

Автор методического пособия —
Щербак Александр Павлович — преподаватель
физического воспитания в дошкольном
учреждении. Разработанная и апробированная
им методика позволяет развивать ребенка
не только физически, но и интеллектуально.
Пособие предназначено работникам
дошкольных учреждений и студентам
педагогических учебных заведений.

Физкультурные занятия и праздники



ISBN 5-691-00202-3

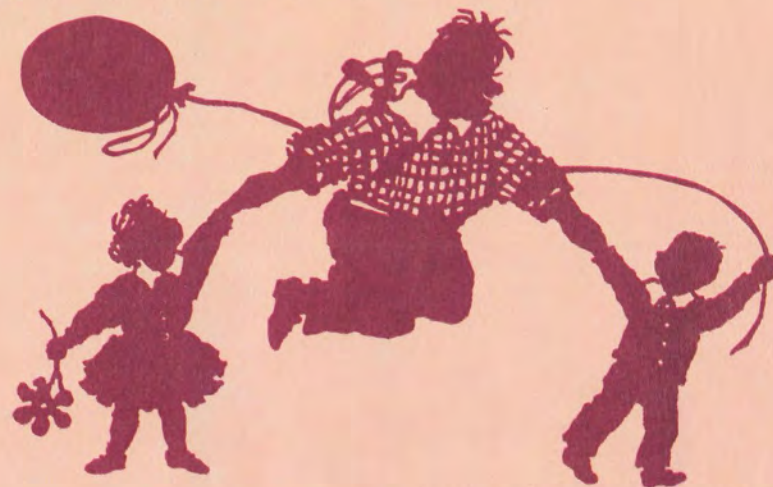


9 785691 002021

ГУМАНИТАРНЫЙ
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР
ВЛАДОС

А.П. ЩЕРБАК

Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении



Пособие
для педагогов
дошкольных
учреждений

ГУМАНИТАРНЫЙ
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР
ВЛАДОС

А.П. ЩЕРБАК

Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении

Влияние физического воспитания
на саморегуляцию поведения
дошкольника

**Пособие
для педагогов
дошкольных
учреждений**

Москва



1999

Рецензенты:

доктор исторических наук, профессор *И.В. Бестужев-Лада*;
 доктор педагогических наук, профессор *В.Ф. Костюченко*;
 доцент *Ю.Е. Антонов*

Щербак А.П.

Щ61 Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. пособие. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 72 с.: ил.

ISBN 5-691-00202-3.

В методическом пособии даны рекомендации и правила проведения тематических физкультурных занятий и праздников, которые знакомят ребят с русскими народными играми, забавами и народными традициями.

Тематические занятия объединены в серии для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Игры-забавы, игры-задачи ориентированы не только на двигательное, но и на общее развитие детей, формирование речи, эмоций, воли, интеллекта, анализаторных систем (зрительной, слуховой, тактильной), выработку саморегуляции поведения.

Пособие для работников дошкольных учреждений и учащихся педагогических колледжей и высших учебных заведений.

ББК 74.100.5

© Щербак А.П., 1999

© «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 1999

ISBN 5-691-00202-3

ОТ АВТОРА

Важным периодом в жизни человека является временной отрезок от 3 до 7 лет. К концу этого периода ребенок входит в общественную жизнь и утверждает себя как член общества. Он впервые сталкивается с требованиями, предъявляемыми нашей системой образования, с требованиями, непохожими на те, с которым он встречался раньше. К 7 годам у ребенка формируется представление о себе как о существе социальном, мыслящем, он приходит к важным выводам о своих личных способностях и достоинствах. Это накладывает особую ответственность на тех, кто причастен к обучению и воспитанию детей.

В последние годы в дошкольной педагогике наметилась тенденция к оказанию помощи дошкольнику в его вхождении в социум. Например, одной из главных задач таких программ, как «Радуга», «Основы безопасности детей дошкольного возраста», является использование новых форм организации детской деятельности, имеющих важное значение для социализации ребенка и обеспечивающих ему психологический комфорт, а также стимулирующих развитие самостоятельности и ответственности.

К сожалению, такая реконструкция практически не коснулась области физического воспитания. Несмотря на то, что физическое воспитание занимает одно из центральных мест в воспитательно-образовательной работе с дошкольниками, в современных программах данный раздел содержит лишь перечень двигательных навыков, которые следует прививать детям.

В настоящем методическом пособии обобщен опыт работы базового дошкольного учреждения Рыбинского педагогического колледжа по усилению роли физического воспитания. Представ-

ленные в пособии конспекты занятий ориентированы не только на двигательное развитие детей, но и на их общее и речевое развитие, формирование психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительная, слуховая, тактильная. Главное внимание уделено проблеме выработки навыков формирования жизненной позиции. Ведь осознание своих личных способностей и возможностей, которое приходит к ребенку к 7 годам, необходимо для дальнейшего полноценного развития личности.

Автор будет благодарен за отзыв о данном пособии, который Вы можете прислать по адресу:
152934 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Гоголя, д. 40,
дошкольное учреждение Рыбинского педагогического
колледжа, тел. 52-81-69.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

В работе Энн Л. Браун и Джуди С. Де Лоаш «Умения, намерения и саморегуляция» высказана мысль, что любой из нас в определенной степени является новичком, когда сталкивается с новым типом проблем. Новичкам часто не удается действовать эффективно не только из-за недостаточно развитой способности к умственной саморегуляции своих действий. Часто новичок многое не знает и о своих возможностях в выполнении нового задания, и о технике, необходимой для достижения требуемого результата. Он может даже затрудняться в определении целей и способов их достижения. Все эти факторы свидетельствуют об отсутствии опыта в новой проблемной ситуации.

Таким образом, за частичным исключением предшествующего опыта, который переносится на новую проблему, новичок не располагает знаниями о том, как и что думать в новых обстоятельствах. Дети чаще, чем взрослые оказываются в такой ситуации, а дошкольники бывают новичками в подобных обстоятельствах почти всегда.

Это не значит, что маленькие дети не способны к саморегуляции. Ребенку нужно накопить опыт, который он будет использовать в решении новых проблем.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Психологи предлагают следующую модель, характеризующую рост уровня самосознания в ходе решения какой-либо проблемы:

— вначале абсолютные новички мало демонстрируют разумную саморегуляцию или вовсе не демонстрируют ее;

— по мере того как человек, решающий задачу, знакомится с необходимыми правилами и процессами, он вступает в период осознанной саморегуляции и нарастающей активности;

— действия опытного человека будут проходить гладко, поскольку необходимые процессы уже освоены до такой степени, что становятся относительно автоматическими.

Эта модель присуща процессам узнавания и освоения во многих областях, в частности, в сфере физического воспитания дошкольников.

Представленные ниже конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений для детей 3—7 лет построены по такой же принципиальной схеме, а именно:

ЧЕРЕЗ ЗНАКОМСТВО С ПРАВИЛАМИ ИГРЫ РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ПРИОБРЕТАТЬ ОПЫТ, КОТОРЫЙ ЕМУ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ.

Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру — этот механизм самоорганизации и самообучения. Именно основываясь на таком понимании игры, мы ввели ее в физическое воспитание дошкольников. Благодаря новому подходу мы смогли, укрепляя и сохраняя здоровье детей, вырабатывая у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложить в сознании дошкольников любовь к занятиям физкультурой. В процессе этих занятий, наблюдая за животными, путешествуя с героями сказок, подражая олимпийским чемпионам, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- *предсказывать* последствия действия или события,
- *проверять* результаты собственных действий (сработало ли?),
- *управлять* своей деятельностью (как я это делаю?),
- *проверять реальность* (имеет ли это смысл?).

Кроме того, ребенок осваивает разнообразные действия, направленные на изучение и решение проблем.

Названные выше умения способствуют развитию внутренней саморегуляции — возможности управлять своим вниманием: сосредоточивать внимание, переключать внимание, направлять внимание на расслабление и мобилизацию.

Предлагаемая нами методика занятий по физическому воспитанию, ориентированная на выработку у дошкольников навыков саморегуляции, является прекрасным подготовительным этапом к работе с детьми по методу психофизиологической

саморегуляции Х.М.Алиева «Ключ», рекомендованному Министерством Здравоохранения РФ (патент РФ № 1785711, патент РФ № 2041721). Свободная двигательная активность, которая обеспечивается обеими методиками, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно-лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ И СЦЕНАРИИ ПРАЗДНИКОВ

СЕРИЯ «ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ» (для детей 3-4 лет)

КОТЯТА

Цель: формировать первичные навыки здорового образа жизни, соблюдения режима дня; закрепить в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки), подлезания в группировке под дугу, ползания на четвереньках, спрыгивания с небольшой высоты; вызвать у детей положительный эмоциональный настрой, побудить к размышлениям об их поведении в быту.

Материал: крупные плоскостные изображения двух котят и щенка, красочные мячи (по числу детей), дуги для подлезания (не менее 4 шт.), гимнастические скамейки, стихи¹.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети в спортивной форме приходят в зал. Педагог предлагает им свободно расположиться вокруг себя на ковре.

Педагог. Ребята! Прежде чем мы с вами начнем наше занятие, отгадайте мою загадку:

У кого усатая
Морда полосатая,
Спинка, словно мостик,
За мосточком хвостик?

Дети дружно отгадывают. Педагог обращает их внимание на изображения котят (заранее закреплены на стене) и предлагает самим превратиться в котят и целый день прожить по-кошачьи.

Малыши свободно располагаются и ложатся на ковре — «засыпают».

¹ Лагздынь Г. Послушный зайчонок. — М., 1988.

Педагог. Вот проснулись,
Потянулись,
С боку на бок
Повернулись.
Потягушки,
Потягушки!
Где любимые игрушки?

На текст стихотворения дети выполняют соответствующие движения: потягиваются, поворачиваются, поднимают вверх руки.

Педагог рассыпает по залу мячи, декламирует:

Ты, наш мячик, поскачи
И котятков разбуди!

Дети подбирают мячи и выполняют с ними гимнастическую разминку: ходьбу, бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Педагог поддерживает интерес к выполнению физических упражнений, рассказывая о том, как котяткам нравится играть с мячиками; сравнивает мячи с клубком ниток и предлагает ребятам покатавать его, подталкивая головой впереди себя и продвигаясь на четвереньках.

По завершении утренней гимнастики педагог спрашивает у детей, что еще должен сделать каждый из них и что очень любит выполнять любая кошка. Приходят к совместному выводу — надо умываться.

Педагог. Носик, носик!
Где ты, носик?
Ротик, ротик!
Где ты, ротик?
Щечка, щечка!
Будет чистенькая
Дочка.

Дети выполняют движения, имитирующие умывание. Далее проводится игра «Аккуратные котята».

Педагог. Лапки?
Дети. Мыли.
Педагог. Ушки?
Дети. Мыли.
Педагог. Хвостик?

Дети. Мыли.
Все помыли.
И теперь мы чистые
Котят пушистые.

В процессе диалога дети показывают, как выполнялись те или иные действия.

Педагог предлагает детям снова свободно расположиться на ковре. Напоминает, что они только что сделали утреннюю гимнастику и умылись. Просит ответить, куда каждое утро отправляются дети и взрослые. Если дети затрудняются, помогает сформулировать: «Мы идем в детский сад, а родители — на работу». Далее детям предлагается новый вопрос: «А как вы думаете, какая у кошки работа?» («Ловить мышей».)

Педагог проводит игру «Кошки-мышки»².

Дети-мышки располагаются по одну сторону зала, отгороженную несколькими дугами для подлезания. Один из детей — кот (в маске). Педагог читает стихи. Дети-мышки выбирают из норки и подлезают под дуги. Кот старается поймать мышек.

Мышка вылезла из норки,
Мышка очень хочет есть,
Нет ли где засохшей корки,
Может, в кухне корка есть?

А на кухне возле шкафа
Видит мышка — чья-то лапа.
Лапа пестрая,
Когти острые.
Эй, мышка, не зевай:
Поскорее убегай!
Убегай из этих мест,
А то кошка съест.

А. Введенский

По условиям игры коту нельзя ловить мышек, которые успели вернуться в норки.

По окончании игры педагог отмечает важность и полезность выполняемой кошкой работы и просит ребят не расстраиваться

² Дайлидене И.П. Поиграем, малыш! — М.: Просвещение, 1992.

и особенно не плакать по утрам, когда их родители уходят на свою важную и нужную работу.

Педагог. После работы, когда ваши мамы и папы заберут вас домой, можно поиграть во дворе, немного пошалить. А вот скажите, щенок может быть другом котенку в проказах?

Педагог достает и показывает большую плоскостную фигуру щенка, закрепляет ее рядом с фигурками котят. Организует игру «Котят и щенят».

Девочки-котят располагаются на гимнастической скамейке — дереве, мальчики-щенят встают на четвереньки. Смелые котят прыгивают с дерева и прогоняют задавак.

Дети меняются ролями и игра повторяется.

В конце занятия педагог приносит игрушку — маленького котенка — и от его имени уточняет необходимость и правила соблюдения режима дня; помогает детям коротко вспомнить прожитый кошачий день.

В заключение проводится поисковая игра «Найди котенка».

ЛОШАДКИ

Цель: провести беседу о помощнике человека — лошади; помочь детям вспомнить и рассказать, где мы встречаем лошадей, какие это красивые и сильные животные; закрепить в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений (бег, галоп, прыжки); формировать уважительное отношение к силе, ловкости и доброте.

Материал: большая игрушка — лошадь, картины с изображениями лошадей (на карусели, в цирке, на ипподроме, в упряжке); фонограммы песни «Карусельные лошадки» Б. Савельева, М. Пляцковского и мелодии «Скачут резвые лошадки» («Волшебство природы», концерт «Видеосервис»); две стойки с закрепленной между ними на высоте 25 см веревкой; 4 палочки с закрепленными на них игрушечными головами лошадей; разноцветные скакалки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Детям предлагают расположиться вокруг крупной игрушки — лошади. Педагог напоминает о занятии, на котором дети были котятами. Предлагает теперь стать лошадками. Дает команду построиться в шеренгу. Малыши цокают языками, изображая

топот копыт, и делают несколько ударов правой и левой ногой (лошадка бьет копытом).

Педагог. Когда и где каждый из вас катался на лошадке, пусть даже деревянной?

Дети. На каруселях.

Рассматривание и обсуждение картины «Карусели».

Под фонограмму песни «Карусельные лошадки» в исполнении Н. Литвинова дети выполняют ходьбу с высоким подниманием коленей, затем прямой галоп, ползание на четвереньках, бег.

По окончании музыки дети останавливаются и делают ряд дыхательных упражнений («лошадка устала и тяжело дышит»).

Педагог рассказывает, что лошадки — прекрасные артисты, а скульптуры двух лошадок даже служат украшением здания Московского цирка на Цветном бульваре.

Проводится рассматривание и обсуждение картины «Цирк».

Далее дети выполняют цикл сюжетных гимнастических упражнений «Цирковые артисты».

Педагог предлагает выполнить следующее:

1) показать, какие у лошадок холки (потягивание вверх);

2) показать, как лошадки кланяются зрителям (наклоны вперед).

