**Консультация для родителей**

***ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО***

**Л**ичный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним! Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка.

***Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!***

• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

**Консультация № 3**

***ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ***

**У**становлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор [обуви](http://robek.ru/) для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить [обувь](http://robek.ru/) без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука [обуви](http://robek.ru/).

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

**Упражнения для коррекции стопы**

1**. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.**

**2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.**

**3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.**

**4. Ходьба по палке.**

**5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.**

**6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.**

**7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на** [**стул**](http://mnogomeb.ru/)**.**

**8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.**

**9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.**

**10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).**

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

**Консультация № 1**

**КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ   
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

**З**дорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и [цвета](http://florist.ru/), безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни

**Консультация № 4**

***ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА***

**Пусть всегда будет солнце!** Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования [витамина](http://apteka-ifk.ru/) Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой [одежде](http://www.westland.ru/) – белой панаме, светлой [рубашке](http://lamoda.ru/) и трусах. Через 3–4 дня вместо [рубашки](http://wildberries.ru/) наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского [персонала](http://job.ru/).

**А как закалять детей водой?** Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

***ТЕМА:* «СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗ.ВОСПИТАНИЮ**

**И ПЕДАГОГА ГРУППЫ»**

|  |
| --- |
| **Подготовка к занятию:**  Воспитатель должен проследить за формой одежды, в которой ребенок идет на занятие. На занятия по физкультуре в помещении дети должны быть одеты в футболку **без майки**, шорты, носки или гольфы, спортивную обувь. Волосы у девочек должны быть убраны в аккуратную прическу.  На физкультуру на прогулке дети одеваются в соответствии с погодными условиями, обувь должна быть удобной для занятий (кроссовки).  **На занятие являться в строго обозначенное в расписании время!**  **Сам воспитатель должен быть в спортивной форме и спортивной обуви:**  - спортивные брюки, футболка, спортивная обувь – для занятий в помещении;  - одежда по сезону и удобная обувь – для занятий на площадке.  **Построение на занятие**  Дети заходят в зал организованно (в колонне по одному) и сразу проходят на место построения, указанное руководителем физического воспитания.  **Во время занятия**  Дети выполняют **строевые упражнения**по команде руководителя физического воспитания. В младшей и средней (по необходимости) группах воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми, в старших оказывает помощь в организации и качестве выполнения строевых упражнений. Следит за дисциплиной детей. Оказывает помощь в перестроении на общеразвивающие упражнения.  Руководитель физического воспитания называет, показывает и объясняет**общеразвивающие упражнения.**  Во время их выполнения воспитатель младших групп (средняя по необходимости) должен выполнять все задания вместе с детьми. Если у детей не получается то или иное движение воспитатель помогает ему справиться с заданием.  После выполнения комплекса ОРУ руководитель физического воспитания дает команду к перестроению на выполнение ОВД. Воспитатель помогает организовать детей.  Руководитель физического воспитания и воспитатель совместно готовят оборудование для выполнения ОВД. В старшей группе к подготовке оборудования можно привлекать дежурных, заранее назначенных воспитателем.  **Во время выполнения основных видов движения**(ОВД) воспитатель выполняет задание с той подгруппой, где задание уже знакомое детям (повторение или закрепление изученного материала). Воспитатель обращает внимание на качество выполнения упражнения, предупреждает ошибки детей, следит за поведением воспитанниов.  **Воспитатель отвечает за безопасность детей в ходе выполнения упражнений**. Должен знать правила страховки детей в ходе выполнения упражнений.  Руководитель физического воспитания работает с подгруппой, выполняющей новое или более сложное по технике упражнение. Воспитатель помогает организовать смену подгрупп в ходе выполнения ОВД.  Далее воспитатель помогает инструктору в уборке оборудования (в старших группах привлекаются к посильному труду дежурные, даются поручения).  Воспитатель помогает построить детей для проведения **подвижной игры.** Руководитель физического воспитания объясняет правила ПИ (или спрашивает детей, если игра знакомая).  В ходе проведения ПИ воспитатель следит за дисциплиной, безопасностью детей, выполнением правил игры детьми.  Игра малой подвижности или упражнения в заключительной части также требуют внимания воспитателя. Воспитатель следит за качеством выполнения упражнений, контролирует состояние воспитанников, не допуская их перевозбуждения.  В конце занятия руководитель физического воспитания проводит анализ занятия. Воспитатель также может отметить детей, похвалить их за достижения, или высказать свои замечания в тактичной форме.  **Воспитатели всех возрастных групп следят за безопасностью выполнения упражнений, страхуют детей. Ответственность за жизнь и здоровье детей на занятиях по физической культуре несут оба педагога.**  **После занятия:**  После занятия воспитатель помогает детям переодеться, организует уборку физкультурной формы и обуви. После занятий по физкультуре организует спокойную деятельность с детьми. |

Подготовил инструктор по физ.культуре

Криворота И.

[**Консультация для родителей инструктора по физической культуре «Возрастные особенности детей четвертого года жизни»**](http://solnishko-st-a.ucoz.ru/konsult/konsultacija_dlja_roditelej_instruktora_po_fiziche.doc)

Возраст от трех до четырех лет - очень важный этап в жизни ребенка, когда заканчивается период раннего детства и начинается дошкольное детство. Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. Именно в этом возрасте закладываются основы будущей личности, формируются задатки физического, нравственного и умственного развития малыша.

Показателями физического развития детей являются рост (рост по-прежнему остается главным показателем), вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, и уровень развития моторики, т.е. движений.

К трем годам эти показатели таковы: рост 96+4,3 см, вес 12,5+1 кг, окружность грудной клетки 51,7+\_1,9 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого. Причем, ростовые показатели мальчиков и девочек примерно одинаковы.

