

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 100»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ:
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОИСК**

Л. А. ГУСЕВА
ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Программа
с методическими рекомендациями
по физкультурно-оздоровительной работе
на летний оздоровительный период
для детей дошкольного возраста

ЧАСТЬ II
Физическое развитие

Краснодар
2016

ББК 74.100.5
Г 962
УДК 373.21(072)

Редакционная коллегия:

Золотарева Оксана Валерьевна, заведующий МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 100»;

Аронова Елена Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент КубГУ;

Петерсон Галина Юрьевна, старший воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 100»;

Ираклионова Лариса Александровна, воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 100»;

Пенкина Ольга Владимировна, воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 100», кандидат культурологии (ответственный редактор).

Рецензенты:

Светлана Алексеевна Лобанова, доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Кубанского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент;

Надежда Васильевна Кабанова, специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ КНМЦ.

Образовательная деятельность дошкольной организации: инновационный поиск. Л. А. Гусева. Территория здоровья

Г 962 Часть II. Физическое развитие [Текст]: сб. по итогам инновационной деятельности МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 100», г. Краснодар / отв. ред. О. В. Пенкина; редкол. О. В. Золотарева и др. Краснодар, 2016. – 158 с.

В сборнике представлен план работы на летний оздоровительный период по всем возрастным группам, физкультурные досуги и мероприятия, дидактические игры и познавательные мероприятия позволяющие сочетать в общей образовательной системе необходимые для развития дошкольника двигательные нагрузки и процедуры закаливания с возможностями расширения кругозора и творческой активности. Пособие адресовано воспитателям и инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций.

Материалы печатаются в авторской редакции.

ISBN

ББК 74.100.5
УДК 373.21(072)

© МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 100»

ВВЕДЕНИЕ

Наблюдайте за вашим телом,
если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

Рене Декарт

Физическое развитие и сохранение здоровья ребенка являются наиболее актуальными направлениями в образовательной деятельности любой дошкольной организации. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы построения крепкого здоровья и разностороннего физического развития ребенка. Принятые новые стандарты дошкольного образования рассматривают физическое развитие как отдельную образовательную область, обозначая ей как основной элемент в организации образовательного процесса в детском саду.

Здоровье, как основа двигательной и интеллектуальной энергии ребенка, качественно влияет на все области его личностного развития. Поэтому реализация задач физического развития и укрепления здоровья дошкольников в разнообразных видах деятельности в летний образовательный период требует его практического, методического обеспечения.

Необходимость разработки пособия возникла в связи с принципиально новым подходом к дошкольному образованию. Воспитание личности, обладающей крепким физическим потенциалом, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, умеющей справляться с реализацией жизненных задач, начинается в детские годы. Очевиден тот факт, что традиционных подходов в решении проблемы реализации физического потенциала и укрепления здоровья детей недостаточно. Необходимо наполнить современный образовательный процесс дошкольной организации новым содержанием, принципами, методическими идеями, ориентированными на развитие интегрированных творческих форм педагогического взаимодействия.

Концепция организации оздоровительной работы в летний период строится на основе теоретических положений программы «От рождения до школы», предложенной Л.А. Венгером. Согласно этой программе развитие ребенка строится в системе целостного, многообразного, творческого познания и освоения окружающего мира, формирования универсальных двигательных и интеллектуальных основ жизнедеятельности.

В данном методическом пособии представлена программа физического развития и оздоровительной деятельности дошкольной организации, обеспечивающая интегрированный, целостный подход к оздоровительной работе в летний образовательный период, максимально реализующей возможности образовательного взаимодействия, художественно-эстетической и креативной деятельности ребенка и здоровье развивающих факторов природы.

Предложенные в пособии физкультурные досуги и мероприятия, дидактические игры и познавательные мероприятия позволяют органично сочетать в общей образовательной системе необходимые для развития дошкольника двигательные нагрузки и процедуры закаливания с возможностями расширения кругозора и творческой активности.

Пособие адресовано воспитателям и инструкторам по физической культуре дошкольных учреждений в решении задач организации процесса развития детского здоровья в летний период в детском саду.

*О. В. Золотарева,
Заведующий МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 100».*

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Актуальность. Здоровье населения – важнейший показатель благополучия нации. Вопросы, связанные со здоровьем населения нашей страны, не потеряют своего актуального значения никогда. Забота о здоровье детей, физическом воспитании и всестороннем развитии – это важнейшая социальная задача, которая сегодня стоит перед образованием.

С момента рождения человека его должны сопровождать условия, способствующие нормальному психическому и физическому развитию. Но постоянное воздействие на ребенка негативных факторов внешней и внутренней среды, влияние многочисленных электроприборов, окружающих маленького человека вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе снижают адаптационные возможности детского организма и его способности к сопротивляемости, что приводит к неутешительным прогнозам в показателях здоровья детей.

Детство – наиболее благоприятный период, когда необходимо формировать основы здорового образа жизни и всестороннего развития личности. Это становится возможным при условии посещения ребенком ДОО.

Основными положениями укрепления и сохранения здоровья дошкольников являются: развитие системы образования, в которой отношение к здоровью ребенка становится критерием оценки функционирования образовательного учреждения; становление системы медико-психолого-педагогической коррекции здоровья детей; организация личностно-ориентированного обучения с учетом индивидуальных возможностей ребенка; отбор оптимальных педагогических технологий, учебных программ с учетом возрастных и функциональных возможностей ребенка; осуществление комплекса педагогических мероприятий по формированию у учащихся осознанной потребности

сти в сохранении здоровья; ориентация воспитательной работы учреждений на здоровый образ жизни.

Вышеперечисленные критерии нашли отражение в представленном пособии, главной идеей которого является создание условий для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Развивая и обучая ребенка, необходимо также принимать во внимание, что любая деятельность, будет иметь положительную динамику, если она имеет благоприятную эмоциональную окраску, ведь, как считал Л.С. Выготский, эмоции, это центральное звено психической жизни ребенка.

Эмоции и развитие ребенка тесно связаны, так как эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, ориентацию на достижение успеха и психологический комфорт. Учитывая этот факт, необходимо создавать благоприятные условия в ДОО, чтобы каждый воспитанник чувствовал себя комфортно и всесторонне развивался с учетом индивидуальных особенностей.

Наиболее эффективным средством воздействия на личность дошкольника, имеющим положительный эмоциональный фон, являются физкультурные досуги, а регулярное их проведение на свежем воздухе становится мощным закаливающим фактором. В связи с этим возникла необходимость разработки программы с методическими рекомендациями по физкультурно-оздоровительной работе на летний оздоровительный период для педагогов ДОО.

Физкультурно-оздоровительная программа «Территория здоровья» представляет собой модель организации двигательной, игровой и познавательной деятельности. Основным материалом программы составляют: подвижные игры и игровые упражнения на развитие основных видов движений, комплексы музыкально-ритмической гимнастики, психологические, коммуникативные игры, динамические игры – упражнения, упражнения и этюды на снятие эмоционального напряжения, релаксационные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковая и дыхательная гимнастики. Комплекс предлагаемых мероприятий связан единой сюжетно-игровой ситуацией, что

значительно повышает эффективность образовательного процесса.

Программа разработана с учетом:

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.11.2013, № 1155;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;

– «Примерных требований к программам дополнительного образования детей» Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844;

– Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребенка – детский сад № 100».

Цель программы – организация системы работы по оздоровлению детей, развитию их физических качеств и формирование навыка здорового образа жизни.

Задачи программы:

– формирование у дошкольников потребности в двигательной активности и физических упражнениях;

– формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и закаливающими мероприятиями;

– формирование навыков безопасного поведения в природе и повышение экологической культуры дошкольников;

– формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;

– закаливание детского организма;

– развитие мышечной силы, гибкости, выносливости и координационных способностей;

– развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие внимания, памяти, нестандартного мышления;
- воспитание нравственно-волевых качеств и уважения к сверстникам;
- формирование представлений о процессах и взаимосвязях в природе.

Новизна. В программе использованы элементы таких методик, как танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., «Быть здоровыми хотим» и «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушиной, которые в дополнении к общепринятой программе по физическому воспитанию значительно повышают эффективность воспитательно-образовательного процесса и способствуют развитию креативности и многостороннего мышления детей.

Условия реализации программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной физкультурно-оздоровительной программы. Программа разработана для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3 - 6 лет). При определении видов деятельности учитывались основные дидактические принципы, возрастные физические и психические возможности каждой возрастной группы, интеграция разнообразных видов детской деятельности.

Принципы и подходы к реализации программы. Программа реализуется в летний оздоровительный период. Продолжительность образовательного процесса 3 месяца. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в первую половину дня, форма проведения – групповая. Продолжительность одного занятия в младшей группе составляет – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут. Длительность выполнения упражнений в основных видах движений может варьировать в зависимости от числа детей и количества оборудования и пособий.

Сетка часов при одноразовых занятиях в неделю

Сроки Группа	Количество досугов в неделю	Количество досугов в месяц	Количество досугов всего
Младшая	1	4	13*
Средняя	1	4	13*
Старшая	1	4	13*

* 1 досуг проводится как итоговое мероприятие в конце летнего оздоровительного периода.

Основные виды деятельности – это двигательная, игровая и познавательная.

Двигательная деятельность представлена физическими упражнениями и танцами. Упражнения – очень важная составляющая здоровья. Потребность в физических упражнениях, привитая в раннем возрасте, способствует крепкому здоровью на протяжении всей жизни. Физические упражнения на фоне благоприятного эмоционального комфорта не только помогают ребенку бороться со стрессами, но также доставляют ему радость. При правильном выполнении ребенком определенного задания у него появляется чувство раскрепощенности и уверенности.

Ритмика всегда занимала важное место в эстетическом воспитании детей. Занятия ритмикой способствуют тому, что дети становятся более выносливыми, у них развивается гибкость, укрепляются мышцы, развивается чувство координации и ритм. Несложные ритмические движения, выполняемые под музыку представленные в пособии, имеют большую эмоциональную окраску за счет подражания, копирования действий человека и животных, что помогает развивать у ребенка креативное мышление.

Игровая деятельность программы заключается в играх-путешествиях, подвижных играх и играх-эстафетах. В старшем возрасте это и элементы спортивных игр. Игровой метод данной программы является основополагающим, так как отвечает возрастным особенностям детей. Он позволяет в увлекательной форме запоминать материал и повышает эмоциональный фон занятия. Игровые упражнения и игры, прово-

димые на свежем воздухе, закаляют организм и способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков в изменяющихся условиях, способствуют развитию творческих способностей дошкольников.

Для развития познавательной сферы используются проблемные ситуации, игровые эксперименты, двигательные импровизации, творческие задания, выраженные определенной тематикой физкультурного досуга.

Особо следует отметить, что применение элементов туризма имеет свои определенные задачи, которые готовят ребенка к последующей жизни:

- физическая подготовка;
- умение ориентироваться в пространстве;
- формирование знаний о родном крае;
- экологически безопасное поведение в природе.

Таким образом, дети обогащаются новыми представлениями и знаниями, у них пробуждается интерес к окружающему миру и явлениям общественной жизни. Воспитывается уважение к людям разных профессий, бережное отношение к природе. Пробуждается чувство любви к родному краю.

Требования к реализации программы. Для реализации программы необходимо соблюдение следующих требований:

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Когда малыш поступает в дошкольное учреждение, ответственность за его здоровье несет коллектив детского сада. Только взаимосвязь в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения будет иметь положительный результат. Методическая служба определяет стратегию физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и педагогический совет утверждает и организует работу по охране жизни и здоровья воспитанников. Со стороны медицинской службы необходимо осуществлять контроль всех оздоровительных мероприятий и физического развития дошкольников. Административно-хозяйственная часть отвечает за оснащение материально-технической базы. Важным, при формировании представлений детей о здоровом

образе жизни, о взаимоотношениях в коллективе и окружающей среде является и педагог, который своим личным примером и позитивным настроением доносит до детей идеалы всеобщего развитой личности.

2. Материально-техническое обеспечение. Используемое оборудование должно отвечать требованиям безопасности, здоровьесбережения, быть эстетически привлекательным и развивающим. Пособия используются в соответствии с двигательными возможностями каждой возрастной группы:

- одолении препятствий понадобятся конусы и набивные мячи, шнуры, обручи, скакалки, гимнастические палки, обручи на стойках для лазания;
- оборудование для общеразвивающих упражнений: мячи большие, мячи средние. Мячи малые, скакалки, шнуры короткие, ленты на кольцах, палки гимнастические, обручи, кольца, мешочки, флажки цветные;
- оборудование для основных видов движений: скамейки гимнастические, бревно гимнастическое, мячи баскетбольные, обручи, мешочки, лестницы стационарные, стойки, шнуры длинные;
- оборудование для подвижных игр: маски, обручи, шнуры, лестницы, скамейки, ленты, флажки, конусы, обручи;
- музыкальный центр и компьютер;
- костюмы для главных персонажей.

Все соответствующие пособия и оборудование обеспечивают развитие двигательных и познавательных способностей дошкольников.

3. Развивающая предметно-пространственная среда. Необходимым условием реализации физкультурно-оздоровительной программы «Территория здоровья» является проведение всех мероприятий на свежем воздухе. Территория, на которой будут проводиться занятия, должна быть безопасной, просторной, и подготовлена заранее, очищена от камней и мелкого мусора. Игры – путешествия предусматривают наличие нескольких спортивных площадок с наличием стационарного оборудования:

- шведские стенки, рукоход, бревно, лабиринт;

– туристическое оборудование (палатка, рюкзаки, карта, компас, посуда, средства защиты и одежда).

4. *Психолого-педагогические условия.* Психолого-педагогические условия заключаются в использовании музыкального сопровождения при выполнении любого вида деятельности с учетом физических способностей дошкольников, а также уважение личности каждого воспитанника и его двигательных возможностей. Двигательная деятельность детей сопровождается выполнением упражнений на снятие психо-эмоционального напряжения соответственно заданной тематике физкультурного досуга. Поощрение за стремление к совершенству, поддержка и индивидуальная помощь каждому ребенку, так же является неотъемлемой частью реализации данной программы.

Технология программы. *Содержание и структура физкультурно-оздоровительных досугов по программе «Территория здоровья».* Программа построена на физкультурных досугах, в которых отражается планирование учебного материала с учетом возрастных особенностей и физических возможностей ребенка дошкольного возраста. Предложенные виды деятельности физкультурных мероприятий взаимосвязаны между собой единой сюжетной линией и распределяются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки и отвечают современным требованиям к технологии проведения и построения физкультурной образовательной деятельности.

Каждый физкультурный досуг состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной.*

Подготовительную часть составляют упражнения на построение и перестроения, различные задания в ходьбе и беге в чередовании, а также упражнения на внимание и вводные беседы с целью эмоционального настроя воспитанников. Эта часть решает и задачи подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке: разогрев мышц, связок и суставов, задачи ориентировки в пространстве и развития выносливости. Средствами эмоционального настроя являются музыкальное сопровождение и художественное слово педагога.

Подготовительная часть занимает от 5 % до 15 % общего времени всего занятия.

Основная часть состоит из заданий направленных на формирование двигательных умений и навыков. Основную долю таких заданий составляют:

- музыкально-ритмическая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения сюжетного характера;
- задания на основные виды движений;
- игровые упражнения и игры.

В этой части развиваются такие физические качества как, мышечная сила, гибкость, выносливость и ловкость. Физическая нагрузка возрастает до 80 – 90%. Основная часть занимает от 70% до 85% общего времени.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение нагрузки и переход организма детей в исходное состояние покоя. Поэтому здесь используются следующие виды деятельности:

- малоподвижные игры;
- игры-танцы;
- игровой самомассаж;
- игры на снятие эмоционального напряжения;
- упражнения на расслабление мышц;
- итоговые беседы с детьми.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени.

Методика обучения. Данная программа предусматривает задания, которые заключается в уточнении двигательных действий, усовершенствовании ритма и слитного выполнения упражнения. Педагогу необходимо вовремя информировать обучаемых, о правильном выполнении упражнения, оказывать индивидуальную помощь, с целью повышения его активности и поощрять ребенка. Более быстрому и точному усвоению упражнения способствует соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Физкультурные досуги имеют своей целью удовлетворение естественных потребностей детей в движении, способствуют своевременному овладению ими двигательными навыками

и формируют индивидуальный стиль исполнения упражнения. Они представляют собой этап совершенствования упражнения, когда дети свободно пользуются двигательными навыками с полной эмоциональной отдачей.

Практическая значимость. В целом программа, а так же ее элементы могут быть использованы в рамках непосредственно образовательной деятельности, дополнительных кружковых занятиях, а так же как самостоятельная музыкально-двигательная игровая деятельность в свободное время в группе, спортивном зале.

Многообразие использования традиционных и нетрадиционных средств и методов обучения, формируют у дошкольников ценностное отношение к своему здоровью, правила безопасного поведения в природе и социуме. Разнообразные виды деятельности удовлетворяют у детей потребность в двигательной активности наряду с познанием и воспитанием моральных качеств личности с учетом его индивидуальных особенностей на фоне эмоционального благополучия.

В программу вошли сценарии физкультурных досугов, проверенные на практике. В них прослеживается единая тематика, в которой определена проблема и конечный результат. Физкультурные досуги привлекательны и тем, что они позволяют стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Программа может быть полезна для инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, воспитателей и студентов педагогических учебных заведений, так как она решает вопросы всестороннего развития ребенка и его подготовку к обучению в общеобразовательной школе.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

- снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников;
- высокие показатели развития физических качеств;
- развитие у детей потребности в здоровом образе жизни;

– благоприятное социально-психологическое развитие каждого ребенка.

Весь спектр физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых на свежем воздухе благоприятно отражается на состоянии психического и физического здоровья дошкольников, у них формируются навыки здорового образа жизни. Дети лучше ориентируются в окружающем пространстве, повышается естественная двигательная активность, появляется устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, данная программа имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение в организации системы работы по оздоровлению детей, развитию их физических качеств и формированию навыка здорового образа жизни.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

План проведения физкультурно-оздоровительных досугов по программе «Территория здоровья» на летне-оздоровительный период для детей младшей группы

Месяц	Неделя	№	Тема	Содержание	Коли- чество
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	1	«Лето, лето к нам пришло!»	Вступительное слово. Игры «Птички в гнездышках», «Лисичка и зайчики», встреча с лягушками, игры «Лягушки и комары», «Бабочки и цветы». Массаж «Заботливое солнышко». Заключительная часть.	1
	2	2	«В гостях у Матрешки»	Загадка. Танцевальные движение с платочками. Игры «Едет весело машина», «Смотрим в окошко», «Перейди через лужи», «Карусель», «Веселые скворцы». Заключительная часть.	1
	3	3	«Котята»	Загадка. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Догони мяч». Танец «Котята», «Найди мышонка».	1
Июль	4	4	«Магазин игрушек»	Вступительное слово. Стихотворение про лошадку – ходьба, высоко поднимая колени. «Огородный хоровод». Стихотворение про мишку – ходьба вразвалочку. Стихотворение про зайку – прыжки на месте и с продвижением. Стихотворение про Таню – игровое упражнение с мячами. Стихотворение про козленка – игра «Найди козлика». Возвращение домой на лошадаках.	1
	1	5	«Ежиха и ежата»	Вводная беседа. Преодоление препятствий, бег в среднем темпе. Игровые упражнения с массажными мячами. Выполнение специальных заданий с мячами, в прыжках и метании. Игра «Найди маму ежиху». Заключительная часть.	1
	2	6	«Сластена в гостях у ребят»	Встреча со Сластеной. Музыкально-ритмическая гимнастика «Большая стирка», игры «Солнышко и дождик», «Поймай птичку», выполнение задания с мячами, танец «Утята». Заключительная часть.	1

продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
	3	7	«По тропинке в лес пойдем»	Встреча с Колобком. Выполнение задания в лазании и ходьбе в колонне и по доске. Игра «Зайка беленький сидит»; катание мячей в парах, игра «Дети и медведь», игра «Медвежонок», ходьба «змейкой» за Колобком. Ходьба по дорожке здоровья. Заключительная часть.	1
	4	8	«Веселый зоопарк»	Приглашение детей в зоопарк, импровизированный танец зайцев. Кормление зайцев. Хоровод «Именины». Прыжки с доставкой предметов. Игра «У медведя во бору». Заключительная часть.	1
Август	1	9	«Как Ежик Медвежонок искал»	Загадка и беседа. Преодоление препятствий, встреча с Ежиком. Загадка, встреча с Солнышком, игра «Солнышко и дождик». Загадка, встреча с Бабочкой, игра «Бабочки». Пальчиковая гимнастика «Цветы». Встреча с Медвежонок, хоровод «От улыбки». Заключительная часть.	1
	2	10	«Веселые лягушата»	Вводная беседа. Музыкально-ритмическая гимнастика «Все вокруг стараются». Игра «Поймай комара». Преодоление препятствий. Игры «Лягушата», «Жуки». Встреча с Солнышком, массаж «Заботливое солнышко». Заключительная часть.	1
	3	11	«Как дети колобка спасали»	Письмо от колобка. Импровизированный танец ветра с лентами. Игра «Ловишки», «Лягушки», ходьба по узкой дорожке. Встреча с Колобком, игра «Карусели». Заключительная часть.	1
	4	12	«Муравьишка, муравей – много у него друзей»	Встреча с детьми, художественное слово, преодоление полосы препятствий «Помоги муравьишке». Встреча с пчелкой – танец. Загадки про насекомых. Игра «Кузнечики, пчелы, жуки», игра с речевым сопровождением «Стрекоза». Заключительная часть под песню «Добрый жук».	1
	5	13	«Прощай, лето красное!»	Встреча с Летом, игра «Не наступи на цветочек». Дыхательная гимнастика «Бабочка летает», игра «Поймай комара». Беседа, игры «Шляпа», «Собери урожай». Музыкально-ритмическая гимнастика «Большая стирка». Заключительная часть.	1

**План проведения
физкультурно-оздоровительных досугов
по программе «Территория здоровья»
на летне-оздоровительный период
для детей средней группы**