Далее следует импровизация упражнений: дети называют других животных, выступающих в цирке, а задача педагога — на ходу придумать для них соответствующие упражнения.

Педагог рассказывает, что лошади не только чудесные артисты, но и отличные спортсмены. Для них строят специальные стадионы — ипподромы. Там наездники прыгают через препятствия и соревнуются в беге (просмотр соответствующих картин).

Дети в роли лошадок преодолевают препятствие фронтальным способом (зал перегорожен веревкой, закрепленной на стойках, и дети перепрыгивают через нее).

Индивидуальные гонки. Дети по четыре человека соревнуются в беге на деревянных лошадках. Зрители бурно приветствуют победителей.

Педагог вновь вызывает малышей на разговор: «Как лошадка трудится? Чем она помогает людям?»

Совместно делается вывод: «Лошади очень терпеливые и трудолюбивые животные».

Проводится игра «Лошадки».

Возница запрягает лошадку (используются скакалки). Дети скачут галопом по кругу под фонограмму мелодии «Скачут резвые лошадки». При повторе лошадки и возницы меняются ролями. По окончании игры дети выполняют ряд дыхательных упражнений.

В конце занятия дети под руководством педагога вспоминают все, что связано с лошадьми, отвечают на вопрос «Почему лошади — и артисты, и спортсмены, и трудяги?» Совместный ответ: «Лошадь — это трудолюбивое, сильное и красивое животное!»

ВЕСЕЛЫЕ ПОРОСЯТА

Цель: формировать у дошкольников первоначальный опыт самосохранения; обсудить физические свойства строительных материалов; закрепить в игровой форме навыки метания мелких предметов, подъема по гимнастической лесенке, выполнения циклических упражнений; перед зимним сезоном научить спускаться с горки; с помощью игр создать положительный эмоциональный настрой.

Материал: красочный плакат с изображением сказочных поросят; фонограммы песен «Я хрю-хрюшка» И. Кадомцева — П. Синявского, песенки трех поросят из музыкальной сказки; тумба со встроенной гимнастической лесенкой для подъема вверх и широкая доска с бортиком для спуска (устанавливаются заранее); крупные шишки; маска волка; грим розового цвета.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог обращает внимание детей на плакат с изображением сказочных поросят, интересуется:

— Узнали ли вы этих поросят?

— Из какой они сказки?

— Как их зовут?

— Хотите ли вы сами быть маленькими веселыми поросятами, играть и прыгать в сказочном лесу?

После положительного ответа детей педагог вместе с воспитателем наносит ребятам на кончик носа розовый грим. Предлагает немного похрюкать и встать друг за другом, взявшись за руки.

Под фонограмму песни «Я хрю-хрюшка» дети выполняют ходьбу и бег змейкой в чередовании с купанием в лужицах (повороты со спины на живот и обратно).

Далее проводятся общеразвивающие упражнения под общим девизом «хорошо быть веселым и озорным поросенком!»

Педагог. Все лето поросята куврыкались в зеленой траве, грелись на солнышке, нежились в лужах и очень любили устраивать соревнования, например, «Кто дальше бросит шишку?»

Организуется метание шишки на дальность фронтальным способом.

Педагог. Осенью, когда солнце припекало уже не так сильно и серые облака тянулись над пожелтевшим лесом, находчивые поросята придумали себе еще одно развлечение. Дело в том, что опавшие сырые листья очень скользкие и по ним можно кататься, как зимой по льду. Друзья нашли себе подходящую горку и с утра до вечера резвились на ней.

Катание с деревянной горки поточным способом.

Педагог. Когда же большая лужа у дороги начала по утрам покрываться тоненькой корочкой льда и становилось все холоднее и холоднее, братья смастерили себе домики. У нас с вами будет один общий дом, а насколько он прочный, мы сейчас узнаем.

Игра «Поросята и волк».

Дети прячутся под тумбой.

Звучит песенка поросят.

Хоть полсвета обойдешь,	Никакой на свете зверь,
Обойдешь, обойдешь,	Хитрый зверь, страшный зверь,
Лучше дома не найдешь,	Не откроет эту дверь,
Не найдешь, не найдешь!	Эту дверь, эту дверь!

Волк из леса никогда,
Никогда, никогда
Не ворвется к нам сюда,
К нам сюда, к нам сюда!

Дети играют на полянке: бегают, прыгают, ползают, танцуют. Когда кончается музыка, появляется волк (педагог в маске). Дети прячутся в своем доме. Волк пытается дуть на дом, чтобы он развалился, прогрызть зубами дырочку, процарапать когтями, но у него ничего не получается, и он только воет от боли.

Педагог спрашивает: «Из чего поросята построили свой дом, что он получился такой крепкий? А почему вы не стали строить свой дом из соломы и прутьев?» (Сравниваются картинки с изображениями соломенных и каменных домов.)

Игра повторяется. Педагог обращает внимание детей на дверь (толстая, деревянная), замок (большой, заперт на ключ).

В заключение занятия педагог отмечает, что поросята были веселыми, крепкими, здоровыми, потому что играли на свежем воздухе, ели много овощей и фруктов и заботились о своей безопасности.

Педагог угощает детей кусочками фруктов, овощей или витаминами.

СОБАЧКИ

Цель: дать детям возможность в игровой ситуации, путем перевоплощения в отважных четвероногих друзей человека, проявить смелость, отзывчивость к более слабым существам; формировать чувство товарищества; продолжая анализировать поведение животных, подчеркнуть значимость ежедневного выполнения физических упражнений во время утренней гимнастики, физкультурных занятий и игровой деятельности; вводя элементы поисковой работы, формировать в процессе выполнения циклических упражнений первоначальные навыки саморегуляции деятельности; обеспечить оздоровление организма детей на свежем воздухе при выполнении циклических упражнений; вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.

Материал: фонограммы песни «Мой щенок» Ю. Чичкова — П. Синявского и любой веселой мелодии; игрушки: 3 собаки разной породы, 10 лесных животных, котенок; 2 конверта с посланиями; игрушечная подзорная труба; санки (3 шт.); ленточки (по числу детей); нагрудники с эмблемами (по числу детей); красочная коробка с сувенирами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети в спортивных лыжных костюмах, куртках и шапочках выходят на спортивную площадку. Заранее им надевают матерчатые нагрудники трех различных цветов. На спортивной площадке на трех кубах размещены игрушечные собаки: пудель, коричневая дворняга и рыжая такса.

Педагог здоровается с детьми и вспоминает с ними тех животных, с которыми они знакомились раньше. Предлагает на

сегодняшнем занятии понаблюдать за жизнью собак, их учебой в специальных собачьих школах.

«Для того чтобы молодой пес мог поступить в школу, нужно, чтобы он был сильным и веселым, — говорит педагог. — А что нам помогает быть сильными, ловкими и жизнерадостными?»

После того как дети ответят на вопрос, проводится **гимнастическая разминка** под фонограмму песни «Мой щенок».

Педагог рассказывает малышам, что в школе собаки в первую очередь обучаются внимательности, и предлагает ребятам проверить, насколько внимательны они сами.

ИГРЫ

1. «Кто где сидел?» Дети закрывают глаза, а педагог меняет местами игрушки (щенков). Игровая задача — вернуть игрушки на прежние места.

2. «Найди свою собачку». Детям прикрепляют на нагрудники эмблемы — портреты щенков: пуделя, рыжего Тобики, коричневого Шарика. В разных углах площадки размещают кубы с игрушками. По сигналу (звучит фонограмма) дети разбегаются по площадке. По окончании музыки они должны как можно быстрее собраться около своей игрушки. Игра повторяется. Предварительно педагог переносит игрушки на новые места.

По окончании игры педагог берет подзорную трубу, смотрит в нее и обращает внимание ребят на конверт (его необходимо заранее повесить на ветку куста). Из числа играющих выбирают двух отважных собачек, которые доставляют остальным послание. Письмо зачитывается. Дети узнают, что к ним в гости идут лесные зверята, но они заблудились в сугробах и просят о помощи. Педагог спрашивает мнение детей по этому поводу. Он интересуется, не побоятся ли дети пойти самостоятельно за большой сугроб. Рассказывает о ездовых собаках, которых также готовят в школе.

Эстафета «Привези игрушку»

Две или три пары детей впрягаются в санки, как ездовые собаки, и наперегонки доставляют из-за сугроба на площадку игрушки. После каждой поездки пары заменяются, чтобы каждый ребенок группы смог участвовать в эстафете.

Когда все игрушки оказываются доставленными и усаженными в кружок, педагог, посмотрев в подзорную трубу, замечает на соседней площадке еще одно письмо. Новая пара смельчаков отправляется в путь. Автор нового послания — котенок — сообщает, что его унес от дома хулиган и он заблудился. Чтобы помочь котенку, дети должны снова заняться поисковой работой. Перед выполнением задания педагог коротко рассказывает о собаках, которых специально обучают для поиска пропавших людей и вещей.

Поиск пропавшего котенка

Когда котенка доставляют на площадку, педагог вместе с воспитателем прикрепляет детям ленточки — «хвостики» и спрашивает, кого должны остерегаться котята и щенята на улице. Совместно (на примере котенка) делается вывод: надо опасаться хулиганов, которые обижают слабых и беззащитных.

Игра «Хулиган и щенята»

По команде дети-щенки разбегаются по площадке не давая возможности хулигану (педагог) схватить их за хвостики. Игра проводится два раза, на третий раз педагог предлагает всем собакам объединиться и вместе прогнать хулигана. Собаки торжествуют победу.

По окончании занятия педагог предлагает детям найти коробку с сувенирами или угощением (она была заранее спрятана на площадке). При раздаче сувениров и эмблем еще раз подчеркивается роль школы во взрослении и обучении щенка, называются задачи, которые необходимо решить, чтобы щенок стал умной, сильной, ловкой и храброй собакой.

ЗИМНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «КАРНАВАЛ ЖИВОТНЫХ»

Цель: организовать активный отдых детей в зимние каникулы; органически связать внешнюю и внутреннюю (умственную) активность ребенка; с помощью развивающих игр-забав способствовать становлению начальных форм самооценки и самоконтроля у детей; закрепить навыки выполнения циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки); посредством создания эмоционального фона, с помощью развивающих игр и упражнений

вызвать у детей положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение.

Материал: украшенная самодельными игрушками елка; «чудесный сундучок» с игрушками: котенком, щенком, теленком, утенком, козленком, барашком; подставки для игрушек; фонограммы песни «Я учу говорить его» и русских народных мелодий; спортивные трусики для овчарки; нагрудники (трех цветов) для детей; колокольчик; пара саней и ориентиры (кегли, кубы и др.).

Примечание. Основное число игр подобрано из кн.: *З.М.Богу-славская, Е.О.Смирнова. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитат. дет. сада. — М., 1991.*

ХОД ПРАЗДНИКА

На спортивной площадке установлена украшенная самодельными игрушками елка, под ней большой красивый сундучок. Пообещав малышам показать что-то очень интересное, педагог приводит их на площадку к сундучку. Дети одеты в спортивные костюмы с начесом, шапочки, куртки.

Педагог, стараясь ввести детей в игровую ситуацию и вызвать у них активный интерес к игре, от имени сундучка обращается к ребятам со следующими словами:

«Я — чудесный сундучок,
Вам, ребята, я — дружок.
Очень хочется мне знать,
Как вы любите играть.

Здравствуйте, ребята! Примите меня поиграть с вами!»

Дети вместе с педагогом здороваются с сундучком и приглашают его на свой праздник. Далее следует диалог (взрослый то обращается к детям, подсказывая нужные слова, то говорит от имени сундучка) примерно такого содержания.

Дети. Сундучок, сундучок, что ты нам принес?

Сундучок. Я вам принес игрушки.

Дети. Вот спасибо! (*Хлопают в ладоши.*) А какие игрушки ты принес?

Сундучок. Я слышал о том, что вы очень дружны с домашними животными, и принес вам игрушки, которые, я надеюсь, вам понравятся!

Педагог открывает сундучок, достает из него игрушечных животных и рассаживает их. Одновременно с этим детям

предлагается разучить то или иное соответствующее движение со звукоподражанием:

котенок мяукает и тянется вверх, царапая коготками веточку дерева;

щенок приседает с упором на лапки и лает;

неуклюжий утенок переваливается с боку на бок и крякает;

теленка наклоняется вперед и бодается, мычит;

козленок резво прыгает;

барашек блеет (ребята показывают жестами, какие у него закрученные рога).

Под фонограмму проводится **игра** на развитие речи «**Я учу говорить его**», в процессе выполнения которой совмещаются звук и движение.

Котенок есть во дворе моем,
Я учу говорить его,
А котенок: МЯУ!

Щеночек есть во дворе моем,
Я учу говорить его,
Он в ответ: АВ-АВ-АВ!

Утенок есть во дворе моем.
Я учу говорить его,
Он в ответ: КРЯ-КРЯ-КРЯ!
А щенок: АВ-АВ-АВ!
А котенок: МЯУ!

Теленок есть во дворе моем,
Я учу говорить его,
Он в ответ: МУ-МУ-МУ!
А щенок: АВ-АВ-АВ!
А утенок: КРЯ-КРЯ-КРЯ!
А котенок: МЯУ!

Козленок есть во дворе моем,
Я учу говорить его,
Он в ответ: МЕ-МЕ-МЕ!
А щенок: АВ-АВ-АВ!
А утенок: КРЯ-КРЯ-КРЯ!
А теленок: МУ-МУ-МУ!
А котенок: МЯУ!

Барашек есть во дворе моем,
Я учу говорить его.

Он в ответ: БЕ-БЕ-БЕ!
А щенок: АВ-АВ-АВ!
А утенок: КРЯ-КРЯ-КРЯ!
А теленок: МУ-МУ-МУ!
А козленок: МЕ-МЕ-МЕ!
А котенок: МЯУ!
А котенок: МЯУ!

По окончании игры педагог от имени четвероногих друзей предлагает малышам принять участие еще в одной игре.

С игрушкой-щенком проводится игра «**Лохматый пес**». Выбирают ребенка на роль «лохматого пса». Он располагается с игрушкой в своем домике (круг, очерченный мелом).

Дети вместе с педагогом, взявшись за руки, идут шеренгой от определенной черты к псу и декламируют хором:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,
То ли дремлет, то ли спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что-то будет?!

Проговорив последние слова, дети подкрадываются к псу. Сидя с закрытыми глазами, он позволяет себя погладить и приласкать. Вдруг неожиданно для всех пес открывает глаза и лает, а малыши убегают в свой дом.

Педагог говорит, что у детей хорошо получается подражание животным. Спрашивает: «А могут ли наши четвероногие друзья в своих действиях подражать людям?» Предлагает посмотреть выступление дрессированной овчарки.

Педагог выводит на площадку овчарку в спортивных трусиках, которая по команде выполняет следующие спортивные упражнения:

сидится рядом с хозяином (построение перед занятием);
двигается рядом с хозяином (ходьба и бег в парах);
выполняет команды «Сидеть», «Лежать», «Стоять»
(гимнастика);
прыгает в обруч (сравнение с основными видами движений);
бегаёт за палочкой (играет).

