

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД С.МАТВЕЕВКА

**ПАПКА
ПО САМООБРАЗОВАНИЮ**

КУЖЕЙКИНОЙ ЕВГЕНИИ АЛЕКСАНДРОВНЫ
Инструктора по физической культуре

**«Развитие двигательной деятельности детей дошкольного
возраста в ДОУ посредством подвижных игр»**

2023-2024 учебный год

План по самообразованию

Период работы: 2023-2024 гг.

Тема самообразования: «Развитие двигательной деятельности детей дошкольного возраста в ДОУ посредством подвижных игр».

1. Цель, задачи и ведущие идеи самообразования

Цель:

Совершенствование профессиональных компетенций по вопросам развития двигательной активности детей дошкольного возраста посредством игровой деятельности.

Задачи:

- Создать условия для развития двигательной деятельности дошкольников, которые предусматривают организацию предметно-пространственной среды, разработку методического, дидактического материала;
- Расширять у участников процесса знания о разных видах подвижных игр;
- Организовать систематическую работу по теме со всеми участниками образовательного процесса: детьми, родителями, педагогами.
- Обобщить и транслировать накопленный педагогический опыт среди коллег, родителей на муниципальном, региональном уровнях в сети Интернет.



Основные вопросы, намеченные для изучения:

- -изучение методической литературы по теме;
- -самоанализ и самооценка работы по данной теме;
- -применение на занятиях разнообразия игр;
- -обобщение результатов работы на сайте инфо-урок и заседании педагогического совета МАДОУ (в виде отчета-презентации);
- -работа с родителями: анкетирование, консультации, беседы, совместные мероприятия.

Основные принципы:

- Непрерывность («учиться всю жизнь» К.Д.Ушинский)

- целенаправленность,
- интегративность,
- единство общей и профессиональной культуры,
- взаимосвязь и преемственность,
- доступность,
- опережающий характер,
- вариативность.

Источники:

- СМИ (газеты, журналы);
- литература (методическая, специальная, научно-популярная, публицистическая, художественная и др.);
- Интернет-ресурсы;
- Видео, аудио- материалы;
- семинары и конференции;
- мастер-классы;
- мероприятия по обмену опытом;
- курсы повышения квалификации.

2. Ожидаемые результаты:

У инструктора по физической культуре

- ❖ Развиты профессионально значимые компетенции, необходимые для организации двигательной активности в процессе игровой деятельности.
- ❖ Разработан учебно-методический комплект: картотеки различных игр, консультации для родителей и воспитателей, презентации.
- ❖ Обогащена развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ по теме самообразования.
- ❖ Укреплена взаимосвязь: педагог+ дети+ родители.
- ❖ Внедрены в образовательный процесс технологии, способствующие совершенствованию двигательного опыта воспитанников, современные формы и методы работы по физическому развитию детей.

У воспитанников

- ❖ Снижен уровень заболеваемости.
- ❖ Улучшено эмоциональное, психическое и физическое состояние детей.
- ❖ Развит интерес к подвижным играм и спортивным упражнениям.
- ❖ Сформированы умения самостоятельно организовывать подвижные игры и использовать их в свободной деятельности.

У родителей

- ❖ Сформированы теоретические знания и практические умения для развития двигательной активности детей.
- ❖ Приобретён педагогический опыт активного участия в оздоровлении и физическом развитии своего ребёнка.
- ❖ Развита интерес и желание участвовать в образовательном процессе ДОУ.
- ❖ Укрепление взаимосвязи: дети+ родители.

3. Актуальность и новизна темы

Актуальность данной темы состоит в том, что современные дети испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении: за столом, компьютером и т.д. Это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, координации движений и т.д. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье (особенно детей с нарушением опорно-двигательного аппарата) зависит от их двигательной активности. Поэтому именно в период дошкольного возраста, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять своё здоровье.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества и его дальнейшим развитием целью физического развития является содействие повышению двигательной активности детей. Особенно важно это делать на ступени дошкольного детства, когда происходит интенсивное физическое развитие ребёнка, а его двигательная активность является непременным условием этого развития.

В дошкольном детстве посредством двигательной активности как раз и развиваются жизненно необходимые физиологические функции организма, физические качества, закладываются основы и ценности здорового образа жизни. Физическое развитие детей, является одной из основ его полноценного развития. К одному из условий нормального роста и развития ребенка раннего возраста, повышения сопротивляемости его организма, является достаточная двигательная активность. Двигательная активность, как основа жизнеобеспечения детского организма, оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, работоспособность всей системы организма ребенка. Движение – залог здоровья. В раннем возрасте малыш начинает овладевать основными движениями, и эта потребность в движении и их смене возрастает, но с другой стороны, у детей раннего возраста движения еще недостаточно координированы. Дети в этом возрасте часто неуклюжи, им тяжело сохранять равновесие и правильно выполнять некоторые виды движений (лазание, подпрыгивание, перешагивание, игры с мячом и др.) Одним из средств развития движений и способом удовлетворения двигательной потребности детей раннего возраста, является подвижная игра и двигательные упражнения. Они привлекают детей своей игровой основой, сюжетом, эмоциональностью, способствуют развитию интереса к двигательной деятельности. Подвижные игры и двигательные упражнения направлены на

развитие психических процессов (внимание, память, речь), развитие личностных качеств (инициативность, самостоятельность, активность, дружелюбие). В подвижных играх и двигательных упражнениях дети приобретают определенный двигательный опыт, а также опыт партнерского взаимодействия с другими детьми, взрослыми, общение.