**Особенности опорно-двигательного аппарата.**Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Ребенка утомляет длительное пребывание в статической позе, например, долгое стояние. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц, а мышечный тонус, т.е. их упругость еще недостаточный. Период 3—4 лет – один из узловых возрастов в развитии мышц. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, и такое строение мышц сохраняется вплоть до 6 лет. Становится понятно, почему так важны для малышей специальные физические упражнения,

Еще следует отметить, что в этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому нашим малышам легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину). Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх движения кисти и пальцев совершенствуются. Этому помогают и разнообразные пальчиковые игры и игры на мелкую моторику.

Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

**О дыхании.**У малышей преобладает брюшной тип дыхания, так как главной дыхательной мышцей является диафрагма. Особенности дыхательных путей (узкие просветы гортани, трахеи, бронхов, нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

**Сердечно-сосудистая система.**Сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

**Деятельность центральной нервной системы.**

У детей 3-4 лет очень неустойчиво внимание, оно легко нарушается при изменении обстановки. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Дети этого возраста легко утомляемы, часто наблюдается повышенная возбудимость. Таковы характерные возрастные особенности детей четвертого года жизни.

Правильному и своевременному развитию малышей в полной мере способствует система физического воспитания в детском саду, важное место в которой занимает непосредственно образовательная деятельность. Согласно образовательной программе в детском саду еженедельно проводятся физкультурные занятия - 2 раза в неделю в зале, и одно занятие на свежем воздухе, во время прогулки. На каждом занятии решаются три блока задач: образовательные, воспитательные и оздоровительные, Главная наша цель – сохранение и укрепление здоровья наших детей.

Подготовил инструктор по физ. культуре

Криворота И.С

Спортивный праздник «Мама, папа, я — спортивная семья» в средней группе

Зал украшен флажками, шарами; развешаны плакаты. Гости, болельщики, жюри заняли свои места.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть вас на семейном, спортивном празднике. Сегодня мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе, ловкости и выносливости, но главное, чтобы еще больше подружиться. И пусть девизом нашего праздника будут слова: «Неразлучные друзья – взрослые и дети»!

Ведь родители у нас такой народ,

На занятость стараются сослаться,

Но все мы знаем хорошо,

Что спортом надо заниматься.

И вот над взрослыми в вопросах спорта решили дети шефство взять!

(Звучит музыка, и входят дети со словами) :

Мы к победе очень рвемся!

Никогда мы не сдаемся.

Победить стараемся,

Нам ведь это нравится!

Дети читают стихи.

1 ребенок: Празднику спортивному рада детвора!

2 ребенок: Спорт, ребята, очень нужен,

Мяч со спортом крепко дружит.

Спорт – здоровье, спорт – игра

Любишь спорт…

Вместе:Физкульт – УРА!

3 ребенок: Мы хотим быть смелыми,

Ловкими, умелыми.

С нами детский сад, друзья,

И спортивная семья.

4 ребенок: Мы приходим в детский сад,

Чтоб здоровье укреплять.

Будем спортом заниматься,

Прыгать, бегать и метать.

5 ребенок: Буду очень я стараться,

Чемпионкой стать должна.

Прыгать, бегать и купаться

С папой, мамой и одна.

6 ребенок: Для чего нужна зарядка

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

(Садятся на свои места) .

Ведущий: Спортивному празднику рада вся семья,

Спортивных достижений желаем вам, друзья!

- А сейчас я хочу представить наших участников соревнований. Это сильные, смелые папы (делают шаг вперед). Вот они перед нами бодрые, подтянутые и непобедимые.

- А теперь наши молодые и красивые мамы (делают шаг вперед). Они всегда в форме.

- И самые маленькие участники соревнований – дети (шаг вперед). Это они закалили своих родителей постоянными тренировками и объединили их в дружную команду.

Итак, приветствуем наши дружные, спортивные команды!

(Звучит музыка, команды выходят и занимают свои места) .

Ведущий:1. Команда «Дружба» - семья … .и семья … .

Ваш девиз: «Не унывать! Все пройти и все узнать! »

Капитан команды: …

2. Команда «Совята» - семья … и семья …

Ваш девиз: «Нам смелым, и сильным, и ловким со спортом всегда по пути! »

Капитан команды: …

Ведущий:Капитаны, поприветствуйте друг друга. Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов и побед нашим командам!

Ведущий:Оценивать ваши успехи будет жюри в составе:

Старший воспитатель – … .

Инструктор по физической культуре – …

Родитель – ….

(Звучит музыка, стук в дверь) .

Ведущий: Дорогие гости, кто-то к нам спешит на праздник. (Входит доктор)

Доктор: Успел к вам на праздник. И очень я рад!

Здравствуйте, кто у вас болен?

Ведущий: Здравствуй, добрый доктор! У нас все в порядке, все здоровы, все готовы к соревнованиям.

Доктор: Я должен проверить это сам. (Начинает обход родителей, жюри, детей со словами) Все дышите! Не дышите!

Все в порядке, отдохните!

Руки дружно поднимите

Превосходно! Опустите.

Да, доволен я осмотром,

Все здоровы, все в порядке.

Помните, ребята, вам лениться не годиться, делайте зарядку!

Ведущий: Подскажите, доктор, как?

Доктор: А вот так!

(Звучит музыка. Ритмичный танец «Солнышко – лучистое». Все участники и болельщики встают и делают зарядку по показу доктора) .

Садятся на места.

(Звучит музыка и входит медведь) .

Ведущий:А вот и еще один гость.

Здравствуй, Мишенька, а почему ты такой грустный?

