



Әдістемелік  
ұсынымдар  
Дене шынықтыру-  
сауықтыру  
сауаттылығы  
апталығы  
«Балалар спорт  
әлемінде»



  
ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ  
БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

Методические  
рекомендации  
Неделя  
физкультурно –  
оздоровительной  
грамотности  
«Балалар спорт  
әлемінде»





**I күн**

**«Денсаулық-әлемдегі ең бастысы екенін ересектер де, балалар да білуі керек!»**

**«Ер – Тостик в гостях у ребят»**

**1 мероприятие. «Путешествие в лес» - утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.**

**Цель:** пробуждение организма ото сна, повышение эмоционального тонуса детей.

**Оборудование и материалы:** модели для различных видов ходьбы, кегли, шишки, листочки.

**Задачи:**

-развивать правильное дыхание, учить дышать резко, активно через нос в правильном темпе; -упражнять детей в полноценном выдохе; -добиваться активной вентиляции легких детей; -научить детей регулировать дыхание в заданном ритме; -укреплять мускулатуру тела, способствовать формированию двигательных навыков; -выполнять элементы закаливания; -активизировать деятельность организма; -формировать навык сохранения правильной осанки; -содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

**Ход:**

**1. Вводная часть.**

Построение в одну шеренгу.

Ер-Тостик: Доброе утро, ребята!!! Вы узнали меня? Сегодня я хочу пригласить вас на прогулку в лес. Кто со мной? Направо! Налево в обход по залу шагом марш!

**1. Разминка:** Дети сидят на гимнастической скамейке.

Ер -Тостик: Дорогие ребята! Сегодня мы проведем дыхательную гимнастику. Самое главное в ней – это правильный вдох (краткий, быстрый, шумный, как будто вы шмыгаете носом). Дыхательная гимнастика делает организм крепче, здоровей. Помогает бороться с болезнями и даже излечиться от них. Начнем гимнастику с разминки на массажных дорожках.



Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,  
Пусть болезни нас боятся и не ходят больше к нам.

Массажные дорожки разложены по периметру зала. Дети босиком проходят по: - горизонтальной гимнастической лесенке (руки на поясе, становиться на полную стопу); -3 маленьких обруча (руки на поясе, перепрыгивание на двух ногах); - массажным коврикам; - канату (руки на поясе, боковой приставной шаг по канату); -мягкой поролоновой дорожке (руки на поясе, шаг перекатом с пятки на носок). По массажной дорожке дети проходят 2 раза.

Затем они рассредоточиваются на вытянутые руки вдоль каната.

## ***I. Основная часть.***

Все упражнения выполняются стоя 4 подхода по 4 раза.

1. Упражнение «Повороты головы». Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

2. Упражнение «Ушки» Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом. Выдох должен уходить пассивно в промежутке между вдохами, но голову при этом посередине не останавливать.



3. Упражнение «Ладонь». Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения. Руки при этом должны

оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха. Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу. И так 4 раза.

4. Упражнение «Погончики» Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопыривать. На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (на пояс, пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

**III Заключительная часть.** Дети проходят один круг по залу, делая упражнения на восстановление дыхания (подняться на носочки, потянуться за руками вверх, выпрямить спину – глубокий вдох; на выдохе - опуститься на полную стопу, опустить руки, расслабить спину и плечевой пояс).

**Рефлексия:** Ер-Тостик в течение всей гимнастики хвалит детей и отдельно отмечает самых старательных ребят.





*2 мероприятие. «Играем вместе с Ер-Тостиком»: «Айголек»; «Оқтау тартыс» (перетяни-ка); «Алыска лактыр» («Брось дальше»)- игры на прогулке.*

Чтобы сыграть в эту игру, нужно разделиться на две команды, взяться за руки и выстроиться друг против друга на расстоянии 20-30 шагов. Первая команда начинает игру:

Айголек, Айголек,  
Луна белая, как снег.  
Выше гор, быстрее рек,  
Начинаем свой забег.  
Выше гор, быстрее рек,  
Кто, тот нужный человек?  
На что вторая команда отвечает:  
Айголек, Айголек,  
Луна белая, как снег.  
Выше гор, быстрее рек,  
Выше гор, быстрее рек,  
Тот ... (имя одного из ребят)  
Нужный человек.



Игрок, которого назвали, разбежавшись, должен постараться на бегу разорвать сомкнутые в цепи руки второй команды. Если это ему удастся, он выбирает кого –нибудь из их команды и вместе с ним возвращаются в свою команду. Ну, если это ему не удастся – остается в этой команде. В какой из этих команд в конце игры останется больше игроков, та команда и будет считаться победившей.



«*Оқтау тартыс*» (перетяни-ка) Эта игра выявит, кто из вас сильнее. Для этой игры двое должны выйти на середину. Вначале проведите на земле черту и встаньте по разные ее стороны. Возьмите скалку за оба ее конца и тяните каждый на себя. Тот, кто сможет перетянуть соперника на свою сторону, и будет победителем. С незапамятных времен на различных праздниках и торжествах проводятся народные игры, среди взрослых и детей.

«*Алыска лактыр*» развивает у детей умение метать мешочки в цель.

Воспитатель делит детей на 2—3 команды по 10—12 человек в каждой. Играющие, встав на линию старта, одновременно бросают разноцветные мешочки (весом 150—250 г) как можно дальше. Следующий бросок с места, где упал мешочек. Тот, чей мешочек после трех бросков пролетел дальше остальных, становится победителем.





### *3 мероприятие.*

#### *«Корригирующая гимнастика: плоскостопия и нарушения осанки» - информационная ширма.*

Гимнастика для профилактики нарушения осанки с использованием кинезиологической гимнастики и дыхательных упражнений с гимнастическими палками. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно - связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо взаимодействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

#### **Комплекс №1**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). Ходьба.

1. И.п. – о.с., палка на полу. «Домик» (10 раз)
2. И.п. – палка внизу. 1 – палка к груди; 2 – палку вверх, 3- палку к груди, 4 И.п. (10 раз)
3. И.п – палка впереди в прямых руках хватом кверху пошире. 1- палку повернуть вертикально; 2- И.п. (10 раз)
4. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1- поворот вправо, руки вверх, 2- И.п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – И.п. При повороте ноги не сдвигать (10 раз)







5. И.п. – ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 -4 – присесть, сделать поворот, кругом под правой рукой; 5 – 8 – поворот кругом под левой рукой; 9 – И.п. Ноги не сдвигать (10 раз)

6. И.п. – палка к груди. 1-3- опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие; 4 – И.п. То же другой ногой (10 раз)

7. И.п. лежа на спине, палка стоит на полу. 1 - поднять палку над головой, посмотреть на нее; 2 – И.п. (8 раз)

8. И.п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – поднять палку вверх; 2 – И.п. (8 раз)

9. И.п.- о.с., палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- И.п. Прыжки в чередовании с ходьбой (два раза по десять)

10. Упражнение на дыхание «Семафор» (2 раза)

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.







#### 4 мероприятие.

### «Біз бірге мықтымыз» - семейный спортивный турнир.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- содействовать повышению интереса к активному и здоровому образу жизни;
- развивать интерес к физической культуре;
- воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

#### Ход мероприятия.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня на нашем празднике спорта. Мы начинаем спортивные соревнования «Мы здоровью скажем – ДА!». Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

На спортивную площадку

Приглашаем мы всех вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас

В соревнованиях примут участие команды: «Весельчаки» и «Счастливики».

#### Повторяем с детьми правила игр-эстафет:

- Играем честно и сообща.

- Играем не ради корысти, а ради удовольствия.

- Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.





### Ведущий:

Для занятий, как известно,  
Обруч нам необходим.  
И красиво, и полезно  
Упражнение делать с ним.

#### 1. эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее прыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

#### 2. эстафета. «Пролезь в обруч».

4 обруча разложены один за другим. Бегут к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой и пролезают через него. Обруч кладут на место и бегут к следующему обручу. Обратно возвращаются бегом по прямой.

### Ведущий:

Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.

#### 3. эстафета «Самый меткий»

Воспитатели стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч мячом.





#### 4 эстафета «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

#### 5 эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый игрок в команде зажимает мяч между колен и прыгает, до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

#### Ведущий:

Вы, наверное, устали  
Отдохнуть вам всем пора,  
Ну а чтобы не скучали,  
Вам загадки знать пора.