Они направлены на развитие физических качеств и основных движений, на формирование основ культуры здоровья, на вовлечение воспитанников в активную физическую деятельность. А на современном этапе задача развития личностных качеств детей (в том числе и физических качеств) является одной из самых актуальных. Личностно развитый ребенок активен, любознателен, инициативен, стремится получить новые знания. У него развиваются произвольное и волевое поведение, активнее познается окружающий мир, легче устанавливаются контакты со взрослыми и сверстниками.

Новизна данной темы в применении комплекса современных форм, методов и средств педагогической деятельности. Благодаря применению деятельностного подхода, современных технологий, а также личностно-развивающему характеру взаимодействия с детьми, **физическая деятельность дошкольников наполняется новым смыслом непосредственно на личностное развитие ребёнка.**

4. Взаимодействие с родителями

Одной из главнейших задач ДООУ является воспитание здорового, физически развитого ребенка.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии.

Но ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (*дети - родители – педагоги*).

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений у детей, развитии физических качеств, работа строится по принципу единства с семьей. Взаимодействие с семьями воспитанников позволяет повысить педагогическую компетентность родителей, объединить усилия ДООУ и семьи в вопросах физического воспитания.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Поэтому необходимо тесное взаимодействие воспитателя с семьями воспитанников. Совместная деятельность педагогов-детей - родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому воспитанию;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

В Концепции дошкольного воспитания прописано:

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Важным условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагога.

Активное участие родителей в жизни детского сада необходимо. Оно формирует полноценную социальную среду, способствует установлению единства семьи и детского сада.

Работа с родителями:

- анкетирование,
- консультации по следующим темам («Роль подвижных игр в жизни дошкольников», «Совместные подвижные игры с детьми»). (Приложения №1, №2),
- беседы,
- совместные мероприятия.

5. Этапы работы по теме

№	Этапы	Мероприятия	Сроки	Результат
1	Подготовительный	➤ Обогащать предметно-пространственную среду для развития двигательной активности детей в игровой деятельности. ➤ Формировать двигательный опыт дошкольников посредством ознакомления с различными видами подвижных игр. ➤ Изучить методическую литературу по теме самообразования; ➤ Знакомство с практическим опытом работы коллег на методических объединениях, конференциях, форумах и др.;	2023 – 2024 год	Мониторинг результативности и имеющегося опыта
2	Прогностический	❖ Определение цели и задач работы над темой. ❖ Применение деятельностного подхода, современных технологий направленных на раскрытие темы. ❖ Прогнозирование результатов.	2023 – 2024 год	Выступление на пед. Совете

3	Практически й	❖ Совершенствовать двигательные навыки дошкольников в подвижных играх. ❖ Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость, внимание и координацию. ❖ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	2022 – 2024 год	Достижение поставленных задач, развитие интереса к подвижным играм и спортивным упражнениям. Формирование умений самостоятельно организовывать подвижные игры и использовать их в свободной деятельности; информирование родителей (консультации, беседы)
4	Обобщающи й	❖ Анализ созданных педагогических условий для развития темы самообразования. ❖ Использовать накопленный игровой опыт детей в самостоятельных играх. ❖ Развивать творческую инициативу в игровой деятельности. ❖ Провести анализ результатов по теме. ❖ Обобщить опыт работы.	2024 год	Оформление результатов работы по теме в виде презентации. Представление материалов.

6. План проведения мероприятий

Модуль	Направления деятельности по теме	Мероприятия	Срок и
Научно-методическое обеспечение	Обучение по теме самообразования	1. Обучиться на вебинарах и онлайн-семинарах по теме развития двигательной активности дошкольников.	В течение года

		2. Изучить опыт других педагогов по данной теме.	
	Ознакомление с научной и методической литературой по теме.	Изучить особенности развития двигательной активности дошкольников из пособий: 1. Воронова Е.К. «Игры-эстафеты для детей 5-7 лет» Практическое пособие М. Аркти, 2009г-88с. 2. Осокина Т.И. Е.И. Тимофеева «Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников» 2-е издание дораб. М. Просвещение 1971-159с. 3. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Пособие для педагогов дошкольных учреждений М. Мозайка-Синтез, 2004г-256с. 4. Рунова М.А. «Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности. Дошкольное воспитание 1998г. №6 С.81-86 Ознакомиться и выбрать технологии, способствующие развитию двигательной активности дошкольников: 1. С.Ю. Фёдорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми в ДОУ» М. Мозайка-Синтез, 2017г 2. Психолого-педагогическая технология сближения	Сентябрь – октябрь 2023

		взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу» М.Н. Попова. Выбрать подвижные игры и упражнения из книг: 1. Нищева Н.В. Карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Детство-Пресс.- 2013. 2. =====	
	Разработка программно-методического обеспечения образовательного процесса	Разработать учебно-методический комплект: 1. Комплексно-тематическое планирование. 2. Карточку подвижных игр для каждого возраста. 3. Спортивный проект «Навстречу рекордам». 4. Комплекс гимнастик «Минутки здоровья» (пальчиковых, дыхательных). 5. Сценарии развлечений и спортивных праздников: Дни здоровья «Осенний калейдоскоп движений», «Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим». 6. Консультации для родителей: «Роль подвижных игр в жизни дошкольников», «Совместные подвижные игры с детьми» 7. Презентации-консультации для педагогов: «Формы активизации двигательной деятельности дошкольников».	В течение года
	Проектирование деятельности	Поэтапный алгоритм профессиональной	Сентябрь -

		деятельности по теме: I этап – организационный	ноябрь 2023
		1. Обогащать предметно-пространственную среду для развития двигательной активности детей в игровой деятельности. 2. Формировать двигательный опыт дошкольников посредством ознакомления с различными видами подвижных игр. 3. Организовать взаимодействие с родителями по вопросам оздоровления и развития двигательной активности детей.	
		II этап – практический	
		1. Совершенствовать двигательные навыки дошкольников в подвижных играх. 2. Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость, внимание и координацию. 3. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. 4. Применить здоровьесберегающие технологии:	Декабрь 2023 — март 2024
		- Психолого-педагогическую технологию сближения	

		взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу» М.Н. Поповой; -дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой. III этап – обобщающий 1. Использовать накопленный игровой опыт детей в самостоятельных играх. 2. Развивать творческую инициативу в игровой деятельности. 3. Провести анализ результатов по теме. 4. Обобщить опыт работы.	май 2024
	Мониторинг деятельности	Провести диагностику по методике определения уровня физической подготовленности. Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи. (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916) 1. Провести промежуточную диагностику с детьми, имеющими проблемы с развитием физических качеств. 2. Провести анализ результатов вводной и итоговой диагностик.	Октябрь-ноябрь 2023 Декабрь 2023 Май 2024
Психолого-	Формирование	1. Создать	Пост

педагогическое обеспечение	личностных качеств воспитанников в процессе реализации темы по самообразованию	психолого-педагогические условия для развития двигательной активности. 2. Создать условия для организации самостоятельных подвижных игр. 3. Поддерживать позитивный эмоциональный фон в процессе взаимодействия с детьми. 4. Применять такие педагогические приемы как поощрение, похвала, юмор, которые позволят ребенку испытать положительные эмоции в образовательной деятельности. 5. Стимулировать физическую раскрепощенность и двигательную активность детей. 6. Развивать инициативу и самостоятельность воспитанников. 7. Развивать целеустремленность, способность доводить начатое дело до конца.	оянно
	Вовлечение родителей в образовательную деятельность по теме самообразования	Провести для родителей: 1. Консультации: «Роль подвижных игр в жизни дошкольников», «Совместные подвижные игры с детьми»).	Декабрь 2023 Апрель-Май 2024
Условия реализации методическ	Создание развивающей предметно-пространственной среды	1. Обогащать РППС разнообразным оборудованием для ходьбы,	Сентябрь -

ой темы		дорожками из следов стоп, массажными дорожками. 2. Дополнить РППС атрибутами для самомассажа: массажерами, и массажными мячиками. 3. Изготовить атрибуты для подвижных и самостоятельных игр.	декабрь 2023
Обобщение результатов	Описание и обобщение деятельности по теме самообразования	Представление опыта в форме: 1. Фотовыставка итогов года «Наша спортивная жизнь». 2. Публикаций: -Консультаций для родителей «Роль подвижных игр в жизни дошкольников», «Совместные подвижные игры с детьми», -Консультации для воспитателей «Активизация двигательной активности дошкольников».	Апрель - май 2024

7. Список изучаемой литературы для работы по физкультурной деятельности:

Интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/10/21/plan-samoobrazovaniya-na-temu-organizatsiya-dvigatelnoy>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/02/05/plan-po-samoobrazovaniyu-razvitiu-dvigatelnoy-aktivnosti-u-detey>
3. <https://www.maam.ru/detskisad/konsultacija-dlja-roditelei-rol-podvizhnyh-igr-v-zhizni-detei-doshkolnikov.html>
4. <https://multiurok.ru/blog/konsultatsiia-dlia-roditelei-sovmestnye-podvizhnye-igry-s-detmi.html>

Литература:

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.12 с
2. Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: Развитие моторики, коррекция координации движения и речи.- Волгоград: Учитель, 2014.
3. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. Детство-Пресс. 2013.
4. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
5. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г.
6. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
7. Маркова Л. С. , «Программа развития дошкольного образовательного учреждения», М. , 2002 г.



Консультация для родителей

«Роль подвижных игр в жизни дошкольников»

Подвижная игра оказывает положительное влияние на всестороннее гармоническое развитие личности, а также улучшение показателей физической подготовленности, повышение качества выполнения детьми двигательных заданий.

Ученый – педагог Е. А. Аркин считал **подвижную** игру основной формой работы по физическому воспитанию, поскольку именно в ней обеспечивается наибольший эмоциональный отклик **детей**, подчеркивал, что игра связана не только с тратой сил, но и с их накоплением.

Почему же так важны **подвижные игры для дошкольников**?

Потому, что в **дошкольном** возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений.

Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе **подвижной** игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка как в физическом, так и в психическом плане.

