысл в баснях – мораль.

Игра придумана по басне И. А. Крылова «Лебедь, рак да щука». Для ее проведения требуется три каната, связанные между

собой или закреплённые на одном кольце. На площадке чертится круг диаметром 2-3 метра, в центре которого находится узел канатов. Участвовать могут и три человека, и три команды, каждая за себя. В трех сторонах площадки рисуется эмблема команды: лебедь, рак и щука. По сигналу участники берут канат в руки, по второму крепко натягивают и по третьему сигналу начинают перетягивать в свою сторону. Когда узел канатов или кольцо пересечёт линию круга, игра останавливается и объявляется победитель.



«ИГРЫ С КОЛЬЦАМИ»



Игра – наиболее любимый вид двигательной деятельности дошкольника. Варианты игр многообразны. Предлагаемые игры с кольцами, многие из которых придумали дети, можно рекомендовать педагогам, как в помещении, так и на участке, спортивной площадке, поле, лужайке.

Набрось кольцо на мяч.

Москальчук Светлана Николаевна
инструктор по физической культуре
СПб ГАДОУ детский сад № 18
Калининского района Санкт-Петербурга

Цель игры: закреплять и совершенствовать умение дошкольников набрасывать кольцо на мяч, находящийся в ограниченном пространстве.

Описание игры. Игры можно проводить в виде соревнования между командами. Два звена выстраиваются в колонну по одному за чертой, на расстоянии 2 метров от которой кладётся большой обруч. В нем находятся теннисные или малые резиновые мячи по числу детей в команде. По музыкальному сигналу или по команде педагога: «Набрось кольцо на мяч» - капитаны бросают кольца, стремясь надеть его на любой мяч, находящийся в обруче. Затем подбирают мяч и кольцо (при промахе только одно кольцо), которое передают очередному играющему и кладут мячи в

специальную корзину, становясь в конец команды. Игра продолжается до тех пор, пока в обруче не останется ни одного мяча.

Варианты игры, предложенные детьми: набрасывать кольца, стоя в кругу (в шеренге); набрасывать на мячи одного цвета, затем другого по договорённости; набрасывать кольцо левой рукой.

Набрось кольцо на юлу (волчок).

Цель игры: упражнять детей в точном попадании в движущийся предмет, набрасывая на него сверху кольцо.

Описание игры. Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ребёнка в руках кольцо (резиновое, пластмассовое, из фанеры или др.) диаметром 15-20 см. В центре круга на полу (на земле) лежит обруч, в котором находится юла (волчок). По команде: «Заводи – попадай» - водящий заводит юлу и быстро встаёт на своё место. Дети поочередно набрасывают кольца на юлу сверху. Игру так же, как и предыдущую, можно проводить в виде соревнования команд. Побеждает самая меткая команда. Варианты усложнений игры, предложенные детьми: набрасывать кольца меньшего диаметра; набрасывать кольцо в прыжке.

Назови, кто ловит.

Цель игры: закреплять и совершенствовать у детей навык ловли кольца, подброшенного вверх другим ребёнком.

Описание игры. Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга и, подбросив кольцо вверх над собой, называет имя того, кому надо ловить, например, «Таня, лови!» - и быстро возвращается на своё место. Тот, кого назвали, ловит кольцо на любую руку, выходит в центр круга и становится водящим. Игра продолжается. Если кольцо падает, и ребёнок не успевает его поймать, водящим становится другой по выбору детей или педагога. Усложнения, предложенные детьми: ловить кольцо не на руку, а за обод; играющий должен поймать кольцо в прыжке (стоя на одной ноге и др.)

С ноги – на руку.

Цель: развивать у детей умение перебрасывать кольца ногами с последующей ловлей их руками и наоборот.