Месяц	Неделя	№	Тема	Содержание	Количество
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	1	«Веселый экспресс»	Ходьба друг за другом, изменяя направление движения. ОРУ под речитатив. Бег в колонне и ходьба. Игры «Тихо-громко», «Цветные автомобили», «Охотник и зайцы». Игра-танец «Если весело живется». Релаксационное упражнение «Приветствие». Заключительная часть.	1
	2	2	«Поход в зоопарк»	Игра «Иголка-нитка». Комплекс «игропластики». Игры «Попрыгунчики-воробышки», «У оленя дом большой», «Ленточки-хвосты», массаж «У жирафа пятна». Ходьба парами. Заключительная часть.	1
	3	3	«Ай, да зайцы – молодцы!»	Вводная беседа, загадка. Ходьба с преодолением препятствий, музыкально-ритмическая гимнастика «Зверобика», прыжки через веревку, пролезание под дуги. Игра «Лиса и зайцы», ходьба с преодолением препятствий. Заключительная часть.	1
	4	4	«Режим дня»	Вводная беседа. Ходьба и бег в чередовании; музыкально-ритмическая гимнастика «Все вокруг стараются»; массаж лица «Умывалочка». Игра-эстафета «Полезные продукты питания». Релаксация «Сончас». Работа с картинками «Режим дня». Заключительная часть.	1
Июль	1	5	«Сказка, приходи»	Вводная беседа и деление на сказочные королевства. Игра «музыкальные змейки». Музыкально-ритмическая гимнастика «День рождения». «Музыкальные змейки», загадка-эстафета «Колобок». «Музыкальные змейки», эстафета «Полет на ядре». Письмо от Бабы Яги, игра «Назови волшебное слово». Заключительная часть.	1
	2	6	«Вход неряхам – запрещен»	Вводная беседа. Ходьба и бег в чередовании под музыку. Встреча с Петрушкой, игра «Найди себе пару», загадки, игра «Замри». Встреча с Айболитом, музыкально-ритмическая гимнастика «Зверобика». Встреча с королевой Чистоты; игры с массажными мячами. Заключительная часть.	1

продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
	3	7	«Физкультура всем нужна!»	Сообщение задач. Перестроение, музыкально – ритмическая гимнастика «Все вокруг стараются». Игра «Мяч в кругу». Эстафеты «Самый ловкий», «Кто быстрее», «Пронеси шарик». Хоровод «От улыбки». Заключительная часть.	1
	4	8	«Из жизни насекомых»	Вводная беседа. Встреча с Ручейком. Ходьба и бег по кругу в чередовании. Музыкально-ритмическая гимнастика «В траве сидел кузнечик», дыхательное упражнение «Подуй на цветок», игры «Собери букет», «Паук и мухи». Беседа о пчелах и осах, игра «Осы и пчелы». Заключительная часть.	1
Август	1	9	«Пограничники»	Вводная беседа. Игра «Боевая тревога», музыкально-ритмическая гимнастика «Богатырская сила»; игры «Пограничники – смирно!», «День-ночь», «Поимка нарушителя», игра-танец «Буги-вуги». Заключительная часть.	1
	2	10	«Веселая физкультура»	Вводное слово. Музыкально-ритмическая гимнастика «Веселая песенка»; прыжки на скакалках. Игры «Караси и щука», «Собери башенку», «Цветочная полянка», упражнение «Цветы». Заключительная часть.	1
	3	11	«Дружим со спортом»	Вступительное слово. Музыкально-ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать». Игра «У ребят порядок строгий». Игры-эстафеты «Кто быстрее», «Веселый мяч»; игра «Найди себе пару», перебрасывание мячей в шеренгах, игра-танец в кругу «Мы пойдем сначала вправо», игра «Путаница». Заключительная часть.	1
	4	12	«Путешествие в Играй-город»	Организованное построение. Игра «Запев-припев». Загадка и упражнение с обручами; игры «Бездомный заяц», «Собери мячи», «Ловишки- елочки», игра-танец «Мы пойдем сначала вправо». Игровой самомассаж «У жирафа пятна». Заключительная часть.	1
	5	13	«Прощай, лето красное!»	Вводная беседа, встреча с Летом. Упражнение «Летом», игра «Найди себе пару», загадки, игры «Собери ягоды и грибы», «Ловись рыбка», игра-танец «Если весело живется». Заключительная часть.	1

**План проведения
физкультурно-оздоровительных досугов
по программе «Территория здоровья»
на летне-оздоровительный период
для детей старшей группы**

Месяц	Неделя	№	Тема	Содержание	Копи- чество
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	1	«Джунгли, зовут!»	Вводная беседа. Бег в колонне, встреча с Чунга-чангой; музыкально-ритмическая гимнастика «Чунга-Чанга»; беседа и загадки. Эстафеты: «Слоны», «Кенгуру», игры «Ловля обезьян», «Кокосы». Заключительная часть.	1
	2	2	«Россия – Родина моя!»	Вступительное слово. Музыкально-ритмическая гимнастика «Матушка Россия», игра «Горелки»; музыкальная разминка «Богатырская сила», эстафета «Перенеси гири», игры «Калачи», «Плетень». Заключительная часть.	1
	3	3	«Охотники за приключениями»	Организованный вход; беседа. Разминка в парах, знакомство с маршрутным листом. Преодоление полосы препятствий; коммуникативная игра «Фонарик». Ходьба парами и преодоление препятствий. Игры «Водонос», «Найди пару». Заключительная часть.	1
	4	4	Спартакиада «Малышок»	Вступительное слово, приветствие команд. Музыкально-ритмическая гимнастика «Ганцуйте с нами». Игры-эстафеты: «Чья команда назовет больше видов спорта», «Провести мяч по прямой, толкая ногой», «Донеси теннисный шарик в ложке», «Пронеси воздушный шар животом», «Полоса препятствий». Релаксационное упражнение «Приветствие». Итог. Заключительная часть.	1
Июль	1	5	«Морские учения»	Построение «Свистать всех наверх!», различные виды ходьбы и бега, проверка знаний морской азбуки, игра «Стоп, хлопок, раз», музыкально-ритмическая гимнастика «Большая стирка». Заключительная часть.	1
	2	6	«Солнце, воздух и вода»	Ходьба парами по кругу. Массаж «Заботливое солнышко»; ходьба по «Тропе здоровья», музыкально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»; беседа о пользе и вреде солнца. Дыхательное упражнение; беседа о воздухе. Беседа о безопасности поведения на воде, рассматривание глобуса, игра «Ручейки и озера». Заключительная часть.	1

продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	
		3	7	«Веселое путешествие»	Ходьба парами, произношение речевки туриста, ходьба в колонне, игра «У ребят порядок строгий», прыжки на двух ногах, физминутка «Дуб зеленый», музыкально-ритмическая гимнастика «Пять зеленых лягушат», игры «Совушка», «Садовник и цветы»; работа с карточками «Запрещающие знаки», игра «У ребят порядок строгий». Заключительная часть.	1
	4	8	«Как прекрасен этот мир»	Вступительная беседа. Ходьба в колонне, выполняя упражнения в ходьбе и беге. Игры «Найди свой цветок», «Пчелы и цветы», эстафета «Собери нектар», загадки, упражнение «Цветок». Заключительная часть.	1	
Август	1	9	«Отправляемся в поход»	Беседа с детьми о путешествии, упражнения для ног, разминка под речитатив, беседа о рюкзаке, эстафета «Собери рюкзак», беседа об одежде туриста, рассматривание карты-схемы и выполнение заданий. Игра «Спаси птенца». Заключительная часть.	1	
	2	10	«Путешествие к воде»	Беседа с детьми о реках Кубани. Ходьба по «Тропе здоровья»; упражнения в ходьбе в чередовании. ОРУ на скамейках; этюд «Живая вода»; игра «Ручейки и озера»; упражнения в ходьбе по скамье и ползании. Игры «Караси щука», «Позитрон». Заключительная часть.	1	
	3	11	«Наши друзья птицы»	Вводный рассказ о ласточке Береговушке. Упражнения в ходьбе и беге. Музыкально-ритмическая гимнастика «Кто такие птички». Игры «Пятнашки», «Найди свой домик». Ползание по тоннелю и прыжки из обруча в обруч. Упражнение «Полет высоко в небе». Заключительная часть.	1	
	4	12	«Путешествие на Северный полюс»	Вводная беседа. Упражнения в ходьбе и полосе препятствий. Определение сторон света с помощью макета компаса. Упражнения в ходьбе и беге. Массаж «Неболейка», игра «Белые медведи». Физминутка «Возвращение домой». Заключительная часть.	1	
	5	13	«Прощай, лето красное!»	Вводная беседа. Музыкально-ритмическая гимнастика «Пять зеленых лягушат». Встреча с Летом, загадки, игра «Угадай ягоду», музыкальная разминка «Солнышко лучистое»; игры «Забрось мяч в корзину», «Быстрые и ловкие»; игра-танец «Мы пойдем сначала вправо». Заключительная часть.	1	

МЛАДШАЯ ГРУППА

Физкультурный досуг № 1.
«Лето, лето к нам пришло»

Задачи. Доставить детям радость, создать хорошее настроение. В игровой форме развивать основные физические качества; быстроту, силу, ловкость, координацию, ориентировку в пространстве; закреплять навыки бега врассыпную и прыжков, учить предавать характерные признаки насекомых и животных, развивать выразительность речи.

Оборудование. Обручи по числу детей, маска-шапочка воробья, маска лисы, маски лягушек, бумажные бабочки на тесьме, большие бумажные цветы, большой зонтик, музыкальный центр, скамейки.

Содержание:

Ведущий. Солнце встало высоко,
Стало на земле светло,
Сверху лучики летят,
Все вокруг согреть хотят!
Солнышко лучистое,
Словно золотистое!
Радуются солнцу дети!
Ну-ка выгляни в окно,
Ты увидишь, как на небе
Улыбается оно!

Ребята, солнышко все согревает своим теплом. Посмотрите, сколько «гнездышек» появилось в «лесу» (жест в сторону обручей, лежащих на площадке). Птички! Летите в гнездышки, кто в какое хочет!

Полетела птичка-мама (ведущий надевает маску-шапочку) зернышки искать, а за нею все маленькие птички расправили крылышки и полетели.

Воробьи-воробушки,
Серенькие перышки,
Клюйте, клюйте крошки
У меня с ладошки...

Подвижная игра «Птички в гнездышках» (повторяется 2-3 раза).

Воспитатель. В лесу живут не только птички. Посмотрите, сколько зайчиков скачет по полянке! Но будьте осторожны! В лесу бегают лисичка (одевает маску лисы на ребенка и уводит в домик). Скачите за мной, ребятки. (Ритмично приговаривает).

Скачут, скачут, скачут зайки
На зелененькой лужайке.
Вот какие зайки
Скачут по лужайке!
Зайки скачут, веселятся
И лисички не боятся.
Эй, лисичка, выбегай
И зайчишек догоняй!

(Лисичка догоняет «зайчишек»).

Подвижная игра «Лиса и зайцы» (повторить 2-3 раза).

Ведущий. Никого не догнала лиса и ушла в лес. А на полянку прискакали две лягушки. Послушайте, какую веселую песенку они поют (надев маски-шапочки, Ведущий и воспитатель поют песенку А. Филиппенко «Две лягушки», имитируя характерные действия).

Сейчас мы поиграем в лягушек и комариков. Мальчики, сядьте на одну скамеечку, а девочки – на другую. Мальчики-комарики, подготовьте свои длинные носики – вот так выставьте свой указательный пальчик, сейчас полетим жалить всех-всех.

Воспитатель. Девочки-лягушки, я хочу сказать вам по секрету (договаривается с девочками, в какой момент надо очень громко квакнуть – испугать комариков).

Ведущий. Давайте все вместе скажем: «Раз, два, три – полетели комары!» (мальчики вместе с ведущим бегут врассыпную, имитируют, как жалят комарики).

Воспитатель и девочки: «Ква-а-а!» (комарики прячутся за разные предметы или убегают на свои места. При повторе можно менять роли (повторить 2-3 раза).

Теперь на полянку прилетели бабочки. Посмотрите, какие они красивые: синие, желтые, красные! Возьмите себе

бабочку ту, которую хотите. Дети берут бумажных бабочек за прикрепленную к ним тесемочку. Звучит музыка. Ведущий раскладывает большие бумажные цветы (3-4) соответствующей расцветки. Бабочки, летите, летите (12-15с) – дети бегают врассыпную. На сигнал – садитесь на свои цветочки: красные бабочки – на красные, синие – на синие, желтые бабочки – садятся на желтые цветы. Цветы можно менять местами во время бега детей (повторить 3-4 раза).

При последнем повторении игры. Только уселись бабочки на цветочки, вдруг дождик! Скорее прячьтесь под мой зонтик! Куда спряталось солнышко?

Массаж биологически активных точек «Заботливое солнышко».

Текст

Движения

Солнце с неба посылает Лучик, лучик, лучик.	<i>Дети ритмично скрещивают руки над головой.</i>
И им смело разгоняет Тучи, тучи, тучи	<i>Плавно покачивают руками вверху.</i>
Летом нежно согревает Щечки, щечки, щечки.	<i>Ритмично потирают щечки.</i>
А весной на носик ставит Точки, точки, точки.	<i>Ритмично постукивают пальцами по носу.</i>
Золотят веснушки деток, Очень нравится им это!	<i>Ритмично хлопают в ладоши.</i>

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 2. «В гостях у Матрешки»

Задачи. Создать условия для положительных эмоций. Закреплять навыки в преодолении различных препятствий. Упражнять в беге и в развитии ловкости. Воспитывать двигательные способности: силовые, координационные.

Оборудование. Костюм Матрешки, пластмассовые кольца-обручи для всех детей, два сигнала светофора, выполненные в виде двух кругов (красный и зеленый), шапочки

птичек для всех детей, корзинка с игрушками, карусель – обруч с привязанными лентами по количеству детей, музыкальный центр.

Содержание:

Ведущий. На дворе сияет солнце,
Мы пойдем сегодня в гости,
А к кому – сейчас узнаете,
Коль загадку отгадаете!
Яркий сарафанчик,
Расписной платочек,
Прячутся внутри нее
Дочки и сыночки!
Фартучек в горошек
Кто это?
Дети (хором) – Матрешка!
Мы похлопаем в ладошки,
Выходи сюда, Матрешка!

Под русскую народную мелодию выходит Матрешка. Матрешка пляшет, выполняя знакомые плясовые движения, дети хлопают в ладоши, по желанию повторяют за ней движения.

Матрешка. Кто здесь смелый,
Кто здесь ловкий,
Выходи смелее в круг!
Приготовила для деток
Интересную игру!

Игра «Едет весело машина!».

Матрешка раздает детям разноцветные пластмассовые обручи.

В руки руль скорей берите. *Берут «руль» двумя руками.*
Да моторчик заводите. *Поворачивают «руль» вправо-влево.*

Накачаем дружно шины. *Топают ногой.*
Едет весело машина! *Идут топаящим шагом, каждый по своей дорожке. (поднимает красный круг)*

Стой, машина! Стой, мотор!
Перед нами светофор!

Загорелся красный свет, *Дети останавливаются.*
Значит, нам проезда нет!
Зеленый свет для нас горит,
Это значит, путь открыт! *Игра повторяется 2-3 раза.*

Игра «Смотрим в окошко».

У окошка мы сидим
И на улицу глядим!

Дети поднимают обруч до уровня лица, «смотрят» в него как в окошко и опускают вниз. Повторить 4-6 раз.

Были маленькие детки
Словно птенчики на ветке.
Подрастали. Подрастали

И совсем большими стали!

Дети садятся на корточки, держат обруч перед собой, «смотрят» в окошко, затем потихоньку поднимаются - обруч над головой. Повторить 4-6 раз.

Игра «Перейти через лужи».

Воспитатель. Мы гуляли по дорожке,
Посмотрите, в луже ножки!
Как же лужу перейти
И по мостику пройти?

Дети выкладывают обручи на полу, плотно друг к другу, в виде дорожки. Шагают по одному, стараясь наступить в кольцо и не задеть его ногой. Повторить 2-3 раза.

Игра «Карусель».

Матрешка берет большой обруч с лентами – «карусель». Каждый ребенок берется за ленту. Сначала дети идут по кругу спокойным шагом, затем «карусель» ускоряется. Игра повторяется 2-3 раза.

Матрешка. А теперь на карусели,
Еле-еле, еле-еле.
А потом, а потом
Все бегом да бегом!

Воспитатель надевает на детей шапочки птичек.
Вы теперь не просто дети,

А веселые скворцы!
Каждый домик занимайте,
Не зевайте, успевайте!

Игра «Веселые скворцы».

На полу раскладываются маленькие обручи. Их должно быть на один меньше, чем детей. Под веселую польку птички «летают» по залу, с окончанием музыки занимают свои домики (обручи), кто-то остается без домика. Игра повторяется несколько раз.

Последний раз воспитатель выкладывает недостающий обруч, чтобы домиков хватило всем.

Хорошие дети, умелые дети,
Вы – самые лучшие дети на свете!

Матрешка для вас кое-что припасла...
Я игрушки для вас принесла!

Матрешка раздает детям игрушки и провожает их на площадку для самостоятельных игр.

Физкультурный досуг № 3. «Котята»

Задачи. Продолжать закреплять основные виды движений в равновесии, ползании и катании. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать внимание. Научить выполнять танцевальные движения. Способствовать развитию мышления и воображения.

Оборудование. Тоннель, 2 шнура, обручи по числу детей, мячи на полгруппы, игрушка-мышка, шапочка-маска кошки, музыкальный центр.

Содержание:

Дети собираются возле педагога, который предлагает отгадать загадку: «Мягкие лапки, а в лапках цап-царапки». (Котик)

Педагог одевает шапочку-маску кошки и предлагает детям превратиться в котят.

– Ходьба за кошкой.

– Пролезть в тоннель, пройти по узкой дорожке из шнуров.

Мама-кошка говорит «А вот и наши домики» – дети становятся в обручи.

Подвижная игра «Найди свой домик» (повторить 3-4 раза).

Мама-кошка предлагает детям пойти на прогулку.

Дети ходят врассыпную по площадке, имитируя движения котят. Дети находят мяч.

Мама-кошка предлагает котяткам покатать мячи.

Воспитатель помогает детям встать в 2 шеренги друг напротив друга.

Катание мячей друг другу.

Импровизированный танец «*Котят*».

Малоподвижная игра «*Найди мышонка*».

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 4. «Магазин игрушек»

Задачи. Побуждать детей к самостоятельному поиску способов действия, к искренности в выражении чувств. Обогащать двигательный опыт. Закрепить признаки игрушек.

Оборудование. Игрушки – мишка, зайчик, козлик, кукла с мячиком – удобно размещены по сторонам зала; мячи – по числу детей, музыкальный центр.

Содержание:

Ведущий. Ребятки! Про все игрушки, что я расставила на полочках, вы знаете стихотворения. Давайте пройдем и посмотрим на них. Ходьба гурьбой по кругу с остановкой у каждой игрушки (кто он? какой он?): около мишки – несколько шагов вперевалочку; около козлика – показать «рожки» на лбу; около зайки – несколько прыжков на месте: Тане погрозим пальчиком: «Держи мячик крепко!»

А теперь ко всем этим игрушкам вспомним стихотворения. Педагог начинает, дети подхватывают.

Я люблю свою лошадку.

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик,

И верхом поеду в гости.

– Встаньте по кругу, ребятки, согните руки, как будто вы держите вожжи, высоко поднимайте одну ножку – вот так

(показать), чтобы быть похожими на лошадок. Но-о-о! Поехали-ли-и-и! Цокайте язычком! Приехали к Козлику! «Поздоровайтесь» с ним покажите рожки: «Бе-е-е».

Ребята, а ведь у козленка сегодня день рождения!

У козленка – день рождения.

Он сегодня ждет гостей.

– На день рождения принято приходить с подарками, а козленок больше всего любит овощи, которые растут на огороде. Дети становятся в круг.

«Огородный хоровод» на мотив русской народной песни «Как у наших у ворот».

Мы пришли на огород. *Взявшись за руки, идут по кругу.*

Что же там у нас растет?

Люли, люли, что растет? *руки на поясе, кружатся*

Люли, люли, что растет? *топающим шагом.*

Есть капуста и лучок, *поочередно протягивают руки вперед.*

Свекла есть и чесночок.

Люли, люли, чесночок. *руки на поясе, кружатся*

Люли, люли, чесночок. *топающим шагом.*

Мы корзиночки возьмем, *«Собирают овощи»,*
Урожай наш соберем. *на-клоняясь и выпрямляясь.*

Люли, люли, соберем, *руки на поясе, кружатся*

Люли, люли, соберем. *топающим шагом.*

Молодцы, ребята! Поехали дальше. Приехали к Мишке! Поздоровайтесь с ним. Давайте вспомним стихотворение.

Мишка косолапый

По лесу идет,

Шишки собирает,

Песенки поет.

Вдруг, упала шишка.

Прямо мишке в лоб...

Оступился Мишка

И об землю – хлоп!

– Давайте походим, как Мишка, – на четвереньках, вперевалочку, пусть он посмотрит, похожи ли мы на него.

Ходьба «по-медвежьи» к Мишке от противоположной стороны и обратно. Поехали дальше.

– Приехали к Зайчику! Поздоровайтесь с ним. А стишок про зайку знаете?

Зайку бросила хозяйка –
Под дождем остался зайка.
Со скамейки слезть не мог,
Весь до ниточки промок.

– А вы не бросаете свои игрушки, ребята? Попрыгайте на месте повыше. Ну-ка, Зайчик, посмотри, как скачут на двух ножках наши детки, сильно отталкиваются от пола, как настоящие зайчики!

Прыжки с продвижением вперед от противоположной стороны и обратно.

– Поехали к кукле Тане. Расскажите мне стихотворение про Таню.

Наша Таня громко плачет:
Уронила в речку мячик.
– Тише, Танечка, не плачь:
Не утонет в речке мяч.

– А Таня сегодня не уронила в речку мячик, а нарочно бросила! И мы так сделаем! Дети упражняются в бросании мяча об землю и ловле его двумя руками 2-3 мин.

У меня живет козленок,
Я сама его пасу.
Я козленка в сад зеленый
Рано утром отнесу.
Он заблудится в саду –
Я в траве его найду.

Ребята, пока вы бросали мячики. Козленок потерялся. Если вы его найдете, он будет вас догонять. Такая интересная игра в догонялки у нас получится. Ищите! (Повторить 2-3 раза). Перед каждым повтором козленок «прячется»: дети отворачиваются и закрывают глаза; затем воспитатель с игрушкой в руках догоняет детей).

Поедем домой на лошадке. Ты скачи, скачи, лошадка!
Ходьба, высоко поднимая колени.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 5. «Ежиха и ежата»

Задачи. Развивать навыки в разных видах ходьбы и бега; отрабатывать координацию движений. Обогащать двигательный опыт. Расширять знания детей о диких животных.

Оборудование. Обручи, шнуры, массажные мячи, доска, резиновые мячи, дуги, большой мяч-массажер, листья по 2 по числу детей двух цветов, музыкальный центр.

Содержание:

Музыкальное сопровождение: пение птиц, шум ветра и т. д.

Ведущий. Ребята, мы отправляемся в лес, будьте внимательны. На нашем пути встретятся разные преграды: мы пройдем по узким дорожкам, мосту, перепрыгнем с кочки на кочку.

Дети идут в колонне друг за другом с сохранением равновесия между шнурами, прыгают из обруча в обруч.

Дождик пошел! Надо скорее спрятаться под деревья.

Дети бегут в среднем темпе, то ускоряя, то замедляя темп (в течение минуты), сохраняют равновесие после внезапной остановки и затем после слова «дождик!» бегут к дереву.

Что у меня в корзине? Представьте, что это маленькие ежата. Каждый возьмет себе одного из них, познакомится, погладит его осторожно. Посмотрите, как я буду с ним играть, а вы повторяйте за мной.