Мишка: Я немного толстоват,

Я немного косолап,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

Ведущий:Не переживай, Мишенька, к нам на праздник пришел доктор. Он тебе поможет.

Доктор: Здравствуй, Мишка! Расскажи нам, что ты делаешь по утрам?

Мишка: Я, ребята, долго сплю. До полудня я храплю.

Доктор: Расскажи нам по порядку, как ты делаешь зарядку?

Мишка: Нет, зарядку я не делал никогда.

Подскажите, как мне быть,

Чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

Доктор: Есть такое средство

Надо меда меньше есть.

Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься.

Ведущий: Мы со спортом дружим.

Очень спорт нам нужен.

Мы тебе сейчас, Мишка, покажем

Как надо дружить со спортом,

А ты вместе с доктором будешь нам помогать.

Ведущий: Итак, 1 конкурс «КЕНГУРУ»

По сигналу ведущего мамы бегут с мячом между ног до кубов, на которых стоят дети, добегают до куба, возвращаются назад, передают мяч папе, который бежит до куба, отдает мяч ребенку, берет его на руки и возвращается в команду.

(Команды занимают свои места) .

Ведущий: 2 конкурс «ТРОЕБОРЬЕ». Трудный конкурс, но трудности семью объединяют.

Ребенок бежит, подлезает под дугу, берет мяч, несет назад. Мама берет мяч, несет его на двух палках, перешагивает через дугу, возвращается. Папа ногой ведет мяч, обводит вокруг дуги и возвращается. (Команды занимают свои места)

Жюри совещаются.

Доктор:А теперь «Угадайте сказку»

Я читаю отрывок из сказки, а вы должны сказать как она называется.

1. «Яблонька, яблонька, спрячь меня… » (Гуси-лебеди)

2. «Не садись на пенек, не ешь пирожок» (Маша и медведь)

3. «Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел» (Колобок)

4. «Не пей братец водицу, козленочком станешь… » (Сестрица Аленушка и братец Иванушка)

5. «А где живет твоя бабушка? » (Красная шапочка)

Доктор: Молодцы! Справились!

(Подведение итогов). Слово жюри.

(Стук в дверь – принесли телеграмму)

Ведущий: Доктор, Вам тут телеграмма.

«Приезжайте, доктор в Африку скорей

И спасите, доктор, наших малышей! »

Доктор: Что за напасть!

Мне срочно надо в Африку попасть.

Как же быть мне? Как же быть?

Полететь или доплыть…

О! Придумал! (обращается к болельщикам). Вы мне поможете туда добраться.

Все в колонну становись!

Эй, в хвосте, ровней держись!

А теперь скорей вперед!

А ты, Мишенька, вставай и нам всем помогай.

(Гости имитируют движения влево, вправо, бегом, пешком, на поезде)

Доктор: Спасибо вам! Помогли вы мне добраться,

А теперь я вынужден попрощаться –

К больным детям отправляться.

(Обращается к Мишке)

А ты Мишка не ленись,

Физкультуре обучись.

Мишка: Буду спортом заниматься – прыгать, бегать и скакать!

(Доктор прощается и уходит)

Ведущий: Вижу я со стороны, команды в технике равны.

Взглянуть хочу я побыстрей, чьи капитаны пошустрей.

3. «конкурс КАПИТАНОВ»

На полу разложены воздушные шары. Капитаны команд должны садиться на шары так, чтобы они лопнули. Кто больше лопнет, тот и выиграл. После конкурса, лопнувшие шарики, отдают жюри для подсчета.

Мишка: Как я рад, что к вам попал

Столько нового узнал.

А вы в детский сад ходите? А как?

Ведущий: Есть у нас одна игра, вам понравится она «Кто быстрее доберется в детский сад? »

Родители одевают ребенка, смыкают руки в замок, образуя сиденье, и переносят ребенка на другой конец, раздевают, оставляют ребенка, берут одежду и бегом отдают другой семье.

(Команды занимают свои места)

Жюри совещается.

Ведущий: Музыкальная пауза

(Подведение итогов 3 – 4 конкурсов) .

Ведущий:Вот заданье потрудней, помудрей и посложней.

5. конкурс «Самая быстрая, дружная команда»

-Папа, двигаясь вперед до стойки, подбивает гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом.

-Мамы катят обруч до стойки и обратно также.

-Дети скачут на палке, как на коне, до стойки и обратно.

Побеждает самая быстрая и дружная команда.

(Команды занимают свои места)

Жюри совещается.

Ведущий: А ты знаешь, Мишка, наши дети и родители не только спортивные, но и умеют загадки отгадывать. Сейчас мы тебе покажем.

1). Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье … (спорт)

2). Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте все о … (зарядке)

3). Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет (мяч)

4). Льется речка – мы лежим,

Лед на речке – мы бежим (коньки)

5). Этот конь не ест овса.

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулем (велосипед)

Слово жюри.

Ведущий: Мишка! Как ты думаешь, кто самый сильный в семье?

Мишка: Не знаю.

Ведущий: Конечно, папа! Но папе одному всегда сложнее победить, поэтому в этом ему помогает его дружная семья. Следующий конкурс так и называется

«ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ»

Семья строится в колонну: папа, ребенок и мама. Первыми, как и принято в каждой семье, в бой выходит сильная половина, наши папы. Они сейчас вспомнят свою юность и любовь к игре баскетбол.

-Папа ведет мяч до ориентира и обратно.

-Ребенок скачет на фитболе и обратно.

-мама прыгает на скакалке до ориентира и обратно.

Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету.

Ведущий: Еще, Мишенька, в семье важна бережливость.

7. конкурс «ДОНЕСИ И НЕ УРОНИ МЯЧ»

Папа и мама зажимают мяч между собой и несут до ориентира и обратно.