#### Ведущий загадывает загадки на любую тематику:

\*\*\*

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросишь – он подскочит.  
Бросишь, снова мчится вскачь  
Отгадай, что это?...(Мяч)

\*\*\*

Обгонять друг друга рады  
Ты смотри, дружок, не падай!  
Хороши они, легки, быстроходные... (Коньки)

\*\*\*







Зелёный полосатый шар,  
С начинкой алой словно жар,  
Лежит на грядке, словно груз,  
Скажите, что это. (Арбуз)

\*\*\*

У извилистой дорожки  
Растёт солнышко на ножке.  
Как созреет солнышко,  
Будет горстка зёрнышек. (Подсолнух)

\*\*\*

Как над речкой, над рекой  
Появился вдруг цветной,  
Чудо мостик подвесной. (Радуга)

#### **6 эстафета «Дорисуй цветок».**

Нарисована серединка цветка. Каждый участник по очереди подбегает и рисует мелком - один лепесток. Возвратившись к линии старта, он передает мелок следующему члену команды.

#### **7 эстафета «Передай мяч»**

Дети выстраиваются цепочкой в каждой команде и по сигналу начинают передавать друг другу мяч вперед. Капитан, которому первому передадут мяч, поднимает его вверх.

#### **8 эстафета «Сбей кеглю»**

Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кегли, стоящие впереди на расстоянии 3м. За каждую сбитую кеглю-1 очко.





## 9 эстафета «Самокаты»

Каждый участник по очереди едет на самокате до стойки, объезжает её и возвращается к своей команде, передает самокат следующему участнику.

### Ведущий:

Чтоб проворным стать атлетом  
Вам, напоследок – эстафета.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить Вам очень нужно.

## 10. эстафета «Эстафетная палочка»

Каждый участник бежит до ориентира и обратно, передавая эстафетную палочку.

### Ведущий: -

Наши игры – эстафеты подошли к концу. Вы все молодцы. Очень старались. Но главное не победа, а участие. И победила дружба. Сейчас каждый из вас будет награждён призом за участие в эстафетах.

Всем спасибо за внимание  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнования,  
Обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощанья  
Будет краткой наша речь-  
Говорим мы до свиданья,  
До счастливых новых встреч!

### Звучит музыка «Мы чемпионы».

Давайте растить детей здоровыми!!!





## *5 мероприятие.*

### *«Фитнес, как форма здоровьесбережения в ДО»- мастер- класс для педагогов.*

**Цель:** познакомить коллег с разновидностью направлений детского фитнеса как одной из сфер здоровьесбережения детей дошкольного возраста; показать значимость использования упражнений стретчинга во время ОУД; сформировать положительное мнение использования упражнений стретчинга во время ОУД.

**Задача:** поделиться опытом работы по формированию здорового образа жизни детей в процессе образовательной деятельности.

**Подготовительная работа:** подбор упражнений для картотеки; создание презентации на тему: «Использование фитнес направлений во время непосредственно образовательной деятельности»; подбор упражнений для показа практической деятельности; подготовка оборудования.

**Оборудование:** проектор, переносной компьютер, мышь.

**Ход мастер – класса:**

#### **Блок 1.**

Показ презентации с целью ознакомительного процесса коллег с направлениями фитнес технологий применяемых в работе с детьми.

#### **Структура презентации:**

- **Фитнес** - это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме».







- **Детский фитнес** - это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

### *Области применения фитнес технологий*

- как физкультминутка на ОУД
- как утренняя гимнастика
- как физкультурные развлечения
- как полное занятие оздоровительно-тренирующего характера
- как показательные выступления

### *Задачи детского фитнеса*

1. Оптимизировать рост и развитие ОДА.
2. Совершенствовать физические способности.
3. Развивать психические качества.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
7. Повышать интерес к физкультурным занятиям.





## *Виды и направления детского фитнеса*

- *Классическая аэробика*

Сочетает в себе физические упражнения и танцевальные движения. Комплекс ритмичных упражнений, укрепляет мышечный корсет, развивает гибкость, осанку и чувство равновесия.

- *Степ – аэробика*

- *Детский стретчинг*

**Это комплекс упражнений на развитие гибкости и эластичности мышц, который способствует:**

- Снятие мышечного напряжения после интенсивных занятий спортом или длительного пребывания в одном положении - сидения, стояния;
- Восстановление и улучшение гибкости суставов, увеличения «степени свободы» движения;
- Стимуляция обменных процессов в организме;
- Улучшение кровообращения и кровоснабжения внутренних органов;
- Повышение настроения и снятие стресса;
- Положительное влияние на осанку и фигуру в целом.

- *Танцевальная аэробика*

- *Фитбол - гимнастика*





Это комплекс упражнений с использованием специальных больших пластиковых мячей. При выполнении упражнений на мяче, наряду с мышцами, которые участвуют в обычных двигательных действиях, задействуются и глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнить сложно координированные движения. Другая область воздействия – вестибулярный аппарат. Занятия на мячах развивают чувство равновесия, что особенно важно как для людей старшего возраста, так и для детей.

**Фитнес** - это настоящая философия жизни, снятие усталости, стресса, напряжения, поддержание формы и верный путь к отличному настроению.

**Твое тело** - это твой музыкальный инструмент, настрой его на нужную чистоту и создавай свою мелодию жизни.

**Блок 2.** Практическая деятельность с целью показать доступность применения упражнений «стретчинг» направления во время ОУД.

Педагог предлагает выполнить ряд нескольких упражнений:

### **1. Упражнение - «Деревце»**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

### **2. Упражнение - «Дуб»**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.







### 3. Упражнение - «Веточка»

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

- 1) На выдохе – поднять руки над головой.
- 2) И.п.

### 4. Упражнение - «Звездочка»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.



Каждое упражнение педагог комментирует, проверяет правильность его выполнения. Поясняет, что каждое упражнение можно связать с сюжетной линией ОУД. Сообщает, что каждое упражнение в стретчинге обладает расслабляющим эффектом, особенно если ОУД проводится сидя за столом. Стречинг – упражнения можно использовать вместо физкультминуток, либо дополняя их.

### Блок 3.

Педагог знакомит коллег с картотекой упражнений, предлагает каждому взять буклет для накопления «педагогической копилки».



*6 мероприятие.*

*«Весёлая физкультура»- проект.*

Добры молодцы и красны девицы!  
Не хотите ль поиграть?  
Свою удасть показать?

Становитесь быстрее,  
Вместе будет веселей!

Двигательная активность – важный фактор полноценного роста, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста является подвижная игра. В ней находят выражение основные потребности ребенка в движении.

Подвижная игра – это прекрасное средство формирования личности ребенка; совершенствования физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, сила); умений, навыков; оздоровления организма и развития его функций. А так же залог психического здоровья и умственного развития!





Подвижные игры классифицируются по:

- 1) степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности);
- 2) преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.);
- 3) предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

В подвижных играх (или играх с правилами) ребенка привлекает игровой процесс, желание выполнять

игровые действия, добиваться результата, выигрывать. Но, этот игровой процесс опосредован какой-то задачей, например, не просто бегать, а убегать от лисы. Это делает поведение ребенка произвольным, подчиненным игровым условиям в виде правил.

**Вид проекта:** информационно-образовательный

**Сроки реализации :**проекта: 1 неделя.

**Участники проекта:** педагоги, дети, родители.

Цель проекта: развитие двигательной активности и физической подготовленности посредством подвижных игр.

**Задачи:**

Образовательные: Способствовать познавательному развитию ребенка путем знакомства с подвижными играми.

Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.

Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т. д.). Удовлетворять потребность детей в движении.

Развивающие: Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).

Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность. Совершенствовать двигательные навыки.





**Оздоровительные:** Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания

**Воспитательные:** Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.  
Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.

### **Ожидаемые результаты по проекту:**

Для детей: Расширение представлений о здоровом образе жизни. Вовлечение детей в спортивную жизнь детского сада.

Для педагогов: Систематизация знаний дошкольников по теме «Здоровье», «Спорт», организация плодотворной работы педагогов, детей и родителей при решении задач проекта.

Для родителей: Укрепление внутрисемейных отношений. Формирование интереса к физической культуре в семье.

### **Подготовительный этап**

Изучение литературы по проблеме. Подбор материала проекта.

Практический этап

### **Проведение мероприятий.**

1.Беседы: «Что такое физкультура?», «Для чего нужна физкультура?»

Цель: Формировать и укреплять здоровье детей. Показать детям значимость движения для здоровья, пользе подвижных игр и занятий спортом.