Общеразвивающие упражнения с массажными мячами.
Игровые упражнения:

- катание мяча по ладони правой (левой) руки, по плечу;
- прокатывание мяча вокруг правой (левой) ноги;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками;
- переключивание мяча из одной руки в другую в положении лежа на спине;
- перебрасывание мяча из руки в руку в положении лежа на животе;
- прыжки через мяч.

Основные виды движений

Первая подгруппа:

- прокатывание мяча («ежика») по доске, бег за мячом;
- прокатывание мяча под дугой, подлезание под нее и бег за мячом;

Вторая подгруппа:

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 м) между мячами (расположены по прямой линии);
- бросание мяча в корзину;
- дети ходят с мячом в руках и перекладывают его из руки в руку.

Давайте поищем для своих ежат маму. Вот и мама Ежика.

(Педагог катит большой мяч «с шипами». Дети бегут к нему, гладят его).

Давайте уложим спать ежат возле их мамы. Выйдем из леса и отправимся в детский сад.

Дети приседают, кладут мячи.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 6. **«Сластена в гостях у ребят»**

Задачи. Доставить детям ощущение радости, развивать свободу детского восприятия, быстроты и легкости ориентировки в новых ситуациях. Способствовать накоплению двигательного опыта.

Оборудование. Мячи по числу детей, зонтик, гимнастическая палка, с привязанной на шнуре картонной птичкой, костюм Сластены, музыкальный центр.

Содержание:

Дети входят на площадку под веселую песню.

Сластена. Здравствуйте, ребяташки!

Девчонки и мальчишки!

Слушай сказочный народ

Собираемся на сход.

Поскорее в круг вставайте

И веселье начинайте!

Исполняется музыкально-ритмическая гимнастика «Большая стирка» (приложение № 7).

Пусть падают капли,

А мы веселимся.

Ни капли, ни капли

Дождя не боимся!

Проводится игра «Солнышко и дождик». На слово «Солнышко выглянуло, идите гулять» и на музыкальное сопровождение, дети ходят врассыпную, пританцовывают. На слово «Дождик пошел» воспитатель открывает зонтик для детей. Дети прячутся под зонтиком.

К нам прилетела птичка

Птичка-невеличка.

Дружно в круг вставайте

С невеличкой поиграйте»

Проводится игра «Поймай птичку» по типу «Поймай комара».

Эй, ребята не скучайте

Мячи дружно разбирайте!

Упражнения в подбрасывании мяча вверх и ловле.

Сластена. Завершаем мы веселье дружным танцем про «Утят».

Дети становятся в большой круг и исполняют танец «Утята». (приложение № 2).

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 7. **«По тропинке в лес пойдем»**

Задачи. Развивать ловкость, координацию движений, равновесие, умение действовать сообща, выполнять действия по команде; формировать правильную осанку; учить поддерживать дружеские отношения со сверстниками; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; учить взаимопомощи и взаимовыручке.

Оборудование. Обруч, ребристая доска, небольшие ворота или 2 конуса, канат, мяч, корзина с красными шариками или муляжами малины, 5-7 кочек или небольших колец, музыкальный центр, костюмы персонажей.

Действующие лица. Колобок, Заяц, Волк, Медведь, Лиса – исполняют взрослый и дети подготовительной группы.

Содержание:

Дети выходят на площадку и встречают Колобка.

Колобок (инструктор по ФК или воспитатель): Здравствуйте, малыши! Вы меня узнали? Я – Колобок. Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел, и в лес покатился. Хотите со мной попутешествовать?

Дети. Да!

Колобок. Тогда отправляемся! Вот и вход в волшебный лес. Проходите друг за другом, а я вслед за вами.

Дети пролезают под дугу, как в «воротики».

А теперь становитесь все за мной, отправляемся дальше.

Дети выстраиваются паровозиком и идут за Колобком. Колобок останавливается около импровизированного оврага (два шнура), рядом с которым лежит доска.

Стоп! На нашем пути овраг. Как же нам через него перейти? А, вот я вижу бревнышко. Сейчас мы перекинем его через овраг и перейдем.

(Колобок кладет доску через овраг и показывает, как надо перейти, комментируя свои действия: идти, руки в стороны).

Дети переходят вслед за колобком.

Молодцы! Идем дальше! Ой, кто это?

(Навстречу выходит Заяц). Можно использовать перчатки-игрушку или маску.

Заяц. Колобок, колобок. Я тебя съем!

Колобок. Не ешь меня, Зайка. Мы с ребятами с тобой поиграем.

Проводится игра «Зайка беленький сидит». Движения выполняются в соответствии с текстом.

Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит,

Вот так, вот так

Он ушами шевелит

(Малыши поднимают руки к голове и шевелят ими как ушами).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

(Дети на последних словах встают, начинают тереть и хлопать в ладошки, и по плечам, как будто греются).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок, скок, скок, скок,

Надо зайке поскакать.

(На последних словах игроки начинают прыгать на одном месте).

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг... и убежал.

(Воспитатель хлопает в ладошки и ребята разбегаются).

Заяц. Хорошо, Колобок, не буду я тебя есть. Катись себе дальше по дорожке.

(Заяц уходит, а Колобок с ребятами паровозиком продолжают движение змейкой по участку. Навстречу им выходит Волк).

Волк. Колобок, Колобок, я тебя съем!

Колобок. Не ешь меня, Волк. Видишь, какой я кругленький, как мячик. Я и катиться умею, как мячик.

Волк. А как это?

Колобок. Мы с ребятами покажем тебе, как умеем мячики катать.

Прокатывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.

Волк. Здорово у вас получается. Дайте-ка и я попробую.

(Волк тоже катит мяч). Ух-ты, и у меня получилось! Ладно, Колобок, не буду я тебя есть. Катись себе дальше.

(Волк уходит, а Колобок с ребятами паровозиком продолжают движение змейкой по участку. Навстречу им выходит Медведь).

Медведь. Колобок, Колобок, я тебя съем!

Колобок. Не ешь меня, Медведь, мы с ребятами с тобой поиграем.

Медведь. Мне бы косточки размять, с вами, дети, поиграть!

Воспитатель. Ждут игры твоей детишки, поиграй-ка с ними, Мишка!

Игра на координацию речи с движением «**Медвежонок**». Медвежонок Жак простужен, *Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре один ребенок.*

Мед ему сегодня нужен. *Останавливаются, протягивают к ребенку руки «ковшиком».*
Мед дадим ему на ужин,

Потому что мы с ним *Берут ребенка в круг, дружим. идут все вместе.*

Колобок. Вот, Мишка, смотри, какие наши ребята молодцы, поиграли с тобой и медом угостили!

Медведь. Ох, спасибо, ребята. Ладно, Колобок, не буду я тебя есть. Катись себе дальше.

Медведь уходит, а Колобок с ребятами паровозиком продолжают движение змейкой по площадке. Навстречу им выходит Лиса.

Лиса. Колобок, Колобок, какой ты кругленький, какой румянький. Так и хочется тебя съесть.

Колобок. Не ешь меня, Лиса. Я тебе лучше скажу, где можно найти огромную головку сыра.

Лиса. Сыр?! Облизывается. Где же ты его видел? Где он лежит?

Колобок. Вон за теми кустами.

(Лиса уходит, а Колобок обращается к ребятам).

Мы Лису перехитрили. Но она скоро вернется, надо убежать. Впереди речка, давайте перейдем ее по камушкам.

(Дети по специальным полусферам переходят «речку»).

А теперь возвращаемся скорее домой, пока нас Лиса не догнала.

(Дети паровозиком вместе с Колобком двигаются по участку к обручу).

А вот и выход из леса. Проходите, ребята, а я вслед за вами.

(Дети по очереди пролезают в обруч, Колобок за ними). Ребята, понравилось вам наше путешествие?

Дети. Да!

Колобок. Тогда в следующий раз, когда я к вам приду, мы с вами еще попутешествуем. А сейчас мне пора. До свидания, ребята.

Дети. До свидания.

Колобок уходит, а дети направляются в группу.

Физкультурный досуг № 8. «Веселый зоопарк»

Задачи. Закреплять действия соотнесения предметов по величине; развивать глазомер; содействовать развитию прыгучести, ловкости, быстроты, координации движений; формировать навыки сотрудничества детей друг с другом; развивать творческие способности детей, умения использовать знакомые предметы в непривычных ситуациях.

Оборудование. Большие игрушки: жираф, медведь, обезьянка; три игрушки зайцев разных размеров; длинная веревка (резинка) с подвешенными на ней маленькими резиновыми мячиками в сетках; 4 дуги для подлезания; картонные морковки трех размеров; шишки, музыкальный центр.

Содержание:

Ведущий. Мы идем сегодня в парк,
В наш веселый зоопарк.
Встретим зайцев и медведей –
Обезьянковых соседей.
Там жираф стоит и ждет,
Кто же в гости к ним придет.
В зоопарк идем мы дружно,
Накормить зверушек нужно.
Не обидим их ничем,
А сыграем вместе все.

Дети проходят через «ворота» – дуги в зоопарк. Подходят к месту, где сидят 3 игрушечных зайца: большой, средний, маленький.

1-я остановка – «Зайцы».

«Давайте поиграем с зайчиками, споем и станцуем вместе с ними».

Дети выполняют общеразвивающие упражнения под музыку, имитирующие движения зайцев.

«Поиграли, поплясали? Давайте угостим зайчиков морковками. Вы заметили, что зайчики у нас разные. Какие они? (Дети отвечают). Правильно, один – большой, другой поменьше – средний, а третий – маленький. Нужно нам и морковки раздать им так, чтобы все они были сыты. У нас есть морковки маленькие, средние и большие. Кому какие дадим? (Дети отвечают). Воспитатель вместе с детьми раскладывают морковки возле зайчиков, соответственно их размерам».

«Молодцы! справились с заданием! Все зайчики остались довольны. Пойдем дальше?»

Воспитатель вместе с детьми подходят к игрушке жирафа.

2-я остановка – «Жираф».

«Посмотри, жираф большой,
Весь нарядный и смешной.
День рождения у него,
Он подарка ждет давно».

Давайте, дети, встанем в кружок и поздравим жирафа с Днем рождения.

Дети встают в хоровод вокруг жирафа и вместе с воспитателем идут друг за другом и поют песенку:

«Как на жирафа именины

Испекли мы каравай,

Вот такой вышины, *(поднимают руки вверх),*

Вот такой нижины, *(приседают, опуская руки вниз),*

Вот такой ширины, *(расходятся в стороны),*

Вот такой ужины, *(сходятся к игрушке жирафа).*

Спляшем дружно и споем,
Вместе весело живем».

(повторить 2-3 раза).

«Понравилось вам играть с жирафом? И он был очень рад, что вы приходили его поздравить. Но нас ждут и другие зверушки в нашем веселом зоопарке».

Воспитатель вместе с детьми подходят к гимнастической лесенке. Между верхними перекладинами закреплена игрушка обезьянки. Перед ней натянута веревка (резинка) с маленькими мячами, подвешенными на высоте вытянутых вверх рук ребенка.

3-я остановка – «Обезьянка»

«Посмотрите, дети, кто нас здесь ждет! Веселая обезьянка! Где сидит обезьянка? Высоко или низко? (Дети отвечают). Обезьянка хочет с нами поиграть. Она легко прыгает с дерева на дерево, с пальмы на пальму и достает кокосы, которые растут высоко. Давайте и мы будем подпрыгивать, как обезьянка, и попробуем коснуться “кокосов”».

Дети подпрыгивают, стараясь рукой коснуться каждый своего мяча.

«Молодцы! Отправляемся дальше!»

Воспитатель вместе с детьми подходят к игрушке медведя.

4-я остановка – «Медвежонок».

«Что ты, Мишенька, грустишь?

Не смеешься, не шалишь?

Будешь с нами ты играть?

Ребятишек догонять?»

Дети с воспитателем играют в игру «У медведя во бору». (Дети собирают разбросанные шишки в корзину, а затем убегают от медвежонка)

Молодцы! Вы были ловкими, много шишек успели собрать и от медведя быстро убежали.

«Весело мы погуляли?

Со зверями поиграли,

Накормили, поплясали,
И нисколько не устали.
А теперь, детвора,
В группу нам идти пора».

Физкультурный досуг № 9. «Как Ежик Медвежонка искал»

Задачи. Закреплять умение выполнять ходьбу и бег свободно; действовать совместно, формировать умение выполнять элементарные правила в игре, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Совершенствовать основные виды движений. Воспитывать умение замечать красоту летней природы. Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Оборудование. Игрушки (или элементы костюмов) – Ежик, Медвежонок, Солнышко, Бабочка (персонажами могут быть дети из старшей группы); бабочки на проволоке (по количеству детей) и еще одна для ведущей, сачок; детский зонтик; 7 ромашек, музыкальный центр; шнуры или палки, конусы, бревно или скамейка.

Содержание:

Дети друг за другом приходят на спортивную площадку.

Ведущий. Дети, про какое время года говорится в загадке?

Зеленеют луга,
В небе – радуга-дуга.
Солнцем озеро согрето:
Всех зовет купаться ... (лето)

Да, это лето. А что можно делать летом? (Загорать, купаться в речке, играть, собирать цветы, гулять в лесу, собирать ягоды). Предлагаю вам отправиться на прогулку в лес.

Идем по лесной тропинке, стараясь не наступать на выступающие из земли корни деревьев: (дети друг за другом идут за ведущей, перешагивая через палки).

– Пробегаем между деревьями: (бег между кеглями или конусами)

– Проходим, пригнувшись под низко растущими ветками деревьев, не задевая их: (дети проходят за ведущей, нагнувшись под дугами);

– Проходим по бревну прямо, спрыгиваем с него: (ходьба на ограниченной поверхности).

Вот мы и пришли. (Около дерева стоит Ежик, ребенок из старшей группы, можно использовать игрушку).

Ежик. Здравствуйте, дети! (дети здороваются).

Ведущий. Ежик, ты почему такой грустный?

Ежик. Да вот, друга своего, Медвежонка потерял. Зашел к нему домой, а его там нет. Мы на День рождения к Зайцу вместе хотели пойти, букет ромашек собрать. Ждал, ждал его, а он все не приходит. Даже не знаю, где он может быть... (Ежик вздыхает).

Ведущий. Дети, давайте поможем Ежику Медвежонка найти? (дети соглашаются). Тогда идем дальше в лес. Ой, что-то как-то ярко и светло стало (Ведущий жмурится). Давайте отгадаем загадку, и узнаем что же это.

Ночью спрячется оно –
Станет во дворе темно.
Утром снова к нам в оконце,
Бьется радостное ... (солнце)!

Выглядывает Солнышко, воспитатель в маске-шапочке и желтой накидке.

Солнышко. Доброе утро, детки! (дети здороваются).

Ведущий. Солнышко, ты Медвежонка не видело?

Солнышко. Видело, видело. Лежал тут, грелся под моими лучиками.

Ежик. А ты не скажешь, куда Медвежонок пошел?

Солнышко. Поиграйте со мной, тогда скажу.

Игра «Солнышко и дождик» (муз. Т. Лопатенко).
(На краю площадки лежит раскрытый зонт. Звучит музыка. Дети расходятся по площадке).

Смотрит солнышко в окошко (Дети показывают вытянутой рукой в сторону солнца).

Светит в нашу комнатку. (Обе руки вытянуты в сторону солнца. Все пальцы руки соединены вместе, кроме большого. Дети сгибают пальчики и выпрямляют, делая «звущее к себе» движение);

Мы захлопаем в ладоши (Дети хлопают в ладоши);

Очень рады солнышку! (Руки на поясе, ноги вместе. Прыгают на месте). Когда звучит музыка «капает дождь» дети подбегают к ведущей (она уже держит в руке раскрытый зонт), и прячутся под зонтом. Игра повторяется 2-3 раза).

Спасибо вам, что поиграли со мной. А Медвежонок вот туда пошел (Солнышко кивает в сторону).

Ведущий. Кто-то летит к нам навстречу. Отгадайте загадку и узнаете, кто это.

Над цветком порхает, пляшет,

Веерком узорным машет. (Бабочка).

Детям летит навстречу Бабочка (ребенок из старшей группы в костюме).

Бабочка. Здравствуй, детки! (дети здороваются).

Ведущий. Бабочка, не встречала ли ты Медвежонка?

Бабочка. Конечно, встречала. Он все удивлялся, какая я нарядная.

Ежик. А ты не скажешь, куда он пошел?

Бабочка. Поиграйте со мной, тогда скажу.

Игра «Бабочки» (автор Е. Железнова).

От цветка к цветочку

Бабочки летят.

Где сок самый сладкий

Знать они хотят.

Хорошо с сачком ходить,

Бабочек ловить.

Не спешите улетать,

Дайте вас поймать!

(Дети, держа в руках бабочек на проволоке, бегают по площадке. Ведущий держит в руке сачок и пытается поймать бабочек. Игра повторяется 2 раза).

Ах, как с вами весело играть! А ваш Медвежонок пошел вот туда! (Бабочка летит вперед, показывая дорогу).

Ведущий. Идем дальше Медвежонка искать! Ах, какая красивая полянка! Здесь столько цветов!

Пальчиковая гимнастика «Цветок».

Утром рано он закрыт. (Кисти рук находятся в исходном положении).

Но к полудню ближе, раскрывает лепестки. (Ладони отходят друг от друга, подушечки больших пальцев прижаты к концам указательных, кисти рук напоминают полураскрытый бутон).

Красоту их вижу. (Кисти рук у запястья соединены, пальцы плавно расходятся в разные стороны, напоминая раскрывшийся цветок).

К вечеру цветок опять закрывает венчик. (Пальцы сомкнуты – нераскрывшийся цветок).

И теперь он будет спать до утра, как птенчик. (Кисти рук кладут под щеку – имитация сна).

На полянке появляется Медвежонок (воспитатель в маске и накидке).

Медвежонок. Тили-мили! Тили-мили! Здравствуй!

Ежик. Медвежонок! Ура! Ты нашелся! (Ежик и Медвежонок обнимаются). Куда ты пропал?

Медвежонок. Да я ромашки отправился собирать, да и заблудился. А раз все хорошо, и мы все нашли, то предлагаю нам всем встать в дружный хор.

Хоровод «От улыбки» (приложение № 10).

Ежик. Спасибо вам за помощь. А сейчас нам пора на День рождения к Зайцу. До свидания!

Ежик и Медвежонок провожают детей на площадку.

Физкультурный досуг № 10.

«Веселые лягушата»

Задачи. Развивать у детей координацию движений и ритмичность. Упражнять в прыжках и преодолении препятствий; учить ориентироваться в пространстве при беге враспынную. Воспитывать физические качества. Формировать основы здорового образа жизни. Познакомить с жителями

болота. Развивать интерес к животному и растительному миру. Создать благоприятный эмоциональный настрой.

Оборудование. Костюм лягушки и Солнышка для взрослого, шапочка цапли; комар из бумаги на шнуре, привязанный к палке, 4-5 обручей, узкая доска, кольца, скамья, дуга, музыкальный центр.

Содержание:

Ведущий (в роли мамы-лягушки). Рано утром просыпаются все звери в лесу, птицы в саду и веселые лягушата в пруду.

Мы проснулись ква-ква-ква!
Потянулись ква-ква-ква!
Позевали ква-ква-ква!
Умылись ква-ква-ква!

Мама-лягушка. Мои маленькие шалунишки, сегодня нас с вами ждет увлекательное путешествие. Я хочу вас познакомить с удивительными обитателями болота. Путь предстоит неблизкий, без подготовки не обойтись. Я вам предлагаю сделать вашу любимую веселую утреннюю гимнастику.

Дети становятся врассыпную и выполняют музыкально-ритмическую гимнастику «**Все вокруг стараются**» (приложение № 11).

Молодцы! Хорошо размялись! А вот надо бы и подкрепиться. А что же любят кушать лягушата?

Дети. Комариков.

Мама-лягушка. Ну что давайте поймаем комара.

Подвижная игра «Поймай комара».

Можно и в путь отправляться, заводить себе новых друзей. Нас ждет много препятствий и трудностей. Но мы их преодолеем, потому что мы смелые, ловкие, а самое главное – очень дружные.

Лягушата вместе с мамой лягушкой идут, преодолевая препятствия:

- Прыжки из обруча в обруч;
- Ходьба по доске – «мостику через реку»;
- По кочкам шагаем;

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамье;
- Пролезание в дугу.

Посмотрите, лягушата, чей-то красивый домик стоит (в обруче стоит воспитатель в шапочке цапли). Ой, да это же домик цапли.

Цапля (просыпается, потягивается). Кто это тут так красиво поет? А это вы. Лягушата? Давайте знакомиться: я – цапля, живу на болоте, стою на одной ноге и очень люблю кушать маленьких лягушат.

Мама-лягушка. Ну что ты, цапля! Если ты нас съешь, то мы не узнаем остальных жителей болота! Ты лучше с нами поиграй!

Подвижная игра «Лягушата на болоте».

Мы веселые ква-ква,
Лягушата ква-ква,
Любим прыгать и скакать,
Ты попробуй нас догнать!

(Лягушата убегают, цапля их ловит. Игра проводится 3-4 раза).

Цапля. Молодцы, лягушата! Хорошо все поиграли, очень быстро убежали. Приходите ко мне еще в гости.

Мама-лягушка. Ну, что? Давайте продолжим наш путь? Может еще кого-нибудь встретим. Ой, смотрите какой необычный жук на воде. Его называют жук-плавунец. Видите, как он быстро плавает. А мы с вами знали других жуков, которые летают.

Подвижная игра «Жуки». Дети-жуки сидят в своих домах (на скамейке) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу:ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на поляну, греются на солнышке и жужжат, по сигналу «дождь» возвращаются в домики.

Мама-лягушка. Поиграли, пойдете дальше. Ой, как ярко и тепло светит солнышко. Оно тоже живет рядом. (Выходит Солнышко – воспитатель в костюме).

Солнышко. Здравствуйте, лягушата! Я очень радо снова встретиться с вами! Как вы за лето выросли. А поиграть со мной хотите?

Массаж «Заботливое солнышко».

Текст	Движения
Солнце с неба посылает Лучик, лучик, лучик. И им смело разгоняет Тучи, тучи, тучи Летом нежно согревает Щечки, щечки, щечки. А весной на носик ставит Точки, точки, точки. Золотят веснушки деток, Очень нравится им это!	<i>Дети ритмично скрещивают руки над головой. Плавно покачивают руками вверху Ритмично потирают щечки. Ритмично постукивают пальцами по носу. Ритмично хлопают в ладоши</i>

Мама-лягушка Спасибо, Солнышко! Нам очень с ребятами понравилась твоя забота.

Солнышко. Мне тоже очень понравилась наша встреча. Растите здоровыми, крепкими и веселыми ребятами.

Солнышко вместе с ребятами «змейкой» под музыку уходит с площадки.

Физкультурный досуг № 11. «Как дети спасали колобка»

Задачи. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей. Развивать быстроту, ловкость, меткость и прыгучесть посредством игр и игровых упражнений. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать отзывчивость и желание помочь товарищу. Активизировать мышление детей.