(Команды занимают свои места)

Жюри совещаются.

Мишка: Очень мне у вас понравилось.

Какие вы дружные, смелые.

Ведущий: А еще и веселые!

Звучит музыка. Танец «ПРЫГАЙ, ПРЫГАЙ И ЗАМРИ»

Ведущий: Последний вид соревнований

Мы завершили, и сейчас

Итог всех наших состязаний

Пусть судьи доведут до нас.

Команды для подведения итогов строятся в центре зала.

Слово предоставляется жюри (объявляются итоги, проводится награждение)

Ведущий:Сегодня проигравших нет,

Есть только лучшие из лучших.

Пусть юность, дружба, спорт и мир

Всегда шагают рядом с вами.

Мишка: Спасибо вам и до свиданья!

До новых встреч в спортивном зале.

А мячи вам на прощанье

Не простые, не пустые –

Сочные и гладкие апельсины сладкие!

Раздает апельсины, круг почета и уходят.

**Спортивный праздник в средней группе «Папа, мама, я – спортивная семья»**

Опубликовано 04.03.2015 - 20:36 - [Шматкова Ольга Григорьевна](http://nsportal.ru/olga77777" \o "Шматкова Ольга Григорьевна Воспитатель  Брянская область)

**Спортивный праздник в средней группе**

**«Папа, мама, я – спортивная семья»**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.  Важнейшей задачей детского сада является формирование здорового,  крепкого,  закалённого, жизнерадостного ребёнка. Одним  из обязательных  условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи.

  В нашем детском саду проводятся различные формы работы с родителями. Одна из них – проведение совместных спортивных праздников и развлечений.  Спортивный праздник является особым, радостным событием в жизни ребёнка.  Данное  мероприятие  направлено на приобщение семьи к физической культуре.  Оно способствует развитию привычки к здоровому образу жизни и воспитывает у родителей и детей интерес к совместному проведению досуга.

*Составила: Шматкова Ольга Григорьевна воспитатель первой кв. категории МАДОУ ДС КВ «Светлячок»  п. Любохна  Брянской обл.*

**Цель:**

Создать бодрое и радостное настроение у детей и их родителей.

**Задачи:**

1.     Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу реакции.

2.     Воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи.

3.     Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей.

**Оборудование:**эмблемы для команд, кегли, мячи, обручи, большие кубики, большие призмы, метелки, обрезанные пластиковые бутылки, зонтики, султанчики по числу болельщиков.

**Ход праздника.**

**Вед**. –  Всех ребят и всех знакомых

Мы позвали в детский сад,

Мы сегодня здесь устроим

Праздник спорта дошколят.

Много маленьких спортсменов

Есть у нас в краю родном.

И у нашего детсада

Есть своя Олимпиада!

Начинаем наш семейный спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья», в котором принимают участие три команды:

команда «Солнышко», команда «Пчелка» и команда «Рябинка».

Сегодня мы собрались вместе, чтобы получить заряд бодрости и поболеть за те дружные семьи, которые пришли, чтобы принять участие в наших соревнованиях.

Оценивать успехи будет жюри в составе:

1.     – заведующая д/сада;

2.     – старший воспитатель;

3.     – логопед

А сейчас мы приглашаем наши команды  занять свои места на линии старта.

Давайте бурными аплодисментами поприветствуем наши команды.

1.     команда Солнышко» – семья Дружининых

2.     команда «Пчелка» – семья Деминых

3.     команда Рябинка» – семья Аверченковых

А сейчас команды поприветствуют друг друга.

*Девиз команды «Солнышко»:*

Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

*Девиз команды «Пчелка»:*

Спорт, ребята, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт – ура!

*Девиз команды «Рябинка»:*

Всем ребятам наш совет

И такое слово:

Спорт любите с малых лет,

Будете здоровы!

В. – И так, можно начинать соревнования –

Веселые состязания.

*Первая эстафета «Быстрые ножки»*  (пробежать змейкой между кеглями)

**Слово жюри**

(под музыку появляются Баба Яга и Кикимора)

Б.Я.  – Кикимора, ты глянь сколько тут народу. И что тут  за сборище?

К. – А что тут у вас происходит?

Вед. – А у нас спортивный праздник.

К. –Спортивный? А что это значит?

В. – А это значит, что наши дети умеют бегать, прыгать; они сильные, быстрые, ловкие, проворные. Дети наши каждый день делают зарядку.

Б.Я. – А мы с тобой Кикимора совсем обленились. Ты вон глянь, как разъелась, просишь: подавайте мне шведский стол да разносолы всякие.

К. – А ты, Яга, тоже хороша. Лучше бы сама по утрам каждый день зарядку делала, как ребята. А то поесть да поспать любишь.

Б.Я. – А давай-ка мы посмотрим, как команды соревнуются, может быть, сами спортом займемся. Ты же хочешь попасть на Олимпиаду?

К. – Ой, как хочу! Всю жизнь мечтаю туда попасть.

Б.Я. – Да куда тебе! Тебя же засосало твое болото. Ты из него не сможешь выбраться.

К. – А почему ты так думаешь? Я по кочкам, по кочкам, по кочкам и выберусь. Вот посмотри как. Команды тебе сейчас покажут.

*Вторая эстафета «С кочки на кочку»*  (дается 2 обруча; команды должны пройти путь: стоя в одном обруче все вместе, другой обруч кладут впереди себя, затем в него все вместе встают, а освободившийся обруч кладут впереди себя и т. д.)

**Оценка жюри.**

К. – Ну что, Баба Яга, видела, как я выберусь из болота. А вот ты останешься в своей избушке – развалюшке.

Б.Я. – А почему ты так думаешь. Тебе помогли  команды и мне помогут построить новую избушку.

