

# Реализация задач физического развития в дошкольных образовательных организациях



*Сборник методических разработок*



Реализация задач физического развития в дошкольных образовательных организациях : сборник методических разработок. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2019. – 41 с.

Сборник методических разработок «Реализация задач физического развития в дошкольных образовательных организациях» рекомендован к печати и практическому применению в образовательных организациях Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 28 февраля 2019 года, № 01.

**Составитель:**

Е.А. Зубарева, старший преподаватель кафедры НДиКО ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Ж.И. Закон, старший преподаватель кафедры НДиКО ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

**Ответственный за выпуск:**

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

**Компьютерная верстка:**

Т.Н. Серга, технический редактор ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

В настоящем сборнике представлены методические разработки педагогов дошкольных образовательных организаций Еврейской автономной области по физическому развитию дошкольников путем организации досуговой деятельности: праздники, досуги, развлечения, дни здоровья.

В представленных сценариях мероприятий решаются задачи по совершенствованию, закреплению двигательных умений и навыков, удовлетворению естественной потребности детей в движении. Основная их направленность – не на результат, а на получение психического и физического удовлетворения, развитие физического потенциала детей дошкольного возраста.

Материалы рекомендуются для использования в работе воспитателям и инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций.

## Содержание

1. Конспект непосредственно образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста «Известные спортсмены моего города» Пушкина Ю.В. воспитатель МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №45»
2. Конспект непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию с использованием здоровьесберегающих технологий в подготовительной к школе группе «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Силаева Г.С. воспитатель МКДОУ «Детский сад №3 с. Ленинское»
3. Конспект непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре «Русские игрища весной». Врублевский Д.А., инструктор физкультуры «МБДОУ «ЦРР – детский сад №3»
4. Сценарий физкультурного досуга для детей средней группы «Путешествие в осенний лес» Дубовик О.П. Воспитатель. «Детский сад №4 п. Николаевка»
5. Сценарий совместной образовательной деятельности по физическому развитию «Фестиваль русских - народных подвижных игр». Комракова Е.Н., инструктор физкультуры «МБДОУ «ЦРР – детский сад №45»
6. Конспект непосредственно образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста «Здоровье дарит нам зима» Кулиненко О.В. воспитатель МБДОУ «ЦРР – детский сад №45».
7. Сценарий спортивного досуга во второй младшей группе «Поможем зайчику быть здоровым» Николаенко Т.А., инструктор физкультуры МБДОУ «Детский сад №43»
8. Конспект непосредственно образовательной деятельности «Мой друг Тренажёр» Врублевский Д.А., инструктор физкультуры «МБДОУ «ЦРР – детский сад №3»
9. Сценарий физкультурного осеннего праздника в старшей группе детского сада «В гостях у Маши и Медведя», воспитатель МБДОУ «Детский сад№16» Семенова Ю.В.
10. Конспект совместной образовательной деятельности по физическому развитию «Морской круиз» для детей старшего дошкольного возраста, инструктор физкультуры МБДОУ «Детский сад №12» МБДОУ Тузикова К.М.
11. Конспект совместной образовательной деятельности по физическому развитию «Народные игры с Матрешкой» для детей среднего возраста, инструктор физкультуры МБДОУ «ЦРР - Детский сад №12» МБДОУ Чайкина Н.А.

## ***Досуговая деятельность как средство развития физического потенциала детей дошкольного возраста***

*«Желаете образовывать своего ребенка –  
укрепляйте его силы,  
которыми ум должен управлять,  
развивайте настойчиво его тело,  
сделайте его крепким и здоровым,  
чтобы он стал мудрым и рассудительным.»*

Ж.Ж. Руссо

Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки и умения, создаются условия для развития физических качеств. В этом особую роль играет взрослый.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в деятельности дошкольной образовательной организации. Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении, – важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима детского сада. Однако, непосредственно образовательная деятельность по реализации области «Физическое развитие» не может восполнить двигательной активности дошкольников. Кроме того, двигательные умения и навыки, приобретенные на занятиях, должны использоваться детьми в различных жизненных обстоятельствах и игровых ситуациях. Поэтому совершенствование, закрепление двигательных умений и навыков, удовлетворение естественной потребности детей в движении осуществляется путем организации досуговой деятельности посредством праздников, развлечений, дней здоровья. Основная их направленность – не на результат, а на процесс получения психического и физического удовлетворения.

Целями представленных в сборнике методических разработок педагогов дошкольных образовательных организаций Еврейской автономной области являются:

- пропаганда активного здорового образа жизни и спорта;
- выявление и поддержка потенциально одаренных в физическом развитии детей дошкольного возраста;
- воспитание у детей чувства ответственности перед товарищами;
- создание общности радостных переживаний, гордости за достигнутые успехи.

*Е.А. Зубарева, старший преподаватель кафедры НДиКО  
Ж.И. Закон, старший преподаватель кафедры НДиКО*

## Конспект непосредственно образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста «Известные спортсмены моего города»

Ю.В. Пушкина, воспитатель  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 45»

**Цели** – познакомить детей со знаменитыми спортсменами ЕАО, формировать уважительное отношение к их спортивным достижениям, желание быть похожими на них.

**Оборудование:** иллюстрации с зимними видами спорта, игрушечные спортивные снаряды (гантели, штанга, гиря), фото спортсменов – тяжелоатлетов, набивные мячи, игрушечные мечи, деревянные лошадки, ориентиры, музыкальное сопровождение.

### Ход занятия

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о том, что нашей Еврейской автономной области в этом году исполняется 85 лет. А вы знаете, что в ЕАО живут многие великие спортсмены, которые выступают за нашу область на российских, мировых соревнованиях, завоевывают медали и приносят победы?

- Ребята, а что нужно, чтобы стать сильными, быстрыми, ловкими, как спортсмены? *(ответы детей: делать зарядку, закаляться, заниматься физическими упражнениями)*

*Презентация — загадки.*

**Воспитатель:** Молодцы, с загадками справились. А теперь прошу внимания, я сейчас вам загадаю еще две загадки, а вы слушайте внимательно до конца.

Кто десять километров,  
Качая в такт рукой,  
Бежит быстрее ветра,  
Согнувшись кочергой?  
*(Конькобежец)*

Металлических два братца,  
Как с ботинками срослись,  
Захотели покататься,  
Топ! – на лёд и понеслись.  
Ай, да братья, ай, легки!  
Братьев как зовут?

*(Коньки)*

**Воспитатель:** Ребята, а вы умеете кататься на коньках? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** А как вы думаете, на коньках трудно кататься?

**Воспитатель:** Да, действительно, на коньках кататься нелегко. Давайте мы с вами наденем необычные коньки на пальцы рук и попробуем покататься по льду. *(одевают коньки)*

**Воспитатель:** Ребята, а вы слышали, какой звук издают лезвия коньков при скольжении по льду? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Когда я катаюсь на коньках, то слышу такой звук «С», а при повороте и торможении издаётся звук «Ш».

Наша землячка – **Татьяна Даньшина**, член сборной России по конькобежному спорту. Участница XVIII Олимпийских игр в г. Нагано (Япония). Татьяна Даньшина родилась 20 июня 1975 года в городе Биробиджане. Конькобежным спортом Татьяна начала заниматься в первом классе. В юниорском возрасте Татьяна стала дважды чемпионкой России по спринтерскому многоборью. Выполнив норматив на звание «Мастер спорта», была приглашена в сборную России по конькобежному спорту. Трижды удостоивалась звания абсолютной чемпионки России по спринтерскому многоборью.

*Игра «Выбери картинку с зимними видами спорта»*

*Первый спортсмен бежит до столика, выбирает картинку с зимним видом спорта и бежит с ней назад, и так далее.*

Молодцы, с заданием справились.

*Подготовленный ребенок читает стихотворение Тима Собакина «Тяжёлая атлетика».*

Молодым и даже старым –  
всем атлетика нужна,  
хоть тяжелою недаром  
называется она.

Нелегко в спортивном зале  
по утрам и вечерам  
поднимать над головою  
много сотен килограмм!

Если был бы тут Геракл  
(или даже Геркулес),  
он от горя бы заплакал,  
не сумев осилить вес.

Чтобы тяжелоатлетом  
гордо выйти на помост,  
надо быть в трико одетым,  
увеличить вес и рост...

Жуй бананы, киви, манго –  
укрепляй спортивный дух!

И тогда любая штанга  
станет легкою как пух.

**Воспитатель:** Беседа «Тяжелая атлетика».

- Как вы думаете, почему так называется этот вид спорта?
- Какими качествами обладают спортсмены, которые принимают участие в этом виде спорта?
- С помощью каких упражнений можно проверить силу?
- Ребята, а вы хотите быть сильными как тяжелоатлеты? *(ответы детей)*
- А что нужно делать для этого? *(ответы детей)*

– Какие снаряды используют тяжелоатлеты для своих тренировок? (*ответы детей*).