Оборудование. Костюмы на детей старшего возраста Ветра, Колобка, Лягушки, маска гриб боровик, мячи маленькие резиновые или мешочки по числу детей, 8-10 погремушек, музыкальный центр.

Содержание:

Дети гуляют на улице. Подходит Ведущий (воспитатель, тренер по физкультуре) со словами: «Ребята, смотрите, что нам принесла сорока на хвосте». Показывает конверт, откуда достает письмо и читает: «Ребята! Похитила меня Тоска Зеленая, скучно мне, грустно. Найдите меня и спасите. Колобок».

Ведущий предлагает отравиться на поиски Колобка, вся группа идет на следующую площадку. Их встречает ветер (ребенок старшего возраста) и под музыку исполняется импровизированный танец Ветра. Дети повторяют за ним движения. Ведущий спрашивает, не видал ли ветер Колобка.

Ветер. Покажу я вам дорожку, по которой вам идти, если поймаете меня.

Подвижная игра «Ловишки».

(Ветер показывает направление и дети идут дальше. Дети на площадке, поросшей кустарником, останавливаются, не зная куда идти).

Ведущий. Ребята, мы попали в лес. (Появляется гриб боровик).

Боровик (ребенок старшего возраста). Ребята, угадайте, кто я?

Дети называют.

– А куда вы идете?

Дети рассказывают.

– Ну, что же, помогу вам, если выполните мое задание – сбить «шишки» с «елки».

Боровик раздает детям мячи маленького размера и предлагает попасть в навешанные на ветки деревьев погремушки.

Дети выполняют задание.

Боровик показывает направление движения.

На следующей площадке – «болото» появляется новый персонаж – Лягушка (ребенок старшего возраста).

Лягушка. Ребята, как меня зовут? А какую я песню пою и где я живу? Дети отвечают на вопросы Лягушки. Затем она расспрашивает детей – куда и зачем они идут, и предлагает выполнить следующее задание: перепрыгнуть с кочки на кочку, ни разу не замочив ноги.

Лягушка раскладывает обручи и дети прыгают из обруча в обруч.

После выполнения задания Лягушка указывает путь дальше.

Дети проходят на следующую площадку и видят на пеньке плачущего Колобка. Ведущий предлагает подойти к Колобку. Дети подбегают к нему и в это время появляется Тоска Зеленая в зеленых лохмотьях, с палочкой (воспитатель).

Тоска Зеленая. Дети, стойте! Кто дотронется до Колобка, того я сейчас заколдую и он на всю жизнь будет плакать и тосковать!

Ведущий. Что же нам делать? В это время появляются Ветер, гриб Боровик, лягушка и говорят: «Дети, мы знаем, что делать Тоска Зеленая больше всего на свете боится веселья, смеха и радости! Давайте все вместе станцуем веселый танец, посмеемся вот она убежит и мы освободим Колобка!

Звучит музыка «*Танец маленьких утят*» (приложение № 2).

Дети исполняют танец «Утята», танцуют, смеются.

Тоска убегает, Ведущий развязывает Колобка, он танцует с детьми и благодарит их за помощь.

Физкультурный досуг № 12.

«Муравьишка-муравей, много у него друзей»

Задачи. Обогащать двигательный опыт детей и способствовать закреплению двигательных навыков. Развивать внимание и координацию речи с движением. Расширять представление детей о насекомых и воспитывать бережное отношение к ним. Учить детей дружить.

Оборудование. Кегли, шнуры, тоннель, музыкальный центр.

Содержание:

Дети входят на площадку. Педагог их встречает и рассказывает, что сегодня они вместе с муравьишкой отправятся искать друзей.

Муравьишка-муравей, он идет искать друзей.

Много должен он пройти, чтоб друзей себе найти.

Ждут его поля и горы, рвы, овраги, косогоры.

Муравьишка не боится, с детства он привык трудиться.

Смело он идет вперед, он друзей себе найдет.

И девчонки, и мальчишки-все помогут муравьишке!

– Ребята, давайте поможем муравью преодолеть сложные препятствия на его пути. Ходьба за педагогом с преодолением полосы препятствий.

Ходьба «змейкой» между предметами, ходьба, перешагивая через шнуры, лежащие на расстоянии одного шага ребенка, лазание в обручи (тоннель), прыжки из обруча в обруч. Повторить 2-3 раза. Звучит песня «Вместе весело шагать».

Педагог. Молодцы, ребята, помогли муравьишке преодолеть сложные препятствия и муравьишка пошел дальше. Шел он, шел и вдруг услышал «Ж-ж-ж», а это насекомые веселятся на полянке.

Подвижная игра «Жуки, кузнечики, пчелы». Дети становятся в круг и идут друг за другом под удары в бубен, выполняя следующие команды:

«*Кузнечики*» – дети выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе;

«*Пчелы*» – дети в медленном темпе бегут в колонне, произнося «Зум-зум-зум»;

«*Жуки*» – приседают, кончиками пальцев касаются пола.

– Муравьишка-муравей познакомился с жуками, пчелами, кузнечиками. И они сразу подружились. И дальше отправились в путь уже вместе.

– Шли друзья по лугу и увидели большую стрекозу, которая неподвижно сидела на тоненьком стебельке. Муравьишка с друзьями решили подойти и познакомиться со стрекозой.

Подвижная игра с речевым сопровождением «*Стрекоза*».

Дети стоят в кругу и повторяют за ведущим.

Я – большая стрекоза *встать на носки, руки через стороны вверх.*

Как горошины глаза *делают указательными и большими пальцами «очки», подносят их к глазам и поворачиваются вправо-влево*

Я летаю над лугами, бегут по кругу в среднем
 Над полями и цветами темпе,
 Как веселый самолет взмахивая руками
 Вправо, влево, вниз, вперед.
 Я присяду на цветочек останавливаются, поворачи-
 На малиновый кусточек ваются лицом в центр круга,
 Крылышки расправлю приседают встают, разводят
 Солнышку подставлю руки в стороны,
 поворачивают ладони кверху.

Муравьишка с другими насекомыми подружился со стрекозой и они все вместе станцевали танец. Дети выполняют любую музыкальную разминку или танец.

– После танца все насекомые почувствовали, как они устали и предложили всем разойтись по домам, чтобы отдохнуть. А после отдыха друзья договорились встретиться снова.

Под мелодию песни «Добрый жук» дети покидают площадку.

Физкультурный досуг № 13. «Прощай, лето красное!»

Задачи. Сохранять и укреплять здоровье детей. Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Совершенствовать двигательные умения и навыки, удовлетворение потребности детей в движении, учить выполнять ритмические движения под музыку. Закреплять знания о природе летом и воспитывать бережные отношения к ней. Способствовать развитию у детей эмоциональной отзывчивости, создание радостного, доброго настроения.

Оборудование. Муляжи овощей, цветы, корзина, бабочка на веревочке для дыхательной гимнастики, комар на веревочке, привязанной к палке, музыкальный центр.

Содержание:

Входит Ведущий в костюме «Лета» (инструктор по физкультуре или воспитатель).

Лето. Здравствуйте, ребята. Я – Лето. Как вы подросли, загорели.

Какое бывает лето? (жаркое, теплое, солнечное). Правильно. Я приходило согреть землю, вас, чтобы вы успели налюбоваться летней природой. Скоро моя пора заканчивается, и я хочу посмотреть, чему вы научились, что нового узнали. Я согрело землю и на ней появились... (цветочки).

Воспитатель раскладывает цветы из бумаги.

Игра «Не наступи на цветочек». Дети бегают враспынную под музыку, стараясь не наступить на цветочки.

Молодцы! Все цветочки целые. Для кого они еще нужны?

(Пчелкам, бабочкам).

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка.

Я сорвать его хотел,

А он взял и улетел.

– Это бабочка. Покажите, как она летает. (*Дети машут руками*).

– Смотрите, какая красивая бабочка, давайте сделаем так, чтобы она полетела. Проводится дыхательная гимнастика «Бабочка летает».

Ребята, а какие насекомые не давали летом покоя? Что вы делали?

Проводится игра «Поймай, комара!».

– Летом очень жарко. Как вы спасались от жары? (Купались).

– Покажите мне, как нужно плавать. (Имитация плавательных движений).

– Как летом нужно одеваться? (*Легко*).

– На голову нужно обязательно одевать панамку.

Игра «Шляпа». Под веселую музыку дети передают шляпу по кругу, надевая ее друг другу на голову. Когда музыка остановится, тот, у кого шляпа, выходит центр круга и пляшет, остальные хлопают.

– За лето на огороде вырос урожай. Чтобы вы могли до следующего лета получать витамины. Посмотрите, что у нас

выросло? (высыпать муляжи овощей и фруктов). Давайте соберем в корзинку (под музыку).

Лето. Я очень рада, что вы летом хорошо отдохнули, многому научились. Давайте на прощание потанцуем.

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Большая стирка*» (приложение № 7).

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Физкультурный досуг № 1. «Веселый экспресс»

Задачи. Обогащать двигательный опыт детей в основных видах движений. Продолжать отрабатывать навык в беге врассыпную, используя всю площадку. Учить выполнять действия в соответствии с характером музыки. Развивать внимание и память. Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту. Способствовать установлению межличностных контактов и созданию в группе благоприятного микроклимата.

Оборудование. Обручи на полгруппы детей, шапочка или маска совы, 3-4 маленьких резиновых мяча, плоские обручи 3-4-х цветов по числу занимающихся, музыкальный центр.

Содержание:

Дети входят под песню «Голубой вагон» (В. Шаинский, А. Тимофеевский). Все ребята готовятся к путешествию – берут с собой в дорогу улыбку, шутку, здоровый смех и прекрасное настроение, и конечно – маршрутную карту.

Дети встают в колонну, руки кладут на плечи друг другу. Руководитель идет впереди – «паровоз» и с речитативом двигается в различных направлениях, ведя за собой «вагончики».

Чук-чук-чук! Чук-чук-чук!
 Паровоз — наш лучший друг.
 Он промчит нас по лесам,
 По оврагам и горам.
 Крепко за руки держись.
 От друзей не оторвись.
 Машинист, вперед гляди,
 Путь веселый впереди.

Станция первая – «Спортивная».

Дети выполняют общеразвивающие упражнения под речитатив соответственно тексту:

Ну-ка, дружно стройся в ряд!

Вызываем всех ребят:
Из вагонов выходите,
Силу, ловкость покажите.

Проводится построение в короткие шеренги («вагончиками»).

Дети, стройтесь по порядку
На активную зарядку.
Левая, правая,
Бегая, плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.
На носочки поднимайтесь,
Руки к солнцу. Улыбайтесь!
Подтянулись, наклонились
И обратно возвратились.
Повернулись вправо дружно,
Влево тоже делать нужно.
Делай раз и делай два.
Не кружись ты, голова!
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай.
А теперь наклон вперед
Выполняет наш народ.
Поднимай колено выше —
На прогулку цапля вышла.
А теперь еще задание-
Начинаем приседание.
Присесть мы не устанем,
Сядем – встанем, сядем – встанем.
Проведем еще игру:
Все присядем – скажем «У!»
Быстро встанем – скажем «А»,
А теперь бежать пора.

Дети бегут в колонне за направляющим 2 круга и переходят на ходьбу с восстановлением дыхания.

Станция вторая – «Игровая».

Игра «Тихо – громко».

Дети строят несколько кругов «вагончиками». На громкую музыку – увеличивают круг шагами назад от центра, на тихую музыку уменьшают круг шагами вперед к центру.

Игра «Цветные автомобили». Дети размещаются по краю площадки, они автомобили. Каждому дают цветной круг – руль (плоский обруч малого диаметра или кружки из картона). Воспитатель в центре, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг этого цвета, разбегаются по залу в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети возвращаются в гараж. Педагог поднимает флажок другого цвета – бегут другие дети и т.д. Педагог может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда выезжают все автомобили.

Игра «Охотник и зайцы». На одной стороне зала отводится место (очерчивается или обозначается шнуром) для охотника. На другой стороне кружками обозначены домики зайцев (можно использовать плоские обручи). В каждом домике – 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, а затем возвращается к себе. Педагог говорит: «Выбежали на полянку зайцы». Зайцы выпрыгивают и продвигаются по площадке прыжками. По сигналу «охотник» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, он, не сходя с места, бросает в них мячами (3-4 слабо накаченные маленькие резиновые мячи). Если охотник попал, он отводит зайца к себе в дом. После нескольких повторений игры выбирают другого охотника.

Станция третья – «Танцевальная».

Игра-танец «Если весело живется» (приложение № 12).

Станция четвертая «Будь здоров»

Релаксационное упражнение «Приветствие».

Содержание игры: участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним.

Здравствуй, друг! *Здороваются за руку.*

Как ты тут? *Хлопают по плечу друг друга.*

Где ты был? *Дергают за ушко друг друга.*

Я скучал! *Кладут руки себе на сердце.*

Ты пришел! *Разводят руки в стороны.*
Хорошо! *Обнимаются.*

Во время этого упражнения можно использовать спокойную музыку.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 2. «Поход в зоопарк»

Задачи. Содействовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве. Развивать физические качества и двигательные навыки основных видов движений. Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Знакомство с повадками животных и птиц.

Оборудование. Музыкальный центр, ленточки по числу детей, мел или длинный шнур.

Содержание:

Дети входят под песню о зоопарке (М. Гусев). Педагог говорит ребятам, что сегодня у них необычное путешествие – поход в зоопарк. Все строятся в колонну и идут дружно, не отставая.

Игра «Иголка – нитка».

– В клетках зоопарка сидят разные звери.

Комплекс игропластики:

– *«пантера»* – мягкий шаг;

– *«цапля»* – ходьба с высоким подниманием колена;

– *«орлы»* – повороты головы;

– *«гуси»* – ходьба в полном приседе, руки на коленях;

– *«кенгуру»* – прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.

В зоопарке много воробьев.

Игра «Попрыгунчики-воробышки». На игровой площадке шнуром или мелом обозначается круг диаметром 5-8 м (в зависимости от возраста участников игры). Из числа участников выбирают водящего – «большую птицу» (сокол, коршун, орел). Эта птица располагается внутри круга. Остальные играющие изображают воробушков. Они – то впрыгива-

ют в круг, то выпрыгивают из него, стараясь не попасться «большой птице», могут бегать по кругу. Водящий старается дотронуться рукой («осалить», «запятнать») до «воробьев», находящихся в пределах круга. Счет ведется на количество штрафных очков за определенный отрезок игры или первый «осаленный» воробей становится внутри круга «большой птицей», а водящий становится воробушком. Игра продолжается.

Педагог. А теперь я хочу вам рассказать про самое красивое и благородное животное, про оленя. У оленя очень красивые рога и он добрый.

Игра-танец «У оленя дом большой».

Взрослый показывает движения под музыку, а все остальные дети повторяют за ним.

У оленя дом большой

Он глядит в свое окошко

Заяц по лесу бежит

В дверь к нему стучится:

«Стук-стук, дверь открой

Там в лесу охотник злой!»

«Заяц, заяц, забегай!

Лапу мне давай»

На каждую фразу стиха выполняется свое движение:

У оленя – руки вверх к голове, как рога оленя;

Дом большой – руки над головой «домиком»;

Он глядит – правую руку над глазами;

В свое окошко – двумя руками сначала вертикально, потом горизонтально изображается окно;

Заяц – ладони к голове, как уши зайца;

По лесу бежит – руки сжать в кулаках, локти согнуть, изобразить бег;

В дверь к нему стучит – кулаком «постучаться»;

Стук-стук дверь открой – изобразить, как открывает-ся дверь;

Там в лесу – показать большим пальцем назад через плечо;

Охотник злой! – сердитое лицо;

Заяц, заяц, забегай – опять изобразить зайца;

Лапу мне давай! – подать руку.

Все ребята очень стараются вести себя хорошо и дружелюбно, ведь доброта – это самое хорошее качество. Быть добрым – значит улыбаться, а от улыбки становится всем теплей: и слону и даже маленькой улитке. Все встают в дружный хоровод и танцуют.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «От улыбки». (приложение № 10).

«Ленточки-хвосты» по типу игры «Мы – веселые ребята».

Мы – веселые ребята,

Мы – ребята все зверята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

Каждый ребенок изображает какую-нибудь зверюшку: мишку, зайчика, лису. Педагог раздаёт всем ленточки - «хвосты», которые прикрепляются сзади.

Водящий должен сорвать ленточку. Те ребята, у кого сорвана ленточка, выбывают из игры. Подведение итогов. Организованный выход – «уход домой».

Массаж частей тела «У жирафа пятна».

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

Хлопаем по всему телу ладонями.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

Щипаем себя, как бы собирая складки.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

Педагог. Ребята, мы с вами совершили интересное путешествие, но нам пора возвращаться обратно.

Ходьба парами по кругу под песню про жирафа. Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 3. «Ай, да зайцы – молодцы!»

Задачи. Закреплять навыки сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами и мягком приземлении; упражнять в подлезании под дугу, в ходьбе и беге с выполнением заданий. Развивать координацию и ловкость движений, ловкость, глазомер. Вызывать интерес к физической культуре. Воспитывать бережное отношение к животным.

Оборудование. «Волшебная» палочка», музыкальный центр, кубики для перешагивания, палки или шнуры, длинная веревка, дуги, маска лисы, обручи.

Содержание:

Построение детей. Вводная беседа.

Педагог. Я сегодня хочу рассказать вам сказку, и вы мне в этом поможете. А о ком сказка – угадайте:

Прыг, да скок,
Прыг, да скок,
Длинноушка –
Серый бок (Зайка).

– Ой, но где, же мне зайчика взять? Вспомнила, у меня есть палочка, палочка-превращалочка.

Я как палочкой взмахну,
Всех в зайчаток превращу.

Были ребята, стали зайчатки.

– Ну вот, все готово, можно и сказку начинать.

Жили-были в лесу зайчатки с мамой зайчихой. Проснулись утром, а мама говорит: «Зайньки, мы пойдем сегодня в дальний лес за вкусной заячьей капустой. Дорога длинная, трудная, от мамы не отставать».

Под музыку дети идут друг за другом по площадке.

– На пути кочки, поднимайте ноги повыше.

Перешагивание через кубики.

– Идем по мостику, равновесие не терять! А то окажется в болоте.

Ходьба по узкой дорожке, выложенной из шнуров или палок.

– А теперь через полянку бегом, чтобы нас лиса не заметила!

Бег друг за другом.

– Вышли на опушку, немного устали. Давайте отдохнем и сделаем зарядку.

Нам лениться не годится,

Помните зайчатки,

Даже звери, даже птицы.

Делают зарядку.

Дети выполняют комплекс музыкально – ритмической гимнастики «Зверобика».

Нравится в лесу зайчишкам,

На полянке хорошо нам.

Ну-ка весело вприпрыжку,

По тропиночке лесной!

– Повторяйте за мамой и на цветы не наступайте.

Прыжки через веревку, лежащую на полу, боком с продвижением вперед.

– Вокруг зеленой елки много вкусной заячьей капусты. Пролезайте под корягой, рвите капусту и несите маме в корзину.

Дети подлезают под дуги, не касаясь руками пола, берут зеленые пластмассовые мячики и возвращаются обратно.

– Ну вот, капустки набрали, теперь можно и поскакать.

Зайцы скачут, веселятся,

И лисички – не боятся.

Подвижная игра «Лиса и зайцы» (2-3 раза).

Елочки зеленые в лесу густом стояли,

Маленькие зайчики под елочкой сидели.

Зайчики спят, сладко спят.

Выходите, зайчики, в лесочек погулять!

Будут наши зайчики прыгать и скакать!

Выходите, зайчики, в лесочек погулять,

Если лиса явится, спрячетесь опять.

Ты нас, лисонька, не пугай!

Лучше с нами поиграй!

Дети, изображающие зайчиков, спят в домиках (стоят по 2-3 ребенка в обручах). Крадет лиса. Все зайчики разбегаются и бегут за линию, обозначенную шнуром. Затем они выбегают на полянку, жестом зовут лису.

– Молодцы зайньки. Не попались лисе в лапы. Я думаю, что надо из леса уходить.

Ходьба друг за другом, через кубики, по мостику.

– Ну, вот мы и вышли из леса.

А я палочку возьму,

Вас в ребяток превращу.

Были зайчатами,

Стали ребятами.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 4. «Режим дня»

Задачи. Совершенствовать основные виды движений посредством игр. Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение. Дать понятие о важности режимных моментов. Формировать основы здорового образа жизни.

Оборудование. Картинки «Режим дня», муляжи продуктов питания – овощи, фрукты и др., музыкальный центр.

Содержание:

Дети строятся на площадке в шеренгу.

Педагог. Ребята, сегодня мы с вами поиграем в игру-путешествие «Режим дня». Это такой распорядок дня и жизни, который нам помогает все делать вовремя: заниматься, играть, кушать и спать; спасает нас от усталости и перегрузок, укрепляет наше здоровье. Отправляемся в путешествие на поезде. Дети перестраиваются в колонну друг за другом и выполняют ходьбу и бег, ориентируясь на музыкальное сопровождение.

Станция 1. «Утро начинается – солнце просыпается».

Воспитатель выставляет картинку «Утро» из набора картинок «Режим дня». Когда мы просыпаемся, мы дружно делаем зарядку.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Все вокруг стараются» (приложение № 11).

– После зарядки все ребята и зверята умываются.

Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утята,
И жучки, и паучки.

Дети выполняют массаж лица «Умывалочка». Показ картинки.

Надо, надо нам помыться. *Хлопают в ладоши*
Где тут прячется водица? *Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной*

Кран откроем ш-ш-ш.... *Делают вращательные движения кистями («открывают кран»)*

Ручки моем ш-ш-ш... *Растирают ладони друг о друга*
Щечки, шейку мы потрем *Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.*
И водичкой обольем. *Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.*

Вот умылись? Молодцы! А теперь следующая станция.

Станция 2. «Здоровое питание – отличное настроение»

Выставляется соответствующая картинка.

Игра-эстафета «Полезные продукты питания». Дети бегут к обручу, в котором разложены муляжи разных продуктов питания и выбирают полезный продукт, потом возвращаются к команде.

– Вот мы с вами поиграли, а теперь наступило время для отдыха.

Станция 3. «Сончас».

А теперь мы ляжем спать. Будем носиком дышать. Выставляет соответствующую картинку. Дети садятся и закрывают глаза.

Педагог читает:

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и скакать,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая –
Замедляется движение, исчезает напряжение
И становится понятно, напряжение приятно
1-2-3-4-5 нам уже пора вставать
Мы проснулись, улыбнулись,
Хорошенько потянулись.

Дети встают и выполняют «потягушки».

После сна гуляем.
Родителей встречаем.
Вечером домой идем.
Ужин легкий перед сном.
В ванне мы купаемся,
В пижаму одеваемся.

Накрывает землю ночь

Засыпают сын и дочь.