*Третья эстафета «Сложи домик»* (члены команды по одному кубику переносят в заданное место и ставят один на один)

**Оценка жюри.**

Вед. – Послушайте, Баба Яга и Кикимора, не ссорьтесь.  Я хочу вам предложить, чтобы вам не скучно было ехать на Олимпиаду, можете взять с собой наших болельщиков. Посмотрите, какие они веселые у нас.

*« Танец маленьких утят» (*танцуют все дети – болельщики)

Б.Я. – Кикимора, а вдруг на Олимпиаде пойдет дождь, что нам с тобой делать?

К. –А у меня все предусмотрено. Посмотри, какие у меня разноцветные зонтики. Сейчас наша команды покажут как нужно пользоваться зонтиками.

*Четвертая эстафета «Мой папа самый сильный»*  (папа несет ребенка на плечах, а мама держит над ними раскрытый зонтик)

**Оценка жюри.**

К. – Дождя мы не испугаемся. А вдруг гололед, что тогда делать будем?

Б.Я. – А это беда, не беда. С ней мы справимся без труда. У меня есть волшебные коньки, и никакой гололед нам не страшен. Сейчас наши команды покажут, какие они фигуристы.

*Пятая эстафета «Фигуристы»*(на ноги надевают обрезанные, в виде галош, ластиковые бутылки)

**Оценка жюри.**

В. – нашим спортсменам  нужно немного отдохнуть. А пока они набираются сил, проведем  с болельщиками конкурс загадок о спорте.

 Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте о ……(зарядке)

И мальчишки и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы фигурные……. (коньки)

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет    (мяч)

Все лето стояли,

Зимы ожидали.

Дождались поры,

Помчались с горы    (санки)

Не похож я на коня.

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звоню я так и знай    (велосипед)

Я его кручу рукой,

И на шее и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу    (обруч)

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега    (лыжи)

Б.Я. – А если горы встанут у нас на пути,

          Как по горам нам с тобою пройти?

К. – А горы все выше, а горы все круче,

      А горы уходят под самые тучи.

Б.Я. – А если мы не дойдем?

Если в пути пропадем?

К.– Баба Яга, ты то чего переживаешь. У тебя ведь есть свой летательный аппарат – метла.  Если ты забыла, как пользоваться, то тебе сейчас покажут, как на метле летать.

*Шестая эстафета «Пролети на метле»*  (метла между ног за черенок держаться двумя руками)

**Оценка жюри.**

Б.Я. – Кикимора, а ты знаешь сказку «Лягушка путешественница»? Помнишь, как там летала  лягушка. Вот сейчас мы тебе напомним.

*Седьмая эстафета «Лягушка путешественница»*(папа с мамой берут палку за концы, а ребенок посередине. Родители должны пронести ребенка на палке до ориентира и обратно).

**Оценка жюри.**

Б.Я. – Скажем вам, не кривя душой,

Сегодня в этом зале

Все выступали хорошо.

К. – И дети и родители –

Достойны  всех похвал.

Ну а кто сегодня победит

Это пусть жюри определит.

В. – А пока жюри подводят итоги нашего соревнования, я приглашаю всех болельщиков и участников нашего праздника потанцевать с султанчиками.

*Танец с султанчиками.*

**Итоговое слово жюри, награждение победителей и всех участников праздника.**

Б.Я. – Спасибо ребятам и родителям за праздник. Теперь мы с Кикиморой будем спортом заниматься и силы набираться.

К. – А нам с Ягой пора уходить. Пойдем   чемоданы собирать, на Олимпиаду поедем.

В. – Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания исполнятся,

А физкультура станет родной

1. **Соревнование «Веселый паровозик»**

 Команды выстраиваются. По команде «старт» 1-й участник бежит до флажка, берет скакалку  возвращается, берет следующего участника, который цепляется за скакалку вместе бегут до флажка, возвращаются за следующим и так до последнего.

**2.Эстафета «Бег с препятствиями».**

*Ориентир, дуга,*скамейка

Бег: змейкой, перешагнуть, по скамейке.

**3.Соревнование  с детьми** «**Собери, колечки»**  
Приглашаются дети к родителям. Перед ними по всей площадке произвольно раскладываются колечки разных цветов. По сигналу первый участник с ребенком поднимает кольцо надевает на свой шест и бежит обратно, за тем следующий участник с ребенком и т.д.

4. **Конкурс «Самый меткий**»

Нужно мячом сбить кеглю. Побеждает тот, кто собьет больше кеглей

Ну-ка, папы, мамы, выходите!

Свою меткость покажите!

На виду у всех детей!

Сбейте кеглю поскорей!

Ведение мяча мамы

**2-я часть**:   
Основные виды движений   
1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).   
2. Прыжки на две ноги через шнур.   
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.  
4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).   
1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета.   
2. Подлезание под шнур правым и левым боком.   
3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м).   
4. Упражнение «Крокодил».   
5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)   
1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.   
2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок).   
3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше. Игровые задания:   
1. «Ловкие ребята»   
2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).   
3. «Догони свою пару»   
4. «Проводи мяч»   
  
**Эстафеты** :   
1. «Дорожка препятствий»   
2.»Быстро передай»   
«Перемени предмет»   
  
**Подвижные игры**  
«Кто скорее до флажка?» «Не оставайся на полу» «Удочка»   
  
**Мало – подвижные игры**   
Ходьба в колонне по одному «Тихо – громко» «Найди и промолчи»   
  
**Нетрадиционные формы и методы** Дыхательное упражнение «Ладошки» (А. Н. Стрельникова)   
Дыхательное упражнение «Погонщики» (А. Н. Стрельникова)   
Дыхательное упражнение «Ладошки» (А. Н. Стрельникова) релаксация   
Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья» Восточная гимнастика «Змея», «Птички   
и птенчики» Гимнастика для глаз   
  