Во время **подвижных игр** дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны **подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам!** Активные **подвижные** игры помогают им преодолеть робость. В игре малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения у ребёнка знаний, и представлений об окружающем мире, развитие мышления и ценных морально – волевых качеств.

При проведении **подвижных игр** можно использовать неограниченные возможности комплексных, разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка.

В **подвижных играх** совершенствуется эстетическое восприятие мира.

Дети познают красоту, образность движения, развитие чувства ритма. **Подвижные** игры готовят ребёнка к труду: дети располагают и убирают атрибуты в определенной последовательности, совершают свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности. Детям интересно играть, ведь игра – это основная форма обучения у **детей дошкольного возраста**.

Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших **детей** – форма проявления этих важных человеческих качеств.

А разве может быть труд – основа основ **жизни** – **без точных**, развитых движений?

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие

У каждой определенной **подвижной** игры есть свои условия и правила, выполняя которые достигается цель игры. Все **подвижные** игры разнообразны по своей организации. Некоторые игры обладают сюжетом, есть определенные роли и правила. Существуют игры без ролей, в них дети выполняют только двигательные упражнения по определенным правилам. И также есть игры, где все действия подчинены и обыграны текстом, который произносит взрослый.

Очень важна **роль подвижных** игр в увеличении двигательной активности **детей в течение дня**. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

В **подвижных** играх объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Чем больше **подвижных** игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворят **жизненные потребности малышей**.

Наиболее эффективно проведение **подвижных** игр на свежем воздухе.

При активной двигательной деятельности **детей** на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья **детей**: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Укрепление и оздоровление организма **детей**, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний **детей**, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря – вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществлять при помощи

разнообразных игровых заданий.

Памятка с советами по проведению игр.

Правило первое: при организации **подвижных игр с детьми**, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (*по возрасту и возможностям*).

Правило второе: игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших **детей**. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности и не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих.

Правило третье: основа игры – добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела.

Правило четвертое: играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком.

Играйте, радуйтесь их победам.

Правило пятое: поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики. Они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу *«чем бы дитя не тешилось»*

Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности, совершенствование функций организма, черт характера играющих). Способствуют общему укреплению организма ребенка и помогают в решении задач воспитательного, образовательного и развивающего характера.

Очень хочется еще добавить, что некоторые мамы, которые заботятся о чистоте красивого наряда ребенка, но совсем не беспокоятся при этом, что они ограничивают своих **детей в движении**, а значит – в развитии. Двигаться ребенку просто **жизненно необходимо**, а вот обеспечить безопасность этих самых движений – это очень важно.

Классификация и характеристика **подвижных игр**.

Игры классифицируются: по сложности, по двигательному содержанию, по степени физической нагрузки, по использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

Подвижные игры делятся на :

1. **Подвижные игры с правилами** (*простые*).
2. Игры с элементами спортивных игр (*сложные*).

Подвижные игры с правилами подразделяются на:

3. Сюжетно-ролевые игры — это игры, в которых действия **детей** определяются сюжетом и **роль**, которую они активно выполняют. В основном правила у таких игр несложные. Являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение **детей**. В сюжетно-ролевых играх может участвовать разное количество **детей**.

Я рекомендую для **детей и родителей** поиграть в такие сюжетно-ролевые игры, как «Кошка с котятами», «Два мороза», «Пираты», «Мушкетеры», «Гонимые», «Я-шофер», «Почта», «Парикмахерская», «Путешествие на машине».

4. Бессюжетные игры — это игры, основанные чаще всего на беге с ловлей и увёртыванием. Эти элементы делают игры особенно **подвижными**, эмоциональными, требующими от **детей особой быстроты**, ловкости движений.

К этой же группе следует отнести и игры, которые проводятся с использованием определенного набора пособий, предметов и основаны на бросании, метании, попадании в цель. Эти игры могут проводиться с небольшими группами **детей**.

Примеры игр «Найди свой цвет», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Поймай, беги», «Пролезь под веревочку».

5. Игровые упражнения — основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег, и направлены на упражнение **детей** в определенных видах движения. Игровые упражнения могут быть организованы для небольшой группы **детей**.

Примеры игр: «Лягушки», «Попади в цель», «Кто быстрее?», «Метатели ядра».

Приложение №2

Консультация для родителей «Совместные подвижные игры с детьми»

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте

со мной!». И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка — это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами

(сверстниками или взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры.

Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т.д. и поэтому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.

Ниже приведены примеры некоторых подвижных игр для детей 5-7 лет

Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 5-6 лет

«Сделай фигуру»

Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся» и т.п.), музыкальный центр.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую-либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его наперник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

«Кто самый ловкий»

Инвентарь: 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см).

На одной стороне комнаты ставятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы: «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу.

Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют ещё раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем из четырех кубиков и т.д. Игру можно повторить 2-3 раза.

Примечание:

1) Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя.

2) Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и

выходит из игры.

3) Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений

игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

«Завернись в ленту»

Инвентарь: лента длиной 4-6 метров.

Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует:

Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя.

Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

«Удочка»

Инвентарь: веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

Мама встает в центре комнаты, в руках у неё верёвка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5-2 м от мамы становится ребенок «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

Мама начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

Примечания:

1) Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно

оттолкнуться от пола и подобрать ноги.

2) Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть.

3) На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

Подвижные игры в помещении для родителей с детьми 6-7 лет

«Четыре стихии»

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18_23 см.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь, на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например, слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет «огонь!» и бросит ребенку мяч, то ловить его нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечания:

1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2) Если ребенок даст неправильный ответ или затруднится с ответом, то они с мамой

меняются ролями (и наоборот).

3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

«Перепрыгни и пролезь»

Инвентарь: 2 скакалки, два малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки

быстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

Примечание. Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для обегания и т.п.

«У Меланьи, у старушки»

Мама и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Мама читает стихотворение и показывает движения, которые ребенок повторяет вслед за ней.

У Меланьи, у старушки

«Завязывают платочек» под подбородком.

Жили в маленькой избушке

Складывают руки «домиком» над головой.

Пять сыновей и пять дочерей

Показывают правую ладошку с широко расставленными пальцами, левая рука на пояс, то же – с переменной рук.

И все без бровей

Закрывают брови ладонями обеих рук.

Вот с такими носами,

Движением от носа выпрямляют вперед правую руку, потом – левую.

Вот с такими усами,

Сложенные вместе пальцы обеих рук помещают под носом, затем руки разводят в стороны.

Вот с такими ушами

Выполняют машущие движения кистями рук вперед – назад около ушей.

И все с бо-ро-дой.

Движением от подбородка выпрямляют вперед – вниз правую руку, то же – левой рукой.

Они не пили, не ели,

Поднося ко рту правую руку, кисть сжата в кулачок, то же – левой рукой.

Друг на друга смотрели

Выполняют полунаклон вперед, руки вперед – в стороны.

И разом делали, как я.

Мама показывает любую фигуру или движение, которое ребенок повторяет как можно

точнее.

Примечания:

1) По мере освоения правил игры водящим назначается ребенок.

2) При следующих повторениях игры водящего выбирают по считалке.

«Запрещенное движение»

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1 – 1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,

Чтобы нам не захворать,

Нужно делать всем зарядку

И движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять. Но одно из движений – «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например, запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок

их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

Примечания:

1) По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку,

например, сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.

Приложение №3

Консультация для воспитателей

Активизация двигательной активности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является двигательная активность детей. Её основная задача — улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.) и двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом должны решаться задачи оздоровления, образования и воспитания.

В системе физического воспитания в детском саду используются следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия;
- утреннюю гимнастику, физкультминутки;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- спортивные упражнения.

Оправдали себя такие формы двигательной активности, как физкультурные досуги, праздники, самостоятельная двигательная деятельность с использованием тренажеров, «дни здоровья», физкультурные паузы. Наряду с традиционными формами физкультурных занятий эффективными являются и нетрадиционные: сюжетно-ролевые, игровые (на основе подвижных игр, эстафет), тренировочные (с использованием спортивных комплексов).

Кроме того, мы решаем основную задачу — развитие двигательных навыков и умений дошкольников. Моторика детей развита слабо, движения неуверенные, плохо контролируемые.

В играх с текстом воспитатель не только произносит его, но тут же сам проделывает соответствующие движения, а дети подражают ему.

Как только дети научатся действовать по словесному сигналу, вводим правила игры. Они должны быть простыми, доступными детям. Объясняя детям правила, учитываем, что возможности восприятия ими инструкции имеют свои особенности, их внимание ситуативно. Поэтому инструкция включает ограниченное число слов.

Начинаем игру с небольшой группой, чтобы дети могли двигаться в удобном для них ритме. Когда все дети подгруппы усвоили правила, переходим к игре со всеми детьми. Воспитатель повторяет одну и ту же игру в течение нескольких дней: в знакомую игру малыши играют более охотно.

Введение новой игры лучше планируем на утро, когда дети ещё не утомились.

Примерно с 4-5 лет, в средней группе, детей уже интересует результат произведённых действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от ловящего, влезть повыше, прыгнуть дальше и т. Д. В то же время они по-прежнему любят сюжетные игры.

Предполагается, что движения детей стали более совершенными, координация улучшилась. Поэтому в процессе игры теперь внимание воспитателя должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья. Следовательно, игры должны подбираться так, чтобы в них происходило постепенное усложнение движений.

В средней и в старшей группах воспитатель вначале рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем уже распределяются роли. В группе детей 4 лет в начале года воспитатель сам назначает, кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль водящего вначале следует поручать детям, которые заведомо с ней справятся, иначе ребёнок может потерять веру в свои силы и его трудно будет привлечь к активному действию.

В процессе игры воспитатель отмечает успехи детей, обращает на них внимание товарищей, вселяет чувство уверенности.

В процессе повседневной работы воспитатель добивается того, чтобы все дети умели выполнять разные роли в подвижных играх. Во второй половине года при распределении ролей следует использовать считалку: вначале в тех играх, которые

воспитатель проводит с детьми, в дальнейшем — при самостоятельной организации ими игры. Считалка даёт возможность всем детям побывать в разных ролях, исключает проявления несправедливости и других отрицательных качеств.

В старшей группе дети должны знать разные считалки.

Помимо сюжетных игр, в этих группах используются игры, построенные на определенном задании. Эти игры могут проводиться и со всей группой, и с несколькими детьми.