– Наше путешествие «Режим дня» подошло к концу. Команды, постройтесь и подойдите к обручам с картинками, попробуйте правильно расположить - чем мы занимаемся с утра до вечера по порядку. Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 5. «Сказка, приходи»

Задачи. Обогащать двигательный опыт дошкольников. Развивать физические качества, ритмичность, музыкальность и выразительность движений. Способствовать развитию внимания, памяти и ориентировки в пространстве. Доставить положительные эмоции. Воспитывать доброту, отзывчивость и желание помогать другим.

Оборудование. Музыкальный центр, конусы – 9 шт., большие корзины – 3 шт., маски (заяц, волк, медведь и лиса) – 3 набора, шнуры, 3 больших мяча, письмо от Бабы – Яги.

Содержание:

Дети строятся на площадке под песню «В мире много сказок» (Ю. Шаинский, Ю. Энтин). Педагог говорит, что сегодня будет много необычных встреч и дети – будут путешествовать по разным сказкам. Но прежде чем отправиться в путь, надо разделить на три сказочных королевства, которые будут соревноваться друг с другом.

Дети выполняют перестроение в три колонны – «Королевства» под музыку.

Игра «Музыкальные змейки». Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию (вальс, полька и рок-ролл). Как только зазвучит одна из мелодий, колонна выбравшая ее двигается за впередистоящим в любом направлении. Когда звучит другая мелодия, дети первой колонны останавливаются и принимают положение упор-присев. На сигнал «По местам» – дети бегут и строятся на свои первоначальные места. Кто построится быстрее, тот и выиграл.

Подведение итогов по командам проводится после каждой игры и танца.

Педагог. Итак, все ребята пошли в путь и первое королевство, которое нам открывает двери – это королевство «Крокодила Гены». Дети строятся в три колонны.

Музыкально-ритмическая гимнастика «*День рождения*».

Путешествие продолжается.

Игра «Музыкальные змейки».

Следующее королевство – отгадайте загадку:

Он от бабушки ушел,

Он от дедушки ушел,

А лисице на зубок –

Все ж попался ...(*колобок*).

Эстафета «Колобок». Дети стоят в колоннах, у первых игроков в руках большие мячи. Перед командами конусы с масками (заяц, волк, медведь) и корзина с маской (лиса). По сигналу нужно прокатить мяч между предметами, остановиться возле шнура и забросить мяч в корзину, забрать мяч и вернуться в команду, передав мяч следующему игроку.

– Путешествие продолжается.

Игра «Музыкальные змейки».

– Следующее королевство, открывает нам двери. Королевство «Барона Мюнхгаузена», который путешествовал на ядре.

Эстафета «Полет на ядре». Прыжки до ориентира с мячом, зажатым между ног, обратно вернуться бегом с мячом в руках.

Письмо от Бабы-Яги. «Я, Баба-Яга — костяная нога! Здравствуйтесь, ребята! Как вам наша страна чудес нравится? С непроходимыми лесами, с дикими болотами, с птицей невиданной, со зверем несслыханным? Ох, и поводила бы я вас по моему лесу, ох, и чудес бы вам показала, да поссорилась я шибко с Кашеем Бессмертным, сию я взаперти. Задумал он погубить вас, превратив всех в тараканов и сверчков. Ничем помочь не смогу, только подскажу вам, что от любого злого колдовства всегда помогает песня, танец и доброе отношение друг к другу. А вы как думаете? С лесным приветом Бабка-Ежка!»

Игра «Назови волшебное слово»

Подведение итогов, выявляется самое лучшее и дружное королевство.

Дети организованно выходят под песню «В мире много сказок».

**Физкультурный досуг № 6.
«Вход неряхам запрещен»**

Задачи. Обогащать двигательный опыт детей. Закреплять культурно-гигиенические навыки. Способствовать благоприятному эмоциональному настрою у дошкольников.

Оборудование. Костюм королевы Чистоты, ростовая кукла «Петрушка», «Айболит», музыкальный центр, мячи массажные по числу занимающихся.

Содержание:

Ведущий. Сегодня, ребята, я приглашаю вас совершить путешествие по сказочному королевству «Будь здоров», а правит в нем королева Чистоты.

Все жители этой страны опрятные, аккуратные и с крепким здоровьем.

Первое правило королевства:

Будь здоров, забудь про лень,

Зубы чисть ты каждый день.

Рано утром не ленись

На зарядку становись

Грязные руки грозят нам бедой

Мойте их с мылом пред едой

У нас в королевстве есть закон

Вход неряхам запрещен!

– Отправляемся в путешествие в королевство «Будь здоров», так что будьте готовы к различным заданиям.

Ходьба и бег в чередовании под музыкальное сопровождение.

Дети подходят к воротам, появляется Петрушка (ростовая кукла или воспитатель в костюме).

Петрушка. Здравствуйте, ребята! Я Петрушка-санитар, очень строгий. У вас есть грязнули и неряхи? (Ответ детей). Найти таких среди вас мне поможет игра «Это я, это я, это все мои друзья». Слушайте меня внимательно, а затем ответьте «Это я, это я, это все мои друзья» или молчите.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Кто из вас, скажите братцы,

Забывает умываться?

Кто умеет отдыхать,

Бегать, прыгать и скакать?

Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Молодцы ребята!

Я рад, что среди вас нет грязнуль!

Не забывайте, что чистота – залог здоровья.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А не чистым трубочистам стыд и срам.

Я, принес вам письмо от Мойдодыра. Но просто так я вам его не отдам. Я хочу с вами поиграть.

Игра «Нади себе пару».

Ребята, а в конверте то загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (*мыло*)

Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка (*полотенце*)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязную,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос (*носовой платок*)
Молодцы! Все загадки отгадали.

Игра «Замри». Дети под музыку подскоками врассыпную двигаются по залу. Когда музыка стихает, они смотрят на инструктора, он громко произносит предмет и показывает его, а дети за ним повторяют.

Зубная щетка – стоя на одной ноге, руки согнуты в локтях, прижаты к груди, ладони соединены, пальцы растопырены (щетина у щетки).

Расческа – стоя в положении пятка и носок, руки согнуты в локтях, предплечья вперед одно выше другого (зубчики), голову наклонить вперед.

Полотенце – стоя, руки вверх, ноги слегка расставлены.

Мыло – сесть и сгруппироваться.

Петрушка прощается с детьми.

– Мне пора идти дальше, доброго пути.

Ведущий. Добрый доктор Айболит
В гости к нам сейчас спешит.
Приходи к нему лечиться
И попробуй исцелиться.

Доктор Айболит. Кто из вас болен? Как живете? Как животик? Погляжу я из очков, кончики ваших язычков. Проводит осмотр детей. Все здоровы ребята, а у меня еще есть и зверята, мне их тоже надо лечить. И чтобы они не болели, я им рекомендую зарядку.

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Зверобика*» (приложение № 3).

Из замка выходит королева Чистоты.

Королева Чистоты. Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть в своем королевстве, а среди вас есть грязнули? Значит, вы знаете все правила чистоты? (Ответы детей). Возьмите эти волшебные мячики и поиграйте с ними.

Дети подбрасывают массажные мячи вверх, а затем выполняют ими массаж.

Будьте здоровы, ребята! Занимайтесь спортом! Растите сильными, смелыми и красивыми! Помните всегда, что здоровье – это самое большое богатство, которое подарила нам природа. Берегите его!

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 7.

«Физкультура всем нужна»

Задачи. Закреплять перестроение в колонны. Развивать быстроту, умение действовать согласованно друг с другом. Совершенствовать навык исполнения танцевальных движений. Учить передавать эстафету в играх. Обеспечить положительный эмоциональный настрой и активное участие детей в заданиях.

Оборудование. Музыкальный центр, 3 больших мяча, конусы 12 шт., 12 обручей, 3 воздушных шарика, 3 обруча и стойки.

Содержание:

Дети под веселый спортивный марш строятся в одну шеренгу. Проверка равнения и осанки. Сообщение задач досуга.

Упражнения в перестроении в 3 колонны.

Ведущий. Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку!

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Все вокруг стараются*» (приложение № 11).

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.

Игра «Мяч в кругу». Дети строятся в 3 круга, на расстоянии вытянутых рук в стороны. В центре стоит водящий. По команде водящий бросает мяч по очереди каждому из игроков. Когда мяч пройдет полный круг – игра заканчивается и определяется победитель.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.

Эстафета «Самый ловкий». Перед командами лежат обручи. По сигналу каждый из участников должен подбежать к обручу, продеть его через себя и так далее, потом оббежать стойку и вернуться в команду, передав эстафету следующему участнику.

Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Эстафета «Кто быстрее». По сигналу дети по очереди бегут между конусами, пролезают в обруч, возвращаются по прямой и передают эстафету следующему участнику.

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Шарик мы возьмем скорее.

Эстафета «Пронеси шарик». Игроки становятся в пары. Зажав шарик животами, передвигаться боковыми приставными шагами до конуса и обратно.

Хоровод «От улыбки» (приложение № 10).

Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути
Главнейшее условие.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 8. «Из жизни насекомых»

Задачи. Закрепить полученные ранее двигательные навыки в ползании, беге враспынную и прыжках. Формировать у детей элементарное понятие о насекомых; воспитывать интерес к насекомым, бережное отношение к ним. Формировать у детей потребность в двигательной активности и способность ее регулировать; развивать умение выполнять имитирующие движения; закреплять координацию движения, ориентировку в пространстве.

Оборудование. Игрушка кузнечик, 4 флажка, маска паука, по одному бумажному цветку на каждого ребенка и 4 обруча, мячи, мешочки, мягкие модули, музыкальный центр.

Содержание:

Построение детей в шеренгу, проверка равнения, осанки и расстояния между ними.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня я приглашаю вас на волшебную лужайку, где мы познакомимся с ее жителями. Но скажу по секрету, что жители лужайки маленького роста и часто прячутся в траве. Чтобы с ними подружиться, надо в крошек превратиться. Дети говорят волшебные слова «Эй, лужайка раз-два-три в малышей нас преврати».

Звучит фонозапись журчащей воды.

Дети, слышите, где-то журчит, течет ручеек.

(Появляется Ручеек – ребенок в светло-голубом костюме).

Здравствуй, ручеек! Ты куда нас зовешь?

Ручеек. Побежали за мной! И узнаете, куда я вас приведу.

Дети берутся за руки и бегут за ручейком по кругу, переходят на ходьбу и останавливаются, встают в круг.

Вот и лужайка! Оставайтесь на ней, поиграйте, повеселитесь, а я побегу дальше.

Ведущий. Ручеек, спасибо за заботу. До свидания!

Ручеек. До свидания! Я побежал дальше.

Ведущий. Дети, давайте посмотрим, кто живет на этой весенней лужайке? Дети ходят враспынную и рассматривают

лужайку (в разных местах площадки лежат резиновые игрушки насекомых).

Вот кузнечик прискакал,
Что такое он сказал.
Он сказал: «Ребята дружно
Прыгать всем, как я вам нужно!».

Музыкально-ритмическая гимнастика «В траве сидел кузнечик» (приложение № 4).

После танца педагог обращает внимание детей на полянку с цветами и предлагает взять по одному бумажному цветку.

Дыхательное упражнение «Подуй на цветок».

Подвижная игра «Собери букет». Игра проводится по типу «Найди свой цвет». У детей в руках желтые, красные, синие и зеленые цветы. Под музыку они бегают врассыпную, а с остановкой музыки, бегут к обручу соответствующего цвета.

А теперь скорей за дело
Приниматься надо смело.
Будем бегать и играть
И здоровье укреплять!»

Подвижная игра «Паук и мухи». В одном из углов площадки очерчивается кружком (диаметр 50-70 см) «дом паука» – это «паутина», где живет «паук». По считалке выбирается «паук», он уходит в свой «дом». Остальные играющие – «мухи», они свободно располагаются по игровой площадке. Педагог читает детям стихотворение:

Живет в паутине мохнатый паук,
Не ведая сна и покоя.
Он ловит комариков, мошек и мух,
Он очень голодный весной.
Мухи, мухи, берегитесь,
Пауку не попадитесь!
Мухи, мухи, вылетайте,
Осторожно вы летайте!

После этого подается команда: «Мухи!» Играющие – «мухи» разбегаются по площадке, жужжат, имитируют полет

мух, взмахивают руками. Через некоторое время (через 30-40 секунд) педагог произносит: «Паук!» «Мухи» останавливаются, замирают на месте, где их застала команда педагога. «Паук» выходит из «паутины», внимательно смотрит на каждого из играющих, не шевелится ли кто. Того игрока, который пошевелился, «паук» отводит в свой дом – «паутину». «Паук» выходит по сигналу педагога 2-3 раза. После этого педагог вместе с детьми подсчитывает количество пойманных мух.

Дети, а каких насекомых вы еще знаете?

Дети. Муравьи, бабочки, стрекозы, пауки, осы, пчелы, комары, мухи, мотыльки, светлячки.

Ведущий. Ой, сколько много, вы знаете насекомых! А какой звук издают осы и пчелы?

Дети. Они жужжат.

Ведущий. А как пчелы и осы передвигаются?

Дети. Они летают и ползают.

Ведущий. Правильно. Какую пользу приносят пчелы?

Дети. Они собирают нектар и опыляют растения.

Игра «Осы и пчелы». Дети разделены на две команды. Команды находятся по разные стороны площадки. Пчелы летят на середину площадки, у них в руках мячи – это мед. Пчелы подбрасывают мячи вверх и ловят их. В это время осы ждут в стороне. Воспитатель произносит:

«Пчелы летают, мед собирают.

Вкусный медок, сладкий медок.

Пчелки, быстрее мед собирайте,

Голодные осы быстрее вылетайте!»

По команде «Осы!» осы вылетают из укрытия и стараются поймать пчел – коснуться рукой мяча. Задача пчел – улететь с медом (мячом) в свой улей. Тот, кого поймали осы, выходит из игры.

Ведущий. Молодцы! Ловкие, быстрые «осы» и «пчелы». Дети, я очень рада, что вы много знаете о жизни насекомых.

Воспитатель. Наши дети знают о пользе насекомых. Одни поедают тлю, другие опыляют растения и собирают пыльцу. Третьи поедают вредных гусениц. Дети знают, что их нельзя уничтожать. Они очень полезны для равновесия жизни в природе.

Ведущий. Дети, вот и подошла к концу наша прогулка на лужайку. Встанем друг за другом и по лесной тропинке отправимся в детский сад.

Дети идут по тропинке, выложенной из палок или веревочек под фонозапись музыки. Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 9. «Пограничники»

Задачи. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение «Богатырская сила», закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу. Содействовать развитию внимания, ловкости и ориентировки в пространстве. Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий. Знакомить с особенностями военной профессии.

Оборудование. Музыкальный центр, мел или длинные шнуры.

Содержание:

Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Педагог говорит детям, что сегодня они будут играть в пограничников, а самые ловкие и смелые ребята получают награды за выполнение определенных заданий.

Игра «Боевая тревога». Построение в шеренгу по сигналу «Боевая тревога!» (сирена, свисток, музыка или другой звуковой сигнал). Педагог проверяет построение, внешний вид. «Строй – священное место». В строю нельзя разговаривать, шевелиться, размахивать руками, выходить из строя и т.д. По команде «Разойдись!» все разбегаются по залу. Игра повторяется, определяются лучшие пограничники.

«Утренний осмотр».

Чтоб здоровыми, сильными быть,
Со спортом надо всем дружить.
На зарядку выходите,
Свою ловкость покажите.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Богатырская сила» (приложение №14).

«Проверка внимания».

Игра «Пограничники, смирно!». Играющие стоят в одной шеренге. Педагог стоит лицом к играющим и подает команды. Команду нужно выполнять только тогда, если педагог начал ее со слова «Пограничники». Тот, кто ошибся, делает шаг вперед, но продолжает играть. В игре отмечаются две ошибки: первая – играющий выполнил команду без предварительного слова «Пограничники», вторая – играющий не выполнил команды, хотя она была подана правильно. В конце игры отмечаются дети, не совершившие ошибки.

«Преследование нарушителя».

Игра «День и ночь». Когда звучит команда «День», ребята выполняют определенные задания, например: мягкий шаг («крадущийся пограничник»), бег («след в след», по линии, без отставших) и др. По команде «Ночь» пограничники должны замереть на месте («в секрете»).

«Поимка нарушителя». В середине площадки чертятся две линии на расстоянии 3-5 м – это граница, там стоят в секрете пограничники – участники одной команды. А нарушители – участники другой команды – стоят по обе стороны границы. По команде нарушители должны перейти границу, а пограничники – поймать нарушителя. Пограничникам, отличившимся в поимке нарушителей, вручаются медали. Команды меняются ролями.

«Веселый досуг».

Игра-танец «Буги-вуги» (приложение № 18).

Подведение итогов. Награждение значками или наклейками. Организованный выход под музыку.

Физкультурный досуг № 10. «Веселая физкультура»

Задачи. Содействовать развитию быстроты движений. Упражнять в прыжках на скакалке, развивать прыгучесть. Ритмично выполнять упражнения музыкальной разминки

«Веселая песенка». Воспитывать сплоченность, организованность, чувство ответственности. Доставить радость от совместных игр и упражнений. Способствовать созданию положительного эмоционального настроения.

Оборудование. Музыкальный центр, скакалки по числу детей, кубики на 4 меньше чем детей, мелки цветные по числу детей.

Содержание:

Ведущий.

Состязание, ребятки.
Мы начнем сейчас с зарядки!..
Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!
Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки, –
Он не станет нипочем
Настоящим силачом!

Самая веселая разминка получается под нашу любимую веселую песенку. Музыкально-ритмическая гимнастика «**Веселая песенка**» (приложение № 19).

Провели разминку ловко.
Приступайте к тренировке!

Ведущий (читает).

Я веревку легкую весело беру,
Начинаю ловкую, быструю игру.
Будто бы пушинкою сразу стала я,
Кажется пружинкою звонкая земля!

(Б. Дубровин).

(Ведущий прыгает на скакалке).

Берите скакалки, ребята. Покажите, как вы умеете прыгать.

Веселая музыка будет помогать вам!.. (Дети прыгают - кто, как умеет в течение 4-5 мин).

Чур-чура! Чур-чура!
Начинается игра!
Кто всех рыб зубастей!
Ну-ка, Отвечайте быстро! (*Щука*).

Игра «Караси и щука». Сделаем большой круг парами: впереди – камешки, сзади – караси, в стороне водящий – щука. По сигналу – караси выплывают в середину круга и плавают, а когда прозвучит слово «Щука», они быстро прячутся за своими камешками. (Игра повторяется 2-4 раза).

Сделать нас не только сильней, но и умней намного упражнения помогут. Сейчас, силачи и умницы, вас ждут очень интересные эстафеты. Вы знаете, что в эстафетах соревнуются команды. У нас случайно получилось две команды — караси и камешки.

Эстафета «Собери башенку».

– Видите, на той стороне площадки лежат обручи. Нужно перенести кубики и в обруче построить красивую и высокую башенку. Выбирайте по 2 товарища от команды, которые будут строить башенку. Приготовиться! Станьте колоннами за чертой. Напоминаю: каждый следующий берет кубик и несет, когда товарищ по команде вернется на место.

Скажем вместе: «Раз, два, три – беги!»

Игра «Цветочная полянка».

Словно пеструю рубашку,
Кто-то бросил у реки.
Вот – полянка.
Там – ромашки,
Незабудки, васильки.

Пока звучит музыка (продолжительность 1-1,5 мин). Дети располагаются в рассыпную на площадке и они быстро рисуют мелом цветы на асфальте. По окончании музыки педагог считает: «1-2-3 на места свои беги». Команда, которая быстрее построиться – победитель.

Замечательные получились цветы! Они будут украшать нашу спортивную площадку! Упражнение на снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Цветок». Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «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. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком».

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 11. «Дружим со спортом»

Задачи. Закреплять выполнение упражнений под музыку, учить ориентироваться в пространстве и воспитывать умение действовать быстро по сигналу. Продолжать упражняться в беге между предметами и ползании на четвереньках и перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах. Развивать слуховое внимание.

Оборудование. Музыкальный центр, 2 обруча на стойках и 10 кеглей, мячи на полгруппы, костюм клоуна.

Содержание:

Построение детей в шеренгу, перестроение в 2 колонны – команды.

Ведущий.

Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым.
Научись любить скакалки,
Мячик, обручи и палки.
Вот здоровья в чем секрет.
Будь здоров! Физкульт...

Дети. Привет!

Ведущий. Ребята сегодня у нас спортивное развлечение, а значит будут игры и танцы.

На танец, на танец, скорей выходи,

Веселья так много у нас впереди!

Музыкально-ритмическая гимнастика «**Вместе весело шагать**» (приложение № 5).

А сейчас мы посмотрим, какие вы у нас быстрые ребята.

После разминки появляется клоун Пузырик. Он знакомится с ребятами и предлагает сыграть с ним в игру, в которой он строится самый последний и кричит, что он самый первый.

Игра «У ребят порядок строгий». Дети стоят в двух колоннах (командах). На первый сигнал они бегают по всему залу враспынную. На второй сигнал «У ребят порядок строгий» – они должны прибежать на свои места и быстро построиться в колонны.

Игра-эстафета «Кто быстрее».

– пролезть в обруче

– пробежать между кеглями.

Эстафета «Веселый мяч». Дети стоят в колоннах и по сигналу передают мяч вверху над головой, а обратно внизу между ногами.

Игра вместе с клоуном «Найди себе пару».

Перебрасывание мячей, стоя в 2 шеренгах (в течение 2 минут).

Игра-танец «Мы пойдем сначала вправо» (приложение № 20).

Игра с клоуном «Путаница». Персонаж показывает одни движения, а называет совсем другие. Дети должны выполнить движения по слову.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 12. «Путешествие в Играй-город»

Задачи. Уметь определять фрагменты музыкального произведения (вступление, куплеты, припевы). Продолжать упражнять в прокатывании обручей в парах; развивать быстроту реакции. Учить ориентироваться в пространстве и способствовать развитию ловкости. Добиваться правильного выполнения правил в играх. Сохранять и укреплять здоровье детей.

Оборудование. Музыкальный центр, по два флажка на каждого ребенка, обручи на один меньше, чем детей в группе, мячи маленькие по числу детей.

Содержание:

Организованный вход под музыку. Построение в шеренгу, сообщение задач.

Педагог.

Нас солнца луч смешит и дразнит,
Нам нынче весело с утра.
Сегодня здесь чудесный праздник,
И главный гость на нем – Игра!

Педагог сообщает детям, что сегодня всех ждет удивительное путешествие в Играй-город (Игроград). Все дети будут участвовать в игрокроссе («Если хочешь быть здоров – не забудь про игрокросс»).

Игрокросс мы начинаем,
Всем здоровья пожелаем.
Прими участие скорей,
Да зови своих друзей.
Ритмика плюс пластика,
А еще гимнастика.
Танцы, да еще массаж –
Вот так чудо-ералаш!
Всем в дорогу нам пора,
В гости нас зовет Игра!
Перестроение в две колонны.

Музыкально-подвижная игра «*Запев – припев*». Каждая команда из 6-8 человек строится в колонну по двое. Дистан-

ция между командами 3-4 метра. У играющих в каждой руке по флажку. На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по полу в темп музыки. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Выигрывает команда с меньшим количеством штрафных очков или не получившая их.