Педагог от имени утенка предлагает провести игру «**Укрась елочку**». Детям надевают нагрудники трех разных цветов. При подготовке к празднику малыши вместе с воспитателем или родителями сделали игрушки из цветной бумаги (красной, желтой, синей). Педагог заранее расположил эти игрушки по всей площадке. По команде педагога дети с определенным цветом нагрудника, например, синим, собирают синие игрушки и украшают ими елочку. Затем аналогичные действия выполняет следующая группа «утят». Данная игра развивает целенаправленное восприятие цвета.

Педагог объясняет малышам, как голодно зимой их друзьям, и если не позаботиться о животных, то им будет очень тяжело. Предлагает навозить для теленка сена с поля.

Игра-соревнование «Кто быстрее привезет сено»

Три или четыре ребенка бегут с санками до определенного ориентира и возвращаются обратно.

Педагог от имени козленка спрашивает у детей: «Как вы думаете, каким способом моя мама зовет меня к себе, когда мы гуляем?»

Проводится игра «**Колокольчик**», способствующая развитию слухового восприятия. Дети располагаются в центре площадки и закрывают глаза. Педагог с игрушкой и колокольчиком в руках отходит в одном из направлений, звонит в колокольчик, прячет его там, возвращается к ребятам и от имени козленка предлагает найти колокольчик.

Педагог от имени барашка вспоминает, как хорошо было пастись летом на зеленой травке. Проводится игра «**Стадо**». Дети выбирают отважного пса, который будет охранять барашков. Вместе с педагогом подходят к воспитателю со словами:

Ой ду-ду, ду-ду, ду-ду,
Потерял пастух дуду.
А я дудочку нашла,
Пастушку я отдала.
— На-ка, милый пастушок,
Ты спеши-ка на лужок.
Там овечка лежит,
На барашка глядит...

Воспитатель берет на себя роль пастуха, ему помогает ребенок — пес. Они выгоняют стадо в поле, а по команде «Волк!» загоняют его домой.

В заключение проводится игра «Где мы побывали, что мы повидали» на развитие мышления. Дети вместе с педагогом обращаются к воспитателю и предлагают отгадать по их действиям, какое животное они изображают.

Воспитатель хвалит ребят, радуется, что они так много узнали и справились со всеми трудностями. Угощает их.

СЕРИЯ «В МИРЕ СКАЗОК И ПРИКЛЮЧЕНИЙ»

(для детей 4-5 лет)

ВОЛШЕБНЫЙ СУНДУЧОК

Цель: учить элементам спортивного ориентирования (использование пространственных ориентиров и определение местоположения объектов относительно друг друга); обучать правилам безопасного движения по улицам и паркам города; помочь овладению элементами умственной саморегуляции — навыком проверки результатов собственных действий (если я правильно определил по схеме направление, то я должен выйти к ожидаемому месту); закаливать организм детей с помощью длительной пешеходной прогулки.

Материал: красиво оформленная коробка с диафильмами; красочный конверт от Василисы Премудрой; крупный план маршрута, по которому дети пойдут на поиски; маска волка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог говорит: «В наш детский сад пришло письмо от Василисы Премудрой (показывает большой красочный конверт). Она спрашивает, любите ли вы сказки и хотели бы отправиться в путешествие. Если вы согласны, Василиса Премудрая предлагает вам отправиться на поиски волшебного сундучка со сказками. Где она его спрятала? А вот план (достает из конверта план, на котором отмечены основные пункты маршрута: городской сквер, автомагистраль, набережная реки, место, где спрятан сундучок)».

Затем педагог вместе с воспитателем ведет детей к выходу с территории детского сада. Здесь они, глядя на план, определяют, куда (направо или налево) необходимо свернуть, чтобы попасть в сквер, обозначенный на плане зеленым квадратом с нарисованной в центре каруселью. В сквере детям дается возможность отдохнуть, рассказать о том, что они уже бывали здесь вместе с родителями, и т.п. Далее проводится игра «Карусель». По окончании игры дети вместе с педагогом на плане определяют, где они находятся (в какую сторону необходимо идти, чтобы попасть к выходу из парка, ближайшему к набережной). При выходе из парка дети вновь с помощью плана определяют, куда (направо, налево, прямо) надо идти. Оказавшись на живописном берегу реки, дети отвечают на вопросы педагога (в каких русских сказках река выступает в роли персонажа, какие бывают реки и т.п.) и играют в русскую народную игру «Стадо».

Играющие выбирают пастуха (ребенок берет в руки прутик) и волка (ребенок надевает маску), остальные — овцы. Дом овец находится под мостом. Овцы вместе с педагогом зовут пастуха:

Пастушок, пастушок!
Заиграй в рожок!
Травка мягкая,
Роса сладкая,
Гони стадо в поле
Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, едят травку. По сигналу пастуха «Волк!» овцы бегут в дом, волк — за ними. Пастух пытается защитить овец, но он не должен задерживать руками волка, который старается осалить как можно больше овец. По окончании игры дети продолжают путь по плану к месту, где спрятан сундучок.

Педагог говорит: «Вот мы и дошли до конечного пункта. А где именно спрятан волшебный сундучок, поймет тот, кто разгадает загадку. Слушайте: «Зимой и летом одним цветом». Верно, значит, сундучок — под елкой. Кто первый его найдет?» Когда сундучок находят, педагог открывает его (в нем много диафильмов по русским народным сказкам): «Видите, какой замечательный подарок приготовила нам Василиса Премудрая!»

Дети вместе с педагогом и воспитателем возвращаются в детский сад.

«ОСЕННИЕ ГУЛЯНИЯ»

Цель: закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений; знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями; развивать самостоятельность и умение импровизировать.

Материал: плоскостная кукла матрешка; книга В. Берестова «Матрешкины потешки»; мешки для прыжков; деревянная палка для перетягивания; платок для игры в жмурки; фонограммы русских народных песен и мелодий: «Красный сарафан», «Выйду на улицу».

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети одеты в спортивную форму, у мальчиков — яркие пояски, у девочек — ленты.

Педагог спрашивает: «Какое сейчас время года? Какой месяц? С чем издавна у русских людей связан месяц октябрь? Правильно, заканчивалась пора сбора урожая, и крестьяне позволяли себе отдохнуть после нескольких месяцев тяжелого труда. Мы с вами тоже будем отдыхать. Согласны? Но ведь праздника без гостей не бывает, поэтому я пригласил к нам в гости матрешку. Давайте встретим ее веселой русской музыкой!» Под фонограмму народного перепляса дети имитируют игру на дудках и ложках. Педагог выходит за дверь и появляется вместе с матрешкой.

Педагог декламирует:

Дуйте в дудки,
Бейте в ложки:
В гости к нам
Пришла матрешка.
Ложки деревянные,
Матрешечка румяная.

В. Берестов

Педагог вместе с матрешкой пускается в пляс.

«Вам понравилось, как танцевала матрешка? — спрашивает педагог. — А теперь покажите ей, как вы умеете танцевать».

Дети выполняют под фонограмму комплекс ритмической гимнастики с использованием русских танцевальных элементов. Заканчивают хороводом «ЗМЕЙКА».

Педагог говорит: «Матрешке очень понравилось, как вы танцуете. Но она хочет знать, любите ли вы шутки и игры. Любите? Тогда давайте поиграем».

Проводится шуточный конкурс «Прыжки в мешках» (одновременно соревнуются трое или четверо; педагог и воспитатель страхуют детей).

«А теперь на помост вызываются два богатыря!» — объявляет педагог.

Выбирают двух наиболее физически сильных мальчиков; их усаживают друг против друга. Остальные дети распределяются на две команды. Каждая команда усаживается за своим богатырем. При этом дети крепко держат друг друга за пояс. Проводится игра «Перетяжки на палках» (в конце игры соревнуются все дети с одной стороны, а преподаватель физического воспитания и воспитатель — с другой стороны).

Педагог говорит: «Молодцы! Вы одержали над нами верх. Значит, в следующей игре мне придется водить (берет в руки платок). Кстати, какую русскую игру с платком вы знаете?»

После ответа детей проводится игра «Жмурки». Первый раз водит педагог. Затем он спрашивает: «Кто будет следующим водящим? Давайте посчитаемся! Я куплю себе дуду и на улицу пойду! Громче, дудочка, дуди! Мы играем, ты — води!» Игра повторяется. «А теперь я научу вас еще одной русской народной игре, — говорит педагог. — Я встану посередине, а вы водите хоровод и повторяйте за мной:

У дядюшки Трифона
Было семеро детей,
Семеро сыновей.
Они не пили, не ели,
Друг на друга смотрели. (Дети останавливаются.)
Разом делали, как я!»

(Педагог выполняет какое-нибудь движение, которое дети должны повторить.)

Следующим водящим становится тот, кто наиболее точно повторит за прежним водящим его движение.

Педагог, обращая внимание детей на книгу «Матрешкины потешки», говорит: «Посмотрите, какую книгу принесла с собой матрешка. Давайте почитаем ее».

По окончании чтения педагог предлагает детям пройти по залу так, как ходят матрешки (топочущий шаг, руки — полочкой, качает головой), и поклониться кукле в пояс, как было принято у русских людей в старые времена.

КАРЛСОН В ГОСТЯХ У ДЕТЕЙ

Цель: закрепить навыки лазанья по гимнастической лесенке; упражнять в равновесии; напомнить правила безопасности, которые надо соблюдать при спуске с горы; учить детей ритмической гимнастике путем показа уже известных им упражнений; обучать управлению своей деятельностью (преодолевать страх высоты или своевременно реагировать на действия педагога).

Материал: две тумбы высотой 1,5 м и доска шириной 50 см с бортиком; игрушка — Карлсон; фильмоскоп с диафильмом «Малыш и Карлсон»; фонограмма песни «Карлсон» в исполнении ВИА «Поющие гитары»; искусственные большие конфеты в обертках разного цвета.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог обращается к детям: «К нам в гости прилетел... (показывает игрушку). Верно, прилетел Карлсон. Он признался мне, что очень любит песню про самого себя. Но просто слушать песню ему скучно, и Карлсон просит научить его выполнять гимнастические упражнения под эту музыку. Согласны? Что ж, повторяйте за мной, а Карлсон пусть посмотрит».

Под фонограмму песни «Карлсон» дети вслед за педагогом выполняют **комплекс ритмических упражнений**.

Педагог спрашивает: «А где живет Карлсон? Верно, на крыше. А вам не хотелось бы побродить по крыше? Тогда начнем!»

Дети упражняются в равновесии — ходят по доске, перекинутой с одной тумбы на другую, поднимаются и спускаются по гимнастической лесенке, встроенной в тумбу.

Педагог предлагает: «А теперь давайте покатаемся с крыши. Но сначала вспомним главные правила спуска с наклонной поверхности (самое главное — страховать свою голову от удара)».

Дети катаются с крыши (с горки) (доска, одним концом закрепленная на тумбе, а другим упирающаяся в пол).

«А теперь Карлсон предлагает поиграть с ним в «**Конфетки**», — говорит педагог.

Детям раздают конфеты в обертках разного цвета. Игровое правило: Карлсон называет какой-нибудь цвет; тот, у кого обертка этого же цвета, показывает одно из известных ему акробатических упражнений: «Лодочку», «Качели», «Лягушку», стойку на лопатках или др.

В заключение педагог говорит, что Карлсон благодарит детей и предлагает посмотреть диафильм о нем. Все смотрят диафильм.

ЗИМНИЕ КАТАНИЯ

Цель: закреплять навыки выполнения сюжетной гимнастики; знакомить с народным календарем; помогать в овладении когнитивным умением предсказывать последствия действия или события (вернем ли мы санки, если преодолеем все трудности?); развивать чувство товарищества.

Материал: расписные санки; фонограмма песни «Конек-Горбунок» (муз. М. Дунаевского, сл. Л. Дербенева); искусственная елка; ледянки (по числу детей).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Проводится на улице; дети одеты в соответствующую погоде спортивную форму.

Педагог. Повела Зима над нами
Снеговыми рукавами
И рассыпала снежинки
На поля и на леса.
Мы с горы кататься будем,
Мы в снежки сражаться будем,
И поэтому нам очень,
Очень нравится...

Все. ЗИМА!

Педагог. А вы знаете, что раньше седьмого декабря наши предки отмечали первый зимний праздник, который назывался «Санница»? В этот день обязательно устраивались гонки на санках. Вот и нам зимушка-зима приготовила подарок — чудесные расписные санки. Будем кататься?

В это время появляется Баба Яга (воспитатель), хватая санки и с криком: «Не будет у вас праздника!» — убегает.

Педагог. Подарок зимушки-зимы необходимо вернуть, но прежде чем мы отправимся в путешествие, нужно размяться.

Все выполняют комплекс сюжетной ритмической гимнастики под фонограмму песни «Конек-Горбунук». Затем вместе с педагогом дети бегут вокруг здания детского сада, пытаясь догнать Бабу Ягу. За поворотом их встречает Дед Мороз — переодетая Баба Яга — с елкой в руках.

Дед Мороз. Я — веселый Дед Мороз.

Елку из лесу принес...

Педагог. Странно, настоящий Дед Мороз только под Новый Год появляется... Давайте его проэкзаменуем! Если Дед Мороз настоящий, он должен уметь играть в **игру «Заморожу»**. (*Проводится игра.*) Что ж, Дед Мороз, эту игру ты знаешь. И все же проверим тебя еще раз.

Все играют в игру **«Мороз — Красный Нос»**.

После игры Дед Мороз пытается увести «замороженных» детей с территории детского сада, но педагог догоняет его, снимает с него кафтан и бороду, и все понимают, что это Баба Яга.

Баба Яга. Все равно санок вам не видать: я их спрятала у себя в крепости.

Дети вслед за педагогом бегут к снежной крепости, за которой прячется Баба Яга, и штурмуют ее (метание снежков).

Баба Яга. Сдаюсь! Я верну вами санки, но умеете ли вы на них кататься?

Педагог. Давайте покажем Бабе Яге, на что мы способны. А она будет судьей.

Веселые эстафеты на санках:

— продвижение вперед, лежа на животе и отталкиваясь руками;

— продвижение вперед, сидя и отталкиваясь пятками;

— парные гонки.

Баба Яга хвалит детей, а педагог предлагает им покататься на санках и ледянках с горок в парке, но предварительно вспомнить основные правила безопасности, которые нужно соблюдать в пути и во время катания. Все идут в парк и катаются.

ЗИМНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

Цель: закреплять навыки выполнения спортивных, в основном циклических, упражнений (бег, ходьба, прыжки, ходьба на лыжах,

езда на санках); закаливать детей на свежем воздухе; вызывать у них положительный эмоциональный настрой; продолжать воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по играм и состязаниям; обучать управлению волевыми усилиями.

Материал: «волшебная палочка»; бумажные снежинки; корзинка с разноцветными ленточками; санки, лыжи; канат для перетягивания; фонограммы «Вальса цветов» и «Вальса снежных хлопьев» из балета П.Чайковского «Щелкунчик».

ХОД ПРАЗДНИКА

Праздник проводится на улице.