Описание игры. Игру можно проводить в виде соревнования между двумя командами. Дети придумали название этой эстафете: «Волна». Играющие встают в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Капитан, надевает кольцо на носок ноги, бросает его соседнему игроку своей команды. Тот старается поймать кольцо рукой (или за обод, или просовывая внутрь кольца любую руку). Поймав кольцо рукой, ребёнок поворачивается к следующему члену команды и бросает ему кольцо таким образом, чтобы тот смог поймать его носком ноги и т.д. Выигрывает команда, которая сумеет перебросить кольцо друг другу с ног на руки как можно быстрее и без потерь.

Указания к проведению игры. Педагог добивается от детей точного соблюдения правил: не подходить ближе положенного расстояния, не затягивать время с броском, не загибать носок ноги сильно на себя (кольцо может улететь назад); даёт советы: «Если кольцо не летит вперёд, разверни носок ноги вниз, оттяни к полу».

Для того чтобы, успешно освоить игры с кольцами, дети должны предварительно овладеть основными приёмами с кольцами. Вот некоторые из них. Вместе с детьми мы



придумали названия этим игровым упражнениям.

Свечки – подбросить кольцо вверх сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз еще выше.

Хватки – поднять руки с кольцом над головой, выпустить его и поймать на лету.

Одноручье – подбросить кольцо вверх правой рукой и поймать правой, подбросить левой и поймать левой.

В ладоши – подбросить кольцо вверх, хлопнуть в ладоши и поймать кольцо.

По коленям – подбросить кольцо, ударить по коленям и поймать кольцо.

С ноги-на ногу – сидя на полу передавать кольцо друг другу ногами, не помогая руками.

Поймай кольцо палкой – подбросить кольцо одной рукой, а поймать другой, в которой гимнастическая палка.

Вращалка – вращение кольца на гимнастической палке (усложнение – в движении).

Мишень – попасть в кольцо (шишкой, жёлудем, снежком, мягким мячиком и т.д.). Усложнение – попасть в качающееся кольцо.

Самый смелый – двое детей прокатывают друг другу кольца, сидя или лежа, а

третий пробегает между ними, стараясь не уронить кольца.

Юла – с помощью кисти руки вращать кольцо вокруг своей оси.

Игры и игровые упражнения с кольцами очень разнообразны и увлекательны. Я не упомянула о традиционном кольцебросе (набрасывание колец на колышки) и серсо (перебрасывание кольца друг другу, которое надо поймать на палочку или шпажку), а остановилась на играх, придуманных совместно с детьми.

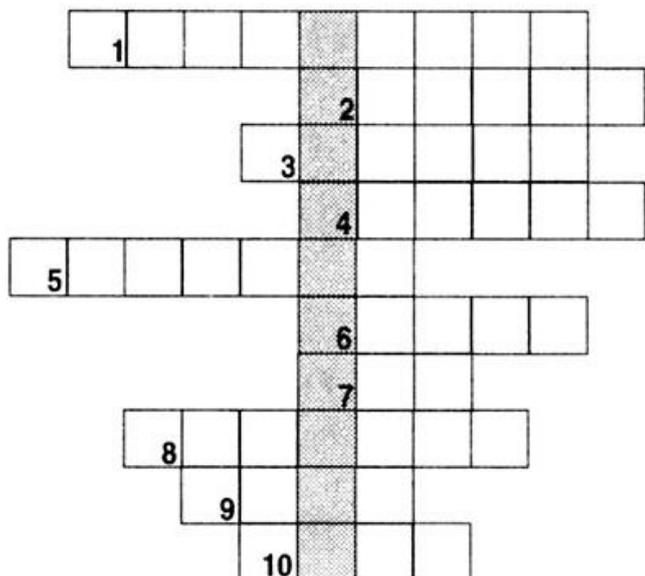
Эти игры можно рекомендовать детям старшего дошкольного возраста, а простейшие игровые упражнения – младшим и средним дошкольникам. Игры с кольцами развивают ловкость, глазомер, координацию движений. Командные игры и игровые упражнения в парах развивают коммуникативные качества, обогащают двигательный опыт детей.