После ответов воспитатель показывает игрушечные гантели, штанги, гирию или иллюстрации этих снарядов.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему этот вид спорта так называется? (*ответы детей*)

Тяжелая атлетика – это силовой вид спорта, в котором основным средством тренировки является поднятие тяжестей различной формы и веса.

Наш земляк – **Марковский Владимир** (родился 19 августа 1969 года в Биробиджане) – советский и российский спортсмен (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг), мастер спорта СССР (тяжёлая атлетика) (1988), мастер спорта СССР (пауэрлифтинг) (1990), мастер спорта России международного класса (пауэрлифтинг) (1992), единственный в Еврейской автономной области обладатель почётного спортивного звания «Заслуженный мастер спорта России» (пауэрлифтинг) (1996), четырёхкратный серебряный призёр Чемпионатов мира (1993-1996), трёхкратный чемпион Европы (1994-1996) и серебряный призёр Чемпионата Европы по пауэрлифтингу (1997).

**Воспитатель:** А хотите прямо сейчас начать тренироваться? Приглашаем на богатырскую тренировку.

*Эстафеты:*

1. «Передай богатырский меч». Дети на деревянных конях скачут до ориентира и обратно, передают меч следующему ребенку.

2. «Передай ядро товарищу». Прокатить набивной мяч двумя руками до ориентира и обратно.

3. «Донеси два снаряда» (набивные мячи) в руках до ориентира и обратно.

Молодцы, ребята! Под влиянием постоянного воздействия силовых упражнений в мышечной ткани занимающегося происходят значительные улучшения: он становится сильнее, быстрее, выносливее и, как ни странно это звучит, умнее!

**Воспитатель:** После тренировок нужен отдых.

*Упражнения на дыхание. «Лыжник»*

Цель – укреплять физиологическое дыхание И.п. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5-2 мин.).

**Воспитатель:** Что нужно делать для того, чтобы стать сильным, крепким, здоровым?

**Воспитатель:** Нужно заботиться о своем здоровье, заниматься физическими упражнениями и спортом.

*Конспект непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию с использованием здоровьесберегающих технологий в подготовительной к школе группе «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»*

*Г.С. Силаева, воспитатель МКДОУ «Детский сад № 3 с. Ленинское»*

**Программные задачи:**

**Обучающие:**

- способствовать закреплению навыков выполнения ОРУ;
- повторить ходьбу и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя;
- совершенствовать умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие;
- упражнять ползание на четвереньках между предметами;
- повторить пролезание через дугу боком;
- повторить ходьбу по массажной дорожке.

**Развивающие:**

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, координацию, выносливость;
- развивать двигательную активность;
- укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей.

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность);
- воспитывать стремление быть здоровым, внимательно относиться к своему организму.

**Методы и приемы:**

- наглядно-зрительный прием: показ физических упражнений, использование физического оборудования;
- словесные: объяснения, вопросы к детям, пояснения, указания;
- практические: повторение упражнений;
- игровой: подвижная игра.

**Мотивация:** путешествие.

**Инвентарь:** гимнастическая скамья, кегли, массажная дорожка, дуги, булафторское солнышко с лучиками.

**Программное обеспечение:** музыкальный центр.

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

## Ход НОД

### I. Вводная часть.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «здравствуйте»? Здравствуйте – это значит, что мы желаем быть здоровыми. Что же такое здоровье? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Вот как говорится в пословице: «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

**Воспитатель:** Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос, предлагаю отправиться в путешествие на поиски здоровья. Вы готовы?

Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить.

*Ходьба (под музыкальное сопровождение):*

Ходьба обычная, ходьба на носках, руки над головой, на пятках, руки на голове, ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе, спортивная ходьба.

**Воспитатель:** Будем бегом наслаждаться и едва земли касаться.

*Бег (под музыкальное сопровождение):*

Легкий бег, бег «змейкой», бег спиной вперед, обычный бег.

**Воспитатель:** Чтобы узнать, где мы с вами оказались, нам нужно оглядеться.

*Гимнастика для глаз*

Глазки вправо, глазки влево, И по кругу проведем. Быстро – быстро поморгаем И немножечко потрем. Посмотри на кончик носа И в «межбровье» посмотри.	Глазки закрываем, Медленно вдыхаем. А на выдохе опять Глазки заставляй моргать.
---	--

**Воспитатель:** Ребята, смотрите, кто нас встречает?

**Дети:** Солнышко!

**Воспитатель:** Правильно, ребята. Солнышко – первый друг нашего здоровья. Давайте посмотрим, что скрывается под каждым лучиком солнышка.

Первый лучик «Зарядка»

**Воспитатель:** Что же это значит?

**Дети:** Чтобы быть здоровыми, необходимо делать зарядку.

**Воспитатель:** Правильно, ребята. На зарядку становись!

*Перестроение в три колонны.*

### II. Основная часть

Комплекс ОРУ

Упражнение «Поздоровались». Исходная позиция: основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

Упражнение «Наклонись». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за головой, локти отвести назад. Наклонить туловище влево. Вернуться в исходную пози-

цию. Наклонить туловище вправо. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

*Показ ребенком*

Упражнение «Велосипед». Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5-6 секунд). Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Указание о высоте подъема ног.

Упражнение «На пляже». Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

*Показ ребенком*

Упражнение «Попрыгаем». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 3 раза.

Указание о высоте и легкости прыжка.

**Воспитатель:** Сейчас посмотрим, что скрывается под вторым лучиком – «Дыхание».

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

*Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки опущены, делают вдох.*

*Выдох – поворачивают голову направо и, сделав губы трубочкой, дуют на плечо. Голова прямо – вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:*

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порою».

Строевые упражнения: перестроение в шеренгу.

**Воспитатель:** Сейчас посмотрим, что скрывается под третьим лучиком – «Спортивная».

**Воспитатель:** Перед вами полоса препятствий, и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом (упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

1. «Пройдут наши ножки по массажной дорожке» – ходьба по массажной дорожке.

2. «Пролезь под упавшим деревом» – подлезание под дугой.

3. «Не соскользни в обрыв» – упражнение на координацию движения. Дети должны пройти по гимнастической скамейке (носок к пятке) руки на поясе.

4. «Не задень» – ползание на четвереньках между предметами.

**Воспитатель:** Замечательно, справились, настоящие спортсмены!

4 лучик – «Поиграй-ка»

*Подвижная игра «Ловишка с лентами».*

Каждому ребенку сзади крепится небольшая лента, Выбирается ловишка, которому необходимо собрать как можно больше лент. Дети должны убежать от

ловишки и сохранить свою ленту, при этом не трогая ее руками. Игра повторяется 2 раза со сменой ловишки.

**Воспитатель:** Ребята, у нас остался не открытым только один лучик.

5 лучик – «Отдыхайка»

Релаксация

*(Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)*

Реснички опускаются – глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем – сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Потянулись! Улыбнулись!

1, 2, 3, 4, 5.

Всем открыть глаза и встать *(дети садятся)*.

В детском саду мы опять.

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами и вернулись в наш любимый детский сад.

Подведение итогов занятия. (Рефлексия)

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше путешествие. Как вы думаете, мы нашли сегодня свое здоровье? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Правильно ребята, наше здоровье в наших руках. Его не надо искать. Оно всегда рядом с тем, кто ведет здоровый образ жизни.

Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет – вот в чем кроется секрет!

## *Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре «Русские игрища весной»*

*Д.А. Врублевский, инструктор  
физкультуры МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 3»*

**Задачи:**

«Физическая культура»: Усвоить умения прыгать в мешках на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках через мешок-туннель; закреплять бег змейкой между конусами; развивать умение прыгать, ползать, бегать на ограниченной площади.

«Социализация»: Развивать речь, смекалку, быстроту реакции.

«Коммуникация»: Закрепить ранее выученные стихотворения (русский народный фольклор).

«Художественное творчество»: Развивать мелкую моторику при рисовании прямых линий от центра к внешней стороне листа. Правильно изображать лучики у солнца.

«Безопасность»: Создавать благоприятные условия для развития ОВД.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическая культура», «Социализация», «Коммуникация», «Художественное творчество», «Безопасность».

**Оборудование:** 2 мешка для прыжков, мешок-туннель, стойка со схемой, конусы 8 штук, картинки с насекомыми, загадки, 2 мольберта, 2 ватмана, 2 макета солнца, 2 кисточки, 2 баночки с водой, 2 баночки краски гуашь, 1 канат.