Педагог загадывает загадку:
Он по форме, как кружочек,
Как серединка у цветочка.
Крутим мы его везде,
И на руке, и на ноге.
Любит он катиться вдаль,
Прокати и догоняй (*обруч*).

Дети становятся в две шеренги (расстояние 2-3 метра) и упражняются в прокатывании обручей в течение 3 мин.

Станция Игротека.

Игротека, шире двери
Открывай скорей для нас!
Кто не ловок, мы проверим,
Поиграем мы сейчас.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Обручи лежат по кругу, на один меньше, чем детей. Дети бегут по кругу под музыку, когда она перестает играть, то дети занимают любой обруч. Кому не досталось обруча, тот «бездомный заяц». Проигравший – получает штрафное очко.

Игра «Собери мячи». Мячи разложены на площадке (враспынную). Дети командами и встают у обручей. По сигналу, дети по очереди, бегут к мячам и приносят по одному мячу в свои обручи. Игра заканчивается, когда все мячи переложены в обручи. Подсчитывается количество мячей у каждой команды.

Стихи к игре:

На носочках побежали,
Ловко мячик подобрали,
Взяли в руки раз, два, три
И быстро в обруч принесли.

Педагог. Ребята! Какие игры в «ловишки» вы уже знаете? Я хочу подарить вам новую игру – «*Ловишки-елочки*». В ней нельзя пятнать тех, кто стал спиной друг к другу и вытянул руки в стороны – вниз (показать) – получается фигура, похожая на елочку. Но стоять в парах долго нельзя, «ловишка» может подождать до счета «пять» и запятнать любого из пары, если он не успел убежать.

В дорогу, в дорогу
Опять выходи!
Маршрутов так много
У нас впереди!

Станция «Игротанцы».

Мы пришли по приглашению
И с хорошим настроением.
Игротанцы — это класс,
Мы станцуем здесь сейчас.

Игра-танец «Мы пойдем сначала вправо» (приложение № 20).

Станция «Игромассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна». Дети стоят в кругу и выполняют сомомассаж под соответствующее музыкальное сопровождение «У жирафа пятна».

У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
Хлопаем по всему телу ладонями.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки
везде.
У слонов есть складки, складки, складки, складочки
везде.

Щипаем себя, как бы собирая складки.
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка
везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка
везде.

Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку
На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 13.

«Прощай, лето красное»

Задачи. Обобщить представления детей о лете. Развивать внимание, мышление, ловкость и быстроту, умение действовать по сигналу. Упражнять в ориентировке в пространстве. Воспитывать дружеские отношения со сверстниками; - создавать благоприятное эмоциональное состояние у детей посредством активизации музыкальной и двигательной деятельности.

Оборудование. Музыкальный центр, скамейки (3-4 шт.), цветные ленточки по количеству участников, муляжи грибов и ягод (по 6-8 шт.), корзинка с яблоками, 3 синих обруча, бумажные рыбки со скрепками по числу детей, удочки с магнитом (3 шт.), мешочек с загадками, костюм «Лето».

Содержание:

Дети вместе с ведущей (воспитатель) выходят на летнюю площадку. Звучит веселая музыка. Дети садятся на скамейки.

Ведущий. Ребята, лето подходит к концу. Немного грустно, но мы будем вспоминать о летних деньках добрым словом.

Как хорош он, летний день,
Весело играет тень,
В саду бабочка порхает,
Зяблик что-то напевает,
У куста цветущих роз
Стайка пляшущих стрекоз,
И жужжит весь день пчела –
Мед душистый принесла.
(Е. Эрато)

Звучит «Песенка о лете» (слова Ю. Энтина, музыка Е. Крылатова) на площадку входит Лето (инструктор по физкультуре) в ярком наряде, на голове венки из цветов, в руках мешочек.

Лето. Здравствуйте, ребята. Я спешило к вам на праздник.

Ведущий. Лето, мы рады видеть тебя на нашем празднике. Мы с удовольствием покажем тебе, чем занимались летом.

Логоритмическое упражнение «Летом».

Летом дети плавали, *разводят одновременно руками на уровне груди;*
Бегали, гуляли. *бег на месте;*
Летом дети прыгали, *прыжки на двух ногах;*
А после отдыхали. *ладони сложены вместе, поднесены к голове, имитация сна*

Лето. Приятно слышать, что вы отлично летом проводили время. Мне хочется узнать, а вы веселились?

Ведущий. Конечно, Лето. Мы тебе сейчас покажем.

Подвижная игра «Найди себе пару». Ведущий и Лето раздают детям парные цветные ленточки. Дети под веселую музыку разбегаются по площадке. Когда музыка заканчивается, ведущий дает сигнал: «Найди себе пару». Дети находят себе пару, поднимают ленточки вверх. Лето проверяет правильность выполнения задания. Дети меняются ленточками друг с другом. Игра повторяется вновь.

Лето. Молодцы! Весело поиграли!

Ведущий. Лето, а что это за мешочек у тебя в руках?

Лето. Это мешочек летних загадок. Сейчас я проверю, как ребята смогут их отгадать.

Летние загадки

Самый маленький жучок,
В черных крапинках бочок.
(божья коровка)

Очень легкий, как былинка,
Сам зеленый, как травинка,
На лугах, в лесах, у речек
В травах прячется ...
(кузнечик)

Стоят в поле сестрички,
Желтый глазок, белые реснички.
(ромашка)

Эх, звоночки, синий цвет,
С язычком, а звона нет.
(колокольчики)

Не высоко, не низко,
Не далеко, не близко.
Проплывает в небе шар.
Раскаленный как пожар.
(солнышко)

Молодцы! Давайте дружно станцуем.

Музыкальная разминка «Солнышко лучистое» (приложение № 8).

Ведущий. Ребята летом еще в лес ходили, грибы, ягоды собирали.

Лето. Я с большим удовольствием посмотрю, как вы это делали.

Игра «Собери ягоды, грибы». В обруче расставлены муляжи грибов и ягод. Ведущий вызывает 8 детей, делит их на 2-е группы. Каждой группе дает по корзинке. Предлагает по сигналу: «Раз-два-три! Грибы, ягоды собери!» детям собрать дары леса в корзинки: одним детям собрать грибы, а другим – ягоды. Во время конкурса звучит веселая музыка.

Лето подводит итог конкурса и хвалит обе команды. Игру можно провести еще раз с другими ребятами.

Молодцы! Справились с заданием и доказали, что ягоды и грибы собирать умеете.

Ведущий. Летом ребята с родителями много времени проводили на водоемах.

Лето. Чем же вы там занимались? (загорали, купались, ловили рыбу). Вот мы сейчас и проверим, какие вы рыболовы.

Конкурс «Ловись, рыбка». Дети стоят в командах. Перед каждой командой лежат синие обручи, а в них бумажные рыбки со скрепками, а рядом удочки с магнитиком. По сигналу первые игроки бегут между предметами к обручу и цепляют на удочку одну рыбку, оставляют удочку возле обруча, возвращаются и передают эстафету следующему игроку.

Молодцы! Вы такие ловкие! Настоящие рыбаки!

Игра-танец «Если весело живется» (приложение № 12).

Пришло время нам проститься до следующего года. Хочется на прощание вас угостить яблоками (протягивает ведущему корзину с яблоками, прощается и уходит под музыку).

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

СТАРШАЯ ГРУППА

Физкультурный досуг № 1. «Джунгли зовут»

Задачи. Развивать у детей физические качества; закреплять двигательные навыки в играх. Вырабатывать ритmicность в движениях под музыку. Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Знакомить с особенностями животного и растительного мира джунглей. Вызвать у детей положительные эмоции и активное желание участвовать в играх и упражнениях.

Оборудование. Музыкальный центр, костюм Чунга-Чанги, обручи, ленточки по числу детей, 2-3 конуса, кости и бананы из картона, 4 больших мяча, большой воздушный шар.

Содержание:

Дети строятся на площадке, звучит песня про Африку из фильма «Красная шапочка».

Ведущий. Ребята, сегодня, мы с вами отправимся в далекую Африку в джунгли. Наше путешествие будет очень интересным, но нас ждет много испытаний, преодолев которые вы станете смелыми и сильными ребятами. Возьмем с собой в дорогу дружбу и смех. Наши самолеты готовы к полету, занимайте места.

Африка, Африка!

Волшебная страна.

Отправимся мы в Африку,

Давно нас ждет она.

Увидим в жаркой Африке,

Как звери там живут...

Скорее едем в Африку!

Нас джунгли – зовут!

Дети, раскинув руки в стороны, изображая самолеты, под музыку бегут по площадке, пробежав круг, останавливаются, оглядываются по сторонам!

Çâó=èò ì óçú èà «Äæóí æè òðí ì è+âñèèâ» – *слушают.*

Вот мы и прибыли в джунгли. А почему же нас никто не встречает?

Появляется Чунга-Чанга (педагог в парике, юбке и в бусах).

Под веселую песню «Чунга-Чанга» весело, ритмично и озорно танцует.

Чунга-Чанга. Здравствуйте, я веселая озорная Чунга – Чанга, живу здесь в Джунглях (приплясывает), а кто вы такие, и откуда вы взялись? (разглядывает внимательно).

Ведущий. Здравствуй, Чунга-Чанга, а мы ребята, прилетели в гости на большом самолете в ваши Джунгли, нам очень интересно узнать про них!

Чунга-Чанга. Ну, хорошо я познакомлю вас с Джунглями, но сначала хочу вас научить танцевать. Все жители нашего острова умеют танцевать этот танец обручами (дети берут по одному обручу и становятся в три колонны). Для быстрого построения можно использовать обручи 2-3-х цветов и того же цвета конусы – ориентиры.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Чунга-Чанга» (приложение № 15).

Какие вы молодцы, да у вас даже очень хорошо получается!

Ведущий. А вы знаете, что в джунглях зимы вообще не бывает, здесь всегда лето. Всегда тепло и светит солнце. И растительный мир совсем другой: здесь растут непроходимые леса – джунгли. Это самые могучие и пышные леса земного шара, а еще здесь обитают самые интересные тропические животные. Чунга-Чанга, ребята, давайте устроим веселые соревнования «Джунгли зовут», где вы будете превращаться в различных животных, жителей джунглей. Я знаю, что животные делятся на хищников и травоядных.

Одна команда будет «хищниками» и за выигранную эстафету будет получать косточку. Другая будет «травоядными» и будет получать банан.

Я после каждой эстафеты буду кричать: «Джунгли...», а вы мне звонко отвечать: «Зовут!».

Итак, джунгли... (Дети отвечают дружно: «Зовут!») Молодцы!

Начинаем, соревнования! Итак первое задание! Отгадайте сначала загадку.

У него большие уши,
Как гора, огромен он.
Равных нет ему на суше:
Он по весу – чемпион! (*слон*)

(показать детям картинку с изображением Слона).

Эстафета «Слоны». Дети становятся в колонну друг за другом. Первые участники держат по 2 больших мяча в руках возле головы (уши). По сигналу нужно добежать до стойки и вернуться обратно и передать мячи следующему игроку. Победившая команда получает кость или банан.

Ведущий. Джунгли...

Дети. Зовут!

Ведущий.

Вторая загадка!
Вот еще один зверек
В сумке носит кошелек,
Ловко прыгает в длину
Австралийский (*кенгуру*)

(показать детям картинку с изображением Кенгуру)

Эстафета «Кенгуру». Прыжки из обруча в обруч, обежать стойку, обратно бегом и предать эстафету следующему игроку. Выигравшая команда получает банан или кость.

Ведущий. Джунгли...

Дети. Зовут!

Ведущий. Молодцы ребята, а теперь я предлагаю вам поиграть, а в кого послушайте загадку и угадайте.

Ей на месте не сидится –
Все кривляется, резвится.
Рассмешит нас без обмана.
В джунглях наших ... (*обезьяна!*)

(показать детям картинку с изображением Обезьяны)

Подвижная игра «Ловля обезьян» (по типу «Ловишка с лентой).

Ловишка – охотник игрок из противоположной команды. По окончании сравниваются результаты, определяется победитель. Выигравшая команда получает банан или кость.

Чунга-Чанга. Ребята, что растет на пальмах?

Дети. Кокосы!

Проводится эстафета с мячом «Кокосы». Капитаны команд передают мяч игроку, который стоит сзади и так до последнего участника, последний участник бежит с мячом и становится вперед. Побеждает, та команда, у которой первой вернется капитан на свое место. Выигравшая команда получает банан или кость.

После игры Ведущий и Чунга-Чанга вместе с детьми подсчитывают очки: кости «Хищников» и бананы «Травоядных». Ведущий объявляет команду-победителя.

Ведущий. Пора нам возвращаться домой. Но самолетам невозможно приземлиться в джунглях, мы очень далеко зашли. Что же делать?

Чунга-Чанга. Ребята, за то, что вы были такие смелые – я помогу вам выбраться. (Дарит большой воздушный шар).

Под веселую музыку «На большом воздушном шаре» дети, в колонне друг за другом, руки на плечах у впереди стоящего ребенка, идут змейкой (мяч у ведущего колонны) «улетают» с площадки.

Физкультурный досуг № 2. «Россия – Родина моя!»

Задачи. Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к русским традициям и народному фольклору.

Оборудование. Музыкальный центр, 4 больших мяча, 2 стойки.

Содержание:

Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сообщение задач.

Слушай, радостный народ,
Собираемся на сход.
Вы сегодня не скучайте,

Праздник радостный встречайте!

Кто любит песни, игры, шутки,
Загадки, пляски, прибаутки
И кто по танцам заскучал –
Спешите сюда, скорее к нам!
Здесь сегодня без прикрас
О России будет сказ.

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Матушка-Россия*» (приложение № 13).

Это русская игра!
Собирайся, детвора.
Мы в «горелки» поиграем,
А водить тебя заставим.

Игра «Горелки». В игру играют нечетное количество детей. Дети стоят в парах, а водящий «горельщик» стоит спиной к детям впереди всех.

Дети произносят слова.

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо
Птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три беги!

И последняя пара, разъединив руки, бегут с обеих сторон и должны перед водящим соединиться (т.е. взяться за руки, пока водящий не поймал кого-нибудь из пары). Если водящий поймал кого-нибудь, то водящим становится оставшийся из пары, а появившаяся пара становится в колонну и игра продолжается.

При игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не должен поворачиваться назад; он догоняет убегающих сразу после слов «Раз, два, три – беги!»; играющий последней пары начинают бег с последними словами «Колокольчики звенят».

Любит русский человек
Праздник силы всякой,
От того и хлеще всех

Он в труде и драке.
И в привычке у него –
Издавно, извечно
За любое удалство
Уважать сердечно.

Музыкально-ритмическая гимнастика «**Богатырская сила**» (приложение № 14).

Игра-эстафета «Перенеси гири». Дети делятся на команды. Задание – держа два больших мяча в руках, пробежать до стойки и обратно. Выходите, молодцы,

Выходите, девицы,
На высокую гору
В вечернюю пору
Хороводы водить,
В игры играть,
Костры разжигать,
Гостей поджидать.

Подвижная игра «Калачи». Дети становятся в три круга. Двигаются подскоками по кругу и при этом произносят слова:

Бай-качи-качи-качи!
Глянь – баранки, калачи!
С пылу, с жару, из печи.

По окончании слов игроки бегают врассыпную по одному по площадке. На слова «Найди свой калач!» возвращаются в свой круг. При повторении игры могут меняться местами в кругах.

Подвижная игра «Плетень». В начале игры выбирается водящий. Дети стоят в шеренге, с началом слов идут в хороводе и постепенно закручивают круг в спираль. Первый и последний игроки за руки не держаться. Все говорят слова:

Еще вейся, плетень, завивайся, плетень,
Завернись кружком, будто камешком.
По дорожке Катя шла,
Клубок ниточек нашла.

Подходит водящий, берет за руку последнего ребенка и раскручивает спираль в большой круг. Все говорят слова:

Клубок маленький, нитки аленьки.
Клубок катится, нитка тянется.
Клубок дале, дале, дале,
Нитка доле, доле, доле.

Подведение итогов, награждение лучших ребят (жетонами, значками, дипломами и т.д).

Физкультурный досуг № 3. «Охотники за приключениями»

Задачи. Учить детей ориентироваться в пространстве, используя условные обозначения. Совершенствовать ходьбу парами, ходьбу на повышенной площади опоры. Продолжать закреплять навык влезания на гимнастическую лестницу. Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. Вызвать у детей эмоциональный отклик и активное желание участвовать. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Оборудование. Стационарное физкультурное оборудование на спортивной площадке детского сада (лестница с тремя пролетами, лабиринт, бревно), обручи (15 шт.), 4 стойки, 2 ведра, 2 пластиковых стакана, 2 бутылки, ленточки по числу детей, музыкальный центр.

Содержание:

Педагог строит детей на площадке, проверяет равнение и осанку.

– Ребята, отгадайте мою загадку. Человек, который любит путешествовать? (*Турист*).

– Ребята, вы хотите отправиться в поход? (*Ответ детей*).

Раз, два, три, четыре, пять –
Мы идем в поход опять.
Так и тянет нас на волю
Приключения искать.
Только слабеньким, друзья,
В наш поход идти нельзя.
Вы сначала тренируйтесь,

Бегайте и соревнуйтесь.

Посмотрите все на нас,

Мы спортсмены – высший класс!

Педагог загадывает загадку: «Ее мы делаем по утрам, она бодрость дарит нам». Предлагает сделать зарядку - разминку, без которой в турпоходе не обойтись.

Проводится разминка в парах под музыкальное сопровождение на основе пройденного материала.

Педагог. Теперь вы готовы к трудному походу. Получайте свой маршрутный лист. Направление маршрута можно увидеть на карте. (Педагог обсуждает с детьми карту, на которую нанесены все основные объекты дошкольного учреждения. Дети, выполняя задания начинают свой путь от исходной точки, проходят его по кругу и возвращаются обратно).

Все перестраиваются в колонны по два и под речитатив продвигаются к площадке с физкультурным оборудованием.

«Раз – два, раз – два шагает дружно детвора,

Шире шаг, не зевай, в турпоход не опоздай!»

Дети подходят к площадке.

Ребята, когда на пути туристов встречаются сложные препятствия, они их преодолевают друг за другом. Становитесь в колонну и давайте пройдем полосу препятствий. Дети выполняют следующие движения:

- ходьба бревну (страховка обязательна);
- лазанье по гимнастической стенке;
- бег в лабиринте;
- влезание на наклонную лестницу;
- ходьба по бревну, страховка обязательна.

Коммуникативная игра «Фонарик». Дети встают в круг и «зажигают фонарики», по очереди прикасаясь ладошкой к ладошке соседа и произнося при этом громко звук «з». Надо стараться, чтобы движение было равномерным, без запинок, остановок.

После игры, педагог предлагает детям встать в пары и отправиться дальше. Используется маршрутный лист. Ходьба парами под речитатив. По сигналу инструктора меняются направляющие пары. На пути пары идут между предметами,

пролезают в обручи (по одному), привязанные к стойкам и приходят на следующую площадку.

В походе у туристов должна всегда быть вода, чтобы он мог в походе попить и вовремя помыть руки. Ведь в походе очень важно соблюдать правила гигиены. Чаще мыть руки, следить за своим внешним видом. Я вам предлагаю наносить воды.

Проводится игра «**Водонос**». Дети перестраиваются в 2-3 колонны. Напротив играющих стоит маленький пластиковый бассейн. У первых игроков в руках ведерки, а рядом большие ведра с водой. По сигналу нужно зачерпнуть ведром воды, пробежать 4-5 метров и вылить воду, в стоящий напротив бассейн.

В походе очень важно не потеряться друг от друга. Необходимо иметь с собой в рюкзаке различные предметы, которыми можно обозначить свое местонахождение, если вдруг потеряешься. Инструктор раздает детям ленточки 2-х цветов.

Игра «Найди пару». Дети бегают в рассыпную, а по сигналу «Раз, два, три – пару найди», становятся в пары с лентами одинакового цвета. Игра повторяется 3 раза.

После игры дети завязывают ленты на деревьях и любом другом удобном оборудовании.

Педагог предлагает взять карту и посмотреть следующую станцию. Дети становятся в пары и приходят на площадку откуда начиналось путешествие.

Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие. Все были молодцы, старались и я думаю все запомнили, как нужно вести себя в походе.

Дети под песню «Вместе весело шагать» покидают площадку.

Физкультурный досуг № 4. «Спартакиада Малышок»

Задачи. Приучать к самостоятельному участию в совместных играх, развлечениях, при этом побуждать каждого

ребенка к проявлению своих возможностей. Закреплять двигательные навыки, развивать физические качества и способности. Дать детям эмоциональный заряд, помочь сбросить негативные эмоции.

Оборудование. Музыкальный центр, 2-3 больших мяча и стойки, 2-3 теннисных шарика и ложки, обручи и шнуры.

Предварительная работа. Разучивание стихов и переклички.

Содержание:

Дети строятся на площадке, педагог проверяет осанку и равнение.

Ведущий.

Полюбуйтесь, посмотрите на веселых дошколят,
Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад.
Кто с мячом, кто со скакалкой
За рекордом бьет рекорд.
Смотрят с завистью игрушки на ребят, что любят спорт.

Футболисты и гимнасты, есть атлеты и пловцы.
Вот какие молодцы!

Мальчик.

«Быть здоровым, сильным, ловким
Нам страна дала наказ».

Девочка.

«Каждый твердо знает:
Физкультура укрепляет наши мышцы тела,
Физкультура помогает сильным быть и смелым!»

Ведущий. «Внимание! Приглашаю всех девчонок и мальчишек показать смелость, находчивость, ловкость и быстроту. Внимание, спартакиаду «Малышок» объявляю открытой. Команды, приготовиться к приветствиям.

Ваш девиз! Дети представляют девиз команды.

Капитан первой команды.

«Мы приветствуем команду

Желаем отбросить уныние, взять дух, захватить храбрость и смелость!»

Капитан второй команды.

А вам желаем от души,
Чтоб результаты ваши были хороши.
Чтоб не знали сегодня усталости
И доставили много радости!»

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Танцуйте с нами*» (приложение № 16).

«Ребята, за ваши успехи в спортивных соревнованиях команды будут награждаться звездочками. Попрошу построиться обе команды. Сейчас проверим ловкость быстроту смекалку и находчивость.

Соревнования:

1. Чья команда назовет больше видов спорта.
2. Провести мяч по прямой, толкая ногой.
3. Донеси теннисный шарик на ложке.
4. Приставным шагом в парах, зажав воздушный шар животом.
5. Пролезь в обруч, выполнить прыжки через шнуры.

Релаксационное упражнение «Приветствие»

Содержание игры: участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним.