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М.: Просвещение, 1981.

2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003.

«СПОРТ» - кроссворд



В этом кроссворде о спорте и здоровом образе жизни дети со взрослым отгадывают загадки, отгадки к которым вписывает в клеточки взрослый.

*Кто гантели поднимает,
Дальше всех ядро бросает,*

*Бегает быстро
И метко стреляет —
Как одним словом
Их всех называют?*

Для того чтобы узнать отгадку к этой загадке и отгадать ключевое слово в кроссворде, ответьте на вопросы и отгадайте загадки.

1. Детский транспорт на колёсах.
2. Полный успех в любом соревновании.
3. Льётся речка — мы лежим, Лёд на речке — мы бежим.
4. Коньки на лето.
5. На квадратах доски Короли свели полки. Нет для боя у полков Ни патронов, ни штыков.
6. Все лето стояли, Зимы ожидали. Дождались поры — Помчались с горы.
7. Любого ударишь —

Он злится и плачет,
А этого стукнешь —
Он весело скачет.

8. Деревянная лопатка для удара по мячу в игре в настольный теннис.

9. Площадка для бокса.

10. Они по снегу быстро мчатся

И провалиться не бояться.

Ответы: 1 — велосипед, 2 — победа, 3 — коньки, 4 — ролики, 5 — шахматы, 6 — санки, 7 — мот, 8 — ракетка, 9 — ринг, 10 — лыжи.

Ключевое слово: спортсмены.

СЦЕНАРИИ, КОНСПЕКТЫ

Мушенко Татьяна Владимировна
инструктор по физической культуре
Махмудова Ольга Александровна
инструктор по физической культуре
Образцова Елена Владимировна
музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад п. Томаровка
Яковлевского городского округа»
Белгородская область



«ВЕСЕЛЫЙ СТАДИОН»-

*туристический поход для детей старшего
дошкольного возраста*

Задачи:

1) содействовать формированию положительных личностных качеств детей с помощью движений, выполняемых на местности;

2) формировать туристические умения и навыки.

Оснащение: ленты, записка, дорожные знаки, сухой паек, верёвка, сундучок.

Ход

Инструктор. Сегодня, ребята, мы с вами отправляемся на стадион «Поиграйка». Но чтобы войти на стадион нужно иметь пропуск (пропуском могут служить ленточки). Чтобы получить пропуск, нужно пройти через «зеленные ворота» - проползти под кустиками так, чтобы не задеть веточек, а потом подпрыгнуть и достать

себе ленточку, висящую на верёвочке. Она и будет пропуском (каждый ребёнок получает пропуск).

Инструктор. Но что это на дорожке? Стрекозы. Они что-то кричат, размахивают конвертом.

Стрекозы. Здравствуйте! Мы – «стрекозы» - лесные почтальоны – вам письмо!

Инструктор. Спасибо, но кто же прислал письмо? Здесь нет обратного адреса...Ребята, как вы думаете, от кого письмо?

Стрекозы. Пусть ребята угадают!

Инструктор. (вскрывает конверт): – Угадать не можем, мы прочтём: *«Дорогие дети! Я рад, что вы любите заниматься физическими упражнениями на воздухе. Очень хотел бы посмотреть, как вы выросли и загорели, какими стали сильными»*

и бодрыми. Но приехать не могу, у вас очень жарко, боюсь растаять. Зимой я обязательно с вами побегаю, посоревнуюсь. Будьте здоровы! С физкультур приветом – Д.М.»

Инструктор. Угадали? Ой это не все! Что-то написано на конверте: «Посылаю вам свои подарки. Где они лежат – вам подскажет записка, спрятанная в дупле старого дуба».

Инструктор. Давайте поищем... (путь указывают дорожные знаки)

Дорожные знаки:

1. «Движение прямо» (50 – 60 м). Ходьба обыкновенная.