Содержание непосредственно образовательной деятельности	Дозировка	Методические указания
<p>Вводная часть. Команда: «В одну колонну становись!». <i>Художественное слово:</i></p> <p>Солнце нас обогрело лучом, Мы всех в хоровод позовем, Будем с солнышком вместе играть, Весну красную дружно встречать.</p> <p>Основные движения при ходьбе и беге:</p> <p><i>Команда: «За направляющим в обход по залу шагам марш!»</i></p> <p>Заря-заряница – <i>ходьба обычная.</i> Красная девица – <i>ходьба на носках, руки вверх.</i> По полю ходила – <i>ходьба на пятках, руки за голову.</i> Ключи обронила – <i>ходьба в полуприседе, руки на поясе.</i> Ключи золотые – <i>бег обычный.</i> Ленты голубые – <i>бег змейкой.</i> Кольца завитые – <i>бег медленный.</i> За водой пошла – <i>ходьба обычная.</i> С пробуждением весны проснулись насекомые. На разминку в колонну по 2 становись.</p> <p>2 часть. ОРУ «Насекомые»</p> <p><b>1. Рома С.</b> Не зверь, не птица, А нос как спица. (<i>Комар</i>)</p>	<p>2-3 мин.</p> <p>1 круг 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 40 сек. 1-2 раза 1 круг 1 круг</p> <p>8-10 раз</p>	<p>По росту становись</p> <p>Друг за другом</p> <p>Спина прямая Руки прямые</p> <p>Локти развести в стороны Спина прямая</p> <p>Дышать носом Смотреть вперед Темп медленный Дышим глубоко</p> <p>Руки прямые, туловище слегка наклонить вперед.</p>

<p>И.п. стоя на коленях, руки в стороны; Воспитатель: 1) слегка присесть, руки соединить вместе, голову вниз; 2) и.п.</p>		<p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<p><b>2. Ксюша Ц.</b> Целый день она стрекочет И молчать она не хочет: Все расскажет, все обсудит, Всех рассудит, всех разбудит. (<i>Стрекоза</i>)</p>	<p>6-8 раз.</p>	
<p>И.п. сидя с прямыми ногами на полу руки вытянуть к носкам; Воспитатель: 1) выпрямиться, руки развести в стороны; 2) и.п.</p>		<p>Мышцы рук и ног напрягать, смотреть в потолок</p>
<p><b>3. Оксана Д.</b> Не рыбак, а сети расставляет. (<i>Паук</i>) И.п. сидя на полу, ноги в коленях согнуть, упор руками сзади; Воспитатель: 1) прогнуться вверх; 2) и.п.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>Ноги не поднимать и не разводить, смотреть вперед.</p>
<p><b>4. Илья Б.</b> Какая коровка, скажите пока Еще никому не дала молока? (<i>Божья коровка</i>)</p>	<p>6-8 раз</p>	
<p>И.п. лежа на животе руки назад вдоль туловища; Воспитатель: 1) прогнуться, руки развести в стороны; 2) и.п.</p>		<p>Мышцы спины напрягать, руки и ноги сильно не разводить.</p>
<p><b>5. Арсений М.</b> Хоть имеет много ножек, Все равно бежать не может. (<i>Гусеница</i>) И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед, ноги вместе; Воспитатель: 1) поднять слегка руки и ноги вверх; 2) извиваться телом вправо – влево; 3) и.п.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Оттолкнутся ногами вверх, легко на носках, дышать носом.</p>
<p><b>6. Арсений П.</b> Имя взял у кузнеца, Цвет – у огурца. (<i>Кузнечик</i>) И.п. ноги слегка расставлены, руки за спину; Воспитатель: 1) прыжки на месте, в</p>	<p>10x4 раз</p>	<p>Следить за дыханием.</p>



<p>колокольчики звенят. Раз, два, три, лови! Цели – познакомить детей с правилами игры; развивать быстроту реакций.</p>	1-2 мин.	
<p>Заключительная часть. Команда: «В одну шеренгу становись. Домашнее задание на дом. Направо за направляющим из зала с речёвкой шагом марш! Солнце нас обогрело лучом, Мы всех в хоровод позовем, Будем с солнышком вместе играть, Весну красную дружно встречать.</p>	1 круг	

## Сценарий физкультурного досуга для детей средней группы «Путешествие в осенний лес»

*О.П. Дубовик, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 4  
п. Николаевка»*

**Цели:** создать бодрое настроение; дать почувствовать радость движения; развивать двигательные способности, силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.

**Оборудование:** шапочки с листочками на каждого ребёнка, мячи красного, зеленого, желтого цветов; обручи трех цветов.

### Ход

*Дети входят в зал.*

**Воспитатель:** Какие яркие, красивые гости! А ответьте мне, почему вы все разного цвета? (*потому что осень, листочки раскрашены в разный цвет и т.д.*)

- Как интересно! А вы умеете танцевать? Давайте вместе с вами станцуем осенний танец!

*Музыкально-ритмическая гимнастика «Осень наступила» (С. Насауленко)*

*Проигрыш:* Наклоны головы вправо (влево).

*1 куплет:* Поднимаем и опускаем плечи с поворотом в сторону. Руки слегка разводим в стороны. Поднимаем руки вверх, делаем хлопок над головой.

*Припев:* Наклон вправо (влево), правую (левую) руку вперед, ладонью вверх. Шагаем на месте.

*2 куплет:* «Пружинка», руки рисуют большой круг. Медленно наклоняемся (поднимаемся). Поднимаем колени, руки сгибаем в локтях к себе (ритмично).

*Проигрыш:* Стучим носочком правой (левой) ноги об пол.

*Припев:* Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

**Воспитатель:** Милые осенние листочки, можно вас попросить о помощи? Мой знакомый Медвежонок рассказал мне, что прежде чем лечь на зиму в берлогу спать, у него, оказывается, в лесу много дел, и просил помочь. Может, вы вместе со мной поможете Медвежонку навести в осеннем лесу порядок?

*Ходьба по залу с заданиями:*

По тропинке по лесной

Все отправились гурьбой.

Дружно, весело шагайте,

Голову не отпускайте. *(ходьба друг за другом)*

Осторожно мы идем,

Наши ножки бережем. *(ходьба на пятках, руки за голову)*

Наши дети не устали,

В чащу леса побежали. *(легкий бег)*

Пойдем мы по лесочку,

Обойдем мы все листочки. *(ходьба на носках друг за другом змейкой)*

Ножки выше поднимаем

И кусты переступаем. *(ходьба с высоким подниманием колен)*

Вот мы и пришли в лес! Лес большой, в лесу можно заблудиться. А как здесь тихо и особенный, удивительный воздух. Давайте понюхайте его.

*Дыхательная гимнастика:*

Листья разные висят,

Улететь они хотят.

Воздух носиком вздохнули,

На листочки все подули.

И про рот не забываем,

Губы в трубочку смыкаем.

*Детей встречает Медвежонок.*

**Медвежонок:** Здравствуйте, друзья! Я рад вас видеть и очень рад, что вы согласились мне помочь. Вчера ежик и зайчонок собирали лесные яблоки, яблоки разные: желтые, красные и зеленые. Да вот не успели разложить их по цветам, пошел дождик и им помешал. А эти яблоки – лесные запасы для разных лесных зверят. Помогите нам, пожалуйста, разложить яблоки по цветам в лесной кладовой.

*Игра «Разложи разноцветные яблоки»*

*По залу разложены обручи 3-х цветов: зеленый, желтый, красный. Внутри обруча ставится коробка, по залу рассыпаются цветные мячики – красного, желтого и зеленого цвета. Под музыку дети раскладывают мячи в соответствии с цветом обруча.*

*Появляется грустная лисичка (девочка в костюме лисички).*

**Воспитатель:** Ой, Лисичка! А ты что такая грустная?

**Лисичка:** Скучно мне, грустно, осень наступила.

- Лисичка, разве может быть грустно осенью? Посмотри, как красиво в лесу. Осень одела деревья в разноцветные сарафанчики – красные, желтые, оранжевые.

**Лисичка:** Все равно грустно. Поиграйте со мной.

*Русская народная игра «Лиса»*

*Выбирается считалкой лиса. Затем нужно рассердить лису.*

**Дети** хором кричат:

Лиска, лиска,  
Долгий хвост!

*Рассерженная лиса бросается ловить обидчиков. Тот, кого она поймает, становится ее помощником и ловит с ней других, победителем становится тот, кого лиса поймает последним.*

**Медвежонок:** Пора мне уже в берлогу спать ложиться. Спасибо вам, друзья, за помощь.

**Воспитатель:** Мишенька, поиграй немного с нами, а потом спать пойдешь.

*Игра «Мишка на горе»*

**Дети:** Много нашей детворы  
Ходит к Мишкиной горе,  
Мы к медведю подбежим,  
Зарычит – ...

**Ведущий:** мы убежим.

*Дети прощаются с Медвежонком.*

- Замечательная у нас сегодня была прогулка! Понравилось вам в осеннем лесу?

*Игра малоподвижная «Что мы делали в осеннем лесу»*

*Показать движением, что можно делать в осеннем лесу.*

Листья осенние тихо кружатся,  
Листья под ноги тихо ложатся.  
Листья березы, листья рябины,  
Листики клена, листья осины,  
Листики дуба мы соберем,  
В группу осенний букет принесем.