Искусственная «Тропа здоровья» Ритмическая гимнастика Точечный массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья»   
  
**Октябрь**  
  
**Конспекты физкультурных занятий в подготовительной группе**

**Задачи**   
Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений.   
  
**Разучить**: прыжки вверх из глубокого приседания. 

**1-я часть**:   
Вводная Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.   
ОРУ Без предметов Биоэнергетическая гимнастика С мячом Стэп - аэробика   
№ занятия 1-2 3-4 5-6 7-8   
  
**2-я часть** :   
Основные виды движений   
1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.   
2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.   
3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.   
1. Прыжки с высоты (40 см).   
2. Отбивание мяча одной рукой на месте.   
3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.   
4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.   
1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.   
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.   
3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове.   
4. Прыжки вверх из глубокого приседа. Игровые упражнения   
1. «Проведи мяч»   
2. «Кто самый меткий?»   
3. «Эхо» (малоподвижная игра)   
4. «Совушка»   
  
**Эстафеты**  
1. «Кто быстрее?» (ведение мяча)   
2. «Мяч водящему» (2-3 команды)   
3. «Не задень» (2-3 команды)   
  
**Подвижные игры** «Стоп» «Дорожка препятствий» «Охотники и утки» «Наседка и курица»   
  
**Мало – подвижные игры** «Вершки и корешки» «Фигуры» «Фигурная ходьба»   
  
**Нетрадиционные формы и методы** Дыхательное упражнение «Погонщики» (А. Н. Стрельникова Дыхательное упражнение «Обними плечи» Дыхательное упражнение «Кошка» Игра «Попади не глядя»   
Стэп - аэробика Пальчиковый массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья» Стэп - аэробика Упражнение для мелкой моторики рук   
  
Искусственная «Тропа здоровья» Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» Точечный массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья»   
  
**Ноябрь**  
  
**Конспекты физкультурных занятий в подготовительной группе**  
  
**Задачи**  
Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.   
  
**1-я часть** :   
Вводная Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.   
ОРУ Без предметов Стэп - аэробика С гимнастической палкой Восточная гимнастика   
№ занятия 1-2 3-4 5-6 7-8   
  
**2-я часть** :   
Основные виды движений   
1. Ходьба по канату боком приставным шагом.   
2. Прыжки через шнуры.   
3. Эстафета «Мяч водящему»   
4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.   
1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд.   
2. Ползание под шнур боком.   
3. Прокатывание обруча друг другу.   
4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).   
1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.   
2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м).   
3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.   
4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. Игровые упражнения   
1. «Перелёт птиц»   
2. «Лягушки и цапля»   
3. «Что изменилось?»   
4. «Удочка»   
5. « придумай фигуру»   
  
**Эстафеты**  
1. «Быстро передай» (в колонне).   
2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).   
3. «Летает, не летает»   
  
**Подвижные игры** «Перелёт птиц» «Мышеловка» «Перелёт птиц» «Кот и мыши»   
  
**Мало – подвижные игры** «Затейники» «Эхо» «Придумай фигуру»   
  
**Нетрадиционные формы и методы**   
Дыхательное упражнение «Обними плечи» Дыхательное упражнение «Кошка» Дыхательное упражнение «Маятник головой» Психогимнастика М. И. Чистяковой   
Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж   
Искусственная «Тропа здоровья Восточная гимнастика «Фонтанчик», «Волна» Школа малого мяча   
Искусственная «Тропа здоровья Стэп - аэробика   
  
Точечный массаж   
Искусственная «Тропа здоровья   
  
**Декабрь**  
  
**Конспекты физкультурных занятий в подготовительной группе**  
  
**Задачи**   
Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.  
   
**1-я часть** :   
  
Вводная Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.   
ОРУ Без предметов Восточная гимнастика С короткими лентами В парах   
№ занятия 1-2 3-4 5-6 7-8   
  
**2-я часть** :   
Основные виды движений   
1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.   
2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.   
3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки.   
4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.   
5. Эстафета «Передал - садись».   
1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.   
2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м).   
3. Упражнение «Крокодил».   
4. Отбивание мяча в ходьбе.   
5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).   
1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.   
2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи.   
3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м).   
4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.   
5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. Игровые упражнения   
1. «Догони пару»   
2. «Ловкая пара» (эстафета)   
3. «Затейники» (м/п. игра).   
4. «Горелки»   
  
**Эстафеты**  
1. «Передал – садись»   
2. «Перемени предмет»   
3.П/и «Коршун и наседка»   
4. «Загони льдинку»   
5. «Догони мяч»   
  
**Подвижные игры** «Мяч водящему» «Охотники и звери» «Два мороза»   
  
**Мало – подвижные игры** Ходьба в колонне по одному «Летает – не летает» «Пройди бесшумно» (плоскос).   
  
**Нетрадиционные формы и методы**   
Дыхательное упражнение «Кошка» Дыхательное упражнение «Маятник головой» Дыхательное упражнение «Повороты головой» Игра «Минеры»   
Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» Пальчиковый массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья Стэп - аэробика   
Гимнастика для глаз   
  
Искусственная «Тропа здоровья Биоэнергетическая гимнастика   
Точечный массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья   
  
**Январь**  
  
**Конспекты физкультурных занятий в подготовительной группе**   
  
**Задачи**   
Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.   
  
**1-я часть** :   
Вводная Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.   
ОРУ Без предметов Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино С обручем Стэп - аэробика   
№ занятия 1-2 3-4 5-6 7-8   
  