2. «Поворот направо (налево)».

3. «Осторожно, вблизи опасность». Преодоление полосы препятствий: пробежать по склону, вверх, вниз.

4. «Место отдыха». Упражнения на дыхание. «Каша кипит», «Рубим дрова».

5. «Переход через мостик». Ходьба по бревну.

6. «Письмо (записка) в пяти метрах».

7. «Вода пригодная для питья». Пронеси и не разлей.

8. «Осторожно вблизи опасность». Подъем и спуск с крутого склона с помощью верёвки.

9. «Записка в пяти метрах».

10. «Остановись. Дальше хода нет».

Дети находят сундучок и записку с заданием: «Обойти дерево вокруг и возвратитесь обратно той же дорогой».

Инструктор. Вот видите, дети, даже летом Дед Мороз всем подарки нам принёс!

Детям раздают сухой паек и каждому сувенир, картонную ёлочную игрушку, в виде медали, на которой нарисованы коньки, лыжи, санки. Дети присаживаются и приступают к еде. Затем убирают скатерть-самобранку и отправляются в обратный путь.

Методические рекомендации.

- Упражнения – задания выполняются поточно, в произвольном темпе.

- При подъёме и спуске допускается помощь воспитателя.

- Дорожные знаки необходимо готовить заранее. При их прохождении желательно, кроме выполнения детьми движений, обращать внимание на усвоение ими отдельных понятий, правил в соответствии с установкой задания.





Кухарева Оксана Викторовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ – детский сад
комбинированного вида «Теремок»,
п. Борисовка, Белгородская область

«БЫТЬ ВОЕННЫМИ ХОТИМ!»

сценарий спортивного развлечения
для детей подготовительной группы,
посвящённый Дню Победы

Цель:

- воспитать у детей чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к своей Родине;

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья детей, вовлечение их в систематические занятия физической культурой;
- формирование чувства долга и любви к отечеству, уважения к ветеранам и тем, кто служит, воспитания чувства патриотизма;
- воспитание волевых качеств.
- развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор;
- воспитывать соревновательные качества, чувства взаимовыручки, поддержки;
- обеспечить высокую двигательную активность детей.

Оборудование: эмблемы для команд; 2 портфеля, бутылочки, обручи, бумажные полотенца, 2 барабана. 4 кубика для переправы, 2 конверта с надписью «Секретно», 2 мягкие игрушки собачки, 10 шариков, для сбора рюкзака: консервы, бинокль, пистолет, кружки, чашки, ложки, вилки и ножи игрушечные.

ход:

Вход детей в зал под музыку «Бравые солдаты»

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Мы рады

видеть таких сильных и умелых, готовых принять участие в настоящей военной игре!

Дети читают стихи.

1ребёнок:

Скоро вырасту, ребята
Медкомиссия пройду
Не теряя ни минуты
Сразу в армию пойду

2 ребёнок:

Я надена сапоги,
А не эти валенки
До свидания, мама с папой,
Я уже не маленький

3 ребёнок:

Мой отец, как и все папы,
Тоже в армии служил.
Пуговицы со звездой
К форме он своей пришил.

4 ребёнок:

Корабли уходят в море
Самолёты в облака
Пусть все россияне знают –
Наша армия сильна.

Ведущий: ребята вы слышите? кажется, кто-то бежит.

Звучит музыка и в зал входит Антошка с огромной ложкой.

Антошка:

Вот и я пришёл к вам в гости!
Вот моя огромная ложка!

Очень я люблю играть, особенно поспать,



На травке поваляться и мультик посмотреть!

Где печенье, где же торт, где же угощение?

Ведущий: Вообще-то здесь мы собрались

Не для того, чтобы кушать,
А дети будут силу свою показать!
Чтобы сильными расти,
Чтобы в армию пойти!