2. Занятие: «Помогай другу везде - не оставляй его в беде»

Цель: Формировать у детей взаимопомощь, дружбу, смелость, достижение цели.

3. Занятие: «Знакомство с народными подвижными играми»

Цель: Развивать фантазию детей, чтобы впоследствии они могли сами изобретать подобные игры

4. Беседа: «Зимой на горке»

Цель: учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки; развивать выдержку и терпение - умение дожидаться своей очереди; выработать желание избегать травмоопасных ситуаций.

5. Беседа: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»

Цель: учить умению контролировать свое поведение.

### *Социально-коммуникативное развитие.*

1. Сюжетно-ролевая игра «Тренажёрный зал». «На стадионе».

2. Игра-имитация «Лыжник», «Футболист».

3. Использование дидактических игр: «Назови физкультурное упражнение», «Физкультурное оборудование», «Я и физкультура», «Что кому нужно».

### *Физическое развитие.*

1. Придумывание детьми своих физических упражнений для овладения основными движениями.

2. Подвижные игры на прогулке: «Хоккей», «Попади в цель», «Догони».

3. Индивидуальная работа по закреплению качеств основных движений: прыжки на скакалке, ходьба по канату различными способами, забрасывание колец в кольцеброс, овладение мячом разными способами, сбивание кеглей, прыжки разными способами и т. д.





4. Игры-загадки по теме проекта: «Правильно ли я выполняю физкультурное упражнение?», «Для какого вида основных движений необходимо определенное спортивное оборудование?».

5. Эстафеты «Мы весёлые ребята».

6. Спортивное развлечение: «Помогай другу везде - не оставляй его в беде»

7. Динамическая пауза: «Физические упражнения, как средство достижения цели в подвижной игре».

### *Художественно-эстетическое развитие.*

Изобразительная деятельность на тему: «Как я занимаюсь физкультурой»

### *Работа с родителями:*

1. Консультация для родителей: «Подвижные игры с детьми в семье»

2. Анкета для родителей по теме «Детские подвижные игры»

3. Консультация «Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников»

4. Консультация «Значение подвижных игры для дошкольника»

### *Заключительный этап*

Подведение итогов:

Презентация проекта и продуктов (картотеки подвижных игр, консультации для родителей, беседы с детьми)

### *Итог проекта:*

У детей сформировался интерес к здоровому образу жизни.

У детей сформировались представления о спорте, подвижных играх, здоровом образе жизни, здоровье.

Дети научились играть и соблюдать правила в подвижных играх.

У детей повысилась двигательная активность.

Сформировался социально – коммуникативный навык общения между детьми







## II день – День - Спортивная семья.

**Девиз дня: Спорт, движение я люблю-Быть здоровым я хочу!**

*1 мероприятие.*

*«Солнышко лучистое» - утренняя гимнастика. <https://youtu.be/Sj-gr2HLxjE>*

*2 мероприятие.*

*«В здоровом теле – здоровый дух!!!» - беседы с детьми о здоровом образе жизни.*

Программное содержание: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

### Ход беседы.

**1)** Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название: какие виды спорта нравятся и почему? каким видом хотели бы заниматься?

какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

**2)** Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга».

Пришли два юных друга на речку загорать.

Один решил купаться – стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке и смотрит на волну,

И плавать опасается: «А вдруг я утону?!».

Пошли зимой два друга кататься на коньках.

Один стрелой мчится — румянец на щеках!

Другой стоит растерянный у друга на виду.

«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!».

Гроза дружков застала однажды на лугу.

Один пробежку сделал – согрелся на бегу.





Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:  
Лежит под одеялами - «Кха-кха!.. Аппчхи!!»

### Вопросы:

что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?  
почему спортсмены реже болеют?  
как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.

*3 мероприятие.*

*«Где спрятано здоровье?» - просмотр презентации.*

*4 мероприятие.*

*«Зимняя олимпиада» - спортивное развлечение.*

**Цель:** формирование положительного настроения от занятия физической культурой.

### Задачи:

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность: формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения.
2. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья.
3. Вызывать положительные эмоции от движения.
4. Закрепление различных, ранее разученных видов ходьбы и бега.
5. Умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: корзинка со снежками, искусственная ёлочка, корзинка с шишками, корзинка, санки.

### Действующие лица:

Ведущий, Зима, медведь.





## Ход праздника:

**Ведущий:** Начинаем зимний праздник!

Будут игры, будет смех.

И веселые забавы

Приготовлены для всех.

Хороша красой своею

Наша Зимушка - Зима.

Поиграть сегодня с нею

Собралась вся детвора.

**Зима:** Здравствуйте, ребятки, девчонки и мальчишки! Я к вам в гости пришла, вы меня узнали? Я пришла с морозами, ветрами, метелями. А метели вы боитесь?

**Дети:** Нет

**Зима:** И мороза не боитесь? **Дети:** Нет!

**Зима:** Люблю веселых и смелых ребят. А хотите со мной поиграть?

**Дети:** Да!

**Зима:** А вы тепло одеты? **Дети:** Да!

**Зима:** Покажите варежки, сапоги и шарфики, штанишки и курточки.

*(Дети показывают Зиме одежду).*

**Зима:** Отправляемся мы в лес, ждёт нас много в нём чудес.

*(Ходьба в колонне по одному.)*

По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идём и ничуть не устаём.

*(Ходьба с высоким поднимаем колен.)*







Холодно в лесу зимой – побежали все за мной!  
С бегом будет веселей, с бегом будет нам теплей.  
(Бег в колонне по одному.)

По тропинке мы шагаем, руки наши согреваем.} 2 раза  
Ходьба с хлопками на каждый шаг.

**ОРУ:**

### 1. “Падает, падает снег”.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Указание детям: “Хорошо потянитесь”.

### 2. “Греем руки”.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Указание детям: “Выдох должен быть длиннее вдоха”.

### 3. “Глазки устали от снега”.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

### 4. “Холодно”.

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.





**Зима:** Какие вы молодцы! Как дружно сделали зарядку!

**Ведущий:** Зимушка-зима, а что у тебя за корзиночка в руках?

**Зима:** Это волшебная корзиночка, в ней спрятаны мои друзья - снежные комочки.

**Игра «Попади снежком в корзину».**

На площадке отмечена линия, на расстоянии 1, 5 м от нее стоит корзина. Дети поочередно подходят к линии и бросают снежок в корзину. Зима считает, сколько раз ребенок попал в корзину.

**Зима:** А сейчас, детвора,

У меня для вас игра.

Вы снежки разбирайте

И друг в друга их кидайте!

**Игра «Снежки»**

Появляется медведь.

**Медведь:** Кто же начал здесь играть

Кто мешает мишке спать?

Больше спать я не хочу

Лучше шишки поищу.

**Ведущий:** Идет, идет мишка, он такой лохматый

Идет, идет мишка, мишка толстопятый.

Ребята, давайте поможем мишке собрать шишки.

**Игра «Собери шишки».**

Дети собирают шишки в две корзины. Кто больше?

**Ведущий:** Мишка косолапый манит деток лапой,

Приглашает всех гулять, в догонялки поиграть.





## Игра «У медведя во бору»

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».

**Медведь:** Ой, ребята, утомили вы меня. Что то я устал, что то мне спать захотелось. Пойду-ка я в свою берлогу досыпать да сладкие сны смотреть.

Прощается с ребятами и уходит.

**Ведущий:** Мишка с нами поиграл, мишка деток не догнал.

**Ведущий:** Ребята, а кто это под ёлочкой спрятался?

**Дети:** Зайчик!

**Ведущий:** А вы хотите поиграть с зайчиком?

**Дети:** Да!

**Ведущий:** Давайте попросим Зимушку - Зиму превратить нас в зайчишек.

**Зима:** Вокруг себя повернись и в зайчишек превратись.







## Игра «Ветерок».

Возле ёлки на опушке,  
Чьи-то выглянули ушки. Дети-зайчата встают возле ёлочки.  
Лапки заек замерзают,  
Лапки зайки согревают. Дети-зайчата потирают ладошку об ладошку.

Стали прыгать и скакать

Стали весело играть. Дети-зайчата прыгают, кружатся.

Ну-ка, ветер, не зевай,

И зайчишек, догоняй. Дети-зайчата убегают, ветерок догоняет.

Ведущий. Мороз не велик, а стоять не велит. Чтоб не замерзнуть, давайте, проведем еще одну игру.

Рано утром выпал снег, замело полянки

Может каждый человек сесть теперь на санки!