**2-я часть** :   
Основные виды движений   
1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м.   
2. Подлезание под палку (40 см).   
3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.   
4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.   
5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур.   
6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.   
1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног).   
2. Прыжки с разбега (3 шага).   
3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.   
4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.   
1. Метание набивного мяча руками из-за головы.   
2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.   
3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.   
4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. Игровые упражнения   
1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист»   
2. «Догони пару»   
3. «Точный пас»   
4. «Мороз – Красный нос»   
  
**Эстафеты**  
1. «Ловкий хоккеист»   
2. «Пронеси – не урони»   
3. «Пробеги – не задень»   
4. «Мяч водящему»   
  
**Подвижные игры** «Кто скорее до флажка?» «Ловишки с ленточкой» «Совушка»   
  
**Мало – подвижные игры** «Что изменилось?» Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками «Эхо»   
  
**Нетрадиционные формы и методы** Дыхательное упражнение «Насос» Дыхательное упражнение «Поворот головой» Дыхательное упражнение «Насос» релаксация   
Стэп - аэробика   
Пальчиковый массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья Восточная гимнастика Упражнения для мелкой моторики рук   
Искуственная «Тропа здоровья» Биоэнергетическая гимнастика   
Точечный массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья   
  
**Февраль**  
  
**Конспекты физкультурных занятий в подготовительной группе**  
  
**Задачи**  
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.   
  
**1-я часть**:   
Вводная Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.   
ОРУ Без предметов Восточная гимнастика С мячом Биоэнергетическая гимнастика   
№ занятия 1-2 3-4 5-6 7-8   
  
**2-я часть**:   
Основные виды движений   
1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.   
2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.   
3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.   
4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.   
5. Бросание мяча с хлопком.   
6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.   
7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.   
1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).   
2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.   
3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.   
4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).   
5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке.   
6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.   
1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м).   
2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочерёдно прямо и боком.   
3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.   
4. Лазание по гимнастической стенке.   
5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Игровые задания   
1. «Пробеги – не задень»   
2. «По местам»   
3. «Мяч водящему»   
4. «Пожарные на учениях»   
5. «Ловишки с мячом»   
  
**Эстафеты**  
1. Прыжковая эстафета со скамейки.   
2. «Мяч от пола»   
3. «Через тоннель»   
  
**Подвижные игры**«Не попадись» «Ловишка, лови ленту» «Охотники и звери»   
  
**Мало – подвижные игры** «Эхо» Ходьба в колонне по одному «Кто ушёл?»   
  
**Нетрадиционные формы и методы** Дыхательное упражнение «Большой маятник» Дыхательное упражнение «Ушки» Дыхательное упражнение «Большой маятник» Психогимнастика М. И. Чистяковой   
Стэп - аэробика   
Пальчиковый массаж   
Искусственная «Тропа здоровья Восточная гимнастика Гимнастика для глаз   
Искусственная «Тропа здоровья Восточная гимнастика Точечный массаж   
Искусственная «Тропа здоровья   
  
**Март**   
  
**Конспекты физкультурных занятий в подготовительной группе**  
  
**Задачи**  
Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: оординацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.   
  
**1-я часть**:   
Вводная Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».   
ОРУ б/п С палкой С малым мячом Стэп - аэробика   
№ занятия 1-2 3-4 5-6 7-8   
  
**2-я часть**:   
Основные виды движений   
1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.   
2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочерёдно на право и лево.   
3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.   
1. Прыжки в длину с места.   
2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.   
3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.   
4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола.   
5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.   
1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком).   
2. Пролезание в обруч в парах.   
3. Прокатывание обручей в парах.   
4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. Игровые задания   
1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).   
2. «Ведение мяча» (футбол).   
3. «Мяч о стенку».   
4. «Быстро по местам».   
  
**Эстафеты**  
1. «Пробеги – не сбей»   
2. «Ловкие ребята»   
  
**Подвижные игры** «Кто быстрее к флажку?» «Горелки» «Жмурки»   
  
**Мало – подвижные игры** «Эхо» «Придумай фигуру» «Стоп»   
  
**Нетрадиционные формы и методы** Дыхательное упражнение «Большой маятник» Дыхательное упражнение «Ушки» Дыхательное упражнение «Большой маятник» Игра «Заколдованный ребенок»   
Стэп - аэробика Пальчиковый массаж   
Искусственная «Тропа здоровья   
Восточная гимнастика Гимнастика для глаз   
Искусственная «Тропа здоровья Ритмическая гимнастика (танцевальные движения Точечный массаж   
Искусственная «Тропа здоровья   
  
**Апрель**  
  
**Конспекты физкультурных занятий в подготовительной группе**  
  
**Задачи**  
Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённом способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.   
  
**1-я часть**:   
Вводная Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».   
ОРУ Без предметов Стэп - аэробика С гимнаст палками Восточная гимнастика   
№ занятия 1-2 3-4 5-6 7-8   
  
**2-я часть**:   
Основные виды движений   
1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.   
2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.   
3. Метание мешочков в горизонтальную цель.   
4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.   
5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.   
1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.   
2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.   
3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.   
4. Ведение мяча между предметами.   
5. Прыжки в длину с разбега.   
1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м).   
2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»).   
3. Прыжки через скакалку произвольным способом.   
4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.   
5. Ходьба боком приставным шагом, по канату.   
6. Прыжки в длину с разбега. Игровые задания   
1. «Кто быстрее соберётся?».   
2. «Перебрось – поймай».   
3 «Передал – садись».   
  
**Эстафеты**  
1. Бег со скакалкой.   
2. Мяч через сетку.   
3. «Быстро разложи – быстро собери».   
4. «Мышеловка».   
5. «Ловишки с ленточкой».   
6. «Волк во рву».   
  