Антошка:

Армия? Что это? Вкусно?
Булочки с капустой?
Люблю я все, поверь!

Ведущий: Да нет! Антошка, сейчас ребята все тебе расскажут!

1-й ребёнок:

Вышли дружно на зарядку,
Выполнять все по порядку.

2-й ребёнок:

Сегодня день особый для мальчишек и мужчин -

День защитника Отечества – знает каждый гражданин!

3-й ребёнок:

Надо спортом заниматься,
Чтоб сил было много у ребят,
Ведь мальчишка – это будущий солдат!

4-й ребёнок:

Чтобы быть сильным и умелым в бою,
Защищать любимую Родину свою!

5-й ребёнок:

Мы шагаем браво левою и правой,

Потому что все солдаты были тоже дошколята!

Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти!

Антошка: Ой, ребята как же хочу быть сильным и умелым как вы. Я тоже хочу попасть в армию. Разрешите мне с вами поведаться и поиграть военную игру?

Разминка с Антошкой.

-Ребята, а как вы думаете много ли военный профессий? Чтобы вспомнить их, мы начинаем свою военную игру, в которой нам потребуется выполнять серьезные боевые задания. Но мы не должны забывать про своих девочек ведь много и женских военных профессий.

Ведущий: В наших соревнованиях будут участвовать 3 команды.

-Моряки

-Танкисты

-Летчики

Представление команд.

-Давайте все дружно поприветствуем друг друга троекратным - «Ура!»

Играет музыка, дети проходят на свои места

Ведущий: Если сильным быть хотим,
Чтобы в Армию пойти!

Начинаем соревнования -
Военные состязания!

- Ребята вы готовы к военным играм?

Главное – дисциплина и точность выполнения приказов.

А теперь – первое боевое задание:

1. «Пограничники»

Они охраняют нашу границу, и помогают им верные друзья собаки. У нас еще только щенки, их еще надо учить, и

ваша задача, вместе со служебной собакой, преодолеть препятствия и проверить все ли спокойно на границе. (Преодолеть препятствия с маленькой собачкой – игрушкой в руках)

2. «Разведчики»

Главная задача разведчика – узнать планы врага, чтобы он не застал нашу армию врасплох, и доставить в военный штаб секретную информацию. (Преодолеть препятствия, взять письмо и также вернуться «в штаб»)

3. «Саперы»

У них сложная и конечно тоже опасная работа – найти и обезвредить мины! У нас мины – маленькие мячики, вам придется их найти с закрытыми глазами, а что бы обезвредить нужно закинуть в корзину. («Обезвреживаем» мины, пока звучит музыка. Задача – кто больше)

Конечно, в армии солдаты не только воюют и тренируются, они еще и отдыхают, ходят в увольнение и на танцы!

Предлагаю всем выйти и потанцевать с нашими героями! (Танец по выбору)

4. «Артиллеристы»

А вы знаете, в каких военных профессиях нужна меткость? (чтобы бросать



гранаты, морякам на кораблях, летчикам, артиллеристам).

А еще очень важно уметь сбивать вражеские самолеты, чтобы они не бомбили города, это задача артиллеристов и их пушек.

Вот и вам предстоит сбить вражеский самолет и почувствовать себя героями, (вражеский самолет из бумаги подвешен в середине обруча, снаряды – маленькие мячи)

Нести службу нелегко. Солдаты должны быть сильными, выносливыми, уметь переносить тяжести, а это приходится делать постоянно - и оружие, и раненые солдаты, да один солдатский рюкзак чего стоит!

5. «Боевая тревога!»

Хороший боец славится не только тем, что он знает, умеет, но и тем, что всегда готов прийти на помощь товарищу. Не зря армейская мудрость гласит: «Сам погибай, а товарища выручай». Вам нужно очень быстро переправиться через болото по кочкам, и чтоб услышали остальные солдаты, простучать в барабан, в знак того, что здесь будет переправа безопасна и вы готовы «прикрыть».