Здравствуй, друг!	<i>Здороваются за руку.</i>
Как ты тут?	<i>Хлопают по плечу друг друга.</i>
Где ты был?	<i>Дергают за ушко друг друга.</i>
Я скучал!	<i>Кладут руки себе на сердце.</i>
Ты пришел!	<i>Разводят руки в стороны.</i>
Хорошо!	<i>Обнимаются.</i>

Во время этого упражнения можно использовать спокойную музыку. Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

**Физкультурный досуг № 5.
«Морские учения»**

Задачи. Совершенствовать развитие специальных навыков в преодолении препятствий. Развивать внимание и ориентировку в пространстве, ритмичность и согласованность движений. Формировать основы здорового образа жизни.

Оборудование. Музыкальный центр, стационарное оборудование «Полоса препятствий».

Содержание:

Дети входят на площадку под песню «Разноцветные моря» Г. Гладков.

Ведущий. «Свистать всех наверх!» – построение в шеренгу.

«Ребята, сегодня вы будете матросами патрульного катера «Морской охотник». Давайте разделимся на два отделения. Дети делятся на две команды.

Проводится игра «*Свистать всех наверх*». Дети по сигналу расходятся врассыпную, а на слова «Свистать всех наверх» – прибегают и строятся на свои места.

Морские учения. Проверка вашей организованности и дисциплины:

- Ходьба обычная;
- Ходьба приставными шагами («утрамбовываем песок»);
- Ходьба, высоко поднимая колени («идем по воде»)4
- Ходьба «змейкой» за направляющим («путаем следы»);
- Бег в колонне по одному («бежим по палубе корабля»).

Проверка знаний «Морской азбуки».

Выполняются движения руками по показу под музыку «Разноцветные моря».

1 к. Поочередное поднятие рук вперед, вверх, в стороны, опустить.

Припев. Одновременное поднятие рук вперед, вверх, в стороны, опустить.

2к. Поочередное поднятие согнутых рук в локтях вперед, вверх, в стороны, опустить.

Проигрыш. Поворот вправо – поочередное поднятие рук вперед, вернуться в исх. пол. То же влево.

Проверка ловкости и ориентировки.

Игра «Стоп, хлопок, раз».

Дети идут в колонне по одному друг за другом в отделениях. На слово «Стоп» – останавливаются, «Хлоп» – хлопают в ладоши, «Раз» – садятся.

Ведущий. Все матросы стирают свою одежду сами.

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Большая стирка*»

Выполнение заданий на стационарном оборудовании «Полоса препятствий».

Игра «Товарищи матросы». Ведущий показывает движения, играющие повторяют движения только в том случае, если ведущий произнес слова «Товарищи матросы». Если было дано движение, а команды не было, игроки стоят на месте. Ведущий выявляет самых внимательных матросов.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 6.
«Солнце, воздух и вода»

Задачи. Охранять и укреплять здоровье детей, их всестороннее развитие, создать бодрое, жизнерадостное настроение, развивать творческую активность, физические качества, выразительность двигательных действий; формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Совершенствовать знания о пользе и вреде явлений неживой природы.

Оборудование: Костюм доктора ЗОЖ, магнитофон, глобус.

Содержание:

Педагог, одетый в костюм доктора ЗОЖ встречает детей. Здравствуйте! Ребята, сегодня, я приглашаю вас в интересное путешествие в волшебную страну «Закаляндия».

Дети становятся парами и идут по кругу под музыкальное сопровождение. Пройдя полный круг, останавливаются.

Доктор ЗОЖ. Вот мы и прибыли в Закаляндию, как здесь светло и тепло. А что дает нам тепло и свет? Ответы детей.

Массаж БАТ «Заботливое солнышко».

Солнце с неба посылает

Лучик, лучик, лучик.

И им смело разгоняет

Тучи, тучи, тучи

Пальцы сгибать и разгибать

Машут руками

Летом нежно согревает
Щечки, щечки, щечки *Трут щечки*
А весной на носик ставит
Точки, точки, точки *Постукивают пальцами
по носу*

Золотят веснушки деток,
Очень нравится им это. *Хлопки*

Мы на солнце загораем,
Организм свой закаляем.
Лучи солнца шлют тепло,
И лечебное добро.

Ходьба по тропе здоровья.

А почему солнышко наш друг. Что мы любим делать на-
солнышке?

Дети. Загорать, греться, от солнышка всем светло, тепло
и весело.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучи-
стое» (приложение № 8).

Доктор ЗОЖ. Солнце можно назвать лекарством, пото-
му что оно лечит. Предупреждает многие болезни. Но любое
лекарство требует меры. Какой вред может принести нам сол-
нышко?

- ожог кожи;
- солнечный удар;
- гибель растений и животных.

Чтобы с солнышком дружить, запомните дети мои со-
веты:

- всегда одевайте панаму, когда выходите гулять;
- загорать можно только утром и вечером;
- берегите кожу, если испачкались, немедленно умойтесь.

Ребята, давайте все сядем на ковер и подышим летним
воздухом. Дыхательное упражнение. Ветерок прохладой ды-
шит, будем с воздухом дружить?

Нам ребята воздух нужен,
Вдохнули все его поглубже.
Задержали мы дыханье,
Не спешите, все вниманье!

Зачем нам нужен воздух? (*Чтобы дышать*).

Можем прожить без воздуха? (*Нет!*)

А каким воздухом мы должны дышать? (*Чистым. Све-
жим*).

Воздух – это еще один наш друг. Гуляйте больше на
свежем воздухе. Летом спите с распахнутым окном. Учитесь
правильно дышать. У нас уже есть два друга, солнце, воздух,
а кто еще наш друг?

Я не знаю. Может вы мне подскажете?

Дети. Это вода!

Доктор ЗОЖ. Дети, вы наверное все любите купаться?
Тогда запомните:

- на озеро без родителей ходить нельзя;
- если ты не умеешь плавать, одень надувные надувак-
ники;
- далеко не заплывай;
- нельзя бросать острые и стеклянные предметы в воду.

Дети проговаривают вместе правила.

Вы слышали о воде?

Говорят она везде.

В луже, море, океане.

И водопроводном кране.

– Ребята, посмотрите на глобус. Это макет нашей пла-
неты Земля. Почему ее называют голубой планетой. Много
голубого цвета. Что означает голубой цвет? (Это вода).

Дети становятся друг за другом в 3-4 звена. На слово
«Ручейки», дети двигаются в колонне за направляющим в
различных направлениях. На слово «Озера» становятся в
круги.

Ребята, нам пора возвращаться обратно. Дети строятся
в пары и идут друг за другом.

Итог. Где вы сегодня были? Что вам понравилось? Кто
наши лучшие друзья?

Ответы детей: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие
друзья!

Наши лучшие друзья – солнце, воздух и вода!».

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игро-
вую площадку.

Физкультурный досуг № 7. «Веселое путешествие»

Задачи. Обогащать двигательный опыт детей, развивать физические качества. Закреплять навыки перестроения, развивать координацию движений. Содействовать развитию ритmicности и музыкальности. Воспитывать любовь к природе и ответственность при выполнении коллективных действий. Формировать знания о взаимосвязях в природе.

Оборудование. Длинный шнур, обруч, венок, музыкальный центр, карточки «Запрещающие знаки».

Содержание:

Под музыку «Вместе весело шагать» дети подходят к педагогу.

Педагог. Ребята, сегодня я вам предлагаю отправиться в веселое путешествие, значит мы с вами будем путешественниками или туристами. Давайте выучим речевку про туриста.

Дети идут парами за педагогом.

Кто шагает с рюкзаком?

Мы, туристы!

Кто со скукой незнаком?

Мы, туристы!

Нас вперед ведут

Дороги!

Наш девиз

«Всегда вперед!»

Эй, ребята!

Тверже шаг!

Что турист берет в дорогу?

Песню, ложку и рюкзак!

Звучит команда «В колонну шагом марш!» и дети перестраиваются в одну колонну.

Ребята, мы с вами туристы и должны четко следовать друг за другом. Проверим вашу организованность в игре.

Игра «У ребят порядок строгий». Дети играют 2 раза.

Продолжаем наш поход

Много нас открытий ждет.

Перед нами вдруг болото

Перейдем его по кочкам.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе.

– Вот мы с вами оказались на поляне.

Физминутка «*Дуб зеленый*»:

На поляне дуб зеленый *Потягивание – руки вверх*

Потянулся к небу кроной.

Он на ветках среди леса *Потягивание руки в стороны*

Щедро желуди развесил.

А внизу грибы растут *Наклоны вперед*

Их так много нынче тут.

Не ленись и не стесняйся

За грибами наклоняйся.

Вот лягушка поскакала *Прыжки на месте*

Здесь воды ей, видно, мало.

И квакушка бодро скачет

Прямо к пруду, не иначе.

Превращаемся в лягушек

И станцуем в поскакушек.

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Пять зеленых лягушат*» (приложение № 6).

– Этим веселым жителям болота нужно быть осторожными, потому что рядом находится цапля.

Игра «Цапля и лягушки». Граница болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечена шнуром. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли – они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю). Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2-3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Переходим в глушь лесную
И начнем игру другую

Подвижная игра «**Совушка**». На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» – все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

С настроением хорошим
Отдыхать идем на луг
На лугу пасутся козы,
Птиц полным полно вокруг
Тут и бабочки летают
Над цветочками порхают

Игра «Садовник и цветы». Садовник надевает на голову венок и приближается к детям, которые стоят в шеренге со словами,

Я пришел сорвать цветок
И вплести его в венок

Дети.

Не хотим чтоб нас срывали
И венки из нас сплетали.
Мы хотим в саду остаться
Будут нами любоваться.

Произнося последние слова, дети перебегают на другую сторону поляны и строятся в шеренгу. Садовник ловит цветы, пойманный становится водящим.

Педагог. Скажите, ребята, почему нельзя срывать цветы? (Ответы детей).

Правильно ребята, в природе все взаимосвязано и если нарушить эту связь, то на нашей земле исчезнут красивые цветы, которые так нужны насекомым, а насекомые приносят пользу растениям и людям. Поэтому давайте будем любить природу, ведь это наш дом. Чего нельзя делать находясь в

лесу, на поляне и возле реки. Педагог показывает карточки «**Запрещающие знаки**» (приложение № 1), а дети отвечают по ним на вопросы.

Ребята, нам пора возвращаться.

Игра «У ребят порядок строгий».

Дети строятся парами и идут за педагогом. Возвращаются к месту начала похода.

Итог. Понравился ли поход? Что нового узнали? Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 8. «Как прекрасен этот мир»

Задачи. Развивать физические качества, закреплять двигательные навыки через игру. Закрепить выполнение танцевальных движений. Развивать интерес и бережное отношение к миру насекомых и растений. Учить по характеру поведения узнавать насекомых.

Оборудование. Обручи (2-3), маленькие мячи по числу детей, большие цветы из картона или плотной бумаги (ромашки, колокольчики и кашка), музыкальный центр.

Содержание:

Педагог обращается к детям. Ребята, вы помните, что мы теперь туристы и сегодня я предлагаю отправиться в путешествие в мир цветов и насекомых, и еще раз убедиться в том, что наш мир прекрасен, а цветы и насекомые приносят пользу для людей.

– Посмотрите, какая красивая дорожка. А как выдумаете, куда она нас приведет? (Ответы детей).

– Давайте пойдем по дорожке.

Дети становятся в колонну по одному и идут по дорожке. Ходьба в колонне друг за другом.

Отправляемся в поход

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом,

Лесом и зеленым лугом,

Мы ходим на носках, (идут на носках)

А потом на пятках (*ходьба на пятках*)
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летаю (*бег врассыпную*)
Покружились, полетели,
На цветы тихонько сели (*салятся на корточки*)

Педагог. Вот, ребята, мы с вами оказались в мире цветов и насекомых на лугу.

Чтение стихотворения «Что такое луг»

Что такое луг?
Ковер травы вокруг.
Цветов нарядных венчики,
Звонкие кузнечики.
Мотыльки игривые,
Жуки неторопливые.
С медом сладким пчелки,
Песня перепелки.
Мяты аромат,
Лета нежный взгляд.

Педагог. Ребята, посмотрите, сколько цветов нас окружает.

Игра «Найди свой цветок». На поляне раскладываются разные цветы. Дети, взявшись за руки, встают вокруг них.

На лугу цветут ромашки,
Колокольчики и кашка.
Желтые и синие –

Все цветы красивые. *Идут вокруг цветов шагом.*

Бабочки, жуки летают, *Бегают по поляне*

врассыпную,

Себе домик выбирают. *взмахивая руками, как*

крыльями.

Раз – цветок, два – цветок,
У кого вкуснее сок?

Раз, два, три! Раз, два, три!

Свой цветок скорей найди!

*Останавливаются и,
хлопая в ладоши,
произносят слова.*

После этого быстро находят свой цветок и встают вокруг него. Побеждает команда, чей кружок быстрее построится.

Педагог. Ребята, скажите, для чего над цветами порхают насекомые?

(Ответы детей).

Игра «Пчелы и цветы». Дети делятся на две подгруппы – цветы и пчелы.

Дети (все вместе)

Пчелки, пчелки
Поверху летают,
Нектар собирают,
В улей таскают.
Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.

Цветы убегают пчелы их догоняют. Пчела, поймавшая цветок говорит ему «Замри!» и цветок останавливается. После того как пчелы поймают все цветы, дети меняются ролями.

Педагог читает стихотворение «Трудолюбивая пчелка».

Пчелка трудится весь день,
И работать ей не лень.
От цветка летит к цветку,
Клеит на брюшко пыльцу.
Хоботком нектар сосет,
За день много соберет.
Унесет нектар тот в улей,
И назад вернется пулей.

Эстафета «Собери нектар». Дети стоят в колоннах. По команде первые игроки бегут к обручу, берут маленький мяч и возвращаются обратно, передав эстафету следующему игроку.

Педагог. Каких насекомых вы еще знаете. Отгадайте мои загадки.

Тащит он соломинку,
К маленькому домику.
Всех букашек он сильнее,
Наш трудяга... (*муравей*).
Летит, пищит, ножки длинные тащит,

Случай не упустит: сядет и укусит (*комар*).
 Где летит – там жужжит,
 Над едою кружит.
 Паучок ее заметил,
 Заманил злодейку в сети (*муха*).
 Не мычит коровка та,
 Нет рогов, копыт, хвоста,
 Молока нам не дает,
 Под листочками живет (*божья коровка*).
 От него и кот бежит,
 Он летает и жужжит.
 Всем знакомый этот звук –
 То зеленый, майский (*жук*).
 А в траве зеленой тихо,
 Скачет по травинкам лихо,
 Весь в зеленом человечек
 Шустрый маленький ... (*кузнечик*).

Музыкально-ритмическая гимнастика: «*В траве сидел кузнечик*» (приложение № 4).

Педагог. Ребята, мы с вами должны беречь природу, ведь насекомые -- это наши маленькие помощники, а растения дают нам кислород, чтобы мы дышали и цветы – это самое прекрасное, что есть в природе.

Дети выполняют упражнение под спокойную музыку на снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Цветок». Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается в след за солнцем.

Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены

Педагог.

На прощанье хочу вам сказать:
 Не рвите цветы, не рвите,
 Пусть будет нарядной Земля.
 А вместо букетов дарите
 Васильковые, незабудковые
 И ромашковые поля.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 9. «Отправляемся в поход»

Задачи. Совершенствовать двигательные навыки дошкольников. Формировать основы здорового образа жизни. Развивать выносливость и координацию движений. Знакомить детей со снаряжением туриста. Способствовать накоплению знаний о туристическом походе. Упражнять детей в дифференциации одежды по сезону. Учить беречь природу. Способствовать нормализации эмоционального состояния.

Оборудование. Разные виды сумок и походный рюкзак, предметы для похода и гигиены, рейки, конусы и кочки, оброчи, бруски, доска, музыкальный центр.

Содержание:

Педагог. Ребята, мы с вами путешествуем и все можем смело называться туристами. Но быть туристом нелегко. Нужно уметь ориентироваться на местности, брать в дорогу много необходимых вещей. Но если с вами будет рядом ваш друг, то это путешествие принесет вам много нового и интересного. И сегодня мы отправимся в настоящий поход, в котором нас ждет много заданий. Давайте для начала выполним разминку. Дети строят круг.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе – хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже
 Наклонились к полу ближе.
 Повертись на месте ловко.
 В этом нам нужна сноровка.
 Что, понравилось, дружок?
 Завтра будет вновь урок!

– А что мы возьмем с собой в поход? (*Дети перечисляют предметы*).

Далее педагог показывает детям разные виды сумок и спрашивает у ребят.

– Какую сумку лучше всего взять и почему?

Педагог вместе с детьми разбирают полученные ответы. (Рюкзак удобно брать в поход, потому что он вместительный. Турист несет его на спине, а его руки свободны, чтобы держать компас и карту).

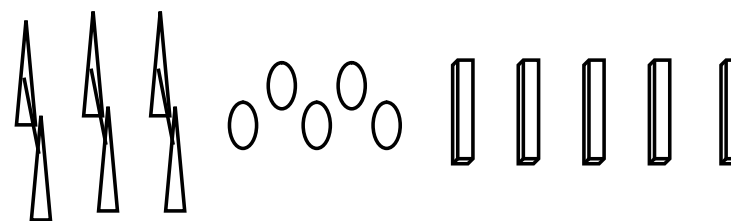
Эстафета «Собери рюкзак». Дети выстраиваются в 2-3 колонны на расстоянии 4-5 метров от обруча, в котором лежат разные предметы. По команде участники по очереди бегут до обруча и берут нужный в походе предмет, возвращаются и кладут его в рюкзак. Задание выполняет следующий участник.

Педагог. Ребята, мы с вами собрали рюкзаки, теперь давайте позаботимся о своей одежде. Педагог показывает противоположные парные картинки одежды, а дети называют, во что лучше одеться в летнее время: (меховая шапка и панاما, шуба и легкая ветровка, теплые сапоги и легкие походные ботинки и т.д).

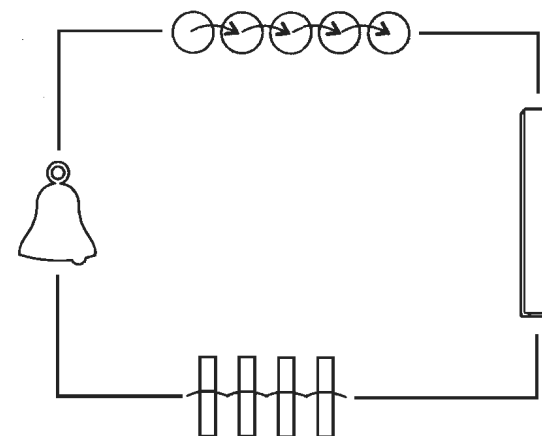
– В походе туристы пользуются маршрутной картой, подойдите ко мне ближе и давайте рассмотрим карту-схему с заданиями. После разбора карты дети выстраиваются в колонну по одному и выполняют задания.

1. Ходьба по периметру площадки с различным положением рук на носках, пятках.

2. Ходьба в полуприседе и преодолением препятствий: перешагивание через рейки; по плоским кочкам, наступая одной ногой; через бруски.



3. Бег в среднем темпе по периметру площадки с преодолением препятствий: по дорожке из обручей; по узкой дорожке; с перешагиванием планок; позвонив в колокольчик.



Задания на полосе препятствий выполняются 2 раза.

Педагог. Ребята, преодолев долгий путь нам нужно отдохнуть и набраться сил на обратную дорогу.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «*Спаси птенца*».

– Представьте, ребята, что отдыхая в лесу, вы увидели, как из гнезда выпал птенец. Возьмите его аккуратно в руки. У вас в руках маленький беспомощный птенец. Давайте вытянем руки ладонями вверх. А теперь согреем его, медленно сложим ладони, спрячем в них птенца, подышим на него своим ровным дыханием, спокойным и глубоким, приложим

ладони к своей груди, отдайте доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам.

Настала пора возвращаться домой.

Выполнив ходьбу парами по кругу, дети возвращаются на то место, откуда началось занятие.

Педагог вместе с детьми подводит итог путешествия, что туристом быть очень интересно, в походе нужно слушаться старших и правильно все выполнять, брать только необходимые вещи и самое главное нужно беречь природу.

Физкультурный досуг № 10. «Путешествие к воде»

Задачи. Продолжать учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке, действовать по сигналу педагога. Активизировать мышление детей. Формировать знания о родном крае, воспитывать у детей любовь к нему. Учить вежливости и уважению к товарищам.

Оборудование. Скамейки, обруч, музыкальный центр, кегли, «Тропа здоровья».

Содержание:

Педагог. Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие по родному Краснодарскому краю. Я предлагаю это сделать не пешком, а на лодках. Будем плыть по самой главной реке нашего края – Кубань.

– А сейчас, по – пение птиц, шум воды. Но до реки еще далеко и нам предстоит небольшой путь по суше: Готовы?

– Направо. Ходьба в колонне по одному.

Идем по «Тропе здоровья», не отставать, голову не опускать, спину держать прямо.

– Ходьба в полуприседе, представьте, что проходим через скалу, каменный туннель не высок.

– Прошли, встали. Теперь идем широким шагом, как будто перешагиваем повалившиеся деревья.

– Обычная ходьба. Бег змейкой, между предметами – тропинка идет змейкой, ходьба друг за другом. Бег врассыпную.

– Ходьба. Вот мы и пришли к реке Кубань.

В шеренгу стройся. Перед нами река (*музыка*), перед детьми стоят скамейки. Для нас уже готовы лодки. На первый-второй рассчитайся. Первые 2 шага вперед, первые сели на эту лодку, вторые на эту лодку. Приготовились к отплытию, взяли в руки весла.

Дети выполняют ОРУ на скамейках.

1. «Поплыли». И.п. сидя верхом на скамье, руки согнуты в локтях, держать локти предыдущего товарища. Вып.1 – поднять правый локоть вверх, 2 – и.п. То же с левой стороны. (6 раз).

2. «Смотрим, что впереди». И. п. – сидя верхом, руки на поясе. Вып. 1 – встать, правую руку приставить ко лбу козырьком, слегка наклониться влево, 2 – и.п. То же влево. (6 раз).

3. «Слушаем шум реки». И.п. ноги прямые, руки за головой, локти разведены в стороны. Вып. 1 – наклон вправо, локтем коснуться колена, 2 – и.п. То же влево. (по 4 раза).

4. «Не промочи ноги». И.п. сидя верхом, руки на коленях. Вып. – поднять правое колено вверх, 2 – и.п. То же слева. (по 4 раза).

5. «Сушим ноги». И.п. Стоя на скамейке, руки в стороны. Вып. 1 – отвести правую ногу в сторону, 2 – и.п. То же слева. (6 раз)

6. «Спрыгиваем на берег». И.п. – стоя в шеренге на скамейках, согнуть ноги в коленях, руки отвести немного назад. Вып. прыгнуть со скамьи на землю, в момент приземления согнуть ноги в коленях, приземлиться на носочки, руки вынести вперед (4 раза).

– Вышли из лодок сошли на берег. Подошли ко мне. После долгого и трудного плавания мы немного устали. Давайте наберемся сил.

Этюд «Живая вода».

Возьмите в пригоршни живой воды.

Руки сложить лодочкой, наклониться, набрать воды в ладони, выпрямиться.