## *Сценарий совместной образовательной деятельности по физическому развитию «Фестиваль русских народных подвижных игр»*

*Е.Н. Комракова, инструктор  
физкультуры МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 45»*

**Цель:** приобщать детей к русской культуре посредством старинных подвижных игр.

**Оборудование:** записи русской народной музыки, платок, мячи, скакалки, мешочек с веревкой, канат, гимнастические палки, обручи.

**Предварительная работа:**

- знакомство с играми, которые еще не знакомы детям;
- разучивание старинных считалок, пословиц, поговорок;
- беседы о правилах игры.

**Ведущий:** Мы встречаем праздник дружно  
Вместе с солнцем, вместе со светом.

Солнце, солнце, ярче грей!  
Будет праздник веселей!  
Сегодня мы начинаем фестиваль старинных русских игр! (*Ведущий под звуки бубна или погремушек созывает детей*)

Собирайся, народ!

Кто играть идет?

*Появляются скоморохи*

**Скоморохи:** А мы тут как тут!

**Ведущий:** А кто вы?

**1-й скоморох:** Мы скоморохи – клоуны, мы любим играть и забавляться!

**2-й скоморох:** У нас даже есть указ. Ребята, какое сейчас время года?

**Дети:** Осень.

**2-й скоморох:** Вот от осени послание. (*Читает грамоту*)

Дети! Велено до вас

Довести в сей час указ.

Каждый год сего числа –

Как гласит указник,

Людям города, села

Выходи на праздник.

Неприменно все должны

Быть на празднике игры!

**Ведущий:**

Начинаем фестиваль!

Будут игры, будет смех,

И веселье, и забавы

Предназначены для всех.

**1-й скоморох:** Предлагаю сыграть в игру «Платок».

*Все участники игры встают в круг. Скоморох с платочком идет за кругом, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот, и другой стараются занять свободное место в круге.*

*Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему на плечо, и прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. Он идет по кругу, кому-то кладет платочек на плечо, игра продолжается. (Игра повторяется 3-4 раза)*

**Ведущий:** А сейчас отгадайте загадку:

Упадет – подскочет,

Ударишь – не плачет.

Будешь о землю кидать –

Станет кверху взлетать.

(*Мяч*)

Мяч – самая древняя и любимая игрушка детворы. Резиновыми мячами раньше играли только дети из богатых семей. Мы с вами сыграем в игру под названием «Гвозди ковать». Правила игры: дети отбивают мяч об пол, а пока он воз-

вращается к ребенку, выполняют различные движения, например, поднимают в сторону руку или ногу, вращаются вокруг себя и т.д.

И снова мяч в игре «*Ланта*». Метальщика – так раньше называли человека, который выбивает мячом игроков, – выбирают считалкой.

Может все про всех узнать,

Старая гадалка.

Раз, два, три, четыре, пять –

Вот и вся считалка.

Позднее эта игра стала называться «*Вышибалы*». (Игра проводится 3-4 раза)

### **2-й скоморох:**

Предлагаю отгадать загадку:

Когда весна берет свое

И ручейки бегут, звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня.

(*Веревочка, скакалка*)

Игра «*Мешочек*» (по типу «*Рыбак и рыбки*»)

**1-й скоморох:** Проводит игру «*Перетяжки*». Правила: дети делятся на две команды и стоят напротив друг друга, держатся за концы каната. Задача игроков – перетянуть соперника. (Пословица «Берись дружно, не будет грузно»)

### **Ведущий:**

Колесо цветное,

Легкое, большое.

Кружится, вращается,

Как называется?

(*Обруч*)

В старину игроки с помощью колышков и веревки делали и катили обруч. Игра «*Колесо*». Правила – прокатить колесо в ворота и не уронить его. Смелый может на ходу проскочить в колесо, пролезть в него.

### **2-й скоморох:**

Название следующей игры вы узнаете по считалке:

Пчелка – черный поясик

Села в поле на цветок.

Василек, тюльпан, ромашка,

Мы бежим, а ты... пятнашка!

Игра «*Пятнашки*». Правила игры: догонялки – кого осалили, тот и догоняет. Следить внимательно за тем, кто становится следующим пятнашкой.

**Ведущий:** Отдых! Садимся на скамейку и играем в игру «*Телефон*».

**1-й скоморох** говорит на ухо ребенку какое-либо слово, тот передает его на ухо следующему ребенку и так далее до последнего сидящего. Последний произносит вслух то, что до него дошло. Испортивший телефон выполняет любое задание.

**Ведущий:** Игра «*Бабка Ежка*».

**2-й скоморох** считалкой выбирает водящего.

Сидел петух на лавочке,

Считал свои булавочки.

Раз, два, три,

Бабка Ежка будешь ты!

Дети произносят слова:

Бабка Ежка, костяная ножка

С печки упала, ногу сломала.

А потом и говорит: «у меня нога болит».

Пошла на улицу, раздавила курицу,

Пошла на базар, раздавила самовар.

*После этих слов дети разбегаются. Бабка Ежка прыгает на одной ноге и ловит их.* (Игра проводится 2 раза)

**1-й скоморох:**

Детвора веселая,

Ловкая, проворная,

Просто так не вертись,

А в кружок становись.

**Ведущий:** Следующая игра «Веревочка».

Дети по считалке выбирают водящего. Берут длинную веревку, концы ее связаны. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоят водящие – скоморохи. Они ходят по кругу и стараются коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они отпускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящие отходят, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот выходит в круг и выполняет задание.

*Игра «Бабки».* Старая русская игра, напоминающая городки. «Бабки» ставят на линию кона и выбивают с расстояния 3-5 м. Играющие делятся на две команды. Перед каждой командой за линией кона в определенной последовательности расставляют «бабки» – не менее 10 штук. Участники команд стремятся сбить поставленные «бабки» меньшим количеством бросков.

**2-й скоморох:**

Ну, на славу поиграли,

Показали все, что знали.

А за ваши за уменья

Ждем вас всех на угощенья!

**Ведущий:**

Без смеха и шутки, друзья,

На свете никак жить нельзя.

В народные игры вместе играя,

Силу и ловкость свою развивая,

Друзей настоящих сегодня нашли,

И все испытания дружно прошли.

# Конспект непосредственно образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста «Здоровье дарит нам зима»

О.В. Кулиненко, воспитатель  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 45»

## Программные задачи:

1. Обогащать запас знаний о зиме, природных явлениях, сопутствующих этому времени года, зимних играх-забавах.
2. Учить самостоятельно отвечать на поставленные вопросы полными предложениями, обогатить активный словарь.
3. Приучать детей трансформировать движения в зависимости от образного задания.
4. Развивать фантазию, свободу детского восприятия и мышления, обогащать эмоциональный опыт.
5. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание с удовольствием заниматься физкультурой.

**Оборудование:** снежки, 3 корзины-мишени для метания, дид. иллюстрации о зиме, плакат «Укрепляем здоровье», искусственные ели, кассета с записью инструментальной музыки, магнитофон.

**Принципы работы:** наглядность, доступность, последовательность, максимальное использование активности ребенка.

**Приемы:** сюрпризный момент, художественное слово, проблемная ситуация, поощрение, пальчиковая гимнастика, соревновательный мотив, дыхательная гимнастика и физические упражнения.

**Мотивация:** мы зимой гуляем и здоровье укрепляем.

**Индивидуальная работа:** по ходу занятия.

## Ход

1. Приветствие.
2. Художественное слово: «Зима» И. Сурикова (отрывок).
3. Вопросы к детям.
4. Сюрпризный момент.
5. Проблемная ситуация.
6. Упражнение «Одеваемся».
7. Упражнение «По дорожкам».
8. Подвижная игра «Лепим снежки».
9. Подвижная игра «Попади в цель».
10. Упражнение «Поваляемся в снегу».
11. Упражнение «Попрыгаем».
12. Подвижная игра «Ловишка со снежком».
13. Дыхательное упражнение «Подышим морозным воздухом».
14. Упражнение «Поможем другу».
15. Подведение итогов.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Ведущий:** Посмотрите, как красиво вокруг.

Белый снег, пушистый в воздухе кружится

И на землю тихо падает, ложится.

И под утро снегом поле забелело,

Точно пеленою все его одело.

- Какое сейчас время года?

- Что происходит зимой?

- Вы любите зиму?

- Что вам нравится зимой? (*ответы детей*)

**Ведущий:** Слышите стук? Кто это в гости к нам спешит?

**Дети:** Снеговик!

**Снеговик:** Здравствуйте, ребята!

Хочу поделиться с вами секретом.

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет!

**Ведущий:** Если физкультурой будете заниматься, то сами увидите, как ваше здоровье будет укрепляться.

**Снеговик:** А теперь идем гулять и здоровье будем укреплять.

**Ведущий:** Что мы должны сделать сначала?

**Дети:** Одеться.

**Ведущий:** Что мы одеваем?

**Ведущий:** А теперь покажите, как вы одеваетесь.

*Игра-упражнение «Одеваемся»*

**Ведущий:** Молодцы! Мы идем по заснеженной поляне. Высоко поднимайте колени, чтобы не провалиться в сугроб, дорожка стала узкой – идем на носочках.