## Подвижная игра «Кто быстрее».

По периметру площадки расставлены санки, по количеству играющих детей. Под музыкальное сопровождение, дети бегают между санками. По окончанию музыки, садятся на свободные санки.

**Зима:** Молодцы, ребята! Все оказались ловкие и меткие.

Звучит фонограмма метели.

**Зима:** Кончается время волшебных минут,

Меня уж выюги в дорогу зовут,

Туда, где без края снега да снега,



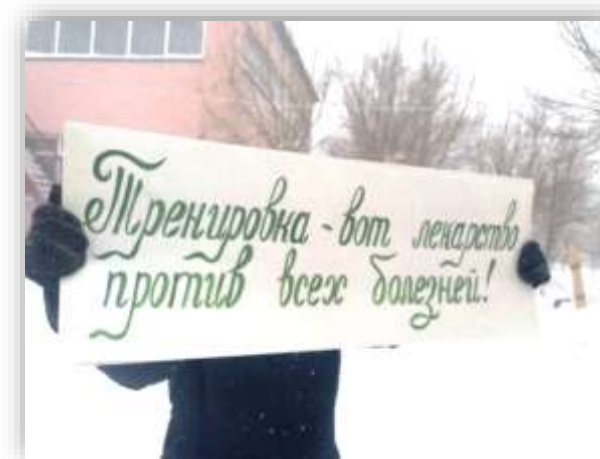


Где вьются метели, и свищет пурга.  
Мне медлить нельзя, я должна торопиться,  
И вам малыши уж пора расходиться.  
Ведущий. Праздник веселый пришелся на славу.  
Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Наш праздник окончен. До свидания!

*5 мероприятие.*

*«Активный отдых в семье»- консультация для родителей.*



**Семья**-это основанная на браке или кровном родстве малая группа людей, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью ( советский энциклопедический словарь)...Ни слова о любви. Так что « научное обоснование» необходимо дополнить общечеловеческими критериями Л.Н.Толстой « Счастлив ,тот кто счастлив у себя дома.»

Счастье в доме – важнейшая основа благополучия не только в личной , но и общественной жизни, это физическое и нравственное здоровье, это уверенность в завтрашнем дне. Даже здорового и преуспевающего в служебных делах человека мы не можем назвать счастливым, если в его семье нет любви, теплой атмосферы, взаимопонимания и взаимоуважения.

Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2-х часов, не считая сна. А общаются и того меньше, работающие матери –около получаса в сутки. Кроме того ,общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, обсуждения школьных проблем, реже при обсуждении книг, журналов, ещё реже в совместных прогулках, играх на природе.



Родителям часто просто недосуг входить в рассуждения детей, спрашивать их мнение. Исключение составляют совместные подвижные игры, которые ценны тем, что дети за счет своей ловкости ,большой подвижности имеют порой превосходство над родителями , тем самым утверждая себя как равноправные личности. В игре происходит , как бы новое знакомство, взаимное узнавание. Увидев спортивную

подготовку своих родителей, они пересматривают к ним своё отношение ,гордятся ими .И родители вдруг тоже видят своих детей совсем иными – ловкими ,знающими и умеющими совсем не так мало ,как им казалось.

Цели активного отдыха комплексны: Оздоровление и познание нового; Воспитание любви к природе; Развлечение в самой полезной форме, дающий заряд бодрости.

Чем интереснее будет программа турпохода, тем больше шансов, что каждый найдет для себя что-то интересное. Особенно это касается детей, в общении с которыми трудно предсказать ,что на них произведет большее впечатление.

Пассивное лежание на берегу озера, реки, многочасовое загорание на солнце не приносят пользы. Только активно двигаясь, можно укрепить свое здоровье .Этому способствуют подвижные игры и упрощенные спортивные игры и состязания.( "Мяч соседу.", "Съедобное-несъедобное", "Картошка", "Салки", "Чур у дерева" ,"Пустое место"," Стой"," Футбол раков" и многие другие.)

Однако будем реалистами. Ведь не возможно все выходные дни проводить за городом .У каждого члена семьи есть и другие увлечения , житейские заботы, домашние дела, которые потребуют присутствия в городе в выходные дни. Если вы проводите выходные дни в городе , это совсем не значит ,что вы не сможете заняться укреплением своего здоровья и здоровья своих детей.







Для этого надо спланировать свое время так , чтобы в первой половине дня отвести время для физических упражнений, подвижных и спортивных игр, поскольку именно утром у детей появляется большая потребность в двигательной активности . Кроме того удовлетворив эту потребность , дети могут во второй половине дня заняться другими , более спокойными играми, интересными для них делами, что позволит вам выполнить все домашние дела, которые вы наметили. Следует сказать ,что активная деятельность будет полезна и вам.

После физических упражнений и небольшого отдыха домашняя работа не будет вызывать сильного утомления.



В городских условиях для занятий физическими упражнениями лучше отправиться в парк , но если его не поблизости , для этой цели вполне подойдет школьная спортивная или дворовая площадка. Нужно отметить, что занимаясь со своими детьми , вы укрепляете их авторитет среди сверстников , с которыми они постоянно общаются во дворе или школе , детском саду .Вы ближе знакомитесь не только с друзьями вашего ребенка, но и с их папами и мамами , приобретаете новых друзей. ( игры на асфальте, велосипед, скейтборд, "Хоровод", "Классики" игры с короткой скакалкой, "резиночка")

По объективным причинам вы отложили поездку в город, решив наверстать упущенное играми во дворе. Утром вы проснулись, а на улице сплошная стена мелкого ровного дождя. Не унывайте! Предлагаем игры, которые можно организовать , не выходя из своей квартиры.

«Борьба на руках», «Равновесие на линии», «Перетягивание на пальцах», «Жучок», «Не урони палку», « Выкрут», «Игра в спички».

*Удачи!*



### **III день – Технология Спортивный час – «День прыжка».**

**Девиз дня: Нет здоровья без движения, Это скажет вам любой!**

**Занимайтесь с наслаждением. Спортom, танцами, ходьбой!**



*1 мероприятие.*

*«Карлсон в гостях у ребят» - утренняя зарядка с элементами йоги.*

<https://www.youtube.com/watch?v=wXU9KHKB47w>

*2 мероприятие.*

*«Спорт глазами детей» - конкурс рисунков.*

#### **Цель:**

- выявление талантливых детей в области художественного творчества, воспитание в подрастающем поколении любви к творчеству, стимулирование познавательных интересов;
- организация совместной деятельности ребенка и его родителей, развитие художественно – эстетического вкуса, фантазии и воображения.

**Предмет конкурса:** работы, посвященные теме конкурса «Спорт глазами детей»

#### **Задачи конкурса:**

формирование художественной компетентности дошкольников в экспериментально-творческой деятельности;

- развитие умения понимать спорт через художественно-творческую деятельность;
- воспитание физической культуры через реализацию творческих замыслов в процессе художественного творчества;

#### **Участники конкурса:**

В конкурсе принимают участие воспитанники, родители, педагоги всех возрастных групп.





### Порядок проведения и условия конкурса:

Конкурс проводится с 17 по 19 февраля 2021 года.

На конкурс предоставляются индивидуальные рисунки по теме конкурса.

Рисунки могут быть выполнены в любой технике и не являться копией открытки или иллюстрации.

Конкурсная работа может быть выполнена на листе формата А3, А4, иметь рамочку (паспорту).

В правом нижнем углу работы прикрепляются этикетка размером 4 см х 10 см, с указанием названия работы, которое раскрывает замысел рисунка;

Ф.И. автора;

возраста автора (точное количество лет);

техника выполнения работы;

название группы участника конкурса.

### Критерии оценки конкурсных работ:

Конкурсные работы оцениваются по следующим критериям:

Соответствие темы конкурса;

Оригинальность замысла;

Образность художественного решения;

Степень самостоятельности выполнения работы;

Композиционное решение.

### Подведение итогов конкурса :

Победители и призеры награждаются дипломами, участники – сертификатами ясли-сада.







### *3 мероприятие.*

#### *«В поисках сокровищ»- спортивный квест.*

**Цель:** Пропаганда и популяризация здорового образа жизни, создание условий для активного отдыха детей и родителей.

**Задачи:** - Укреплять здоровье

- Совершенствовать спортивные умения и навыки;
- Развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений, бег, бросание мяча двумя руками и одной рукой в цель, прыжки через скакалку, перебрасывание мяча друг другу в движении;
- Совершенствовать сообразительность, находчивость и умение ориентироваться в пространстве;
- Приучать соблюдать правила игры;
- Формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре; - Четко проговаривать считалки, диалоги в играх;
- Создавать радостное, бодрое настроение на активном отдыхе в летний период.