Есть игры, которые нельзя организовать с большим числом детей, но они очень полезны. Это в основном игры с предметами, с игрушками (мячи, скакалки, обручи, флажки и т. П.).

Во время пребывания детей на воздухе необходимо несколько раз привлекать детей к подвижным играм, выбирая для них подходящие моменты.

Бывает так, что ребенок не знает, чем заняться, начинает шалить, мешать другим. Вот тут и нужно предложить ему поиграть с мячом, покатать обруч, попрыгать через верёвочку, в зависимости от того, в каком виде движений ему необходимо поупражняться, какие группы мышц потренировать. В старшей группе должен быть запас таких хорошо усвоенных игр, в которые дети могут играть в любое время и с воспитателем, и самостоятельно.

Внимание воспитателя направлено на качество движений, чтобы они стали лёгкими, красивыми, уверенными, чтобы дети быстро ориентировались в пространстве, проявляли выдержку, смелость, находчивость. Основное место в этой группе занимают игры спортивного характера с мячами, скакалками, обручами, флажками. Это игры с делением на команды с элементами соревнования в быстроте, ловкости.

Как и раньше, воспитатель организует игры со всей группой детей и с небольшими подгруппами. Воспитатель учит детей строго соблюдать правила, договариваться о последовательности действий, чтобы в дальнейшем они могли играть самостоятельно. Игры, проводимые самими детьми, благотворно влияют на их поведение, способствуют воспитанию организованности.

Если дети не умеют, надо научить их пользоваться считалками и другими средствами организации игры.

В играх вдвоём, втроём, когда надо определить, кому начинать игру, можно не считаться, а конаться. Это делается разными способами. Например, играющие берут две палочки разной длины, зажимают в руке так, чтобы не было видно, какая длиннее. Один из играющих вытаскивает любую из палочек: если он вытянул длинную, то ему и начинать игру, если короткую — начинает другой. Есть и другой способ: берётся палка или бита от городков, два игрока (по одному от каждой партии) перехватывают палку руками, т. Е. один берёт её в любом месте, другой перехватывает рядом, затем снова первый, и так до конца. Кто последним перехватит палку, тот и начинает игру. Можно конаться и так: обе партии играющих встают с двух сторон, воспитатель становится посередине и подбрасывает биту вверх так, чтобы при полете она вращалась. В чью сторону бита упадет ручкой (или палка намеченным концом), та команда и начинает игру.

Воспитатель добивается, чтобы все дети играли в разнообразные игры, иначе развитие их будет односторонним: одни будут упражняться только в метании, другие — в прыжках и т. П.

Подвижные игры занимают должное место в жизни детей, если сам воспитатель хорошо знает их и с удовольствием играет с детьми. Нужно, чтобы среди игр, в которые дети с удовольствием играют ежедневно, были и народные игры.

Таким образом мы выяснили, что *Двигательная активность* – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развертывание генетической программы. Чем больше двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний. За первые 7 лет жизни ребенок проходит огромный и важный путь в развитии движений — от хаотичных элементарных движений до сложных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания и др.). Причем развитие движений идет параллельно с физическим развитием. Постепенное накопление двигательного опыта способствует расширению возможностей для благоприятного воздействия на формы и функции детского организма. С другой стороны, задержка и отклонение от нормы в физическом развитии тормозят формирование жизненно важных умений. Хорошо и своевременно организованное использование предусмотренных программой средств физической культуры в единстве с режимом питания, сна и т.п. облегчает и стимулирует развитие моторики детей дошкольного возраста. По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств.

Приложение №4

Сценарий спортивного развлечения День здоровья «Осенний калейдоскоп» в детском саду для детей средней группы

Цель: Создание благоприятного эмоционального состояния посредством игровых упражнений и подвижных игр.

Задачи: В игровой форме закреплять ранее полученные двигательные умения и навыки; развивать физические качества, быстроту, силу, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать выдержку, настойчивость, желание довести

начатое до завершения, воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Оборудование: калейдоскоп, обручи, овощи и фрукты (муляжи), корзины, осенние листья, кубики, столы, машины, музыкальное сопровождение.

Ход развлечения:

Ведущий: Здравствуйте ребята! Посмотрите, что это у меня в руках? Это калейдоскоп. Он необычный, он осенний. Поворачиваем его и видим первую картинку. Это листья.

Желтый листик на ладони.

Был когда-то он зеленый.

К нам в окошко он влетел.

Почему - то пожелтел?

У кого друзья не спросим

Скажут, наступила - Осень.

Осень раскрасила своими красками деревья и кустарники, и в саду, и в полях, и в лесах, и во дворах.

Осень – чудесная пора!

Любит осень детвора!

Давайте с вами расскажем об осени и покажем.

Зарядка «Осень».

Листья осенние тихо кружатся, (Дети кружатся, расставив руки в стороны.)

Листья нам под ноги тихо ложатся. (Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят, (Движения руками влево-вправо).

Будто опять закружиться хотят. (Снова кружатся на носочках.)

Тучи в небе кружатся, (Дети плавно покачиваются с ноги на ногу.)

Что ни шаг, то лужица. (Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.)

День осенний хмурится, (Руки на поясе — повороты влево вправо.)

Листопад на улице. (Кружатся на месте.)