6. «Помоги товарищам»

В армии служат не только мужчины, но и наши девушки, сейчас мы и проверим

можно ли нам положиться на наших девушек – медсестер.

Подведение итогов соревнований.

Антошка:

Я понял, чтобы в армии служить, нужно с детства закаляться, заниматься физкультурой и учиться быть внимательным. Я обязательно, когда вырасту пойду служить в армию.

Ведущий: Пусть не все получилось сразу, но можно с уверенностью сказать, что все достойно справились с трудным испытанием.

Завершая нашу военную игру, вот что скажу:

Знаем теперь, что вы достойны

Звания мужского – войны.

Для мужчины дело чести –

Защищать Отечество!

Вы заслужили настоящие военные медали! А тебе Антошка мы подарим настоящую военную пилотку. Благодарю за службу!

Поздравим друг друга троекратным «Ура!»

Выход детей из зала под музыку.

«ДА И НЕТ» - игра-кричалка

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода
Нам полезна иногда?
(Нет)

Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)



Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растёт гряде.
Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

ЛИТЕРАТУРНЫЕ СТРАНИЧКИ

Камбалова Ирина Михайловна
музыкальный руководитель
Бовинова Галина Витальевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 6 «Карусель»
г. Белгород



«САМЫЙ ВАЖНЫЙ НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК»

сказка

Я ждал нового года с нетерпением. Никогда ещё так не волновался. Еще бы! Ведь в ноябре мы с мамой и папой написали письмо дедушке Морозу, где я просил подарить мне игровой планшет. Но вот наконец-то долгожданный вечер настал. Я не давал проходу родителям, и все время спрашивал, сколько времени осталось до прихода дедушки Мороза. В дверь позвонили, и я со всех ног бросился открывать. На пороге стоял настоящий дед Мороз. Он загадочно улыбался.

– Здесь живёт мальчик Валера? – спросил он хриплым голосом.

– Здесь, здесь! – закричал я.

Весь вечер мы с дедом Морозом играли в игры. Я показывал ему свой альбом с рисунками. Никогда еще не читал с таким выражением стихи, как сегодня. Потом ели торт, пили лимонад. И тут дедушка Мороз достал знакомый мне конверт и спросил:

– Это твоё письмо, Валера?

Я сильно обрадовался и закивал головой. А дед Мороз спросил:

– Ты точно хочешь этот подарок? Твои друзья попросили у меня самокат, ролики, летающий диск «фрисби», дартс.

Я радостно воскликнул:

– Точно, точно. Именно об этом подарке я мечтал.

– Ну что ж, я исполню твоё желание – и дедушка Мороз достал из мешка долгожданную красивую серебристую коробочку. Затем, попрощавшись, вышел за дверь.

Я не заметил, как закончилась зима, пролетела весна и наступило лето. Сколько раз меня звали мои друзья покататься с ними на лыжах, санках, коньках. Не могли уговорить меня поиграть с ними в снежки, построить крепость, слепить снеговика. Самокат, роликовые коньки – так и остались пылиться в кладовке. Все моё внимание было приковано к игровому планшету. Я освоил уже несколько игр. Каждая новая игра была интереснее предыдущей. Мой планшет выключался только тогда, когда я был в детском саду или ложился спать. И, вдруг, случилось страшное. Экран моего планшета погас. Мы с папой отнесли его в ремонт.

– У вас поселился Вирус – сказал дяденька с доброй улыбкой. – Будем лечить ваш планшет. Но это займёт немного времени. Недельки две.

Две недели! Это же целая вечность. Надо же было этому Вирусу поселиться в моем планшете. Весь вечер я не знал, чем себя занять. Когда началась моя любимая передача «Спокойной ночи, малыши», я сильно был удивлён появлению новых героев и нового ведущего. Правильно, ведь с нового года я не смотрел телевизор. А на дворе уже лето. Я поплёлся спать. «Что это за Вирус, который поселился в моем планшете? Как помочь вылечиться моей любимой игрушке?» С этими мыслями я провалился в сон.