**Оборудование:** обручи, флажки, дощечки для перешагивания, мячи большие и маленькие, кегли, 4 ведра, гимнастические палки, коврики для хождения, скакалки, мишени для бросания мяча, ключи-подсказки, шкатулка-клад, конверты с подсказками игры.



### *Ход праздника:*

В: Слово "квест" означает "поиск". Это игровое приключение, игра, где участниками всегда предполагается задание, в котором необходимо что-то разыскать-предмет, подсказку, сообщение, чтобы можно было двигаться дальше. Сегодня нас ждет спортивно-оздоровительная квест-игра. В этой игре не обойтись без смекалки, логического мышления, эрудиции, а также ловкости, быстроты, координации и умения взаимодействовать с товарищами.

В: Ну, что, вы готовы к такой игре?

Дети: Все хотят соревноваться, пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать и сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады собрались не для награды.

В: Чтобы быть сильным и здоровым, что нужно делать по утрам? (зарядку). Вот мы с вами и начнем нашу оздоровительную игру с зарядки, и только после нее увидим первую подсказку. Все свободно располагаются по спортивной площадке и делают зарядку под музыку.

Разминка: "Делайте зарядку, будете в порядке"

В: Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас! Всем ребятам мой привет И такое слово: Спорт любите с детских лет, Будете здоровы! Ну-ка, дружно, детвора Крикнем все:

Дети: Физкульт- Ура!

В: Дорога к кладу будет обозначаться стрелками, а все инструкции, как и с помощью чего найти клад вы обнаружите в тайных местах. Задача квеста: получить 5 ключей и одну помощь. Вы играть готовы?





Дети находят стрелку и первую подсказку. В подсказке зашифрованная эстафета (на карточке изображены 2 ведра, дно полное с шариками, другое ведро пустое и деревянная ложка), Дети догадываются о цели эстафеты и приступают к игре, чтобы как можно быстрее отыскать ключ и следующую подсказку.

1. Эстафета "Шарики". Дети по парам выстраиваются в две колонны. Около каждой колонны стоит

ведро с маленькими разноцветными шариками, на дне ткань, под ней ключ и следующая подсказка, напротив пустое ведро. Задача: с помощью двух деревянных ложек перенести шарики из одного ведра в другое по одному шарiku, передавая эстафету по очереди, пока не появится ключ, и ведро не будет пустое.

2. Эстафета. Дети ищут по стрелкам эстафету и расшифровывают её. Перед ними 2 лягушки, далее болото. В конце болота тоже сидят 2 лягушки. "Чтоб подсказку вам найти нужно болото перейти, под последнюю кочку загляни и подсказку там найди". (Дети расшифровывают эстафету и проходят ее, передают эстафету следующему). Нужно с помощью двух кочек перебраться с одного берега на другой не наступая в болото. Встаем на одну кочку двумя ногами, а другую кладем рядом, перепрыгиваем и. т. д. Последний находит следующую подсказку и ключ.

3. Эстафета. Дети по стрелкам ищут эстафету и расшифровывают ее. "Кто самый меткий?". Дети встают в пары. Задача: нужно добежать с мячом до красной линии, остановиться и попасть мячом в мишень, забрать мяч и бегом вернуться назад к команде и передать мячи следующей паре. Последняя пара находит подсказку и ключ за мишенью.

4. Эстафета "Полосу препятствий пройди и подсказку получи". Дети расшифровывают следующую эстафету. Перед ними тоннель из обручей и мяч. Задача: перебежать тоннель перекидывая мяч друг другу, и вернуться бегом назад, передавая мяч и эстафету следующему. В тайном месте участники находят следующую подсказку и ключ.

5. Эстафета "Полосу препятствий пройди и подсказку получи" Задача: Пара одновременно бегут через тоннель обручей, добегают с мячами в руке, останавливаются и сильно прокатывают мяч вперед, стараясь сбить препятствие в виде кеглей. Последняя пара находит подсказку и ключ.





6. Эстафета "Быстрый поезд". Первый участник бежит к флагу, оббегает его, возвращается на место, за него хватается следующий участник и бегут вдвоём. Затем возвращаются и берут третьего, пока все не оббегут, последний берет подсказку.

7. Эстафета "Передал-садись" Задача: Играющие строятся за общей линией старта в колонну по

одному. Впереди колонны лицом к ней на расстоянии 2-3 м. становится капитан-команды. Все участники команды кроме капитана получают по мячу. По сигналу первый участник кидает мяч капитану, капитан ловит мяч и складывает его в корзину. Бросив мяч, этот игрок приседает. Затем второй участник команды бросает мяч капитану и приседает, затем третий и. т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Капитан находит ключ и подсказку.

8. Эстафета "Собери солнышко" Задача: Первый бежит в конец площадки кладет обруч, возвращается назад, передает эстафету следующему, следующий бежит, кладет к обручу солнечный лучик - гимнастическую палку и возвращается, передает эстафету следующему и. т. д. Затем команда получает помощь- подсказку.

9. Эстафета "Прокати обруч" Задача: Прокатить обруч до кубика и вернуться бегом к следующей паре и передать эстафету. Затем команда получит помощь-подсказку.

10. Подсказка.

Все получают подсказку после игры с прыгалками. В итоге у каждой команды 6 ключей и подсказка (маршрут, где спрятан клад). Все отправляются на поиски клада.





#### 4 мероприятие.

#### «Роль расслабляющих игр и упражнений в режиме дня» - консультация.

#### «Релаксационные упражнения и их роль в укреплении здоровья дошкольников»

В процессе развития, воспитания и обучения дошкольники получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей

переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие, у дошкольников появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток.

Как помочь детям избежать этого?

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

**Релаксация** — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Как правило, подобные мышечные релаксации проводятся психологами как элемент оздоровительной технологии «психогимнастики». Но несложные игровые релаксационные упражнения в технике «напряжение-расслабление» вполне возможно использовать и воспитателям в работе с дошкольниками.





Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей заинтересованы «новой игрой», они хорошо расслабляются, что заметно по их внешнему виду: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание и т.д. В результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

Для воспитателей, начинающих использовать в своей работе с дошкольниками релаксационные упражнения, хотелось бы дать несколько несложных советов:

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

3. Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.
4. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
5. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.
6. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
7. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Вспомните поговорку: «В здоровом теле, здоровый дух!».







## 5 мероприятие.

### «Как мы спасали Витаминку» - спортивное развлечение.

#### Задачи:

- развивать двигательную активность;
- создать хорошее настроение;
- воспитывать желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, сопротивляться болезням;
- закрепить понятие детей о полезной и вредной пище;
- развивать способность к умозаключениям;
- включать родителей в жизнь группы.



#### Ход:

**Воспитатель.** Давайте, ребятки, сначала выпьем по витаминке. Вы их любите? А для чего они нужны? Что еще нужно, чтобы не болеть ?

*(Открывает коробку, а там записка)*

"Здравствуйте, ребята! Я- Витаминка, сегодня хотела прийти к вам в гости, но не смогла даже выйти из своего замка, кто-то замуровал его. И если вы сильные, ловкие, смелые, то помогите мне выбраться. Но ваш путь будет очень сложен на нем встретятся испытания и трудности. Если вы не боитесь, тогда в путь!"