- Посмотрите, какой снег? (*ответы детей*)

*Упражнение «По дорожкам»*

**Ведущий:** Как много снега кругом! Давайте лепить снежки.

*Подвижная игра «Лепим снежки»*

**Ведущий:** Молодцы! А кто из вас самый меткий? Проверим. Возьмите снежки и встаньте напротив корзины вашего цвета. Раз, два, раз, два начинается игра.

*Упражнение «Попади в цель»*

**Ведущий:** Белый снег, белый снег перекрашивает всех. Хотите стать белыми как снеговик? Тогда ложитесь на пол на спину. Теперь переворачивайтесь вправо, затем влево.

**Ведущий:** Поднимайтесь. А в какие игры вы играете зимой? (*ответы детей*)

**Ведущий:** Попрыгаем как зайчики.

**Ведущий:** Молодцы, все у вас получается. Внимание! Мы сейчас поиграем в интересную игру «Ловишка со снежком».

**Ведущий:** Вы устали? Отдохнем немного, подышим зимним воздухом.

- Как нужно вдыхать воздух? Почему? (*ответы детей*)

*Упражнение Подышим морозным воздухом»*

**Ведущий:** Посмотрите скорей на свою одежду. Она вся усыпана снегом. Помогите друг другу отряхнуться.

*Упражнение «Помоги другу»*

**Ведущий:** Мы с вами поиграли в спортивные игры и укрепили здоровье.

- Посмотрите, как вы изменились. Какие вы стали? *(ответы детей)*

**Снеговик:**

Ну а теперь мне прощаться пора,

Долго в тепле оставаться нельзя.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно вам.

**Сценарий спортивного досуга во второй младшей группе  
«Поможем зайчику быть здоровым»**

*Т.А. Николаенко, инструктор  
физкультуры МБДОУ  
«Детский сад № 43»*

**Задачи:**

- используя сказочного зайчика, вводить детей в игровой сюжет;
- учить хождению по массажным дорожкам, преодолевать двигательные трудности в достижении цели;
- продолжать учить передвигаться в колонне друг за другом шагом – на носочках, на пятках, в беге;
- упражнять в правильном дыхании, точечном массаже, умении делать круг, беге рассыпную, не наталкиваясь друг на друга;
- развивать гибкость и умение владеть своим телом;
- воспитывать у детей привычку заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** воздушный шарик, письмо, массажные дорожки, обручи, гимнастическая скамейка, рейка, тоннель, ширма «Домик».

**ХОД:**

**Ведущий:** Ой, ребята, смотрите, к нам на воздушном шарике прилетело письмо. От кого же оно?

*«Здравствуйте, ребята! Пишет вам зайчик Ушастик. Я уже давно собираюсь прийти к вам в гости, но никак не получается. То насморк, то ушко у меня болит, а мне бы так хотелось с вами поиграть».*

- Ребята, зайчик Ушастик заболел. А давайте мы отправимся к нему в гости и расскажем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вы готовы? Тогда в путь!

*Музыкально-игровая гимнастика (хождение по массажным дорожкам)*

Шли по узенькой дорожке

Наши маленькие ножки,

Руки тоже помогали,  
Все махали да махали.  
Остановка. Сели. Встали.  
Снова дружно зашагали.  
Хлынул ливень, грянул гром.  
Мы на цыпочках идем.  
Отряхнули руки, ноги,  
Не устали мы с дороги.  
Превратились дети в мишек,  
Прогуляться мишки вышли,  
Бурые, мохнатые,  
Мишки косолапые.  
Превратились в петушков,  
Ножки поднимаем.  
«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку»,  
Песню распеваем.  
Превратились все в лошадок  
И теперь спешим, спешим,  
На лошадках, на лошадках  
Резво скачут малыши.  
Побежали наши ножки,  
Побежали по дорожке,  
И пока мы не устанем,  
Мы бежать не перестанем.

**Ведущий:** Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте немножко отдохнем и понюхаем цветочки.

*Дыхательное упражнение «Вокруг цветочки»*

*Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем так же последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).*

**Ведущий:** Но пора отправляться в путь, ведь нас ждет зайчик. Но дорога предстоит нелегкая. Нам нужно пройти по мостику через речку, проползти по бревнышку над ямкой, перепрыгнуть из одной ямки в другую, пролезть под деревьями. *(Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий, выстраиваются в шеренгу)*

**Ведущий:** Вот мы и пришли к зайчику. *Стучит в домик.*

**Зайчик** (чихает и кашляет): Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею. Спасибо, хоть вы меня навестили.

**Ведущий:** А мы вот и отправились в путь, чтоб помочь тебе стать здоровым и крепким!

**Зайчик:** А вы тоже часто болеете?

**Ведущий:** Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть – каждое утро делаем зарядку.

**Зайчик:** А меня научите?

**Ведущий:** Конечно, смотри и повторяй.

*Общеразвивающие упражнения «Зайчики»*

Гляньте, детки, на лужок,  
Встали зайньки в кружок.  
Не хотят болеть зайчишки –  
Делают зарядку.

Повторяют ребятишки  
С ними по порядку.

1. Зайки сели на качели,  
Покачаться захотели.  
Вверх и вниз, вверх и вниз –  
Прямо в небо понеслись.  
*(качают руками вперед, назад)*

2. Посмотрите, как же ловко  
Зайцы спрятали морковку.  
Показали и опять –  
Той морковки не видать  
*(прячут руки за спину и вытягивают вперед)*

3. Наклоняемся вперед –  
Каждый пусть морковь сорвет  
Хлоп – раз, еще раз,  
Урожай большой у нас.  
*(наклоняются и хлопают внизу)*

4. На спине лежат зайчишки,  
Все зайчишки-шалунишки,  
Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.  
*(лежа на спине сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками)*

5. Раз, два, три, четыре, пять,  
Зайки начали скакать.  
Зайки начали скакать –  
Как бы зайкам не устать.  
Одуванчики летят,  
Нос щекочут у зайчат.  
Дуйте-ка на них, ребята,  
Отдохнут пускай зайчата.

*Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик»*

И.п.: дети стоят или сидят.

*Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хотят сдуть с одуванчика пух.*

**Зайчик:** Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Ведущий:** А еще, чтобы не болеть, надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

**Зайчик:** А я так и делаю! Хотите, и вас угощу?

*Дает ведущему грязную морковку.*

**Ведущий:** Ребята, смотрите какая грязная морковка!

**Зайчик:** Вы ешьте, и не обращайтесь внимания – в желудке помоемся!

**Ведущий:** Чтобы от микробов защититься,  
Водой и мылом нужно мыться,  
А перед едой мыть фрукты,  
Овощи водой.

Эти простые правила помогут тебе не болеть. А то придется тебя лечить, как было однажды. Помнишь?

**Зайчик:** Нет...

**Ведущий:** Давайте напомним, ребята, как однажды лечили зайчишку.

*Выполняется игровой массаж «Зайка».*

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом! *(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе)*

Жалко мне зайчишку, носит заяка шишку. *(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)*

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайнышке компресс. *(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом)*

**Зайчик:** Ну теперь я стал более осторожным и смотрю под ноги, когда бегу.

А вы, ребята, внимательные? Давайте проверим это и поиграем с вами!

*Подвижная игра «Зайки»*

*Дети стоят кружком, один в центре. Взрослый поет, а дети двигаются в соответствии со словами песенки:*

Вышли дети на лужок,

Заглянули под кусток,

Увидали зайчика,

Поманили пальчиком.

*(Дети прикладывают правую ладошку к глазам, «всматриваются». Зайчик сидит в центре на корточках, дети манят его пальчиком)*

Зайка, зайка, поскачи,

Твои лапки хороши.

Стал наш зайнышка скакать,

Малых деток забавлять.

*(Хлопают в ладошки, «зайка» скачет)*

Вместе с зайчиком скорей

Мы подпрыгнем веселей!

*(Все дети прыгают на своих местах, а «зайчик» – в центре круга)*

**Зайчик:** Вот теперь вижу, ребята, вы внимательные, да ловкие какие! Просто молодцы!

Да и я чувствую, что уже здоров

И мне не нужно докторов!

Со спортом буду я дружить

И здоровьем дорожить!

**Ведущий:** Зайчик, мы так весело занимались и играли, но немножко мы устали. Давайте сядем и немного отдохнем.

*Выполняется упражнение на релаксацию «Цветок»*

*(Звучит спокойная расслабляющая музыка)*

- Сядьте на корточки, опустите голову и руки.

Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы.

Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко.

Из семечка проклюнулся росток.

Из ростка вырос прекрасный цветок.

Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны.

Нежится цветок на солнышке.

Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.

Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево.