Педагог. Дед Мороз оставил мне волшебную палочку и разрешил иногда ею пользоваться. Давайте попробуем? Палочка волшебная, оживи! Сказку скорее расскажи! Что-то не слушается нас волшебная палочка... Ах да, мы забыли елку украсить.

Дети украшают елку бумажными снежинками. Педагог повторяет волшебные слова, звучит «Вальс снежных хлопьев», слышится записанный на магнитофон голос Волшебной палочки.

Волшебная палочка. Я расскажу вам сказку о Снежной Королеве. В большом городе, где столько домов и людей, что не всем хватает места хотя бы на маленький садик, а потому большинству приходится довольствоваться комнатными цветами в горшках, жили двое бедных детей, и садик у них был чуть больше цветочного горшка. Они не были братом и сестрой, но любили друг друга, как брат и сестра. Это были Кай и Герда.

Герда (девочка из подготовительной к школе группы). Здравствуйте, дети, и прощайте..

Педагог. Почему ты так грустна, милая девочка?

Герда. Я должна найти Кая.

Педагог. А что с ним случилось?

Герда. Он катался на городской площади на санках с мальчишками. Вдруг там появились большие белые сани. (*Звучит грамзапись тревожной музыки.*) В них сидел кто-то в белой меховой шубе и в белой меховой шапочке. Кай привязал к этим саням свои санки... И с тех пор никто больше Кая не видел. Как вы думаете, кто сидел в этих санях? А где живет Снежная Королева? Может быть, дети, вы поможете мне найти Кая?

Дети собираются в путь, и тут появляется бабушка (воспитатель) с корзиной, полной разноцветных ленточек.

Бабушка. Здравствуйте! Какие вы все красивые! Мне хочется подарить вам эти ленточки. Вы возьмете их и превратитесь в прекрасные цветы.

Звучит фонограмма «Вальса цветов» П. Чайковского, дети выполняют **комплекс ритмической гимнастики**.

Далее бабушка предлагает поиграть в «**Ловишки**» с ленточками. Идет игра.

Герда. Ребята, а кто из вас какой цветок? Ах, как мы задержались! Бабушка, зачем вы заколдовали нас? Каю так плохо...

Бабушка. Простите меня, дети! Вы мне очень понравились, и я хотела вас подольше задержать в своем саду! Но теперь я вам покажу дорогу (*указывает*). Только будьте осторожны — путь лежит через лес, где живут злые разбойники.

Дети вместе с педагогом и Гердой отправляются на поиски Кая и встречают двух разбойников, греющихся у костра.

Разбойники. Попались, путешественники! Давно мы никого не грабили...

Педагог. А ведь дети идут на поиски пропавшего Кая.

Разбойники. Да знаете ли вы, с кем вам придется померяться силами? С самой Снежной Королевой! Для того чтобы победить ее, нужно быть смелыми... сильными... быстрыми... ловкими... Есть ли у вас все эти качества? Сейчас проверим.

Конкурс «Кто быстрее?»

В празднике принимают участие две старшие группы, поэтому каждая строится в шеренгу. Шеренги располагаются по разные стороны костра. По команде разбойников дети разбегаются вокруг костра, по второй команде — возвращаются на свои места.

Конкурс «Кто сильнее?»

Перетягивание каната между командами; между командами и разбойниками.

Конкурс «Кто самый хитрый?»

Игра «Прятки», водят разбойники.

Конкурс «Дружные ли вы?»

Игра «Карусель» (проходит вокруг костра).

Разбойники. Теперь мы видим, что вы готовы к встрече со Снежной Королевой и освободите Кая. Счастливого пути!

Дети бегут вокруг детского сада и по дороге встречают Кая. Мальчик стоит склонившись над мозаикой. Это лыжи и санки,

сложенные из фанерок размером 10×15 см. Дети здороваются с Каем, тот их не слышит. Герда объясняет, что Снежная Королева заморозила сердце Кая так, что он всех забыл. Просит помочь Каю.

Эстафета «Перенеси мозаику» (по ледяным дорожкам).

Кай. За то, что я перенесу мозаику, Снежная Королева разрешила мне взять в награду санки и лыжи.

Все участники праздника бегут на основную площадку, где проводятся веселые эстафеты.

Эстафета на санках «Черепяхи» — двое детей сидят на санках спиной друг к другу и отталкиваются от земли ногами.

Эстафета на одной лыже.

Кай (благодарит детей). Вы своей дружкой растопили мое сердце!

Звучит музыка (фонограмма). Появляется Снежная Королева. Она возмущена и грозит всех заморозить.

Игра «Льдинки, ветер и мороз». Играющие встают в круг и, хлопая в ладоши, приговаривают:

Холодные льдинки,
Прозрачные льдинки
Сверкают, звенят:
Дзинь, дзинь...

Дети прыгают на месте, по команде «Ветер!» разбегаются. На сигнал «Мороз!» становятся в кружок и берутся за руки.

Снежная Королева. Не отпущу я вас от себя, пока не отгадаете три мои загадки:

Снег на полях,
Лед на реках.
Ветер гуляет,
Когда это бывает?

(Зимой.)

Скатерть бела
Всю землю одела.

(Снег.)

Растет она вниз головою,
Не летом растет, а зимою.
Чуть солнце ее припечет,
Заплачет она и умрет.

(Сосулька.)

Педагог. Ну вот, Снежная Королева, мы все твои загадки отгадали, а теперь ты отгадай нашу:

Без рук, без ног,
А ворота открывает.

Снежная Королева. Ветер!

Педагог. Вот именно, ветер, и мы сейчас прогоним тебя теплым ветерком. Ребята, давайте дружно подуем теплом на Снежную Королеву.

Дети дуют и прогоняют Снежную Королеву.

Кай и Герда благодарят детей за помощь и угощают их.

НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

Цель: закреплять навыки выполнения ритмической гимнастики; совершенствовать навыки выполнения игровых упражнений с прыжками (продвижение вперед на двух ногах, на правой ноге, на левой; прыжки с места; прыжки через препятствие); провести сюжетные эстафеты с несколькими заданиями; формировать навыки выживания в экстремальных ситуациях; воспитывать чувство товарищества, смелость, фантазию.

Материал: красный и голубой обручи, удочки и рыбки с магнитом; котелки, поленья; волейбольная сетка; два каната, на концах которых закреплены игрушечные головы удавов; фонограммы песни пирата из музыкальной сказки Ю. Энтина «Голубой щенок», песни «Робинзон» (на стихи Л. Дербенева), песни в исполнении группы «Арабески» и мелодии оркестра П. Мориа.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог. Ребята, сегодня мы с вами попали на необитаемый остров, окруженный со всех сторон океаном. Мы здесь совсем одни, и ждать помощи нам не от кого. А лучшая заправка — это...

Дети. Гимнастика!

Все выполняют **комплекс ритмической гимнастики** под фонограмму песни «Робинзон».

Затем под музыку Ю. Энтина в зал вбегает пират (воспитатель), который старается напугать детей. Дети прячутся педагогу за спину.

Пират. Попались, ребяташки! Никому не убежать, всех в плен к себе заберу.

Педагог. Ты подожди, злодей, кричать. Давай-ка лучше по-честному поборемся. Спортом позанимаемся. Согласен?

Пират. Согласен! Знаю я одну игру — «Кого поймаю, у того хвост отгрызаю!»

Игра «Догонялки» (по типу игры «Огуречик»). Дети прыгают сначала на двух ногах, потом попеременно на правой и левой, высоко поднимая бедра. Пират пытается поймать их.

Пират. Ох, утомили вы меня! Никого я не поймал, но вы все равно на поклон ко мне придете: костра вам не развести, еды не приготовить. Я все дрова спрятал.

Педагог. Это мы еще посмотрим!

Проводится **сюжетная эстафета «Разложи костер»**. Мальчики (по одному) делают кувырок, берут полено и бегут с ним до красного обруча.

Пират. Что ж, костер вы развели, но котелок все равно пустой.

Педагог. И это детям по плечу.

Проводится **сюжетная эстафета «Свари уху»**. Девочки (по одной) ловят рыбок в голубом обруче, бегут по скамейке-мостику к красному обручу, складывают рыбок в котелок.

Пират. Все-то вы умеете!.. Но я не я буду, если не заставлю вас уйти с моего острова! (Берет канаты с головами удавов и пугает детей; те бегут к педагогу.)

Педагог. Знаешь, пират, почему удавы злые? Потому что ты их не кормишь. Мы сварили уху, сейчас их покормим, и они будут с нами дружить и играть.

Дети кормят удавов.

Игра-упражнение **«Измерь длину удава»**. Дети по очереди прыгают вдоль каната. Побеждает тот, кто сделает наименьшее количество прыжков.

Пират. Признаю, что вы смелые, ловкие и быстрые. И даже удавов приручили. Но сдаваться мне не хочется... Придумал! Я вас сетью поймаю!

Игра «Перепрыгни — подлезь». Под фонограмму песни группы «Арабески» дети перепрыгивают через сетку или подлезают под ней, затем запутывают в сетке пирата. Он признает себя побежденным и просит пощады.

Педагог. Давай, пират, лучше в добрые игры поиграем. Знаешь такие?

Пират. Знаю. В детстве мама играла со мной в «Море волнуется».

Дети играют под фонограмму мелодии, исполняемой оркестром П. Мориа.

Пират. Растрогали вы меня, дети. Вот что я решил: дам я вам свой корабль, чтобы вы могли вернуться домой.

МАСЛЕНИЦА

Цель: продолжать знакомить детей с народным календарем, с русскими народными играми; закреплять навыки лепки фигур из снега; формировать навыки управления своей деятельностью; развивать фантазию и умение импровизировать по ходу игры.

Материал: набитая синтепоном голова, платки, прутики, бумажный сарафан для игрового персонажа Масленицы; гимнастические палки (2 шт.); канат; игрушечный хвост из меха; солнышки из цветной бумаги (по числу детей).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог предлагает детям по старому русскому обычаю пойти в парк на берег реки, чтобы проводить зиму и встретить весну.

Переход в парк.

Педагог обращается к детям:

— Ребята, скажите мне, какое сейчас время года? Какой русский праздник мы будем отмечать в ближайшее воскресенье? Правильно, в первую неделю марта люди провожали зиму и встречали масленичной неделей весну. Масленица — один из самых любимых праздников русского народа, самый шумный, самый веселый, и ожидался он всеми с большим нетерпением. В воскресенье вы вместе со своими родителями пойдете в парки и скверы на народные гулянья, а сегодня в начале недели мы с вами как бы откроем этот праздник. Раньше эти дни так и назывались — заигрыш.

Педагог продолжает: «В России было принято делать чучело Масленицы, наряжать его в девичий наряд, ставить где-нибудь на видном месте и проводить вокруг него все масленичные развлечения. Давайте и мы сейчас сделаем чучело. Кто-нибудь поможет мне, остальные в это время могут вылепить из снега фигурки, которые мы поставим в хоровод вокруг чучела.

Едет Масленица дорогая,
Наша гостьюшка годовая,

На саночках расписных,
На кониках вороных.

Постройка (из заранее подготовленного и принесенного с собой материала) **чучела на шесте и лепка снежных фигурок.**

Педагог предлагает: «Ребята, давайте соберемся вокруг наших фигурок! Послушайте меня. С Масленицей разговаривали как с живым существом. Ее называли боярыней Масленицей, госпожой Масленицей. Говорили ей такие слова: «Душа ль ты моя, Масленица, сахарные уста, сладкая твоя речь! Приезжай ко мне в гости на широкий двор на горах покататься, в блинах поваляться, сердцем потешиться. Уж ты ль, моя Масленица — красная краса, русая коса! Приезжай ко мне в тесовый дом душой потешиться, речью насладиться».

Ребята, пора и нам переходить к играм! А ведь раньше у детей не было игрушек, и они сами придумывали их себе. Что бы вы сделали из палочек? Конечно, на палочке можно скакать, как на лошадке».

Игра «Займи пустое место».

Дети, взявшись за руки, идут вокруг Масленицы, педагог с закрытыми глазами идет им навстречу со словами:

Купи, тятя, мне коня,
Вороные ножки.
Буду девочек катать
По большой дорожке.

Когда педагог замолкает, все останавливаются. Он вручает детям, которые оказались напротив него, палочки. Дети по команде скачут на лошадках вокруг Масленицы, стараясь быстрее вернуться на свободное место.

Педагог говорит: «Хорошо! С палочками игра у нас получилась, а если взять канат, то что можно сделать?»

Перетягивание каната.

Педагог достает искусственный пушистый хвост: «А если дедушка внуку подарит хвост лисицы или волка, то о лучшей игрушке и мечтать нечего!»

Игра «Хромой волк». Дети прячутся за деревьями в парке, а водящий их догоняет.

«Хорошо мы с вами поиграли, — говорит педагог. — А без чего не обходится ни один народный праздник?» (Без частушек и игр.)

Пение частушек и игра «Карусель».

Педагог объявляет: Вот и подходит к концу наш праздник. По обычаю чучело сжигают, пепел разбрасывают по земле, чтобы был хороший урожай».

Сжигание чучела. Во время сжигания детям раздают солнышки.

«Ребята, — говорит педагог, — от Масленицы у вас в руках зажглись солнышки, и они напомнили мне о последнем дне масленичной недели, который называют «прощеным воскресеньем». Люди просят друг у друга прощение за нанесенные обиды. Это очень хороший древний обычай. Не стоит о нем забывать. Давайте и мы поклонимся друг другу и обнимемся в знак прощения наших взаимных обид».

Возвращение в детский сад.

СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА

Цель: закрепить навыки выполнения очередного комплекса ритмической гимнастики; в игровой форме помочь детям вспомнить упражнения на растяжку; через игровые эстафеты обучать управлению своей деятельностью; развивать умение предсказывать последствия своих действий (проснется ли принцесса после наших усилий?); развивать фантазию; вызвать положительные эмоции.

Материал: макет средневекового замка; бумажные цветы; кольцебросы; самокаты; одежда для фрейлин; деревянные лошадки; фонограммы мелодий (исполняемых оркестром П. Мориа) и «Полонеза» М. Огинского.

ХОД ЗАНЯТИЯ

В зале установлен макет средневекового замка, сделанный из ширмы, ткани и картона.

Педагог здоровается с детьми и сообщает, что когда он шел к ним на занятие, то обнаружил заброшенный замок, и что в замке, кажется, кто-то есть.

Все подходят к замку. Педагог открывает полог, и дети видят спящую принцессу.

Ребята пытаются разбудить принцессу, но она не просыпается. Тогда педагог предлагает разбудить спящую музыкой и спортивным танцем с цветами.

Комплекс ритмической гимнастики с цветами (выполняется под фонограмму). Во время выполнения упражнений принцесса медленно просыпается, удивленно оглядывается.

Педагог. Ребята, принцесса проснулась! Давайте подарим ей наши цветы.

Дети подходят и кладут цветы перед принцессой.

Принцесса. Ах, как долго я спала! Здравствуйте, ребята. Куда я попала. Кто вы такие?

Педагог. Ты пришла к нам из старинной сказки.