**Воспитатель.** Ну что, ребята, в путь? Лежит он через болота, горные вершины и полон опасностей.  
*Дети отвечают.*

**Родители.** Нет, нет, нет. Мы не можем пустить детей в такое опасное путешествие.

**Воспитатель.** Ну как же быть, ведь надо спасти Витаминку. Вы ведь даете своим детям витамины.

**Родители.** Тогда мы пойдем со своими детьми.



**Воспитатель.** Это было бы очень хорошо, потому что я должна остаться в детском саду. А вы идите за Витаминкой.

*Воспитатель уходит.*

*Дети встают в круг друг за другом и преодолевают полосу препятствий*

1. "переход через болото"

2. "прохождение туннеля"

3. "перепрыгни через ручей"

*Появляется Простуда.*

**Простуда.** Не люблю здоровых, смелых да умелых,  
Я люблю ленивых, хилых, некрасивых  
И совсем больных.

Кашель, насморк, приступайте:

Заражайте, заражайте! ( Чихает, кашляет)

**Дети.** А мы тебя не боимся. Мы умеем делать массаж.

Массаж биологически активных зон "Неболейка" (для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело. (поглаживают ладонями шею сверху вниз)

Чтоб не кашлять не чихать, надо носик растирать. ( указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. (прикладывают ко лбу ладони " козырьком" и растирают его движениями в стороны - вместе)

"Вилку" пальчиками сделай, помассируй ушки смело. (раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем -да -да -да! - нам простуда не страшна! (потирают ладони друг о друга)





**Простуда.** Ой, ой, ой. Давайте я вам совет дам.  
Никогда не мойте руки  
Шею, уши и лицо...  
Это глупое занятие  
Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?  
Правильно я говорю?  
*Ответы детей.*

**Простуда.** Какие вы умные. Все вы знаете. Может и полезные продукты вы знаете? Сейчас посмотрим.

*Эстафета "Полезные продукты"*

*Из набора продуктов нужно выбрать полезные для здоровья и ( в форме эстафеты) разложить их на столе. Сначала дети, потом родители.*

**Простуда.** Да, вы дружно тут кричали,  
И, наверное, устали...  
Не пора ли по домам  
Иль в больницу к докторам?

*Ответы детей.*

**Простуда.** А сейчас задание:  
Приготовила для вас,  
Я соревнования!  
*Эстафеты с родителями.*







### 1. Эстафета «Поймай мяч! ».

*У одного взрослого в руках корзина, которой он и будет ловить мяч.*

*Остальные участники бросают мяч, а взрослый ловит.*

### 2. "Переправа с обручами".

*В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.*

**Простуда.** Результаты весьма показательные,

Спортсмены вы все замечательные.

Все равно не отдам вам вашу Витаминку. Вот ответьте мне на вопросы.

Блиц - турнир.



1. Можно ли грызть сосульки? Почему?

(Нет, она грязная, холодная, заболит горло)

2. Для чего надо делать зарядку?

(Чтобы быть здоровыми, бодрыми, сильными)

3. Что нужно делать, если ты вспотел?

(Надо переодеться в сухую одежду)

4. Можно ли дразнить на улице собак? Почему?

(Нет, они могут покусать)

5. Полезно ли по утрам обтираться влажным полотенцем? Почему?

(Да, это закаливает организм)



6. Когда собираешься на прогулку, на что надо обратить внимание? Для чего?

(Надо обратить внимание на погоду, чтобы правильно одеться)

7. Можно ли целый день смотреть телевизор?

(Нет, это вредно для зрения. Надо двигаться, ходить на прогулки)

8. Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?

(Надо есть овощи, фрукты. Больше гулять на свежем воздухе)

9. Можно ли играть в мяч на проезжей части?

(Нет, можно попасть под машину)

10. Вы пришли в лес. Как надо себя вести? Что нельзя делать в лесу?

(В лесу хорошо гулять, дышать свежим воздухом, любоваться природой, слушать пение птиц. Нельзя кричать, слушать громкую музыку, разжигать костер, рвать цветы, ломать ветки, разорять гнезда птиц).

**Простуда.** Будем жить отныне в мире,  
Объявляю я вам перемирие!  
Забирайте свою Витаминку!

*Уходит.*

*Родители раздают витамины детям.*

*Появляется воспитатель.*

**Воспитатель.** Спасибо, ребята, что вы освободили Витаминку! Что же нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими и никогда не болеть? (Нужно заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться)

*Дети делают шуточный комплекс упражнений.*





## IV день – «Путешествие в страну асыков»

**Девиз дня: Наш девиз четыре слова, Мы здоровы – это клево!**

*1 мероприятие.*

*«Алдар Косе в гостях у ребят» - утренняя гимнастика с элементами цветотерапии.*

<https://www.youtube.com/watch?v=xyS4WWbtttM>

*2 мероприятие.*

*«Асық ату» - боулинг для кочевников – турнир.*



**1.** К национальным казахским играм, таким как конноспортивные, шашки (дойбы), тоғызқумалак, аксүйек (белая кость), можно отнести игру Асық ату.

Она очень непритязательна и не требует особых условий. Можно играть дома, на улице или лужайке. Ребенок, который с детства дружен с этой игрой растет метким, сообразительным, настойчивым и уравновешенным, выдержанным и ловким. Асық обычно берут из туши барана, архара, козла, сайгака. Очищают и обрабатывают ее как в сыром виде, так и после варки. Асық в сыром виде несколько больше в весе и более вынослив и служит дольше.

**2.** Все его грани имеют свое название:

- «Алшы» - выемкой вверх;
- «Тәйке» - повернутая стойка;
- «Омпы» - стойка на рогах;
- «Бүк» - боковое положение выемкой наружу;
- «Шік» - боковое положение выемкой во внутрь.

**3.** Правила проведения соревнований по казахской национальной игре «Асық ату» (далее - Правила) регулируют порядок проведения и условия соревнований.







4. Чемпионат проводится в целях формирования у детей уважения к историко - культурному наследию казахского народа, а также повышения интереса детей к знанию казахских национальных игр, приучающих к ловкости и меткости.

5. Турнир проводится по игре «Бес табан».

5.1. На площадке рисуется полоса кона. На это место каждый участник ставит по два асықа.

5.2. В 5 метрах от полосы кона проводится полоса, с которой метается сака, выбивающий выстроенные асықи.

Участники должны по очереди сбивать с этой полосы выстроенные на коне асықи на расстояние более 50 сантиметров.

5.3. Пятка игрока, метającego асық, не должна преступать линию стрельбы.

5.4. Выбитый асық будет принадлежать участнику, который сбил его. Если он не сможет его выбить, задетый асық будет выставлен заново, после чего бросать будет следующий участник.

5.5. Игра продолжается по очереди. Победителем признается участник, набравший большее количество асықов.





### *3 мероприятие.*

#### *«Тропа здоровья» - оздоровительные дорожки.*

"Тропа здоровья" позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме. Целью организации «Тропы здоровья» является: организация физкультурно-оздоровительной работы.

Основными задачами организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;
- приобщить детей к здоровому образу жизни.

#### Конспект занятия на «Тропе здоровья».

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, воспитывать умение выполнять движения в соответствии с текстом, умение реагировать на сигнал; профилактика плоскостопия, осанки, улучшение дееспособности дыхательной системы; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Лохматый пёс» учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

**Оборудование:** игрушка медвежонка, погремушки, маска собаки.







## Ход занятия:

### 1. Вводная часть.

Дети входят на «Тропу здоровья».

Воспитатель: Ребята, посмотрите, под кустом кто-то спрятался, давайте посмотрим (игрушка медведь). Медведь здоровается с детьми.

*Живу я в сосновом лесу  
И не боюсь даже лесу,  
А пчелки все мои друзья!  
Медведь - сладстена, это я!  
К ребятам в гости я пришел  
Друзей здесь верных я нашел.*

Воспитатель: Ребята, в гости к вам пришел Мишутка!

Вас зовет он на минутку,  
Что-то хочет вам сказать,  
С вами вместе поиграть.

### 2. Основная часть.

Упражнения с погремушками.

1. Погремушки все мы взяли,  
Друг за другом пошагали.  
*Ходьба друг за другом.*  
Стали бегать и скакать-  
Погремушками играть!  
*Бег, звеня погремушками.*







2.Надо в круг теперь всем встать,

Погремушки показать!

Погремушки поднимаем, а потом их опускаем.

*Дети поднимают погремушки вверх, тянутся на носочках, опускают погремушки.*

3.Мы наклонимся пониже,

Погремушки к травке ближе.

Ноги не сгибаем, спинки прогибаем!

Погремушки поднимаем,

Спинки ровно распрямляем.

4.Стали детки приседать,

Погремушками стучать.

Стук и прямо,

Стук и прямо!

Стук, стук, стук!

5.Прыгнем все вместе,

На двух ногах на месте (10 раз).

6.А теперь мы все бежим,

Погремушками гремим.

Тихо, тихо все пойдём,

Погремушки уберём.

Упражнение на дыхание « Нюхаем цветочки ». И.п.- стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох - произносить: «А-а-ах!»).

*Медведь:* Молодцы малыши! Дружные ребятки!

Молодцы малыши! Сделали зарядку!





## Основные виды движений

1. Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп. 2 раза (следить за правильным положением тела).

2. Подлезание под дуги, не задевая руками земли. 2 раза (следить, чтобы дети держали спину прямо, не опускали голову).

П\И «Лохматый пёс». Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос, тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?».