**Зайчик:** Как же хорошо, ребята, что вы пришли меня навестить, я прям с вами стал здоровым и даже немножко подрос!

За это вам большое спасибо, и от меня угощенье! *(яблоки)*

*Дети благодарят зайчика и уходят в группу.*

## *Конспект непосредственно образовательной деятельности «Мой друг тренажёр»*

*Д.А. Врублевский, инструктор  
физкультуры МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 3»*

**Цель** – создание условий для удовлетворения детьми естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

### **Задачи:**

- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.
- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Активизировать речь детей.
- Воспитывать умение работать в коллективе.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Социализация».

**Оборудование:** тренажеры 3 шт., батут 1 шт., гимнастический мат 1 шт., колючие мячи по количеству детей, конусы для ориентира, маска для игры, магнитофон.

### **Вводная часть**

*Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Равнение. Приветствие.*

№	Содержание		Время, дозировка	Методические указания
	Вид движения	Описание		
<b>I ч.</b>	<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Построение в шеренгу. Наверное, каждый из вас мечтает стать сильным, ловким, смелым, быстрым, выносливым и здоровым человеком, чтобы потом работать на благо нашей Родины, но для этого нужно много заниматься физкультурой и спортом. И поэтому сегодня в нашем зале открывается тренажерный зал. Хотели бы в этом зале позаниматься на тренажерах? Ответ детей: Да. Сейчас мы с вами проведем разминку и узнаем, кто мечтает стать сильным и здоровым человеком. По команде: Направо – раз-два. За направляющим шагом марш!</p>		30 с. 1 мин.	<p>По росту. Проверка осанки и равновесия.</p> <p>Перестроение в одну колонну. Дети маршируют в колонне по одному.</p>
1	Ходьба	друг за другом обычная на носках на пятках ходьба на наружных сторонах стоп	1 кр. 10 с. 10 с.	Спина прямая Руки на поясе. Руки за голову.
		ходьба широким шагом	10 с.	Руки на поясе, пальцы ног развернуть вовнутрь. Руки на поясе.
	Ходьба	обычная	10 с.	Спина прямая.
	Команда:	бегом марш!		
2	Бег	обычный	30 с.	Следить за дыханием, руки в локтях согнуты.
		с в/п колена	25 с.	Руки вперед согнуты в локтях, ладонью вниз.
		на носках	15 с.	Пятки от пола поднять, руки на поясе.
		обычный с замедлением темпа	25 с.	Следить за

	Команда Ходьба	обычная с восстановлением дыхания шагом марш!	1 кр.	дистанцией.  Следить за дыханием.
--	-------------------	---	-------	---

Перестроение в колонну по 2.

### Основная часть

#### Общеразвивающие упражнения с колючим мячом

№	Название упражнения	Содержание	Методические указания
1	«Крепкий орешек» 6-7 раз	И.п.: о.с., мяч на уровне груди, локти в стороны. 1-3 – давим на мяч ладонями, голова вниз; 4 – и.п.	Локти не опускать, мяч не прижимать к груди
2	«Мяч по кругу» 6-7 раз	И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – мяч переложить в левую руку спереди. 2 – и.п. 3 – мяч переложить в правую руку сзади за спиной. 4 – и.п.	Руки прямые, не опускать, мышцы напрягать
3	«Наклон» 5-6 р.	И.п.: руки на пояс, мяч зажат между ступнями. 1 – наклон вперед, стараясь дотронуться до мяча; 4 – в и.п.	Ноги в коленях не сгибать
4	«Мяч на пятки» 4-6 р.	И.п.: стоя на коленях, пятки и колени вместе, руки с мячом над головой. 1 – поворот на право, прогнув спину назад, положить мяч правой рукой на пятки, 2 – в и.п. 3 – поворот налево, левой рукой забрать мяч; 4 – в и.п. (4-5 раз в каждую сторону)	На пятки не садиться, колени не поворачивать
5	«Сесть-лечь» 5-6 р.	И.п.: лежа на спине, ноги вместе мяч за головой; 1 – поднять верхний плечевой, руки с мячом опустить на ноги; 2 – в и.п.	Ноги не поднимать, напрягать мышцы живота
6	«Приседания» 6-7 р.	И.п.: ноги с.р., руки с мячом на уровне груди. 1 – присесть, руки с мячом вытянуть вперед, 2 – в и.п.	Приседать на всю стопу
7	«Попрыгаем»	1. Прыжки на правой, левой ноге	Прыгать на месте,

	3x10 р.	10x2 р.; 2. Прыжки двух ног на месте; 3. Прыжки врозь.	дышать носом
8	«Флюгер»: упражнение на дыхание 3 р.	И.п. о.с. мяч на уровне груди, двумя руками держать мяч, одна рука сверху, другая снизу. 1 – Вдох носом, приготовиться, 2 – выдох через рот, катать мяч перед собой, перебирая кисти рук.	Следить за дыханием, мяч прижимать к обеим рука

### Работа на тренажерах по круговому способу (ОВД)

Детям предлагается посетить фитнес-клуб «Тренажёр» для круговой силовой тренировки. Тренажеры при помощи детей расставляются по кругу.

Дети распределяются в 4 звена. Каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров.

Дети переходят от одного упражнения на тренажерах к другому, передвигаются по кругу, выполняя все предложенные педагогом упражнения.

№	Тренажёр	Упражнения	Время
1	Диск здоровья	И.п. стоя на диске здоровья. 1 – вращение бедрами вправо – влево. Темп быстрый.	1-2 мин. 8-10 ш.
2	Батут	Прыжки на батуте. Ноги вместе. На 4 прыжок спрыгнуть на мат на согнутые ноги руки вперед.	1-2 мин. 8-10 ш.
3	Беговая дорожка	Интенсивное движение – имитация передвижения – бега по земле, по дорожке. Интенсивное движение обеими ногами в одну сторону вперед. Темп быстрый.	1-2 мин. 8-10 ш.
4	Велотренажёр	Интенсивное движение – имитация передвижения на велосипеде. Интенсивное движение обеими ногами в одну сторону вперед.	1-2 мин. 8-10 ш.

### Подвижная игра «Колдун»

*Цель* – развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

*Ход игры.* С помощью считалочки выбирается «колдун», который встает в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

*Мы веселые ребята,*

*Любим, бегать, прыгать и скакать,*

*Ну, попробуй нас догнать и заколдовать!*

*Раз, два, три – беги!*

Все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным. Ребенок, которого заколдовали, встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие дети могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдован-

ного. Заколдованные дети не имеют право вставать близко к стене. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убежали от «колдуна», и те, которые заколдовали больше всех детей.

#### *Малоподвижная игра «У кого мяч?»*

*Цель* – развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

*Ход игры:*

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются, руки у всех за спиной.

Взрослый дает кому-либо по мячу (диаметр 6-8 см), и дети передают мячи по кругу друг к другу. По сигналу взрослого дети останавливаются и прячут за спиной руки. Водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2-3 раза.

#### **Заключительная часть**

*Построение в одну шеренгу.*

*Инструктор с детьми подводит итоги занятия, тренировки.*

Всех вас, ребята, поздравляю, сегодня в тренажерном зале вы все прошли физическую подготовку на отлично, я вами просто горжусь. И надеюсь, что когда вы пойдёте в школу, вы не будете забывать про физическую культуру. До свидания, ребята. Будьте здоровы!

## **Сценарий физкультурного осеннего праздника в старшей группе детского сада «В гостях у Маши и Медведя»**

*Ю.В. Семенова, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 16»*

#### **Программные задачи:**

1. Закреплять знания детей об осени. В игровой форме закреплять знания детей о приметах осени, характерных для леса; о съедобных и ядовитых грибах; об овощах и фруктах, о витаминах и их пользе для здоровья человека.

2. Обеспечивать совершенствование умений художественно-речевой деятельности на основе литературных текстов: выразительно рассказывать наизусть стихи.

3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений. Воспитывать умение работать в команде, эстетические чувства, доброжелательное отношение друг к другу. Развивать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость.

**Оборудование:** мяч, следы животных из бумаги, муляжи овощей и фруктов, костюмы для детей: доктор, игрушки: ёжик, медведь, белка, мышь, карточки с различными овощами и фруктами.

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в сказочный осенний лес.

Осень краски взяла,  
Начала рисовать.  
В старый лес забрела –  
И его не узнать.

1. Все дорожки и тропинки  
Будто в пестрых лоскутках.

Это Осень незаметно  
Ходит с краскою в руках.

2. Красной краскою рябины  
Разукрасила в садах,  
Брызги алые калины  
Разбросала на кустах.

3. Желтой разукрасит Осень  
Тополя, ольху, березки.  
Серой краской дождик льется,  
Солнце золотом смеется.

4. Опустила Осень кисти  
И глядит по сторонам.  
Яркий, добрый, разноцветный ...

**Все вместе:** Праздник подарила нам!  
*Из домика появляется Маша.*

**Ведущий:** Раз осенним теплым днём  
По лесной тропинке  
Вышла Машенька гулять  
И взяла корзинку.

**Маша:** Ух ты, сколько грибочков!!! Вот соберу, да как сварю Мишке суп и гостей приглашу. Вот какой гриб красивый! Красный, с белыми пятнышками!