По дороге стелется

Желтая метелица. (Легко бегут по кругу.)

Воспитатель: А теперь я хочу задать вам вопросы об осени. Быстро отвечайте «Да» или «Нет».

Игра «Да» и «Нет»

Осенью цветут цветы? (нет)

Осенью растут грибы? (да)

Тучки солнце закрывают? (да)

Холодный ветер прилетает? (да)

Туманы осенью плывут? (да)

Ну, а птицы гнезда вьют? (нет)

А букашки прилетают (нет)

Звери норы закрывают? (да)

Урожай все собирают? (да)

Птичьи стаи улетают? (да)

Часто-часто льют дожди (да)

Достаем ли сапоги? (да)

Солнце светит очень жарко? (нет)

Можно детям загорать? (нет)

Ну, а что же надо делать;

Куртки, шапки одевать? (да).

Ведущий: Смотрим дальше в наш волшебный калейдоскоп. А здесь картинка дождя. Осень бывает сухая и солнечная, а бывает дождливая и грустная.

Слезки капаят из тучи –

Плачет мастер невезучий.

Хмурой осени художник —

Хлюпает по лужам... (Дождик)

Ребята, осенью часто идут дожди. А значит появляются лужи. Вот и на нашей полянке появились

лужи. Сейчас зазвучит музыка и каждый из вас должен просто гулять, но как только музыка заканчивается, каждый из вас должен занять свободную лужу. Да, да, вы не ослышались, сегодня вам разрешается ходить по лужам! Правда, не по - настоящим.

Игра «По лужам».

На полу разложены обручи синего цвета. С окончанием музыки дети должны занять место в обруче. Кому обруча не хватило, тот выбывает из игры.

Воспитатель: Смотрим дальше в наш волшебный калейдоскоп. Интересно, где эо мы оказались? На огороде. Дети, а что осенью с грядок собираем? (Урожай). Правильно. Мы сейчас тоже будем собирать урожай.

Подвижная игра «В огороде у ребятток».

В огороде у ребятток

Много – много ровных грядок.

(Шагают на месте, высоко поднимая колени)

Там растут горох и лук, помидоры и капуста,

Огурцы и кабачки, есть их очень-очень вкусно

(выполняют «пружинку», хлопая в ладоши)

Мы с корзинкою пройдем, овощей мы наберем

(идут по кругу друг за другом)

Пробежим вдоль гряд с друзьями,

(бегут по кругу друг за другом)

Громко- громко крикнем маме:

«Двери, мама, открывай!

Мы несем наш урожай!»

(имитируют стук в дверь, разводят руки в стороны, слегка наклоняются вперед)

Ведущий: Мы должны не просто собрать урожай, но и перевезти его на машине.

Эстафета «Перевези урожай».

Детям предлагается загрузить машины овощами. Овощи лежат в обруче. Ребенок берет с грядки овощи, грузит в машину и везет другому игроку. Он перегружает овощи в корзину.

Воспитатель: Отлично! Справились заданием. Урожай в этом году уродился на славу, не хватает овощных баз, чтобы его сохранить. Что же делать? Давайте с вами построим новые.

Эстафета «Строители».

У каждой команды стоит коробка с кубиками, напротив команды стол. По сигналу первый игрок берет кубик, обегает контейнер, ставит кубик на стол и возвращается в конец колонны. Все игроки, начиная со второго, должны ставить кубик на кубик, чтобы база не упала.

Ведущий: Итак, смотрим дальше в наш волшебный калейдоскоп. Куда мы теперь с вами попали? Это сад. Вот видите сколько фруктов здесь. И для вас задание. Нужно разложить яблоки по цвету.

Игра «Разложи яблоки».

Ведущий: Итак, смотрим дальше в наш волшебный калейдоскоп. Мы теперь с вами попали в лес. Какая здесь красота! Осень богатое красками время. Посмотрите вокруг, сколько ярких листьев на деревьях. А каких цветов листья?

Дети отвечают.

Ведущий: Да, они и красные и оранжевые, жёлтые и слегка зелёных ещё осталось.

Давайте с ними поиграем и сделаем листопад.

Игра «Листопад».

Каждый ребенок получает листочек определенного цвета: красный, жёлтый, оранжевый, зелёный. Воспитатель поднимает листочек жёлтого цвета, дети с такими листочками собираются в центре круга, поднимают руки с листочками вверх и шелестят ими. То же с листочками красного цвета и т.д.

Ведущий: А под листочками прячутся грибы – шалуны».

Подвижная игра «Грибы-шалуны».

Ложится обруч – «корзинка грибника». В корзине находятся дети – «грибы». «Грибник» присаживается на корточки рядом с обручем. Он долго ходил по лесу, устал, заснул.

На пеньке сидит грибник,
Отдыхает, крепко спит.
Тише-тише, не шумите,
Грибника не разбудите!

Дети – «грибы» выбегают из «корзинки», прыгают, шалют на лужайке. Воспитатель говорит: «Грибник проснулся!» «Грибник» после слов педагога просыпается, видит, что грибы рассыпались – разбежались, начинает догонять детей. Дети должны успеть забежать «в корзину» до того, как до них дотронется «грибник».

Вот и подошло к концу наше путешествие в осенний лес. Вам понравилось?

Дети: да.