Принцесса. Это проделки старой ведьмы, она усыпила меня на много тысяч лет, но сон должен был покинуть меня при встрече с хорошими, веселыми и добрыми детьми. Спасибо вам за это. Спасибо также за музыку и за прекрасные цветы.

Педагог. А ведь эти цветы волшебные! Давайте поиграем с ними.

Игра «Волшебные цветы» (проводится под фонограмму мелодий оркестра П. Мориа).

Педагог. Я подымаю первый цветок —

Дети строят высокий мосток.

(Дети выполняют упражнение «мостик».)

Педагог. Я глажу чудесные лепестки —

Ребята выполняют прыжки.

(Дети выполняют прыжки из глубокого приседа.)

Педагог. Это лучшие цветы на свете —

Ловко делают «качели» дети.

(Дети выполняют упражнение на растяжку — лежа на животе, берутся руками за голени и, прогнувшись, покачиваются.)

Педагог. Стебельки в руках качаются —

Бабочки по лугу разлетаются.

(Дети бегут в рассыпную на носочках.)

Педагог. Розы нежно мне головками качают —

Дети ноги вверх поднимают.

(Дети делают стойку на лопатках.)

Принцесса. Большое спасибо! Я очень рада нашей встрече. Я посвящаю вас в своих рыцарей и объявляю «Рыцарский турнир».

1-й тур — «На самого быстрого» — эстафета на самокатах.

2-й тур — «На самого меткого» — дети соревнуются на кольцебросах.

Принцесса. Я должна выбрать себе фрейлин и кавалеров, а для этого необходимо иметь определенные навыки. Сейчас я посмотрю, кто из вас быстрее сможет помочь одеться моим подружкам.

Эстафета «Кто быстрее оденет принцессу». Среди девочек выбирают двух принцесс, которым необходимо помочь. Дети распределяются на две команды по 5 человек и по очереди приносят принцессам предметы туалета, украшения: юбку, накидку, корону, кольцо, браслет.

Принцесса. А какой турнир обходится без скачек на конях?!

Эстафета «Бег на лошадаках» с перепрыгиванием через препятствие высотой 20—25 см.

В заключение педагог предлагает: «Ребята, давайте поиграем вместе с принцессой».

Игра «Ручеек» (проводится под фонограмму «Полонеза» М. Огинского).

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «РУССКИЕ ИГРИЩА»

Цель: обобщить имеющиеся у детей знания и представления о русских народных играх и традициях; обучать внутренней саморегуляции: формировать умения предвидеть последствия своих действий, управлять своей деятельностью, определять ее реальность; привлечь к участию в празднике и жизни детского сада родителей; вести пропаганду здорового образа жизни; закалять организм детей.

Материал: большой макет солнца, украшенный лентами и укрепленный на шесте с бубном; мешки для прыжков; мешки для пролезания; копыя, канат; костюмы Лета, Бабы Яги и Змея Горыныча; фонограммы песен «Лето» (из мультфильма «Дед Мороз и Лето»), «Красный сарафан», других русских народных песен, песен группы «Добры молодцы» С. Намина.

ХОД ПРАЗДНИКА

Ведущий (здоровается с детьми, родителями, гостями).

Солнце нас обогрело лучом.

Мы вас всех в хоровод позовем.

Будем с солнышком вместе плясать.

Лето красное дружно встречать!

Выполняется **гимнастический комплекс** упражнений с использованием элементов русских народных танцев под фонограмму русских народных песен «Выйду на улицу», «Красный сарафан».

Ведущий.

Мы встречаем вместе лето!

Вместе с солнцем, вместе с светом!

Солнце, солнце, жарче грей!

Будет праздник веселей!

(Последние две строчки повторяются вместе с детьми.)

Лето (появляется при последних словах). Здравствуйте, дети. Здравствуйте, все! Давайте поиграем в русскую народную игру.

Игра «Заря-заряница».

Дети встают в круг, берутся за руки и идут направо. Лето с солнцем идет налево со словами:

Заря-заряница,

Красная девица,

По полю ходила,

Ключи обронила.

Ключи золотые,

Ленты голубые,

Кольца обвитые.

При последних словах все останавливаются. Двое детей, напротив которых оказалось Лето, бегут в разные стороны. Побеждает тот, кто первым дотронется до солнышка.

Лето. Молодцы, дети! Хорошо поиграли!

Сияет солнышко с утра,

И вы готовились заранее!

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования!

Эстафеты:

1. Прыжки в мешках. Участвуют сначала дети, затем папы.

2. Пролезание в сквозные мешки. (Мешки держат и помогают детям пролезать через них мамы.)

3. «Дорисуй солнышко» (мамы, папы и их дети по очереди добегают до макета солнца и дорисовывают ему по лучику).

Со свистом на метле влетает (вбегает) Баба Яга и обращается к Лету: «Самозванец!.. Откуда ты взялся?! Уходи! Ведь это я — Лето Красное! Ведь я самая красивая, золотая и распрекрасная, не так ли?»

Ведущий. А кто же это?

Дети. Баба Яга.

Баба Яга. Ну вот, опять узнали, опять прогонят!

Ведущий. Бабуля-Ягуля, не уходи, я тебя ведь и сам хотел позвать!

Лето. У нас русский народный праздник, а на Руси без нечистой силы не обходилось никогда.

Баба Яга. Правда?! Ну тогда я вам спою. (Звучат частушки из мультфильма «Летучий корабль».)

Баба Яга. А теперь я хочу играть!

Игра «Гуси». Девочки встают в круг, в центре его — Баба Яга. Родители образуют второй круг, побольше. Родители задают вопросы, дети отвечают.

— Гуси, вы гуси!

— Га-га-га! Га-га-га!

— Вы серые гуси?

— Га-га-га! Га-га-га!

— Где вы, гуси, бывали?

— Га-га-га! Га-га-га!

— Кого вы, гуси, видали?

— Га-га-га! Га-га-га!

По сигналу ведущего «Баба Яга!» девочки убегают и прячутся за спины родителей. Баба Яга пытается их поймать.

Баба Яга (никого не догнав). Обижают, обижают бабушку! Ну все! Я рассердилась! (*Громко свистит.*) Змей Горыныч, выходи! (*Под «мрачный марш» Г. Свиридова появляется Змей Горыныч.*)

Ведущий. Подумаешь, Змей какой-то. А у нас добры молодцы. Выходите, мальчики!

Инсценировка «Добры молодцы» (под фонограмму песни, исполняемой группой С. Намина). Вначале мальчики показывают свою силу, выполняя борцовские упражнения. Потом состязаются со Змеем Горынычем на копьях, в рукопашном бою, в перетягивании каната. Затем связывают его.

Змей Горыныч. Ну, хватит, хватит! Убедили! Но копыя-то я у вас отобрал и отдам, если выполните мои задания.

Дети выполняют задания Змея Горыныча:

1. Прыжки вокруг копыя. Ребенок держится за копые правой рукой и начинает прыгать на одной ноге, одновременно пытаясь достать левой рукой правое ухо из-под правой руки.

2. Перетягивание на копьях. Два папы встают друг напротив друга и берутся за копые. За папами гуськом встают дети (по 5 человек).

3. Приседания, которые выполняет отец с ребенком на плечах. Побеждает тот, кто присядет большее число раз за определенное время.

Змей Горыныч и Баба Яга. Посмотрите, какие ловкие. И родители, и дети! А кто все же знает спортивных упражнений всех больше?

Конкурс на знание большего числа спортивных упражнений. Под фонограмму русской народной мелодии дети и родители по очереди показывают спортивные упражнения.

Лето. Молодцы. Дети достойны своих родителей! А теперь все вместе потанцуем.

Танец «Лето» (по показу).

Угощение. Прощание.

СЕРИЯ «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА»

(для детей 5-6 лет)

«ПЕРВОБЫТНЫЕ ЛЮДИ»

Цель: выяснить с детьми, какое главное отличие человека от животных, какие первоначальные спортивные навыки имелись у первобытного человека; развивать мелкую моторику пальцев посредством рисования; помочь детям вспомнить культурно-гигиенические требования, которые необходимо выполнять для того чтобы жизнь была здоровой и долгой; учить предвидеть последствия лени и нечистоплотности; совершенствовать навыки в метании, прыжках, ползании.

Материал и подготовка к занятию: помещение затемняется, устанавливается диапроектор; подготавливается фоно-

грамма песни В.Резникова и А.Римициан «Динозаврики»; в центре зала устанавливают модель костра (красный обруч, красная лампа, угольки для рисования, дрова); на шведской стенке закрепляют листы картона (вид скалы); подготавливаются навесные щиты с изображениями злых динозавров и мешочки для метания, две гимнастические скамейки и две доски.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят в зал, педагог предлагает им расположиться на полу вокруг костра (свет погашен, кроме красной лампы).

Педагог. Ребята, сегодня мы с вами отправимся к первобытным людям и постараемся найти ответ на вопрос, почему люди стали отличаться от животных, например, от обезьян. Согласны? Давайте представим себе, что мы сидим в пещере вокруг первого в жизни людей костра, а вокруг нас неведомый мир. Взглянем на него.

Просмотр диафильма «Жизнь первобытных людей» (студия «Диафильм», Москва) и обсуждение его.

Педагог предлагает детям походить вокруг костра, сгорбившись, «как обезьяны», и выпрямившись; между ходьбой проводится имитация движений первобытного человека: метания копья, камня; выкапывания ловушки для зверя, установки бревен, кольев.

Дети подводятся к выводу, что человек стал отличаться от животных благодаря тому, что начал трудиться.

«А теперь я предлагаю вам самим отправиться на охоту. Согласны? — спрашивает педагог. — Хорошо. Только прежде чем начать охоту, мы с вами так же, как первобытные люди, нарисуем животное и охотника. Люди верили, что это приносит им удачу».

Продолжение просмотра диафильма — кадров с рисунками первобытных людей. Сравнение с современными рисунками. Педагог предлагает ребятам взять из костра угольки и нарисовать животных и охотников на скале.

Самостоятельное творчество детей — рисование на картонных щитах.

«Молодцы! Вы прекрасно справились со своим заданием, — говорит педагог. — А теперь можно поупражняться в меткости. Это одно из основных качеств любого хорошего охотника».

Подвешиваются мишени с изображениями злых динозавров.

Метание мешочков в вертикальную цель.

Педагог говорит: «Ребята, прежде чем метать в зверя копье (мешочек), надо к нему бесшумно подкрасться. Я хочу проверить, сможете ли вы справиться и с этой задачей».

Группа распределяется на две команды для участия в эстафетах. Педагог предлагает детям придумать для своих команд соответствующие интересные названия («Острый зуб», «Большие динозавры» и т.п.).

Эстафета «Проползи бесшумно между двумя скамейками, не задев положенных поперек досок».

«Отлично! — говорит педагог. — А теперь я хочу усложнить задачу, ведь на пути охотника могут встретиться препятствия».

Эстафета «Перепрыгивание через скамейку с упором на руки».

По окончании эстафеты педагог говорит: «Вы молодцы. Теперь я вижу, что вы отличаетесь от обезьян смысленностью, ловкостью и трудолюбием. Вы бы не пропали среди диких животных. А сейчас давайте немного отдохнем. Мы уже знаем, что в те далекие времена на Земле жили огромные существа — динозавры. Сейчас мы послушаем шуточную песенку о них. В песенке делается предположение, что динозавры вымерли из-за своей лени, они не любили чистить зубы и делать зарядку».

Исполнение шуточного спортивного танца «Динозаврики» (по показу) вокруг костра под фонограмму песни В. Резникова и А. Римициан «Динозаврики».

Педагог собирает детей вокруг костра и предлагает им рассмотреть кусочки камней с оставшимися на них отпечатками древних животных. Рассказывает, где и как можно найти такие камни. Далее педагог подводит основной итог занятия: дети должны ответить, почему человек стал отличаться от животных (**начал трудиться**). Рассказывает: «В древности людям было явно не до спорта. Все их силы уходило на поиски пищи, необходимой для элементарного выживания. Но именно в этих постоянных поисках у них и вырабатывались первые спортивные навыки. Нет ничего удивительного в том, что охота на диких зверей, защита от хищников и борьба с врагами, как правило, были связаны с бегом, прыжками, плаванием, метанием копий и стрел. О дальнейшем стремлении человека заниматься спортом мы поговорим с вами на наших следующих занятиях. Вместе с нами

будет путешествовать и огонь, зажженный миллионы лет назад первобытным человеком. Этот огонь приведет нас к факелу самых главных спортивных соревнований — факелу Олимпийских игр. До скорой встречи!»

ПЕРВЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Цель: познакомить детей с зарождением Олимпийского движения; сравнить виды спорта, входившие в древние Олимпийские игры, с «Веселыми стартами», которые проводятся в детском саду; совершенствовать в соревновательной форме навыки выполнения основных видов движений; приучать к выполнению данного слова (клятвы).

Материал и подготовка к занятию: помещение затемняется, устанавливается диапектор; в смежном зале помещают гимнастическую скамейку, покрытую матами; раскладывают следующие предметы: детский географический атлас, слайды с видами древних Афин и изображением бога Зевса, модель факела спортивных соревнований, плоскостные древнегреческие вазы с изображениями спортсменов, фонограмма греческой народной мелодии, копье и кубы, мат для прыжков в длину, мячи для метания, ленты для победителей, плоскостные вазы из розовой бумаги.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят в зал и располагаются свободно на ковре.

Педагог говорит, что сегодня дети отправятся в путешествие во времени и поговорят об истории возникновения спорта. Предлагает вспомнить, чем стал отличаться человек от животных. Продолжает: «Человек стал трудиться, он построил крепкие дома, сшил красивую одежду, научился готовить вкусную пищу. У людей появилась возможность развлекаться в свободное от труда время. Одним из таких развлечений стали занятия спортом. Они служили также военной подготовкой юношей. Сегодня я хочу рассказать вам о первых в мире крупных спортивных соревнованиях — Олимпийских играх. Слышали вы когда-нибудь о таких состязаниях?»

Педагог рассказывает, что первые Олимпийские игры прошли в Олимпии в Греции. Показывает в географическом атласе эту страну, ее расположение относительно России.

Показ слайдов с видами древних Афин и Олимпии, первого и современного олимпийских стадионов.

Рассказ педагога: «В год Олимпийских игр глашатаи разносили по городам радостную весть: «Все — в Олимпию! Священный мир объявлен, дороги безопасны! Да победят сильнейшие!» На время Олимпийских игр запрещались войны между враждующими городами. В состязаниях мог участвовать любой желающий. Олимпийские игры посвящались богу Зевсу. Это был чисто мужской праздник. Участники состязаний соревновались обнаженными, они не стеснялись своего красивого мускулистого тела. Греки и богов изображали в виде стройных и сильных людей».

Рассматривание слайда с изображением древнегреческого бога Зевса.

Педагог. В первый день атлеты приходили в храм Зевса в Олимпии (*показывает слайд*), зажигали священный огонь (*включает факел*) и давали клятву бороться честно.

Педагог (предлагает всем встать). Я буду бороться честно за моих богов и за мое отечество и оставлю после себя добрую память. Я буду подчиняться законам соревнований!