**Ведущий:** Подожди, Машенька, не торопись! Ты разве не знаешь, что не все грибы можно есть? А ребята знают, какие бывают грибы?

**Дети:** Бывают съедобные грибы и ядовитые.

*Физминутка:*

Мы идём в осенний лес,  
а в лесу полно чудес.  
Дождь вчера в лесу прошел –  
Это очень хорошо.

Будем мы грибы искать  
И в корзину собирать.  
Вот сидят маслята,  
На пеньке – опята.  
Ну, а ты, мухомор,  
Украшай осенний бор.

Вот мы и попали в осенний лес, а на лесной полянке нас встретила Осень.

**Осень:** Здравствуйте, вот и я, Осень.

**Маша:** Здравствуй, Осень.

**Осень:** В гости я пришла. Лес и парки я одела в разноцветный свой наряд.  
И осинки, и рябинки вышли словно на парад.  
А в лесу-лесочке выросли грибочки,  
Крупные, большие, шляпки расписные.

**Маша:** Пойду я грибы собирать.

**Ведущий:** А какие грибы сейчас Маша соберёт, нам покажут ребята.

**Маслята:** Мы маслята-малыши и на вкус мы хороши.

**Маша:** Маслят беру.

**Подосиновик:** Под осинами на кочке гриб в малиновом платочке,  
Подосиновиком звать.

**Маша:** И его придётся взять.

**Лисички:** А мы рыжие лисички, мы весёлые сестрички.  
Нас всегда легко найти, ждём всех на лесном пути.

**Маша:** Ой, как много вас в лесу, всех возьму и унесу.

**Подберёзовик:** Под берёзой стройной я расту.  
Кто найти меня сумеет, тот не пожалеет.

**Маша:** Да это же подберёзовик.

**Поганка:** Разноцветные поганки сами лезут на полянки.

**Маша:** Обхожу их стороной, мне не нужно ни одной.

**Рыжик:** Рядышком с иголками Рыжики под ёлками.

**Маша:** Беру.

**Мухомор:** Я красавец мухомор. На ножке белой.  
Я в красной шляпке, на шляпке горошки.  
Хоть царствовать впору мне – Мухомору.

**Маша:** Красотой гордится, а в пищу не годится.

**Белый гриб:** Я гриб белый, я гриб смелый.  
В толстой шапке набекрень,  
Ножка крепкая, как пень.

**Маша:** Белый гриб беру.  
Славно время провела, много я грибов нашла!

**Маша:** Ап-чхи! Ну вот, кажется, я простудилась!  
*Вбегают ребёнок, одетый доктором.*

**Ребёнок – доктор:** Так, вам нужно срочно принять витамины!

**Маша:** Какие такие витамины?

**Ведущий:** А где больше всего витаминов?

**Дети:** В свежих фруктах и овощах.  
*Отгадайте загадки (картинки вешаются на доску):*  
Что за фрукт поспел в садочке?  
Кость внутри, в веснушках щечки.  
Прилетел к нему рой ос —  
Сладок мягкий... (*абрикос*)  
Он большой, как мяч футбольный,  
Если спелый – все довольны.  
Так приятен он на вкус!  
Что это за мяч?... (*арбуз*)  
Среди листьев изумрудных

Зреет много гроздей чудных.  
Они из ягод состоят,  
У них чудесный аромат. (*виноград*)

Сто одежек –  
Все без застежек... (*капуста*)  
Она прячется от солнца  
Под кустом в глубокой норке,  
Бурая – не мишка,  
В норке – но не мышка... (*свёкла*)

Выросли на грядке  
Зелёные ветки,  
А на тех ветках –  
Красные детки. (*помидор*)

**Доктор:** Я понял, что дети знают про витамины.

**Маша:** У Мишки в огороде растёт много овощей, а в саду – фруктов.

**Ведущий:** Маша, а ты разве не знаешь, что осенью надо собрать урожай? А ребята тебе помогут!

Посмотрите-ка, ребята –  
Вырос урожай богатый.

Вы корзиночки берите,  
Урожай весь соберите!

- Команда Маши: Эти ребятки ищут овощи на грядке и собирают в корзину

- Команда Миши: Ну а вам, ребята, фрукты собрать надо!

Молодцы, весь урожай собрали! Что собрали в корзину?

**Ведущий:** Давайте поиграем в игру и вспомним ещё несколько примет осени.

Я буду читать вопросы, если ответ «да» – хлопайте в ладошки, если «нет» – топайте ножками.

*Игра «Да – Нет»*

Осенью цветут цветы?

Осенью растут грибы?

Тучи солнце закрывают?

Морозы осенью бывают?

Ну а птицы гнезда вьют?

А букашки прилетают?

Звери норки закрывают?

Урожай все собирают?

Птичьи стаи улетаются?

Часто-часто льют дожди?

Солнце светит очень жарко?

Можно детям загорать?

Ну а что же надо делать?

**Дети:** Куртки, шапки надевать.

**Ведущий:** Ребята, осенью в лесу можно найти множество следов диких животных. Давайте догадаемся, кто здесь прошёл?

*Дети надевают шапочки животных.*

- Ребята, как вы думаете, где следы ежа? Белки?

- Что они делают осенью? (*готовятся к зиме*)

- Как готовятся к морозной и снежной зиме? (*собирают грибы, орехи, ягоды, делают себе норки*)

Ежик, расскажи про себя.

**Ёжик:**

Я зимою тоже сплю,

Холодов я не терплю.

Осенью листья собираю,

В кучу их потом сгребаю.

Ежику тепло зимой

Под листвою золотой.

Белка, расскажи про себя.

**Белка:**

Осень, осень, меня послушай

И орешков вкусных покушай.

Я все лето их сушила,

А потом в дупло сложила.

Там еще грибочки есть,

Всех запасов и не счесть.

Мышка, про тебя нам тоже хочется узнать.

**Мышка:**

И мышата не зевали,

Зёрен в норки натаскали.

Если есть еда зимой,

Не замерзнем мы семьей.

**Маша:** Ой, это и мой Мишка должен лечь спать?

**Дети:** Да, конечно.

**Маша:** Надо спеть ему колыбельную и рассказать сказку на ночь.

Но давайте напоследок с ним поиграем. Мишка, Мишка, где ты?

*Выходит Медведь из дома.*

**Медведь (зевает):** Ну кто мне спать не даёт? Маша! Да ещё и гостей привела.

**Маша:** Давай, Мишка, поиграй с нами! (*встает в середину круга*)

Толстый мишка к нам пришёл,

К нам пришёл,

К нам пришёл.

Толстый мишка к нам пришёл,

К нам пришёл. Да.

Шагают «медвежьим» шагом (*вперевалочку*)

Толстый мишка, потанцуй,

Потанцуй, потанцуй.

Толстый мишка, потанцуй,

Потанцуй. Да.

*Выставляют поочерёдно ногу на пятку, руки разводят в стороны.*

Толстый мишка, покружись,

Покружись, покружись.

Толстый мишка, не ленись,

Не ленись. Да.  
*Кружатся вперевалочку*  
Толстый мишка, поклонись.  
Поклонись, поклонись.  
Толстый мишка, поклонись,  
Поклонись. Да.

**Медведь:**

Я к зиме берлогу рою,  
Буду спать я в ней зимою.  
Любит мишка косолапый  
Спать зимой, сосать медвежью лапу.  
Ну а теперь пора мне в кровать (*зевает*).  
Давайте spoём Мишке колыбельную!

Тише, тише, Мишка спит,

Не играет, не шалит,

Милый Мишка засыпай, а весной – поиграй!

Ребята, что-то Осень у нас грустила, давайте ей сделаем подарок – это будет портрет.

Осень довольна. Благодарит детей сюрпризом.

*Конспект совместной образовательной деятельности  
по физическому развитию «Морской круиз»  
для детей старшего дошкольного возраста*

*К.М. Тузикова,  
инструктор физкультуры  
МБДОУ «Детский сад № 12»*

**Цель** – развитие двигательной активности детей (ловкости, быстроты, пространственной ориентировки), воспитание дружеского отношения друг к другу, взаимопомощи, закрепление народных подвижных игр.

**Оборудование:** ориентиры – 2 шт., напольный модуль, обруч – 2 шт., алфавитные печатные буквы для слова «дружба», мешочки по количеству детей, маска кошки, глобус на подставке, костюм пирата, медали по количеству детей, корзинка, мяч, музыкальная техника.

**Ход досуга:**

*Дети под музыку входят в спортивный зал, их встречает пират.*

**Пират:** Здравствуйте, гости дорогие! Давно я вас ждал, поджидал, праздник без вас не начинал. Сегодня будут игры и смех. Радости хватит для всех.