Дети приближаются к собачке. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети прячутся, собачка возвращается на место.

## **3. Заключительная часть.**

### Упражнение на дыхание «Паровозик».

В ходьбе друг за другом, делать попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20 секунд.

*Медведь: Ой, ребята, молодцы!*

*Наигрались от души.*

*А мне уже домой пора*

*До свиданья, детвора!*



#### *4 мероприятие.*

### *«Калейдоскоп народных игр» - физкультурное развлечение.*

## **Калейдоскоп народных игр**

Игра для старших дошкольников

### **Пояснительная записка**

Игровое пособие «Калейдоскоп народных игр» представляет собой органичный сплав казахских и русских народных игр и элементов эффективных оздоровительных технологий.

Народные игры являются неотъемлемой частью физического воспитания. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре народов родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств, любви и преданности к Родине.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Любая область познания мира имеет основным источником жизнь и историю народа. Исходя из этого, и организация игровой деятельности детей должна начинаться с популяризации народных игр, существовавших в народе веками и не потерявших воспитательного значения и поныне.







Включение элементов здоровьесберегающих технологий в игровую деятельность предполагает создание у дошкольников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. Так гимнастика для глаз помогает самостоятельно снимать зрительное напряжение. Массаж биологически активных зон воспитывает желание быть здоровым, сопротивляться болезням. Дыхательная гимнастика закрепляет умение детей выполнять статические упражнения, сосредоточивать внимание на правильном дыхании.

Таким образом, весь арсенал игровой и оздоровительной деятельности, содержащийся в дидактическом пособии «Калейдоскоп народных игр», способствует решению важнейших педагогических задач, укреплению здоровья дошкольников и повышению уровня их двигательной активности.

**Цель:** активизация двигательной деятельности дошкольников посредством приобщения к традиционной игровой культуре казахского и русского народов.

### **Задачи:**

- совершенствовать двигательные навыки и психофизические качества детей;
- укреплять здоровье детей, обучая дыхательной и расслабляющей гимнастике, упражнениям для глаз, на растяжку и развитие мелкой моторике;
- формировать красивую осанку, развивать речь, творческие и умственные способности;
- прививать интерес и любовь к игровой культуре русского и башкирского народов.





## Описание игры

Игра «Калейдоскоп народных игр» оснащена разноцветными плоскими квадратами с картинками-символами на них. Квадраты выполнены из дерматина (размером 33х33см), в них для создания объема вставлен тонкий поролон. На лицевой стороне квадратов расположены прозрачные кармашки, в которые вставляются картинки, символизирующие те или иные народные игры и различные виды упражнений и

гимнастик (дыхательной, зрительной, пальчиковой).

Количество квадратов 15, но может быть и другим. Возможна классификация игр и упражнений по цвету квадратов: синие квадраты с символами казахских народных игр, зеленые – русских народных игр, на красных изображены символы здоровьесберегающих технологий.

Для проведения игры потребуется музыкальное сопровождение (аудиозапись казахских и русских народных мелодий).

## Варианты игры

**В – 1.** В игре может участвовать любое количество детей от 5 до 15 человек (по количеству квадратов). Квадраты с картинками-символами располагаются на полу по кругу в произвольном порядке. Дети двигаются под музыку по кругу, выполняя соответствующие характеру музыки движения. По окончании музыки каждый участник игры должен быстро взять квадрат и поднять его вверх. Ребенок, первым поднявший квадрат, показывает его всем игрокам, и по картинке-символу определяет, в какую игру будут играть дети. После этого дети играют в ту или иную народную игру или выполняют гимнастику. Игра продолжается, казахские народные мелодии сменяют мелодии русского народа и, наоборот.





,15 цветных квадратов выкладываются на полу в виде четырехугольника. Игроки (их количество может быть произвольным) по очереди выбрасывают кубик, на гранях которого находятся цифровые обозначения от 1 до 6. По грани кубика, которая окажется верхней после его остановки, определяется ход фишки по квадратам. Числа 1,2,3,4,5,6 позволяют фишке двигаться вперед на соответствующее количество ходов. По квадрату, на котором останавливается фишка, определяется название игры или называется тот или иной вид гимнастики. Дети играют, затем снова выбрасывается кубик, игра продолжается.

## Казахские народные игры

### Юрта

Цель игры: упражнять детей в беге с выполнением задания, ходьбе переменным шагом.

В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют.

Мы, веселые ребята,  
Соберемся все в кружок,  
Поиграем и попляшем,  
И помчимся на лужок.

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.







## Русские народные игры

### Царь Горох

Цель: упражнять в беге. По считалке выбирают царя Гороха. Обычно он должен сидеть на небольшом пригорке. Играют все желающие, но не более 5 – 7 человек, так как большой группе трудно договариваться.

Все отходят в сторонку и шепотом договариваются о том, что будут изображать: труд людей, какие-либо игровые ситуации. Показывать можно ногами, руками, всем телом, мимикой, но нельзя произносить ни звука. Затем подходят к царю Гороху и произносят: «Здравствуй, царь Горох!» Тот отвечает: «Здравствуйте, ребята! Где вы были? Что вы делали?»

Играющие: «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем!» После этих слов дети начинают показывать то, о чем договаривались. Царь Горох должен отгадать, что они изображают. Если не угадывает, его спрашивают: «Сдаешься?» при утвердительном ответе – раскрывают замысел задуманного, затем загадывают снова. Если царь Горох угадывает, он сбегает с горки и догоняет детей. Пойманный становится царем Горохом.

### Уточка и селезень

Цель: упражнять в беге с ловлей.

Дети встают в круг, выбирают «уточку» и «селезня». «Уточка» остается в круге, а «селезень» - за кругом. Дети, высоко подняв руки и образуя свободные проходы, поют:

Селезень утку догонял, селезень серу догонял: «Поди, утица, домой, Поди, серая, домой. У тебя семеро детей, восьмой селезень, А девятая сама. Поцелуй же ты меня!»

«Селезень» бежит по образовавшимся проходам за «уточкой». Если он ее догоняет, то выводит на середину круга, кланяется и целует. «Уточка» и «селезень» выбирают новых водящих.





**V день – Заккрытие недели.**

**Я в саду с физкультурой дружу.**

Девиз дня: *Нет рецепта в мире лучше –*

*Будь со спортом неразлучен! Проживешь сто лет –*

*Вот и весь секрет!*

**1 мероприятие.**

**«Айсулу в гостях у ребят» - утренняя зарядка с танцевально – игровыми элементами.** <https://www.youtube.com/watch?v=sPX27NNVWCY>

**2 мероприятие.**

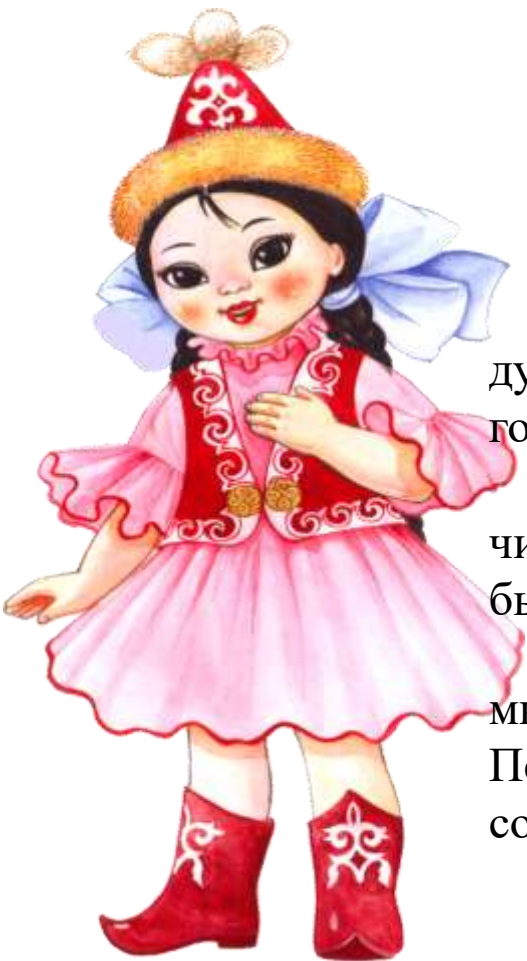
**«Чистота — Залог Здоровья» - беседа.**

Здравствуй, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосы грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой.

Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?







На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека,

погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

Чаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — неременное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.







Давайте поговорим о чистоте дома.

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду.

Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи. Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро

### Муха-надоеда

Муха, муха-надоеда  
Прилетела к нам к обеду.  
Видит муха: стол накрыт,  
По тарелкам суп разлит.  
Все готово, можно есть,  
Только где же мухе сесть?





Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

### Рыжеусый таракан

Таракан, таракан,  
Рыжеусый хулиган!  
Днем ты дремлешь в уголке,  
В щелочке на потолке.  
Ночь придет, погаснет свет  
— Никого на кухне нет,  
На охоту ты идешь:  
Начинается грабеж!  
Шаришь ты по грязным мискам,  
Из которых ела киска,  
Лакомишься манной кашкой,  
Сладкий кофе пьешь из чашки.  
Веселишься ты всю ночь  
— Уходи, разбойник, прочь!



Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом.

Зачем они это делают?



Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль — очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату.

Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка?

Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь. Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

### Ответь на вопросы

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
3. Когда нужно мыть руки?
4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
5. Почему нужно мыть ноги на ночь?
6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
7. Как с ними бороться?
8. Как следует делать уборку в доме?
9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату?
10. Помогает ли тебе мама мыть посуду?

### Выполни задание

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метелку, ведро с водой, муху, таракана.







*3 мероприятие.*

*«Спорт и семья» - коллаж. Оформление тематического стенда.*

*4 мероприятие.*

*«Виды спорта» «Путешествие в страну Здоровье» - интерактивная игра.*

*5 мероприятие.*

*Торжественное закрытие недели - «Спартакиада» - спортивное мероприятие.*



Цели и задачи Спартакиады:

1. Содействие активизации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях;
2. Определение уровня физической подготовленности дошкольников, а также профессиональной компетентности педагогов физического воспитания и других специалистов ДО;
3. Воспитание чувства ответственности и взаимной поддержки в детском коллективе.
4. Содействие творческому проявлению физических и волевых усилий в условиях соревнований;
5. Развитие у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.
6. Воспитание чувства гордости за спортивные достижения.



Музыкальное сопровождение: музыкальный центр, торжественная музыка для входа команд, Гимн, музыка для разминки, музыка для озвучивания эстафет, музыка для награждения, музыка для выхода команд из зала.

Подготовка зала и инвентарь: украшение зала соответствующим материалом, флагшток с флагом, разметка, судейские места, места для команд, места для болельщиков; инвентарь для эстафет,

мультимедийное сопровождение праздника. Ход Спартакиады. Под спортивный марш и аплодисменты в зал входят участники соревнований, команды проходят почетный круг и строятся в шеренги.

Ведущий: Здравствуйте! Здравствуйте!

Мы собрались с вами сегодня на Спартакиаду - праздник смелых, ловких и сильных!

Сегодня здесь в спортивном зале

Мы спорт, умение совместим!

Мы этот славный праздник с вами

Прекрасным играм посвятим!

Ведущий: Команды, равняйся, смирно! (*Звучит Гимн , поднятие флага, видео.*)

Ведущий: Спартакиаду считать открытой. Вольно!

Ведущий: Оценивать наши соревнования будет компетентное жюри.

Представляю Вам судейскую коллегию:

Ведущий: Что такое Спартакиада?

Это честный и спортивный бой.

В нём участвовать это награда,

Победить же может – любой!

Дружно крикнем детвора все мы громкое УРА!





Распределение команд. *(у каждой команды название и эмблема)*

Ведущий: Стать чемпионами – мы знаем,

Задача сложная для всех:

Соревноваться начинаем

И твердо верим в ваш успех!

Итак, начинаем наше соревнование и неважно, кто станет победителем, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника и доброжелательности. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха!

Звучит музыка. Все дети, участники спартакиады, на общую разминку:

Разминка: Игра «Мяч по кругу»

Правила: Участники встают в большой круг. Один из участников держит в руках мяч. Звучит музыка, и мяч начинают передавать по кругу из рук в руки. Музыка останавливается – мяч перестают передавать. Музыка звучит снова – мяч начинают передавать по кругу, но в другую сторону.

Усложнение: Добавляется второй мяч и игра проводится уже с двумя мячами.

Ведущий: Что ж, отлично размялись!

А сейчас первое задание:

Начинаем командные соревнования!

Сейчас мы узнаем, какая команда самая быстрая.

Прошу команды занять исходные позиции.

Спортсмены, к соревнованиям готовы?

Дети:- Готовы!







Ведущий: Отлично! Объявляю первое задание.

1. Бег с предметом в руке. *«Быстрые ноги»*.

Участники каждой команды строятся за линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки (*флажки*). По сигналу игрок команды выбегает из-за стартовой линии, бежит по

прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей колонны, игрок обегает поворотную стойку, обегает её, возвращается и передаёт эстафетную палочку, продолжает эстафету. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий: Отлично! А сейчас

Подросла новая игра –

Нелёгкое задание.

Но за дело взяться нам пора

И проявить свое старание.

Объявляю следующее задание.

2. Прыжки в длину с места. Соревнование: *«Прыжки в длину с места»* — игроки выстраиваются в колонну и прыгают в длину с места. Первый игрок прыгает и замирает, второй участник начинает прыжок с того места где остановился первый и т. д. выигрывает та команда, которая дальше всех прыгнула.

Ведущий: Молодцы, ребята!

А теперь внимание – следующее задание.

3. *«Гонка обручей»*. Надо продеть обруч через себя и передать другому. Кто быстрее закончит эстафету, тот победил.





Ведущий: Молодцы ребята!

А теперь проверим меткость наших участников.

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, метким, смелым.

Ты прицелься не спеши

И в цель попади.

Объявляю следующее задание.

4. Метание мешочком. *«Попади в обруч»* - Бросание мешочка в обруч на расстоянии.

Побеждает команда которая забросит больше мешков в обруч.

5. *«Ходьба с мешочками на голове между препятствиями»*

Каждой команде выдается мешочек с песком. Первый участник идет с мешочком на голове до стойки, обходит ее и идет обратно, передает мешочек следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

6. *«Фитбол»*. команды строятся. Участники на огромном мяче, нужно про прыгать всю дистанцию, по сигналу игрок команды прыгает на мяче из-за стартовой линии до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает большой мяч следующему участнику.

7. *«Передай мяч»* Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, передает мяч через низ впереди. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.





Ведущий: Молодцы, ребята, вы отлично справились со всеми спортивными заданиями!

А теперь, пока судьи подводят итоги,

Вы, ребята, отдохните,

На меня вы посмотрите.

Мне, ребята, помогите:

Слово нужное скажите.

Я начну, а вы кончайте,

Дружно хором отвечайте.

Ведущий проводит игру «*Доскажи словечко*»:

Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватьку,

Быстро делаю (*зарядку*).

Не обижен, а надут,

Его по полю все ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за (*мячом*)

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие (*коньки*).

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик –

Кричат все: «*Шайба! Ключка! Бей!*»

Веселая игра (*хоккей*).



Белый, как снежинка,

Лёгкий, как пушинка,

А его по носу бьют,

Упасть на землю не дают. (*Волан*)

Струны есть, да не гитара,

Если в руки возьмешь,

Мяч легко отобьешь. (*Ракетка*)





Ведущий:

Молодцы ребята! И с этим заданием вы справились на отлично.  
Потрудились вы на славу,  
Победили вы по праву.  
Похвал достойны и награды,  
И мы призы вручить вам рады!

Команды строятся для награждения! *(Звучит музыка для награждения)*

Ведущий: Слово предоставляется жюри.

Жюри подводит итоги, награждает победителей.

Ведущий: Ну как, ребята, вам понравилась Спартакиада? Все вы молодцы!  
Поздравляем вас! Сегодня вы показали свою силу, ловкость и быстроту! На этом нашу Спартакиаду прошу считать закрытой. Команды! Смирно!

Ведущий:

Всем ребятам мой привет!

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка дружно, детвора, скажем все.

Физкульт- Ура!

*6 мероприятие.*

*«Танцуй, танцуй»-флешмоб.*

<https://www.youtube.com/watch?v=3Q3Y2bLxaX0>





Спорт, спорт, спорт  
Денсаулыққа  
пайдалы.  
Секірген әрі  
жүгірткен  
Жаттықтырған  
адамды.  
Хоккейменен  
волейбол  
Допты теуіп  
қақпаға,

Ойнаймыз біз  
футбол.  
Шаңғы, коньки,  
шанамен  
Биік таудан  
асамыз,  
Бокс пенен  
күресте  
Алтын, күміс  
алғанбыз.