Дети. Клянусь! Клянусь! Клянусь!

Педагог предлагает детям сесть на скамейки. Объявляет, что малые Олимпийские игры открыты. Показывает плоскостную древнегреческую вазу с изображением бегуна. Объясняет, что до нашего времени дошли изображения греческих спортсменов, выполненные искусными художниками на вазах. Дети должны самостоятельно определить, каким видом спорта занимается атлет.

1-й вид состязаний — бег.

Выбирается первая пара, которая встает около лежащего на полу копья. По команде дети бегут по периметру зала с обязательным обеганием ориентиров (кубов). Побеждает тот, кто быстрее возьмет в руки копье. Победитель самостоятельно выбирает себе соперника из числа еще не участвовавших в состязании ребят.

Мальчики и девочки соревнуются отдельно, выбираются два чемпиона.

2-й вид состязаний — прыжки в длину.

Предварительно рассматривается следующая ваза. Выбираются два чемпиона — мальчик и девочка.

3-й вид состязаний — метание копья или диска.

Обсуждается очередная ваза. Проводится метание мяча малого диаметра в вертикальную цель. Попавший становится победителем.

4-й вид состязаний — кулачный бой.

Обсуждение последней вазы. Соревнование организуется только среди мальчиков по типу выбора соперника в беге. Борцы встают на покрытую матом скамейку друг против друга, руки за спиной в замке. Побеждает тот, кто первым столкнет соперника со скамейки.

Педагог рассказывает, что в последний день игр участники и зрители вновь приходили к храму Зевса (*показывает слайд*), где проходило торжественное награждение победителей.

Награждение чемпионов — на голову детям повязывают атласные ленты, зрители громко кричат: «Ура! Слава победителю!»

Педагог продолжает рассказ: «После игр каждый победитель возвращался в родной город. Жители города выходили ему навстречу, прославляли. В память о славной победе жители города устанавливали на площади статую чемпиона».

Детям предлагается посмотреть рисунки или слайды с изображениями древнегреческих статуй и определить вид спорта, которым занимался данный спортсмен.

Игра «Сделай фигуру».

Под фонограмму греческой народной мелодии дети изображают в динамике возвращение победителей в родной город (езда на колесницах), а затем статично — статую чемпиона Олимпийских игр. Перед игрой педагог подчеркивает, что они должны показать разных чемпионов древних игр: бегуна, прыгуна, метателя или борца.

В заключительной части занятия педагог сравнивает виды спорта, которыми занимались древние греки и дети этой группы (бег, прыжки, метание), напоминает об осенних «Веселых стартах».

Педагог раздает детям вазы из розовой бумаги с предложением нарисовать на них фигуры полюбившихся им спортсменов.

Примечание. В этот день педагог обязательно должен зайти к детям в группу и поинтересоваться выполненной работой, предложить им отнести свои рисунки домой, рассказать родителям о прошедших соревнованиях. Можно в групповом уголке для родителей вывесить имена своих «Олимпийских чемпионов».

ЗНАКОМСТВО С СОВРЕМЕННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Эти занятия проводятся в городском плавательном бассейне, Дворце спорта или на стадионе.

Цель: познакомить дошкольников с самыми разнообразными видами спорта; показать разнообразие залов и оборудования для укрепления здоровья; в результате наблюдения за тренировкой спортсменов вызвать у детей желание заниматься в будущем в одной из городских спортивных школ.

Дошкольники посещают вместе с педагогом:

- а) бассейн (плавание, прыжки в воду, водные лыжи, водное поло);
- б) залы для занятий и проведения соревнований по: легкой атлетике, ритмической гимнастике, баскетболу, волейболу, теннису, тяжелой атлетике, боксу;
- в) тренажерный зал для общефизической подготовки;
- г) каток с искусственным ледовым покрытием для занятий зимними видами спорта.

На память о посещении спортивных комплексов по окончании экскурсии необходимо провести:

- 1) в настоящем спортивном зале ряд игр-эстафет, игр-забав;
- 2) в бассейне — купание в малой ванне, продолжая приучать детей не бояться воды, знакомя с ее свойствами и стараясь формировать умение двигаться в ней.

Используя наглядные пособия (книги, картины, диафильмы и др.), приглашая в детский сад лучших профессиональных спортсменов, можно более подробно познакомить детей с тем или иным видом спорта. Такие занятия могут быть организованы и учащимися педагогических учебных заведений или спортивной школы.

КОЛЬЦА ДРУЖБЫ

Цель: продолжить знакомство с идеалами Олимпийского движения; познакомить с континентами Земного шара и их древними обитателями, подарившими миру любимые всеми игры;

совершенствовать навыки выполнения основных видов движений, а также навеки в играх со строгими правилами; воспитывать чувства дружбы, взаимовыручки, ответственности за взятые на себя обязательства.

Материал: два факела (как основу можно использовать электрический фонарик); мячи (по числу детей); гимнастический конь (гимнастическая скамейка); напольные маты; баскетбольные кольца (3 шт.); детские арбалеты; глобус; картины (30×40 см) с изображением олимпийской символики и различных видов спорта)³.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог. Ребята! Мы научились с вами на занятиях выполнять различные спортивные упражнения и движения. Мы посетили плавательный бассейн, Дворец спорта и стадион, где познакомились с разнообразными видами спорта. Сегодня я хочу рассказать вам о пяти кольцах дружбы, которые объединяют всех спортсменов Земли. Хотите вы услышать мой рассказ? Вспомните наше занятие, посвященное древним Олимпийским играм. Где проходили эти игры? Для чего они проводились? В наше время, стремясь вернуть связанные с древними Олимпийскими играми идеалы добра и справедливости, люди решили возродить эти игры. Сегодня, спустя много веков, в Олимпии вновь загорается олимпийский огонь. Раз в четыре года на стадион одной из стран мира вбегает человек с факелом, зажженным от этого огня. Давайте и мы с вами проведем «эстафету священного огня».

Эстафета с факелами. Проводится бег по периметру зала с факелом в руках. По окончании бега факелы устанавливают на видном месте.

Педагог. Более ста лет назад в Олимпии был построен новый стадион (*показывает рисунок*)⁴. Был также организован Международный олимпийский комитет, в который вошли представители разных стран. Комитет хотел, чтобы как и в древности, спорт сдружил людей. Эти надежды сбылись: сейчас на Олимпийские игры съезжаются спортсмены со всех пяти континентов планеты. Символ Олимпиады — пять цветных

сплетенных колец — обозначает дружбу между всеми континентами: Европой (голубой цвет), Азией (желтый цвет), Африкой (черный цвет), Австралией (зеленый цвет), Америкой (красный цвет). (*Объяснение сопровождается демонстрацией колец на рисунке с символикой и континентов на глобусе.*)

Педагог продолжает: «Мы познакомимся сегодня с народами континентов и теми видами спорта, которые они подарили всем остальным людям».

1. Африка (рассматриваются глобус и символ).

Педагог рассказывает, что у народов Африки и Древнего Египта и в других ранних цивилизациях спорт составлял важную часть религиозных обрядов и ритуалов, с помощью которых люди пытались повысить урожай, ускорить приход весны. Зачастую мяч во время таких церемоний символизировал собой солнце и присущие ему животворящие силы.

Рассматривание и обсуждение картины⁵, изображенной на стене древней египетской гробницы: группы танцующих женщин с мячами.

Рассматривание и обсуждение картины⁶, на которой изображен египетский фараон, занимающийся бегом, для того чтобы продемонстрировать подданным свое физическое превосходство и подтвердить тем самым свою «божественность».

Педагог продолжает свой рассказ: «В давние времена спорт, по всей видимости, доставлял людям не меньшее удовольствие, чем в наши дни. Одним из излюбленных видов спорта были прыжки через быка, которые представляли собой поистине захватывающее зрелище и требовали от участников соревнований незаурядного мастерства и исключительного мужества⁷. В современной гимнастике есть подобный элемент: прыжки через гимнастического коня или козла (демонстрирует фотографии). Я предлагаю вам испытать себя на ловкость и смелость. Вы все хорошо умеете прыгать через гимнастическую скамейку с упором на руки. Сегодня я ее подниму немного выше, и вы сможете представить, что прыгаете через настоящего быка».

³ Салариа Д., Барретт Н. Спорт: игры, игроки и зрители. — М., 1994. — С. 10.

⁶ Там же.

⁷ Там же., — С. 11.

³ Салариа Д., Барретт Н. Спорт: игры, игроки и зрители. — М., 1994.

⁴ Там же.

Прыжки через «быка». В состязании принимают участие все желающие. При этом необходимо соблюдать все правила техники безопасности.

2. Америка (рассматриваются глобус и символ).

Педагог рассказывает, что для индейцев, населяющих Центральную Америку, игра в мяч была чисто религиозным ритуалом, так же, как и у египтян, направленным на обеспечение богатого урожая. Площадка для игры с мячом⁸ олицетворяла собой весь мир, а перемещения мяча означали движение Солнца и Луны.

Рассматривание и обсуждение картины⁹, на которой изображены индейцы, играющие в мяч. Педагог объясняет, что гол засчитывался в том случае, если одной из команд удавалось загнать мяч в противоположный конец площадки, причем бить по нему разрешалось только локтями, бедрами и коленками. Однако можно было выиграть и сразу, если мяч пролетал сквозь кольцо, установленное высоко над площадкой. Педагог рассказывает, что сто лет назад в Америке был изобретен баскетбол¹⁰, правила которого были схожи с древнеиндейскими (обсуждение правил). Говорит, что дети тоже осваивали некоторые элементы баскетбола и сегодня у них пройдут маленькие соревнования.

Отбивание мяча одной рукой от пола. Выигрывает тот, кто дольше всех будет отбивать мяч.

Бросание мяча в баскетбольное кольцо. Выигрывает тот, кому с наибольшего расстояния удастся попасть в цель.

3. Азия (рассматриваются символ и глобус).

«В Японии, Китае и Тибете боевые искусства разрабатывались для самообороны и применялись, главным образом, в реальном бою, для того чтобы обезвредить противника или убить его, — рассказывает педагог. — Из-за своей установки на физическое совершенство и духовную дисциплину боевые искусства стали широко применяться для выработки самоконтроля и выдержки. Было создано много школ борьбы. Какие из них вы знаете?.. Правильно, видов борьбы много, но объединяет их то, что спортсмен в любом случае должен быть смелым, сильным,

быстрым и гибким. Я хочу проверить, обладаете ли вы этими качествами».

Кувьрки вперед. Побеждает тот, кто сделает наибольшее количество кувьрков, продвигаясь вперед по четырем состыкованным матам.

4. Австралия (рассматривание глобуса и символа).

Педагог рассказывает: «Этот континент был открыт и исследован путешественниками позднее других континентов. Населяют его племена туземцев, одним из средств существования которых является охота. Туземцы обладают великолепными навыками стрельбы из лука. В настоящее время этот боевой вид искусства стал спортивным. Лучники всех стран соревнуются в меткости».

Метание пластмассовых стрел на дальность.

5. Европа (рассматривание глобуса и символа).

Педагог продолжает свой рассказ: «Многие современные виды спорта зародились в Европе, главным образом, в Англии. Язык этой страны вы изучаете в нашем детском саду. Английский король 400 лет назад издал специальный документ под названием «Книга спортивных игр», где говорилось, что его подданные имеют право заниматься спортом. С этого времени широкое распространение в обществе получили игры с мячом».

Обсуждение картин¹¹ с изображениями игр в гольф, теннис, крикет, бильярд, пел-мел.

Педагог говорит, что в то время большой популярностью стал пользоваться футбол.

Показывает рисунок¹². Говорит о том, что в Европе впервые в мире стали организовываться соревнования между разными командами, а значит, понадобилось создание единых правил для всех. И вновь первыми стали английские школы для юношей, в которых и были выработаны такие правила.

Обсуждение картин¹³, изображающих разные виды футбола и регби.

Игра «Чья команда более ловкая?»

Зал делят (шнуром или скамейкой) на две части. Группа разбивается на две команды. Каждый участник получает по мячу.

⁸ Салариа Д., Барретт Н. Спорт: игры, игроки и зрители — М., 1994. — С. 1.

⁹ Там же. — С. 16.

¹⁰ Там же. — С. 25.

¹¹ Салариа Д., Барретт Н. Спорт: игры, игроки и зрители — М., 1994. — С. 20.

¹² Там же. — С. 18.

¹³ Там же. — С. 24.

Под звуки мелодии Ю. Чичкова «Мы веселый спортивный народ» дети стараются перебросить на сторону противника наибольшее количество мячей. Побеждает та команда, на чьей стороне по окончании мелодии оказывается меньше мячей.

В заключение педагог говорит: «История Олимпиады — это история удивительных побед, интересных событий, крепкой дружбы... Но об этом вам расскажут более подробно в школе на уроках истории и физкультуры. Мы же с вами проведем в зимние каникулы свою Олимпиаду в сосновом бору».

ЗИМНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ЗИМНЯЯ СПОРТИВНАЯ ОЛИМПИАДА»

Цель: вызвать положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом; закалывать организм детей; закрепить навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, метания в цель; воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки; вырабатывать умение управлять своей деятельностью (как я это делаю?).

Материал: флаг с олимпийской символикой, индивидуальные эмблемы для каждой группы, закрепленные на нагрудниках, игрушки из цветной бумаги (изготовлены самими детьми), выпелы для награждения команд, мозаика с символами лыж, коньков и санок; фонограмма песен и мелодий для проведения открытия и закрытия Олимпиады; мелкие сувениры для победителей; санки, ледянки, лыжи, клюшки с шайбами, флажки, ориентиры, пьедестал почета; автобус, угощение в лесу, большие пироги на вечер.

У т р о

Сбор в большом зале детского сада всех подготовительных к школе групп. Преподаватель физического воспитания объявляет об открытии Зимней Олимпиады детского сада.

Торжественный подъем флага с олимпийской символикой под фонограмму мелодии Ю. Чичкова «Фанфары».

Педагог предлагает выбрать также и символ для соревнований в детском саду — медвежонка, который был талисманом Московской Олимпиады.

Общая гимнастика под фонограмму мелодии Р. Бойко «Олимпийский марш».

По окончании гимнастики педагог информирует детей о планах на предстоящий день — о выезде в сосновый бор, где будет зажжен «Олимпийский огонь» и будут первые в жизни детей настоящие спортивные соревнования. Проводит краткую беседу о правилах поведения в пути и в лесу.

Д е н ь

1. Выезд в сосновый бор после завтрака на автобусе.

2. Продвижение от автомагистрали до места проведения соревнований по лесной тропе (около 400 м).

3. Выход на специально подготовленную площадку (около городской лыжной базы, где при необходимости можно обогреть детей);

украшение деревьев самодельными игрушками;

сбор веток для костра (место заранее подготовлено) и его разведение;

построение групп вокруг костра («олимпийского огня»), объявление о начале спортивных соревнований.

4. Проведение соревнований.

Детям еще в детском саду надевают нагрудники трех основных цветов с самодельными эмблемами. За каждой группой закрепляется представитель судейской коллегии — учащийся педагогического колледжа — для регистрации показателей и подсчета заработанных баллов.