Сценарий спортивного праздника День здоровья «Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим»

в детском саду для детей старшего дошкольного возраста

Цель: Создать радостное эмоциональное настроение, повысить интерес детей к физической культуре, здоровому образу жизни

Задачи:

- развивать внимание в играх и эстафетах в игровой форме развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, наблюдательность;
- расширить знания о режиме дня дошкольника;
- воспитывать в детях целеустремленность, учить взаимодействию в команде;
- формировать и развивать понятия о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, плакат День здоровья, проигрыватель, флешка, лепестки Семицветика из бумаги с надписями слагаемых здоровья, обручи, желтые гимнастические палки, мешок, предметы гигиены, муляжи полезных и вредных продуктов, 2 корзинки, мяч, мячи зелёного и жёлтого цветов согласно количеству детей, 2 плаката(с составляющими здоровья) и противоположный ЗОЖ.

Ход мероприятия

Ребята под музыку входят в спортивный зал и садятся на гимнастические скамейки.

Ведущий:

Здравствуйте, ребята! Сегодня в нашем детском саду проходит праздник «День здоровья».

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

Ведущий: Ребята как вы думаете, как стать здоровым?

(Ответы детей)

Ведущий: Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, и закаляться.

1. Приучай себя к порядку,

Делай по утрам зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

У нас все по порядку!

Ну-ка, стройся на зарядку!

Зарядка под музыку.

(Весёлая зарядка под музыку!)

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках цветка здоровья Цветка-Семицветика». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это – путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье». Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Ребята у ваших воспитателей был Цветок-Семицветик, на лепестках которого написаны главные составляющие нашего здоровья, а лепестки все разлетелись в разных направлениях, нам нужно собрать все эти лепестки, чтобы получился «цветок Здоровья-Цветок-Семицветик»
Ребята! Что же такое здоровье? (Ответы детей.)

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски здоровья. Вам придется поучаствовать в играх и эстафетах, которые мы для вас приготовили.

Первый лепесток вы получаете за зарядку.

Ведущий: За правильное выполнение заданий и прохождения эстафет вы будете получать по лепестку, чтобы потом собрать цветок целиком, вы узнаете эти секреты о сохранении своего здоровья.

Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что – вперед!

(После каждой станции дети получают лепесток)

2. Станция «Закаливание»

Ведущий: Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,

И полезно нам всегда?

(Ответ детей)

Ведущий:

Солнце, воздух и вода!

Наши лучшие друзья

Ребята, как вы думаете, а зачем нужно закаляться?

(ответы детей)

Для того, чтобы быть здоровым, необходимо закаляться. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны, и обливаться холодной водой.

«Нарисуй солнышко»

Ребята как вы думаете? Чтобы в спортивном зале стало еще ярче и теплее, и засветило солнышко, что нам нужно сделать. Ответы детей.

Задача детей изобразить солнце, но с помощью чего они выбирают сами.

Ведущий: Ребята, какие вы молодцы, вы придумали интересные способы изготовления солнышка и в спортивном зале стало тепло и светло, поэтому получаете лепесток.

2. Станция «Режим дня»

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Режим дня»

Сейчас мы посмотрим, как вы хорошо знаете режимные моменты, что и когда нужно делать.

Дидактическая игра «режим дня» детям выдаются карточки с режимными моментами, нужно их собрать в правильной последовательности.

Ведущий: Молодцы, ребята, очередной лепесток вы получаете и отправляемся дальше.

Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Гигиена». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам загадки:

3. Станция «Гигиена»

1. По утрам и вечерам
Чистит - чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает (*зубная щетка*).

2. Длинная дорожка,
Два вышитых конца,
Мягкая и чистая
После купания осушит меня (*полотенце*)

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,
Бывает душистым иль не пахнет совсем,
Разного цвета, размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой! (*мыло*)

4. Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила. (*расческа*)

5. Мыло и подружка
Помоют Андрюшку.
Подружка по спине плясала,
Спинка розовой стала. (*мочалка*)

Игра «Найди на ощупь предметы»

В мешке ребята находят на ощупь предметы гигиены, называют, что за предмет и сказать для чего он нужен. Какие вы молодцы, вот вам еще один лепесток здоровья.

Ведущий: Ребята мы продолжаем наш путь и отправляемся на следующую станцию. Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.

(Ответы детей)

Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

Команды получают ещё один лепесток.

4. Станция «Правильное питание»

Ведущая: Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Ответы детей. Ребята перед вами полезные и вредные продукты. Вам нужно разобрать полезные и вредные продукты в разные корзинки.

Ведущая: Ребята сейчас мы с вами закрепим ваши знания о полезных и вредных продуктах.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Дети встают в круг, ведущий дает им мячик дети передают по кругу мячик под музыку, как только музыка останавливается, ребёнок у которого в руках мячик называет полезный или вредный продукт.

Ведущий: Молодцы ребята, вот вам следующий лепесток. И мы отправляемся дальше.

Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.

А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?

5. Станция «Спортивно- витаминная»

Ведущая Ребята, вы пришли на комбинированную станцию спорта и витаминов. Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья.

Чтоб оставаться здоровым, красивым

Нужно кушать витамины.

Расскажем, как всем витамины нужны

И для здоровья они нам важны!

И Серёже, и Ирине-всем полезны витамины.