**Подвижные игры** «Ловля обезьян» «Быстро возьми, быстро положи» «Кто быстрее до флажка»   
  
**Мало – подвижные игры** «Вершки и корешки» «Стоп»   
  
**Нетрадиционные формы и методы** Дыхательное упражнение «Перекаты» (на правую ногу) Дыхательное упражнение «Шаги» Дыхательное упражнение «Ладошки» релаксация   
Восточная гимнастика Пальчиковый массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья   
  
Биоэнергетическая гимнастика   
Упражнения для мелкой моторики рук   
  
Искуственная «Тропа здоровья Ритмическая гимнастика (танцевальные движения Точечный массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья   
  
**Май**  
  
**Конспекты физкультурных занятий в подготовительной группе**  
  
**Задачи**  
Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.   
  
**1-я часть**:   
Вводная Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.   
ОРУ Без предметов Восточная гимнастика Без предметов Без предметов   
№ занятия 1-2 3-4 5-6 7-8   
  
**2-я часть**:   
Основные виды движений   
1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.   
2. Прыжки в длину с разбега.   
3. Метание набивного мяча.   
4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.   
1. Бег на скорость (30 м).   
2. Прыжки в длину с разбега.   
3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди.   
4. Ведение мяча ногой по прямой.  
1. Прыжки через скакалку.   
2. Бег со средней скоростью 100 м.   
3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.   
4. Переползание на двух руках «Крокодил». Игровые задания   
1. «Крокодил».   
2. Прыжки разными способами через скакалку.   
3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).   
4. «Мяч водящему».   
  
**Эстафеты**  
1. Кто быстрее?   
2. «Кто дальше прыгнет?»   
  
**Подвижные игры** «Мышеловка» «Краски» «Ловишка с ленточкой»   
  
**Мало – подвижные игры** Ходьба в колонне по одному «Затейники» «Хоровод»   
  
**Нетрадиционные формы и методы** Дыхательное упражнение «Перегонщики» Дыхательное упражнение «Насос»   
Дыхательное упражнение «Кошка» Игра «В магазине зеркал»   
Ритмическая гимнастика Пальчиковый массаж   
  
Искусственная «Тропа здоровья   
Стэп - аэробика Школа малого мяча   
Искусственная «Тропа здоровья Биоэнергетическая гимнастика   
Точечный массаж

**Конспект НОД инструктора по физической культуре**

**с детьми подготовительной группы**

**«Юные гимнасты»**

**Цель:**Развитие двигательной активности, формирование правильной осанки.

**Задачи:**

1. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони с мешочком на спине.
2. Учить ходьбе приставным шагом перешагивая через кубики и спрыгиванию с нее.

**Инвентарь**: гимнастические палки на каждого ребенка, 2 гимнастических мата, 2 гимнастических скамейки, мешочек, 2 кубика, шапка.

**Место проведения:**физкультурный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Содержание НОД** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Вводная часть   6-7 мин. | Построение.  **Инструктор:**Ребята, скажите, а кто такие гимнасты?  **Дети:**…  **Инструктор:** Ребята, сегодня я вам предлагаю пройти курс юного гимнаста. Но перед выполнением спортивных и сложных элементов гимнастики нужно выполнить разминку.  Ходьба:  \*обычная;  \*на носках, руки вверх в стороны;  \*на пятках, руки за головой;  \*в приседе, руки на коленях;  Бег:  \*обычный;  \*с высоким подниманием бедра, руки на поясе;  \*с захлестом голени, руки на поясе;  \*боковым галопом (правым, левым боком)  \*«змейкой»  Восстановление дыхания. | 2 мин  2 мин  2 мин  30 с | Тянуться выше.  Плечи расправлены.  Выше бедро.  Выше подскок. |
| Основная часть  17-20 мин. | Перестроение в три колонны.  ОРУ с гимнастическими палками:   1. И. п. ноги на ширине ступни, палка внизу, хват сверху. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на палку, ногу правую отставить на носок назад.2 – и. п. 3 – 4 тоже с др. ноги. 2. И. п. ноги на ширине плеч, палка у груди, хват сверху. 1 – руки вперед, 2 – палка за голову, 3 – руки вперед, 4 – и. п. 3. И. п. стойка ноги на ширине плеч, палка за головой. 1-2 – поворот корпуса вправо, 3-4 – поворот влево. 4. И. п. тоже.1 – присед, палка вперед, 2 – и. п. 3-4 – тоже. 5. И. п. сидя, ноги вместе, хват посередине палки. 1-4 – передвижение вперед с круговыми движениями палки вперед. 5-8 – передвижение назад. 6. И. п. лежа на спине, палка вверху.1-2 – поднять палку вверх коснутся ногами палки.3-4 – и. п. 7. И. п. о. с. палка внизу, хватом сверху.1 – прыжком ноги врозь, палка вверх.2 – и. п. 3-4 – тоже.   Перестроение в две колонны.  **ОВД:**   1. Ползание с опорой на ладони и колени по скамейке с мешочком на спине. 2. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики и спрыгивание с нее. | 7-8 раз  7-8 раз  8 раз  8 раз  5-6 раз  7-8 раз  8 раз  2-3 раза  2-3 раза | Прогнуться в спине.  Спина прямая.  Поворачивается только корпус.  Спина прямая.  Не сутулиться.  Ноги не сгибать.  Прыгать на носках.  Мешочек не ронять.  Руки на поясе, спрыгивать на носки. |
| Заключительная часть | Подвижная игра «Шапочка» с музыкальным сопровождением.  Построение.  Вручение свидетельство о прохождении курса «Юный гимнаст» | 2-3 раза |  |