Конкурс «Назови зимние виды спорта». Команда, назвавшая наибольшее количество видов спорта, получает 1 балл.

Конкурс «Собери мозаику» (лыжи, коньки, санки). Команда, быстрее всех составившая рисунок, получает 1 балл. Мозаику команде предлагается собрать на том месте, где далее будет проходить соответствующий конкурс.

Индивидуально-групповые гонки проводятся поточным способом (каждая группа разбивается на три подгруппы, которые расходятся на контрольные пункты, отмеченные мозаикой):

санки — спуск с пологой горы со сбором расставленных флажков (7—8 шт.). Фиксируется количество собранных флажков, выводится средний показатель по каждой подгруппе;

лыжи — «биатлон» — продвижение на расстояние 4 м на лыжах и метание в вертикальную цель. Фиксируется количество мячей, достигших цели; выводится средний показатель по подгруппе;

коньки — «хоккей» — требуется клюшкой забить три шайбы в ворота. Фиксируется количество забитых шайб, выводится средний показатель.

По каждому виду по окончании выполнения заданий командам присваиваются: за первое место — 3 балла, за второе место — 2 балла, за третье место — 1 балл.

Детей, показавших наилучшие результаты, награждают на пьедестале почета медалями или подарками.

Групповые эстафеты (от каждой группы на эстафету приглашаются 6 участников):

— санки — «Кто первый?» — стоя на санках на коленях, отталкиваться лыжными палками;

— лыжи — «Гонки» — продвижение вперед по ориентирам;

— санки — «Слалом» — спуск с пологой горы до определенной отметки.

5. Ориентирование на местности — поиск талисмана. Ребенок, который первым его находит, приносит своей команде 1 балл.

6. Сбор вокруг костра. Подведение предварительных итогов. Награждение эстафетных команд. Угощение.

7. Катание с гор на ледянках, санках, лыжах.

8. Возвращение.

Вечер

Подведение итогов Олимпиады.

Вручение командам пирогов и выпелов:

— «Команде — победительнице зимней Олимпиады детского сада»,

— «Самой дружной команде зимней Олимпиады детского сада»,

— «Самой веселой и настойчивой команде зимней Олимпиады детского сада».

Просмотр диафильмов серии «Ну, погоди» со спортивной тематикой.

Спуск флага Олимпиады под фонограмму мелодии Ю. Чичкова «Фанфары».

СЕРИЯ «ЗНАЙ СВОЕ ТЕЛО»

(для детей 5-6 лет)

ОПОРА И ДВИГАТЕЛИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Цель: познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного детьми опыта; вырабатывать осознанное отношение к спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке натренированности своей мускулатуры; обучить правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы.

Материал: схемы человеческого скелета и мышц; мольберты с закрепленными листами бумаги (по числу детей), постель; рисунки на с. 35 кн. Г. Юдина «Главное чудо света» (М.: Монолог, 1995); схема последовательности формирования движений у ребенка на с. 15 кн. Н. Н. Ефименко, Б. В. Сермеева «Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом» (М.: Советский спорт, 1991); мешочки с песком (по числу детей); шведская стенка; фонограмма песни В. Мурадели «Хорошо спортсменом быть».

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог собирает детей у мольбертов и говорит, что хочет начать знакомить их с организмом человека.

— Мы с вами узнаем, из чего вы состоите и что происходит у вас внутри, когда вы занимаетесь физическими упражнениями. Опорой нашего организма является скелет, благодаря которому мы сохраняем свою форму.

Рассматривание схемы скелета.

— Если бы скелета внутри нас не было, наше тело стало бы похожим на бесформенный студенистый мешок с головой, безвольно болтающейся на тонкой шее, и гибкими, как из пластилина, руками и ногами, — говорит педагог.

Рассматривание и обсуждение картинок из книги Г. Юдина «Главное чудо света»

— Без скелета мы не смогли бы стоять, ступить и шагу, поднять руки. Они, как мешок, лежали бы без движения, — заключает педагог и предлагает, — давайте мы сейчас сами нарисует свой скелет.

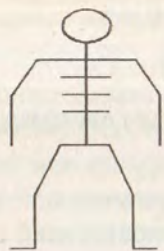


Рис. 1 Схема скелета человека



Рис. 2

Последовательность формирования движений у ребенка:
1 — голова, 2 — руки и плечевой пояс,
3 — туловище, 4 — ноги,
1-2-3-4 — совместные действия.

Рисует схему (рис. 1).

Дети, ориентируясь на образец, тоже рисуют пастелью на закрепленных заранее листах бумаги.

— Молодцы! А кто из вас вспомнит, какими изображали древние греки своих богов, олимпийских чемпионов? — спрашивает педагог.

— А вы хотите быть похожими на них?

— А что вы для этого делаете?

— Правильно, во время движения мы тренируем мышцы. Давайте немного подвигаемся.

Выполнение различных видов ходьбы и бега в чередовании под фонограмму песни В. Мурадели «Хорошо спортсменом быть».

Педагог показывает схему мышц человека, объясняет:

— Мышцы — главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих двигателей все большие и маленькие кости были бы неподвижны. Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие — для тонкой работы. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело.

— Пора нашим скелетам дорисовать и тело. Но делать это мы будем постепенно. Сегодня я хочу научить вас еще и

правильному порядку выполнения упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на этот рисунок (рис. 2). Здесь стрелочками и цифрами показано, с мышц какой части нашего тела необходимо начинать тренировку. Кто мне это расскажет?

— Прекрасно! — говорит педагог. — А теперь я попрошу вас вспомнить те упражнения, с помощью которых мы тренируем мышцы шеи, рук, плеч.



Рис. 3

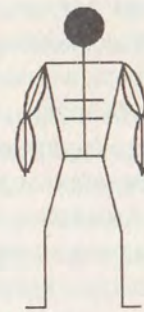


Рис. 4



Рис. 5

Педагог обращает внимание на ребенка, который первым правильно вспомнит и покажет соответствующее общеразвивающее упражнение (ОРУ).

По его показу вся группа выполняет упражнение. Следующее ОРУ предлагается показать другому ребенку (и так повторить 3-4 раза). В заключение педагог предлагает подрисовать скелетам мышцы плеч и рук (рис. 3).

Аналогично дошкольникам предлагается согласно схеме (рис. 2) последовательно вспомнить общеразвивающие упражнения для тренировки мышц туловища, ног с последующей их зарисовкой (рис. 4, 5).

Завершается гимнастика показом упражнений для всех групп мышц, например: отжимание, «Уголок», «Перочинный ножик», «Кошка лижет сметану» и др.

Педагог, собрав детей вокруг себя, предлагает вспомнить, как определяют силу мышц. Заключает:

— Метая мяч на дальность, можно узнать, насколько сильны мышцы твоих рук, а прыгая и бегая, — узнать, насколько сильны

мышцы ног. И сейчас я хочу убедиться, что вы, занимаясь физкультурой в детском саду, смогли укрепить свои мышцы.

Упражнение «Кто добросит до стены?» — метание мешочков в противоположную стенку (расстояние не менее 5 м) с проверкой правильности техники броска.

Упражнение «Кто дальше прыгнет?» Подгруппа детей строится в шеренгу и делает по команде прыжок в сторону противоположной линии. Второй прыжок выполняется по команде с места приземления и т.д. Побеждает тот, кто преодолеет заданное расстояние с наименьшим количеством прыжков.

Педагог предлагает поиграть в знакомую детям игру **«Охотники и обезьяны»**, чтобы убедиться, как они запомнили упражнения для тренировки разных групп мышц.

Описание игры. Обезьяны поднимаются на деревья (шведская стенка). Охотники, чтобы выманить обезьян, договариваются между собой, показывают какое-нибудь упражнение и прячутся. Обезьяны должны сказать, мышцы каких частей тела участвовали в движении, после этого они спускаются с лестниц и «передразнивают» охотников — повторяют показанное ими упражнение. По команде педагога охотники догоняют обезьян, которые спасаются на деревьях.

По окончании игры педагог, собрав вокруг себя детей, предлагает им запомнить несколько правил, которые могут пригодиться, если сильно повредить мышцу или кость:

1. Лучше спокойно лежать и ждать, пока тебе не поможет кто-нибудь из взрослых, чем пытаться идти с поврежденной ногой;

2. Покой особенно важен, когда повреждена спина или шея. Нужно лежать на спине плоско, как блин, и даже не пытаться двигаться, пока не придут на помощь;

3. Если повреждена рука и она сильно болит, нужно держать ее как можно ближе к туловищу и стараться меньше ею двигать.

Тренинг. Педагог предлагает одному ребенку или подгруппе представить, что у него повреждена кость или мышца. Дети должны сами оценить обстановку и соответственно себя повести. (В дальнейшем необходимо повторять тренинг и закреплять соответствующие навыки на физкультурных занятиях.)

На прощание педагог предлагает детям забрать их рисунки домой и в выходные дни научить мам и пап правильному выполнению гимнастики.

(Данное занятие является отправной точкой для завершения обучения дошкольников самостоятельному выполнению ОРУ.)

«СЕРДЦЕ Я СВОЕ СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»

Цель: познакомить дошкольников с работой человеческого сердца; формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы; обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений.

Материал: рисунок сердца; схема кровеносных сосудов; схемы полезных для сердечной мышцы физических упражнений¹⁴; фонограмма записей биения человеческого сердца и мелодий популярных детских песен; мячи красного и синего цвета; самокаты; вырезанные из красной бумаги «улыбающиеся сердца» (по количеству детей).

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог, собрав вокруг себя детей, предлагает им вспомнить занятие, на котором они познакомились со строением своего тела, и ответить на вопросы:

- что является опорой нашего организма?
- что приводит в движение скелет и все наше тело?
- что необходимо делать для укрепления наших мышц?

Отвечив на вопросы, дети выполняют под фонограмму мелодий своих любимых песен самостоятельно по схеме (рис. 2) ряд общеразвивающих упражнений (каждый сам составляет свой комплекс).

Педагог контролирует качество выполнения упражнений, исходные положения, подсказывает в случае затруднений.

Педагог обращается к детям:

— Молодцы! Хорошо позанимались! А в награду за ваши труды я дам вам послушать песенку, которая состоит всего из двух слов: «тук-тук».

Прослушивание фонограммы биения человеческого сердца. Педагог говорит: «Так бьется сердце у вашей мамы».

¹⁴ См.: Г. Юдина Главное чудо света — М., 1995. — С. 90.

Дети обсуждают увиденное. Педагог продолжает: «Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас. Вы ее можете слышать в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или на висок. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т.е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам».

Обучение дошкольников определению своего пульса.

Педагог обращает внимание детей на рисунок сердца: «А теперь посмотрите, как выглядит ваше сердце... Размером оно с апельсин. Но несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов — и когда вы двигаетесь, и когда спите. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии. Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце — тоже мышца. Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движений, например, смотреть телевизор, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать».

Педагог предлагает детям вспомнить полезные для укрепления мышц спортивные упражнения и игры.

Слушая их ответы, педагог выделяет из сказанного, какие виды спорта наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы, и устанавливает на подставки шуточные схемы — изображения животных, занимающихся:

бегом,
ходьбой на лыжах,
прыжками в длину и в высоту,
играми с мячом (баскетбол и футбол),
катанием на велосипеде,
плаванием.

Игровые эстафеты

1. «Кто быстрее?» Группа делится на две команды, которые придумывают себе названия и строятся с противоположных сторон зала. По команде педагога дети прыгают на двух ногах навстречу друг другу, стараясь занять место противника. Побеждает команда, первой достигшая противоположной стороны зала и построившаяся в шеренгу. При повторе можно поменять задание, например, дети могут прыгать на одной ноге, передвигаться подскоками и т.п.

2. «Кто больше соберет мячей?» Команды так же строятся с противоположных сторон зала. Перед ними по пустой корзине. По всему залу рассыпаны мячи. По команде участники эстафеты собирают мячи в свои корзины. Далее следует самостоятельный подсчет очков — по числу собранных мячей. Аналогично можно провести конкурс капитанов команд.

3. Гонки на самокатах. Дети перестраиваются в две колонны и поточным способом, предавая самокат друг другу, соревнуются.

Педагог говорит: «Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее и быстрее прокачивать кровь через все органы и ткани нашего организма. Попробуйте сейчас послушать биение своего сердца и скажите, чем оно отличается от того, что мы с вами слышали в начале занятия. Правильно, вы чувствуете, как сердце колотится у вас в груди после быстрого бега. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Сердце может сильно забиться и от волнения, например, когда вы переживаете в эстафете за свою команду, но никакого вреда от этого не будет. Как только соревнования заканчиваются, сердце успокаивается и возвращается к своему нормальному ритму. Но и в этом случае необходимо помогать своему сердцу, вспомните, какое оно маленькое. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо вовремя отдыхать. Именно потому вы ложитесь после обеда в кровати, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Дошкольники выполняют ряд **дыхательных упражнений** в положении лежа на спине и измеряют частоту биения своего сердца.

— Мы много говорили с вами о том, как необходимо тренировать наши сердца, чтобы они хорошо «работали» — сокращались. А что же происходит в результате этих сокращений? — спрашивает педагог.

Обсуждение схемы кровеносных сосудов

Педагог обращается к детям:

— Представьте себе пароходы, которые везут различные грузы по нашей реке Волге. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку крови в артерии, по которым «пароходики» с кисло-

родом из легких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далекое путешествие по всем клеточкам нашего организма. В каком бы месте вы случайно ни порезались, обязательно пойдет кровь. Но это еще не все. Самое удивительное впереди: кровяные паровозики, отдавая кислород и питание, забирают у организма углекислый газ и вредные, ненужные вещества. Они вывозят их по синим венам, обменивая вновь на кислород и ценные вещества.

Педагог предлагает детям проверить, насколько они внимательны.

Эстафета «Кровяные паровозики»

Ребята распределяются на две команды — «Артерия» и «Вена». Перед командами стоит корзина с красными мячами — «полезными для организма веществами», а на противоположной стороне зала помещают корзину с синими мячами — «вредными веществами». По сигналу участники команды «Артерия» переносят по очереди красные мячи из первой корзины во вторую, а ребята из команды «Вена» — синие мячи из второй корзины в первую.

По окончании эстафеты педагог говорит: «В заключение нашего занятия я хочу напомнить вам правила, соблюдая которые вы сохраните свое сердце здоровым.

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.

2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.

3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, — все эти продукты очень полезны.

4. Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.

И тогда ваше сердце будет здоровым и сильным».

«ДЫМ ВОКРУГ ОТ СИГАРЕТ, МНЕ В ТОМ ДЫМЕ МЕСТА НЕТ»

Цель: познакомить дошкольников с функцией легких у человека; выработать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание; дать детям возможность самостоятельно принять решения по защите своего организма от вредного газа и дыма.