– Ну, здравствуй, Валера. Ты хотел со мной познакомиться? Это я – Вирус, который испортил твой планшет.

– Зачем ты это сделал? Ах, ты плохой. Что я теперь буду делать?

– Ну что ж – сказал Вирус – если ты победишь меня в соревнованиях, то я уйду из твоего планшета. А, если нет, то на всю жизнь останусь жить в нем. И Вирус засмеялся таким противным смехом, что у меня мурашки побежали по спине.

– Я г-готов с тобой с-соревноваться. Говори, что надо делать? – Я немного испугался Вируса, но мне очень хотелось спасти свою любимую игрушку.

– Для начала обгони меня на самокате. А деревья в парке будут препятствиями, которые надо будет объезжать.

Я старался изо всех сил. Самокат меня не слушался. На самом старте я чуть не упал. Деревья попадались мне на пути каждую секунду. Ветки кустов цепляли мою одежду. Как так? Ведь я во дворе лучше всех катался на самокате. Что же произошло? Правильно. Всю весну я не выносил самокат на улицу и поэтому потерял навык. Но, все-таки я обогнал Вируса и пришёл первым. Это была победа, которая далась мне с трудом.

– Рано радуешься, Валера – смеялся Вирус – Есть ещё испытание, с которым ты навряд ли справишься.

Мне очень хотелось победить Вирус.

– Давай, говори, что ещё надо сделать – и я гордо поднял свою голову. Я уже не так сильно боялся Вируса. Ведь первое испытание я прошёл.

– Ну что ж, я буду стоять на воротах, а у тебя будет десять попыток. Ты победишь, если забьёшь хоть один гол мне в ворота.

Я сильно старался попасть в ворота. Но мяч не слушался меня. Он то летел выше ворот, то в сторону. А, если попадал в ворота, то Вирус так ловко отбивал его. Что случилось? Лучший футболист в своей дворовой команде был я. А тут ни одного гола. Последняя попытка. Неужели я не спасу свой планшет. Я изловчился и... ГОЛ!!! Моей радости не было предела. Моя любимая игрушка спасена.

– Рано радуешься, Валера, – хохотал Вирус. – Последнее испытание. Оно самое сложное. Тебе надо сбить хоть одну шишку с ели. Но помни про 10 попыток.

Я набрал 10 небольших камешек, прицелился... Один камень, второй, третий, четвёртый, пятый... десятый. Все пролетели мимо. Ни один не задел шишки на ели. Я не умею попадать в цель. Такого поражения я не ожидал. А Вирус хохотал так, что у меня из глаз полились крокодильи слезы. Свой планшет я не спас.

– Валера, вставай. Пришёл дедушка Мороз. Так можно и новый год проспять – услышал я ласковый голос своей мамы и побежал открывать дверь.

– Здесь живёт мальчик Валера? – спросил дедушка Мороз хриплым голосом.

– Здесь, здесь! – закричал я.

– Это твоё письмо, Валера? – И тут дедушка Мороз достал знакомый мне конверт.

Я сильно обрадовался и закивал головой. А дед Мороз спросил:

– Ты точно хочешь этот подарок?

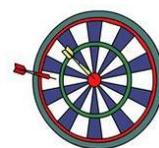
– Дедушка Мороз, а можно мне другой подарок? – спросил я шёпотом у дедушки Мороза.

– А что бы ты хотел пожелать?

ты хотел пожелать?

– Можно подарить мне дартс. Так хочется научиться попадать в цель.

Дедушка Мороз вытащил из мешка сербристую коробку и протянул ее мне.



«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

сказка

Автор

Попова Ирина Евгеньевна



Однажды, встретив Буратино, Незнайка посмеялся над его длинным деревянным носом. Буратино не обиделся, но спросил Незнайку: «А знаешь ли ты, дорогой мой дружок, для чего нужен носик вообще?» - Нет, – сказал Незнайка.