**Ведущий:** Ребята! Собрались мы сегодня, чтобы вспомнить старину, поиграть в народные игры. У каждого народа есть свои традиции, сказки и игры. Посмотрите это глобус – макет нашей Земли. На нашей планете живет много людей с кожей разного цвета – белой, черной, желтой. И все они хотят жить в мире. Давайте, ребята,

построим корабль и назовем его «Дружба». Пусть наш корабль плывет по морям и океанам в разные страны.

*Под музыку дети строят из напольного конструктора корабль, садятся в него и поют песню «Бескозырка».*

**Пират:** Прежде чем отплыть нашему кораблику из России, давайте сыграем в любимую игру русских, «Кошки-мышки».

Для того чтобы выбрать нам водящего-«кошку», воспользуемся считалочкой.

**Ведущий:** Игра «Кошки-мышки».

*Водящий в шапочке (маске) кошки сидит в центре зала, остальные детки (мыши) ходят на носочках вокруг и приговаривают:*

Кошка мышек сторожит,

Притворилась будто спит.

Тише, мыши, не шумите,

Кошку вы не разбудите.

Надоело! Всё, встаю,

Всех сейчас переловлю.

*Дети разбегаются, водящий ловит (игра повторяется 2 раза со сменой ведущего)*

**Пират:** Ну что, в путь? *(музыкальное сопровождение)* Показывает на глобусе приклеенный кораблик, где остановился корабль путешественников.

Мы делаем первую остановку в северной стране Норвегии. Природа здесь очень суровая. Живут там рыбаки, которые каждый день выходят в море и ловят рыбу. И поиграем мы в норвежскую игру «Невод».

**Ведущий:** Два игрока берутся за руки и ловят остальных детей, которые как рыбки пытаются ускользнуть от невода. Каждый пойманный становится частью невода. *(музыкальное сопровождение)*

**Пират:** Плывет наш кораблик дальше.

*Дети садятся в кораблик, кладут на плечи руки друг другу и покачиваются под звуки океана. (музыкальное сопровождение)*

Давайте, ребята, посмотрим, куда мы приплыли. А приплыли мы во Францию, в страну лесов, виноградников и сказок.

**Ведущий:** А пока корабль будет продолжать наш путь, мы с вами отгадаем, про какие сказки эти загадки. *(музыкальное сопровождение)*

1. Шапочку надела

И шагает смело.

Песенку поет,

К бабушке идет. *(Красная шапочка)*

3. Спешит с королевского бала домой,

А дома садится на ящик с золой *(Золушка)*

2. На королевской дочери

Хозяина женил

Тот кот, что людоеда

Как мышку проглотил *(Кот в сапогах)*

**Пират:** Небольшой пролив отделяет Францию от Англии – страны расположенной на большом острове. Англия всегда славилась своим дождливым климатом и туманами.

**Ведущий:** Но английские дети, как и все дети мира, любят играть. Английская народная игра «Пусть делают все так, как я».

*Дети, взявшись за руки, идут вокруг ведущего, который выполняет движения, а дети повторяют.*

**Пират:** Мы меняем курс и плывем на юг, к берегам Африки – большому черному континенту. *(музыкальное сопровождение)*

**Ведущий:** В Африке очень жарко, там есть большая пустыня Сахара. Люди берегут воду, стараясь не пролить ни одной капли. И мы с вами станем водоносами.

*Африканская игра «Водоносы». Дети делятся на две команды и по очереди несут на голове мешочек складывая их в корзину, не поддерживая его руками. Побеждает та команда, первая выполнив задание.*

**Пират:** А теперь мы плывем к берегам Бразилии. В ней много болот (*музыкальное сопровождение*)

**Ведущий:** Бразильская игра «Перейди болото».

*Дети делятся на две команды и по очереди перекладывают обручи до финиша. Играющие не должны наступать мимо обруча. Побеждает команда, первой выполнившая задание.*

**Пират:** Мы объехали много стран, и много осталось, в которых мы не побывали, но нам пора возвращаться в Россию. Нет ничего прекрасней нашей родины. В каждой стране, где мы побывали, мы играли в любимые игры детей.

А как называется область, в которой мы живем?

**Дети:** ЕАО.

**Пират:** Давайте отправимся в Еврейскую автономную область (*музыкальное сопровождение*)

**Ведущий:** Давайте поиграем в еврейскую игру «Говорящий мяч». Стоя в кругу, дети перекидывают мяч. Бросающий говорит поймавшему доброе, ласковое слово.

Молодцы у нас ребята!

Сильные, умелые, дружные и смелые.

Веди правда, друзья, хорошо на планете,

Когда на планете хозяева – дети.

Давайте беречь от невзгоды любой

Большой и доверчивый шар голубой!

**Пират:** А от меня маленькие подарки. (*вручение медальонов*)

**Ведущий:** Всем спасибо за внимание, говорим мы до свидания!!!!!!

## **Конспект совместной образовательной деятельности по физическому развитию «Народные игры с Матрёшкой» для детей среднего возраста**

*Н.А. Чайкина, инструктор  
физкультуры МБДОУ  
«ЦРР – Детский сад № 12»*

**Цель** – обеспечить радостное эмоциональное настроение и формировать у детей интерес к народным играм и ценностное отношение к занятиям физической культурой через совершенствование двигательных способностей детей; создать условия для праздничного настроения.

**Материалы и оборудование:** диск с русской народной музыкой, потешками, большой платок, маска медведя, карусель.

*Роль Матрешки, Петушка играют дети.*

### **Ход развлечения:**

*Звучит русская народная музыка. Дети входят в зал.*

#### **Ведущий:**

У нас сегодня будет веселье.

К нам придет сегодня в гости,

А кто, сейчас узнаете,

Коль загадку отгадаете!

«Алый шелковый платочек,

Яркий сарафан в цветочек,

Упирается рука в деревянные бока.

А внутри секреты есть:

Может, три, а может, шесть.

Разрумянилась немножко.

Это русская ... (*матрешка*)

**Ведущий:** Мы похлопаем в ладошки,

Выходите к нам, Матрешки!

*Под русскую народную мелодию выходят Матрешки. Матрешки пляшут, выполняя знакомые плясовые движения, дети хлопают в ладошки.*

#### **Матрешка:**

Мы веселые матрешки,

Все сидели у окошка.

Надоело нам скучать,

К вам пришли поиграть.

*Игра «У медведя во бору»*

#### **Матрешка:**

Кто здесь смелый,

Кто здесь ловкий,

Выходи смелее в круг!

Приготовила для деток

Интересную игру!

*Игра «Карусель»*

**Матрёшка:**

Мы матрешки, раз, два, три,  
Как похожи, посмотри.

Ай люли, ай люли,  
Сарафаны до земли.

**Матрёшка:**

Мы матрешки, раз, два, три,  
Как пригожи, посмотри.

Ай люли, ай люли  
Ленты в косы заплели.

**Матрёшка:**

Мы матрешки, раз, два, три,  
Как дружны мы, посмотри.

**Ведущий:** А сейчас мы поиграем, дружный кто, сейчас узнаем. Встаем возле стульчиков, повернулись друг к другу лицом, парами.

*Игра «Я твой друг»*

**Матрёшка:** Давайте поиграем с моим дружком золотистым петушком.

*Выходит Петушок.*

**Петушок:** Я петушок – золотистый гребешок!

Очень рано встаю, очень громко пою.

Кто здесь смелый, кто здесь ловкий?

Выходи скорее в круг!

Приготовил я для деток

Интересную игру!

*Игра «Ходит по двору петух»*

*Все играющие встают в круг и берутся за руки. Игроки идут по кругу, петух в кругу. Дети произносят потешку:*

**Ведущий:** Друг за другом мы пойдем и слова произнесем:

Тух-тух, Ту-ру-рух!

Ходит по двору петух.

Сам со шпорами, хвост с узорами.

Во дворе стоит, громче всех кричит!

**Петух:** Ку-ка-ре-ку!

**Ведущий:** Пока музыка играет, петушок нас догоняет.

*Все разбегаются, петух ловит детей. Пойманный становится петухом.*

**Петух:** Было весело у вас,

Но пришел прощанья час.

**Матрешка:** Не устала детвора?

Поиграем вместе?

**Дети:** Да.

**Ведущая:** Эй, дружок, не зевай, на игру скорей вставай! (*встают все в большой круг*)

*Игра «Озорные платочки»*

**Матрешка:** 1, 2, не зевай, платочек быстро передай.

**Ведущий:** Как весело мы провели время с матрешками!

Давайте присядем, отдохнем.

**Матрёшка:** Хорошие дети, умелые дети,

Вы – самые лучшие дети на свете!

Я кое что для вас припасла...

Угощения вам принесла!

*Матрёшка достает из корзиночки угощения, раздает детям и прощается.*

**Ведущий:** Давайте поблагодарим матрешек и скажем им до свидания!

Реализация задач физического развития в дошкольных образовательных организациях : сборник методических разработок. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2019. – 41 с.

Сверстано и отпечатано в РИО ОГАОУ ДПО «ИПКПР»  
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.