Материал: макет легких человека; схемы легких, сердца, полости рта; подставки для закрепления схем; рисунки на с. 82,

84 кн. К. А. Пармз и др. «Путешествие Джуно. Приключения в стране «Здоровье» (М.: Просвещение, 1992); макет знака «Курение запрещено»; фонограммы записи инструментальной музыки спокойного характера и веселой песни о путешествии; гимнастические палки, шведская стенка, маски совы и лисы.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог собирает детей около схемы кровеносных сосудов человека и предлагает вспомнить предыдущее занятие:

— Что из себя представляет сердце? (Мышца.) (Сравнить с насосом.)

— Что происходит при сокращении сердца? (Кровь получает толчок для движения и доставляет ко всем частям тела кислород и питательные вещества.)

— Откуда кровь берет кислород? (Из легких.)

Педагог показывает детям схему легких человека. Обращает их внимание на то, что между легкими расположено сердце, на голубую окраску легких, с которой рождается человек. Далее он рассказывает, что легкие с сердцем «живут в клетке», которая состоит из ребер, предохраняющих наши органы от повреждений.

Обсуждение макета человеческого скелета.

Педагог продолжает рассказ:

— Когда мы с вами дышим, то легкие, как воздушный шарик, заполняются воздухом и увеличиваются, тогда и клетка должна стать больше. А вспомните, что является «двигателем» нашего скелета и всего организма? Правильно, мышцы! Так вот, мышцы, прикрепленные к ребрам и окружающие легкие, могут увеличивать или уменьшать «клетку». А для тренировки этих мышц мы с вами в детском саду делаем упражнения на растяжку и учимся глубоко дышать.

Комплекс основных упражнений на растяжку (подобран из кн.: Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1994). Выполняется под фонограмму инструментальной музыки спокойного характера.

Закончив выполнение упражнений, дети снова располагаются около педагога. Он предлагает поговорить о том, чем можно испортить свои легкие. Наводит детей на правильный ответ: «Основной вред легким приносят вредные газы и дым».



Рис. 6

Обсуждение рисунка из книги К.А. Пармз «Путешествие Джуно». На рисунке изображены лодочки, которые несут по рекам крови вместо кислорода грязные и серые комочки дыма, окрашивающие легкие в черный цвет. Педагог просит детей подумать и ответить на вопрос, откуда берутся в воздухе вредные газы и дым (дым из труб фабрик и заводов, выхлопные газы от машин, испарения бензина и краски, дым от сигарет, которые курят взрослые).

Обсуждение рисунка из книги К.А. Пармз «Путешествие Джуно» с изображением мышц, которые не справляются со своей работой, так как в организме вместо кислорода преобладает «злой и ленивый» дым.

Педагог предлагает детям подумать, какие существуют способы защиты от дыма. Напоминает о совместных прогулках на свежем воздухе в парках и лесу, когда им легко дышалось, когда они были бодры и веселы. Все вместе решают немедленно отправиться на прогулку, хотя бы в своем воображении. Дети под фонограмму какой-нибудь песни про путешествие строят из гимнастических палок автобус, усаживаются в него и уезжают в лес. Выходят из автобуса на поляне.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. «Хромая лиса». Водящему надевают на голову шапочку лисы. Он встает в обруч — нору. Другие зверята дразнят его. По команде лиса догоняет зверят, прыгая на одной ноге. Осаленный ребенок считается пойманным.

2. «Совушка». Водящему на плечи накидывают большую серую шаль. По команде «День!» ребята играют и бегают на лесной полянке, изображая беззаботных мышат, зайчат и бельчат. По команде «Ночь!» сова вылетает из гнезда и забирает к себе тех, кто не успел остановиться на месте и замереть.

Наигравшись, ребята вновь усаживаются в автобус, чтобы отправиться домой. Педагог устанавливает знак «Курить запрещено» (рис.6). Спрашивает, уместен ли здесь этот знак. Далее он изображает постороннего человека, который входит в автобус с зажженной сигаретой. Дети должны обыграть эту ситуацию (вежливо попросить взрослого не курить там, где есть знак, запрещающий курение; сообщить знакомому взрослому или водителю о нарушителе).

Аналогичную ситуацию можно разыграть с другим местом действия — детским кафе.

Разыгрывается новая ситуация: автобус проезжает мимо бара для взрослых с мигающими огоньками и громкой музыкой. Дети должны сами решить, целесообразно ли его посетить, а если нет, то по каким причинам.

Завершающей игровой ситуацией является следующая: дети оказываются вынужденными находиться в одном помещении с курящим. Педагог, имитируя курение, располагается в одном из углов зала, а детям предлагает расположиться самостоятельно, кто где захочет. Далее он опрашивает тех, кто максимально близко или максимально далеко находится от «курящего», чем они руководствовались выбирая себе место.

После проигрывания описанных ситуаций педагог повторяет с детьми, какие органы подвергаются вредному воздействию дыма (легкие, сердце, ротовая полость). Рассматривает схемы. Дети заучивают своеобразный девиз:

Дым вокруг от сигарет,

Мне в том дыме места нет!

Педагог предлагает поиграть еще в одну игру о лесных жителях.

Проводится игра «Медведи и пчелы».

В заключение педагог напоминает детям правила, которыми следует руководствоваться, чтобы укреплять свое здоровье, защищать легкие (эти правила были сообщены на предыдущем занятии):

1. Используйте любую возможность пойти в парк или на берег реки; почаще предлагайте своим родителям съездить за город и подышать свежим воздухом;

2. Уже сейчас, пока ты маленький, дай сам себе слово, что не будешь курить, когда вырастешь, потому что курение очень вредно для легких.

3. Когда ты станешь постарше, обязательно вступи в одну из организаций, которые борются против загрязнения воздуха; а уже сегодня, придя домой, ты можешь нарисовать знак «Курение запрещено» и повесить его у себя в комнате.

ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ

Цель: познакомить дошкольников с нервной системой человека; совместно выработать правила заботы о своем психическом состоянии; воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности; развивать в ребятах чувства доброты, товарищества, взаимовыручки.

Материал: схема нервной системы человека; стойки и планка для прыжков в высоту; маты; покрывало (2×3 м); диафильм «Злая волшебница Бастинда» (студия «Диафильм» Госкино СССР, 1981), диапроектор.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Педагог предлагает вниманию детей схему нервной системы человека. Рассказывает:

— Мы с вами знаем, что наш организм пронизан кровеносными сосудами, и подобно этому каждый участок кожи, каждый внутренний орган снабжен нервами. Благодаря одним нервам мы можем ощущать тепло, холод, давление, боль. Другие нервы идут к мышцам и отдают им приказы сократиться или расслабиться. Они управляют нашими движениями. Без этих нервов мы не смогли бы двигаться. Например, в каком бы месте вы ни прикоснулись иголкой к коже, обязательно попадете в кончик нерва, который мгновенно закричит мозгу: «Спаси. Больно!» В тот же миг мышцы получают команду: «Отдернуть руку!»

— А теперь внимание! Выполните мою команду. Руки вверх! Что же произошло? Ваш мозг, получив от меня команду, сам отдал приказ нервам ваших рук, и руки поднялись. Нервы подчи-

нились мышцам. Выходит, самый главный — мозг. Если бы он не давал сигналы, ничего бы не происходило.

— Мне очень нравятся трудолюбивые и думающие ребята. Такие дети, если не получают какие-то упражнения или движения, упорно продолжают их выполнять, а не плачут и не ленятся. Это их мозг дает команды: «У меня получится наклоняться так, чтобы ноги не сгибались в коленях!»; «У меня получится бросать мяч так, что он будет попадать в баскетбольное кольцо!» Если же кто-нибудь начинает раздражаться, плакать или просто стоять в сторонке, тот не только остается слабым физически, но и мешает своему мозгу нормально развиваться.

Выполнение спортивных упражнений: «У меня получится».

Педагог предлагает детям по очереди показать какое-нибудь спортивное упражнение, которое у них раньше не получалось, но которое они смогли освоить после тренировки.

— Вот мы с вами и узнали первое правило: **«Чтобы мозг и нервы всегда были в хорошем состоянии, полезно регулярно делать...»?**

— Зарядку!

— Правильно, тренируя свое тело, мы тренируем и свою волю — волю к победе, формируем у себя умение преодолевать трудности. Например, прыгая в высоту, вы стараетесь показать наилучший результат. Мне очень приятно, когда вы не боитесь планки и время от времени просите установить ее выше.

Прыжки в высоту (начальная высота соответствует среднему показателю по прыжкам детей данной группы — 75 см).

Педагог подбадривает детей, комментирует: «В это время вы боретесь со своими нервами, которые боязливо твердят вашему мозгу: «Страшно. Высоко. Ушибусь!»

А вы в ответ командуете им: «Держитесь! Заставьте мышцы двигаться быстрее при разбеге и прыжке! А если я даже и упаду, то будет не больно на матах!»

Вот второе правило, которое мы с вами должны запомнить на будущее: **«Лучший способ бороться со страхами — это учиться, тренироваться, узнавать новое!»** Страх чаще всего бывает результатом недостаточного знания. Вспомните, например, что было, когда я возил вас в бассейн: вы боялись воды. Но как только вы научились в ней двигаться, страх прошел. Вы

резвились в «лягушатнике» и не хотели уходить. Другой пример: когда вы были маленькими, то боялись темноты, потому что не знали, что делается в темной комнате. Но стоило зажечь свет и убедиться, что все в порядке, как страх моментально исчезал.

Ваши родители и воспитатели обладают большими знаниями, чем вы, поэтому взрослые менее трусливы. Отсюда третье правило: **«И в детском саду, и дома всегда внимательно выслушивай собеседника. Не пропускай мимо ушей, а значит и мимо своего мозга то, что тебе говорят. Кто не умеет слушать, тот не сможет хорошо учиться в школе, и мозг его не получит достаточной тренировки».** Давайте попробуем выполнить задания на внимание».

1. «Кто за кем?»

Группа распределяется на две команды. Команды строятся в шеренгу по обе стороны зала напротив друг друга. Детям предлагается запомнить, в каком порядке стоят игроки другой команды. По сигналу игроки одной команды закрывают глаза, а игроки другой быстро меняются местами. Задача водящей команды — расставить детей по их прежним местам. Команды меняются ролями и игра повторяется.

2. Эстафета «То жара, то холод».

Команды располагаются так же. В середине зала ставят большую корзину с разноцветными кубиками и обруч на определенном расстоянии друг от друга. Педагог напоминает, что нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом или холодом, и от этого наша кожа покрывается потом или пупырышками. Далее объясняет правила эстафеты: одна команда будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, а дети, как нервные окончания, будут выбирать из общей корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамидку в обруче (обруч — это мозг); другая команда будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамидка из кубиков красного цвета.

Когда игра заканчивается, педагог подводит итог:

— Во время игры вы работали как одна дружная команда, вы сплотились для выполнения одной задачи. Так и у человека его нервы работают все вместе для одного тела. А ведь вы невольно уже выполняли такое правило: **«Старайся завести как можно больше друзей. Те, у кого друзей мало или нет**

совсем, обычно знают меньше, чем те, у кого много хороших друзей. Если дети ссорятся и дерутся, мозг у них не развивается в полной мере».

Игра «Прячась сам, не забывай про других».

Под фонограмму веселой музыки дети свободно играют, но как только музыка обрывается, они должны спрятаться под покрывало и затихнуть. Педагог контролирует, чтобы никого не было слышно и видно.

По окончании игры педагог говорит: «В заключение нашего занятия я хочу напомнить вам два правила: отдыхай и ешь. Это необходимо для нормальной работы вашего мозга и нервов. **Если вы не выспитесь, уставший мозг не сможет хорошо работать. Если человек недостаточно или неправильно питается, это означает, что его мозг голодает, а голодный мозг «соображает и отдает команды плохо».**

Закончить разговор о главных органах тела человека я хочу показом диафильма о маленькой девочке Элли и ее друзьях: отважном песике Тотошке, Железном Дровосеке, который мечтал иметь любящее сердце, пугале Страшиле, страдавшем из-за того, что в его соломенной голове не было мозгов; огромном льве, который думал, что он труслив и боязлив. Но души всех этих героев были наполнены добротой и любовью. Они не позволяли развиваться в себе зависти и ненависти, злобе и страху. И поэтому смогли преодолеть все трудности и достичь всего, о чем мечтали: Элли с Тотошкой вернулись домой, в груди Железного Дровосека забилося сердце, Страшила, как самый мудрый, стал управлять волшебной страной, а Льва признали царем зверей».

Демонстрация мультфильма «Злая волшебница Бастинда».

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев Х., Михайловская С. Метод управляемой саморегуляции: Методические рекомендации Министерства Здравоохранения СССР № 10-1/пп от 23.01.1987.
2. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. — М., 1991.
3. Brown A. L., DeLoach J. S. Metacognitive skills.— THE GILFORD PRESS, New York — London, 1983.
4. Дайлидене И.П. Поиграем, малыш! — М., 1992.
5. Donaldson M., Griev R., Pratt Ch. Early Childhood, Development and Education (reading in psychology). — THE GILFORD PRESS, New York — London, 1983.
6. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий с детьми, страдающими церебральным параличом. — М., 1991.
7. Как построить свое «Я» / Под ред. В.П. Зинченко. — М., 1991.
8. Лагздынь Г. Послушный зайчонок. — М., 1998.
9. Пармз К.А. и др. Путешествие Джуно: Приключения в стране «Здоровье». Прогр. «Знай свое тело». — М., 1992.
10. Ротенберг Р. Расту здоровым: детская энциклопедия здоровья: Пер. с англ. — М., 1993.
11. Салариа Д., Барретт Н. Спорт: игры, игроки и зрители. — М., 1994.
12. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. — М., 1994.
13. Юдин Г.Н. Главное чудо света. — М., 1995.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	3
Физическое воспитание и саморегуляция поведения ребенка.....	5
Саморегуляция.....	5
Роль физического воспитания.....	5
Конспекты занятий и сценарии праздников.....	8
Серия «Домашние животные» (для детей 3-4 лет).....	8
Серия «В мире сказок и приключений» (для детей 4-5 лет).....	22
Серия «История развития спорта» (для детей 5-6 лет).....	41
Серия «Знай свое тело» (для детей 5-6 лет).....	55
Рекомендуемая литература.....	70

Учебное издание

Щербак Александр Павлович

**ТЕМАТИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ И ПРАЗДНИКИ
В ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Зав. редакцией *Р.С. Швецова*

Редактор *Т.Б. Слизкова*

Художник *В.А. Фёдоров*

Компьютерная верстка *Н.И. Синицыной*

Корректор *Т.Б. Слизкова*

Лицензия ЛР № 064380 от 04.01.96.

Гигиенический сертификат

№ 77.ЦС.01.952.П.01652.С.98 от 28.08.98.

Сдано в набор 17.08.98. Подписано в печать 05.11.98.

Печать офсетная. Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 4,5.

Доп. тираж 5 000.

Зак. № 1645.

«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС».

117571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный
университет.

Тел.: 437-11-11, 437-25-52, 437-99-98; тел./факс: 432-56-19.

E-mail: vladosdol.ru

<http://www.vlados.ru>

Государственное унитарное предприятие
ордена Трудового Красного Знамени полиграфический комбинат
Государственного комитета Российской Федерации по печати.
410004, Саратов, ул. Чернышевского, 59.