Буратино поведал Незнайке свою историю о том, как его носик залез в чернильницу к Мальвине, как проколол картину на стене в каморке папы Карло.

-И все? - удивился Незнайка. А как же я своим носишкой залезу в чернильницу и прокалю картину? Мой носик обидится и уйдет от меня. Бежим к Доктору Айболиту, пусть пришьет мне носик, чтобы он не удрал от меня. И, друзья отправились к доктору Айболиту. Узнав, зачем к нему пришли друзья,

Айболит пришел в ужас. Он предложил Незнайке и Буратино посмотреть детскую энциклопедию о теле человека, где очень хорошо написано о значении носика и его правильной, и нужной, и важной «работе».

Ого! Как много интересного мы узнали о наших носиках – сказал Буратино. А мне Пилюлькин когда-то загадывал загадки про нос! Восторженно прокричал Незнайка.

*Я к лицу цветок поднёс.
Чтобы нюхать, нужен ... (нос).
Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.



В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит.

Доктор Айболит, а расскажите нам об ушках–слушках и не слушках, - попросил Незнайка.

Такого не бывает, сказал Доктор Айболит. Ушки они и есть ушки, а вот ребяташки, иногда, обижают свои ушки неправильным поведением, сваливая на них свое непослушанием. Послушайте загадки:

Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки
А для этого нужны
Нашей Оле ... (ушки)

Ухо человека очень важный орган для восприятия звуков. Все мы слышим благодаря «ушной раковине». И очень полезно делать массаж ушной раковины так сказать «хлопать ушами».

- Папа Карло иногда мне тоже делал массаж ушка.

- И мне мои друзья – Знайка, Пилюлькин, Пончик делали массаж, но было больно почему-то!?

- Да нет, это был не массаж, а воспитательный процесс, дорогие мои шалунишки.

- А! - У!

- А мы - то думали, нас так лечат!

- Лечат, но от болезни «баловство», а это очень неприятная процедура и лучше ее не получать!

Доктор Айболит, а после массажа со временем у нас не вырастут «ослиные ушищи»? Мы не превратимся в кроликов? С волнением в голосе прошептали Буратино и Незнайка.

- Нет, не беспокойтесь, все будет в норме и со знаком «перестали болеть», - успокоил сказочных героев Доктор Айболит.
- Да и ослики, и зайцы не хлопают ушами, поэтому размер ушей не зависит от действий с ними.

Сказка эта длинная и интересная! А еще - познавательная!

Прочитать ее полностью на сайте или скачать себе на устройство можно на этой странице –

https://mirdoshkolyat.ru/mir_dosh_kolyat/azbuka-zdorovja

«ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА»

загадки

Лента, мяч, бревно и брусья
Кольца с ними рядом.
Перечислить не боюсь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ... (*гимнастика*).

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота – через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ... (*волейболе*).

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ... (*баскетбол*).

В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестёр.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я ... (*боксер*).

Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь не легок, назван он
Древним словом (*марафон*).

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы – фигурные ... (*коньки*)

Ему бассейн так приглянулся –
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,
Теперь спортсмена отгадай. (*пловец*)

Нам вчера в спортивном зале
Класс девчонки показали.
Вряд ли кто-то из ребят
Так же сядет на ... (*шпагат*)

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... (*гантели*)

Есть у нас коньки одни,
Только летние они.
По асфальту мы катались
И довольными остались. (*ролики*)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (*велосипед*)





СМИ Портал «Мир дошколят»

Имеет лицензию СМИ и зарегистрирован
в Роскомнадзоре (ЭЛ № ФС77—64407).
Для публикации в журнале и получения Сертификата
вам нужно прислать свой материал
на электронную почту — mirdoshkolyat@yandex.ru