Вода чистая, прозрачная.

Поднести ладони к лицу, слегка наклонить голову вправо – влево.

Посмотритесь в нее, улыбнитесь светло и радостно.

Улыбнуться.

А теперь умойте лицо живой водой.

Поднести ладони к лицу, не касаясь его, провести по лицу сверху вниз.

Руки стали мокрыми. Стряхнем капельки воды с рук.

Потряхивания кистями рук, руки на уровне пояса.

Педагог. А теперь мы поиграем в игру.

Игра «Ручейки и озера». Дети делятся на 3 команды. На слово «Ручейки» команды двигаются в колонне, руки на поясе в разных направлениях, на слово «Озера» команды быстро становятся в три круга (3-4 раза).

Нам нужно пройти по узкому мостику (по скамье). Представьте, что справа пропасть, слева скала. Идем боком приставным шагом, голову не опускать, иначе провалимся в пропасть.

Дети выполняют задание 2 раза.

А сейчас представьте, что бревно лежит через пропасть, как можно переправиться на другую сторону. Ответы детей. Переправиться можно ползком на четвереньках.

Дети выполняют задание в ползании на четвереньках по скамейкам.

Устали в пути? Давайте заглянем на дно озера. Что мы там можем увидеть? (*Рыб*). Каких?

Игра «Караси и щука».

Мы немножечко устали,

А давайте отдохнем.

Предлагаю в круг собраться

И сыграть всем в «Позитрон».

Игра «Позитрон». Сидя или стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!», затем он дарит комплименты своему соседу, упражнение по кругу.

Вместо похвалы можно просто сказать вкусное, сладкое, цветочное, молочное слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, то сами сделайте комплимент его соседу.

– А теперь вспоминаем, какое путешествие мы совершили? Путешествие по реке «Кубань». Понравилось вам? На чем плыли? Молодцы, ребята все справились с трудностями нашего путешествия. До свидания!

Физкультурный досуг № 11.

«Наши друзья птицы»

(по мотивам сказки В.В. Бианки «Лесные домишки»)

Задачи. Совершенствовать навыки правильного выполнения упражнений в ходьбе и беге. Развивать ловкость и быстроту. Учить ориентироваться в пространстве и быстроте реакции действий. Воспитывать прыгучесть. Создать благоприятную эмоциональную атмосферу. Формировать у детей представление о птицах как живых существах, живущих на земле, которые умеют летать в воздухе, и имеют типичное строение. Воспитывать бережное отношение к птицам, желание помогать им.

Оборудование. Музыкальный центр, картинка сокола, обручи, картинки с птицами, тоннели.

Содержание:

Звучит аудиозапись «Голоса птиц». Дети подходят к педагогу.

Педагог. Жила была молодая ласточка Береговушка вместе со своими братьями и сестрами в большом уютном домике. Утром вставала она и с другими птицами делала зарядку. Становились все птички в колонну и шли за главной взрослой птицей.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени.

Педагог:

– А потом взрослая птица разрешала птенцам летать по лесу.

Бег врассыпную;

По сигналу построение в одну колонну «А у птиц порядок строгий».

– Самым любимым у молодых ласточек был танец.

Музыкально-ритмическая гимнастика **«Кто такие птички»** (приложение № 9).

– Любимой игрой Береговушек были «Пятнашки». Гонялись друг за другом ласточки: играли в пятнашки.

Подвижная игра «Пятнашки».

– Вдруг – откуда ни возьмись – Чеглок-Сокол мчится (педагог показывает картинку). Ласточки переполошились: все – врассыпную, мигом разлетелась стая. А Береговушка от него без оглядки за реку, да над лесом, да через озеро! Смогла оторваться от сокола береговушка, да только заблудилась и потеряла свой домик. Долго летала молодая ласточка по лесу в поисках своего домика.

Подвижная игра «Найди свой домик». На земле лежат 6 обручей, в середине каждого обруча картинка с птицей. Педагог вместе с детьми рассматривают, какие птицы, в каком обруче живут. Дети становятся вокруг обруча и выбирается 1 ребенок на роль Береговушки. По сигналу под музыкальное сопровождение все птицы вместе с береговушкой летают по площадке, когда музыка останавливается – дети должны прибежать к обручам и построиться по 6 человек, ребенок который не успел построиться выбирается на роль Береговушки.

– Полетела молодая ласточка искать свой домик и нашла его над рекой под самым обрывом крутого берега. И пропала. А в обрыве – дырки, дырки, дырки. Это все ласточкины норки. В одну из них и юркнула Береговушка. Юркнула и побежала по длинному-длинному, узкому-узкому коридору.

Добежала до его конца и впорхнула в просторную круглую комнату. Ползание по тоннелю и прыжки из обруча в обруч.

– Тут уже давно ждала ее мама. Сладко спалось в ту ночь усталой маленькой Береговушке у себя на мягкой теплой постельке из травинок, конского волоса и перьев... Спокойной ночи!

Упражнение «Полет высоко в небе». (Выполнение упражнения сопровождается медленной музыкой, шумом прибора и криком птиц).

– Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое. Теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойным и счастливым. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это морской орел. Внимательно осмотрите его оперение: какие гладкие и блестящие у него перышки. Птица свободно парит в небе, крылья ее расprostерты в стороны. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это ваши крылья медленно взмахивают вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья расprostерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в небе. Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день.

Дети под веселую музыку прощаются и уходят на игровую площадку.

Физкультурный досуг № 12. **«Путешествие на Северный полюс»**

Задачи. Сохранять и укреплять здоровье детей. Продолжать упражняться в выполнении заданий на уличном оборудовании «Полоса препятствий» и развивать выносливость, ловкость и равновесие. Учить ориентироваться детей в пространстве. Формировать начальные представления о сторонах света (север, юг, запад и восток), познакомить с компасом. Активизировать мышление детей.

Оборудование. «Тропа здоровья», уличное оборудование «Полоса препятствий», макет компаса, глобус, 2 шнура, музыкальный центр.

Содержание:

Вход на площадку и построение под песню «Где-то на белом свете».

Педагог. Ребята сегодня мы совершим путешествие на Северный полюс и по пути нам нужно преодолеть сложные препятствия.

– Ходьба в колонне до тропы здоровья и выполнение на ней заданий.

– Выполнение заданий на полосе препятствий (рукоход, влезание на стенку, бег по лабиринту, вбегание на бревно).

Теперь мы готовы отправляться. А в какую сторону нам надо идти. Знаете? Нет? Я вас научу определять стороны света по компасу. Существует 4 стороны света. Педагог берет глобус и компас.

«Стороны света и компас» (в сокращении)

Чтоб путешествовать люди могли

В разные дали нашей Земли.

Ими придуманы ориентиры:

Метки - отметки на всех картах мира:

Запад, Восток, Север и Юг, –

Не позабудь их, прошу, юный друг.

Чтобы никогда и нигде не теряться,

Надо вам с компасом не расставаться.

Этот прибор, четко, словно весы,

Север укажет в любые часы:

Северный полюс, словно магнит,

Стрелку на компасе в Север манит.

Дальше все просто: направо восток,

Юг нам покажет стрелки хвосток,

Слева от севера запад найдем.

Что ж, путешествуй хоть ночью, хоть днем!!!

(Марина Андреева-Доглядная)

Педагог показывает макет компаса и вместе с детьми определяет стороны света. Когда стрелка укажет на север, педагог предлагает отправиться в путешествие по заданному направлению.

– Ходьба друг за другом в колонне.

– Бег, руки в стороны «самолеты».

– Ходьба, высоко поднимая колени, на сигнал стоп выполнять имитацию скатывания на лыжах, стоя на месте.

Педагог. Мы прибыли на Северный полюс. Чтобы нам не замерзнуть и не простудиться, давайте выполним массаж.

Массаж биологически активных точек **«Неболейка»** (М.Ю. Картушина).

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз).

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирать крылья носа).

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе).

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!

(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону).

Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна!

(Потирать ладошки друг о друга).

Ребята, а вы знаете, какие животные обитают на северном полюсе? Ответы детей.

Подвижная игра «Белые медведи». Выбираются водящие – «белые медведи», они собираются в условленном месте. Остальные играющие находятся на противоположной стороне за линией (в «домике»). По сигналу педагога, дети выходят из домика и идут к белым медведям со словами:

Где здесь белые медведи?

Их не видно на снегу.

Испугаться я могу,

В дом скорее побегу!

По окончании слов медведи выбегают из «домика» и «пятнают» детей. Играющие должны быстро вернуться в свой дом, пойманные дети выбираются на роль медведей.

Педагог. На северном полюсе очень много льдин, но и там плавают корабли – ледоколы. И на одном из них мы вернемся обратно.

Физминутка «Возвращение домой».

Все захлопали в ладоши

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки
Громче и быстрее.
Мы в ладоши хлоп-хлоп,
Мы ногами топ- топ,
Руки мы поднимем выше
И легко-легко подышим.
Вот к земле подходит флот-
Наш корабль домой плывет!!!

Итог. Ответы детей на вопросы.

– «Где мы были?», «Как туда попали?», «Почему не заблудились?», «Что понравилось больше всего?»

Физкультурный досуг № 13. «Прощай, лето красное!»

Задачи. Развивать физические качества, воспитывать смелость, целеустремленность, взаимовыручку, доброту и коллективизм. Закрепить танцевальные движения. Создать веселое настроение у дошкольников; активизировать двигательную деятельность и внимание через игровую ситуацию.

Оборудование. Музыкальный центр, картинки «Ягоды», конусы, большие корзины, обручи, флажки и шнуры.

Содержание:

Дети собираются на площадке.

Ведущий. Почему лето называется красным? Потому что летом много солнца. И еще, наверное, потому что красивое, богатое это время года: сколько цветов пестрых на лугах, сколько грибов и ягод в лесах! Солнце просыпается летом очень рано, а вместе с ним пробуждается и громкоголосый пернатый народ – птахи малые и большие. (Звучит фонограмма голосов птиц, дети прислушиваются к голосам окружающей природы).

Вслед за птицами просыпаются и начинают свой трудовой день муравьи, бабочки, пчелы. А еще просыпаются рано утром рыбки в пруду и лягушата. Давайте посмотрим, как проходит жизнь у наших лягушат.

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Пять зеленых лягушат*» (приложение № 6).

(Под песню о лете к детям выходит Лето).

Лето.

Я соткано из зноя,
Несу тепло с собою.
Я реки согреваю,
Купайтесь! – приглашаю.
Вы любите меня за это,
А зовусь я...(летом).

Каждый день я смотрю на ваши игры, на то, как вы радуетесь летнему солнышку... Я очень рада встрече с вами, и снова я у вас в гостях!

Отгадайте-ка, ребята, мои летние загадки!

Ты весь мир обогреваешь,
А усталости не знаешь.
Улыбаешься в оконце,
А зовут тебя все – (*солнце*).
Что за чудо-красота!
Расписные ворота
Показались на пути!
В них ни въехать, ни войти. (*Радуга*)

Ребята, а какие ягоды созревают летом? (Дети отвечают).

Игра «Угадай ягоду». Показывает карточки с изображением ягод, дети отгадывают. Затем Лето предлагает детям вместе потанцевать.

Музыкально-ритмическая гимнастика «*Солнышко лучистое*» (приложение № 8).

Лето. А теперь пришла пора поиграть нам детвора!

Дети делятся на команды и с ними проводятся игры-эстафеты.

Игра «Забрось мяч в корзину». У одного участника в руках мяч, который он обводит «змейкой» вокруг конусов и забрасывает в корзину, достав мяч, ребенок бежит к своей команде и передает мяч следующему игроку.

Проводится игра «*Быстрые и ловкие*». У первых игроков в руке флажок, с которым он пролезает в обруч и выпол-

няют по прыжки обеими ногами через шнуры. Выполнив задание, игроки возвращаются к своей команде и передают флажок следующему участнику.

Игра-танец «Мы пойдем сначала вправо» (приложение № 20).

Нам пора прощаться,
Но мы грустить не будем.
Пусть все мечты исполнятся
На радость добрым людям!

Библиографический список

1. Адашкявичене Э. Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М.: «Просвещение», 1992. - 159 с.
2. Боген М. М. «Обучение двигательным действиям»: кн. Для воспитателя детсада / Боген М. М. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми». - М.: Медицина, 1989: ил. - (Научн.- попул. мед. литература).
4. Змановский Ю.Ф. «Здоровый дошкольник»: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е. Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. - М.: АРКТИ, 2003.
5. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду»: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2003.-192 с.
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. Пособие для студентов пед.институтов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». - М.: «Просвещение», 1978.
7. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Житкова М.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников 4-7 лет. СПб.: Детство-пресс, 2005.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хватаюсь и радуюсь». Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - М.: Генезис, 2002.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». - М. «Линка-Пресс». 2000
10. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». - 3-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 1986.
11. Сорочек Р.Г., Спирина В.П., Уварова З.С., Юрко Г.П. Физическое воспитание раннего и дошкольного возраста. М., 1963. - 213-222с.

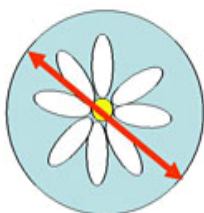
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие. - М., 2001. с. 123
13. Фонарева М.И «Развитие движений ребенка-дошкольника». - М.: «Просвещение», 1975. - 112-170с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.

Приложения

Правила поведения в лесу:



Гнездо на ветке –
птичий дом
Вчера птенец
родился в нем.
Ты птичий дом не
разоряй,
И не кому не
позволяй.



Если я сорву цветок,
Если ты сорвёшь
цветок,
Если все и я, и ты,
Если мы сорвём цветы,
Опустеют все поляны,
И не будет красоты



Нельзя костёр
бросать в лесу.
Костёр в лесу
несёт беду.
Пожар в лесу
может случиться
Без дома будут
Зверь и птица.



Чтоб было по лесу
приятно гулять
Не надо бутылки и
мусор бросать,
Если лес не
беречь, он
погибнет
И беда всех людей
настигнет!



Танец «Утята» (французская народная песня).

И. П. – стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

А. 1-4 – четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»),

5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).

Б. 1-4 – приседая и вставая, четыре раза колени вправо – влево («хвостики»),

5-8 – четыре хлопка перед собой.

В-Г – повторить движения частей А-Б.

А. 1-8 – восемь подскоков по кругу, держась за руки.

Б. – повторить движения части А.

В-Г. – повторить движения частей А-Б в другую сторону.

Припев.

А. 1-8 – восемь подскоков по кругу, держась за руки.

Б. – повторить движения части А.

В-Г. – повторить движения частей А-Б в другую сторону.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Зверобика»**1 куплет**

Уселась кошка на окошко.
И стала лапкой ушко мыть.
И мы движение за кошкой
Рукою можем вам изобразить.
1, 2, 3 – ну-ка, повтори.
3, 4, 5 – повтори опять.

(Наклоны головы вправо-влево.

Круговые движения ладошкой поочередно возле правого и левого уха.

Хлопки в ладоши.

Круговые движения ладошкой поочередно возле правого и левого уха)

2 куплет

Змея ползет лесной тропой,
Как лента по земле скользит.
И мы движение такое
Рукою можем вам изобразить.
1, 2, 3 – ну-ка, повтори.
3, 4, 5 – повтори опять.

(Извивающие движения туловищем. Рукой показываем такое движение.

Волнообразные движения рукой)

3 куплет

Мартышка к нам спустилась с ветки.
Мартышка хочет погулять.
Ведь обезьяны – наши предки,
А предков, дети, надо уважать!
1, 2, 3 – ну-ка, повтори.
3, 4, 5 – повтори опять.

(Имитация движения спуска по канату.

Подскок на месте.

Имитация движения спуска по канату)

4 куплет

Весь день стоит в болоте цапля
И ловит клювом лягушат
Не трудно так стоять ни капли
Для нас для тренированных ребят.
1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

(Выполнять наклон вперед,

Стоя на правой, потом на левой ноге.

Хлопки в ладоши.

Повторить наклон вперед)

Музыкально-ритмическая гимнастика
«В траве сидел кузнечик»**Вступление.**

Дети идут по кругу друг за другом, после выполняют 8 прыжков по кругу.

1-й куплет

И.п. стоя ноги врозь руки на поясе. Выполнить пружинку с поворотами вправо и влево (по 4 раза в каждую сторону).

Припев.

И.п. тоже. Поднимать руки вверх и хлопать в ладоши (повторить 4 раза).

2-й куплет

И.п. тоже. Поочередно выставлять правую и левую ноги на пятку (по 2 раза в каждую сторону).

Припев повторить.**3-й куплет**

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить приседание «лягушка» (4 раза).

Припев повторить.**4-й куплет**

И.п. стоя ноги на ширине плеч руки на поясе. Выполнить повороты вправо и влево, с разведением рук в стороны (по 2 раза в каждую сторону).

Проигрыш.

Ходьба детей по кругу друг за другом.

Припев повторить.

1-я часть – прыжки, 2-я часть движения припева повторить.

Музыкально-ритмическая гимнастика
«Вместе весело шагать»

Âñòóí èáí èá

Идут на месте.

Припев.

Маршируют по кругу друг за другом.

1-й куплет

1-й такт – 3 руки в стороны; 2-й такт – руки вверх; 3-й такт – руки перед собой; 4-й такт – опустить руки вниз (повторить 4 раза).

Припев.

Поскоки по кругу.

2-й куплет

И.п. – руки на поясе, ноги слегка расставлены. 1-й такт – поворот туловища направо, разводя руки в стороны; 2-й такт – вернуться в и.п.; 3-4-й такты – те же движения влево (повторить 4 раза).

Припев.

Боковой галоп по кругу.

3-й куплет

И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-й такт – наклон вперед, руки вытянуть вперед; 2-й такт – вернуться в и.п.; 3-й такт – наклон вниз, коснуться ладонями пола; 4-й такт – вернуться в и.п. (повторить 4 раза).

Припев.

Маршировать по кругу.

Проигрыш.

1-8-й такты – прыжки ноги в стороны – вместе. 9-16-й такты – кружение на поскаках вокруг себя.

Припев.

Идут на месте с хлопками над головой.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Пять зеленых лягушат»

Проигрыш.

1 часть

Дети сидят на корточках по кругу или в рассыпную, ладони вместе под щекой – «лягушата спят».

2 часть

«Лягушата – просыпаются» – встать, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Выполнять ритмичные движения руками вправо – влево, слегка сгибать ноги в коленях.

1 куплет

1,2,3,4 строки – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Ритмично ставить руки за голову и в исх.пол.(8 раз);

5,6,7,8 строки – руки «полочкой» перед грудью, одна рука согнута в локте, показать указательный палец. Ритмично по 2 раза покачивать правой и левой рукой (грозить пальцем)- (повторить 8 раз);

Припев.

1,2,3,4 строки – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Выполнять прыжки на месте и ритмичные движения руками вправо – влево.

5,6 строки – раскачивать прямыми руками вниз;

7,8 строки – раскачивать прямыми руками вверх;

2 куплет

1,2,3,4 строки – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Выполнять наклоны вправо – влево (повторить 8 раз);

5,6,7,8 строки – выполнять ритмичные хлопки вверх справа, вверх слева; выполнять ритмичные хлопки вниз справа, вниз слева;

Припев повторить

Проигрыш.

Руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Выполнять ритмичные выбрасывания правой и левой ног поочередно.

3 куплет

1,2,3,4 строки – ноги на ширине плеч, руки приставить к вискам. Ритмично качать головой вправо и влево;

5,6,7,8 строки – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Выполнять приседания, руки на колени (повторить 4 раза);

Припев – повторить.

Музыкально-ритмическая гимнастика
«Большая стирка»
(музыка в стиле диско)

И. П. – основная стойка.

«Стирка белья».

А. 1-2 – с полуповоротом направо полуприсед на левой, правую ногу вперед на носок с двумя движениями, имитирующими руками стирку белья на стиральной доске, вдоль правой ноги.

3-4 – прыжком встать в полуповорота налево от основного направления, повторить счет 1-2 с другой ноги. 5-8 – повторить счет 1-4. **Б.** – повторить движения части А.

«Полоскание белья».

В. 1-4 – приседая, на каждый счет увести колени вправо, влево, вправо, влево; а руки, имитирующие полоскание, – в противоположную сторону.

5-8 – вставая, повторить движение ног и рук счета 1-4.

Г. – повторить движения части В.

«Выжимание белья».

Д. 1-2 – при стойке на обеих ногах два пружинистых сгибания левой; руки согнуты вперед, кисти в кулак – правый над левым, дважды имитируют движения выжимания белья. 3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, поменяв положение кистей – левый кулак над правым.

5-6 – повторить счет 1-2. 7-8 – повторить счет 3-4. **Е.** – повторить движения части Д.

«Встряхивание белья».

Ж. 1-2 – стойка руки со взмахом вверх.

3-4 – полуприсед, руки расслабленно вниз. 5-6 – повторить счет 1-2. 7-8 – повторить счет 3-4. **З.** – повторить движения части Ж.

«Развешивание белья».

И. 1 – встать, левую ногу на полшага вправо, левую руку вверх с имитирующим движением пальцами закрепления белья прищепкой. 2 – приставить правую ногу к левой, правую руку вверх с тем же имитирующим движением. 3-4 – повторить счет 1-2. 5-8 – повторить счет 1-4.

К. – повторить движения части И, начиная движение вправо, с правой ноги и руки.

«Глажение белья».

Л. 1-2 – при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания левой ноги; руки: правая согнута перед собой, левая согнута за спиной, обе руки дважды имитируют движение утюга при глажении белья. 3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, поменяв положение рук: левая – перед собой, правая – за спиной. 5-6 – повторить счет 1-2. 7-8 – повторить счет 3-4.

М. – повторить движения части Л, счет 1-4.

5-6 – имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони правой руки. 7-8 – имитация стирания пота со лба тыльной стороной ладони левой руки.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»

Речитатив – ходьба на месте, поднимать руки в стороны и опускать, выполняя вдох и выдох.

Припев.

1 строка – повернуться в правую сторону и выполнять «моталочку», постепенно поднимая руки вверх и опуская. В конце выполнить два хлопка

2 строка – повернуться в левую сторону и выполнять «моталочку», постепенно поднимая руки вверх и опуская. В конце выполнить два хлопка.

3 строка – поставить руки на пояс, выполнять прыжка на двух ногах, вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

4 строка – повторить движения 3 строки.

1 куплет

1 строка – руки перед грудью, ноги на ширине плеч – выполнить два рывка перед грудью, руки в стороны (2 раза);

2 строка – ноги вместе, руки внизу – поочередно ритмично поднимать и опускать плечи вверх (8 раз);

3 строка – ноги вместе, руки на поясе – выполнять ходьбу на месте, носки от пола не отрывать;

4 строка – ноги врозь, руки на поясе – выполнять наклоны головы вправо и влево.

Припев повторить.

2 куплет

1,2,3,4 строки – ноги на ширине плеч, руки на поясе – выполнять наклоны вперед с доставанием носочков, ноги в коленях не сгибать.

Припев повторить.

3 куплет

1,2 – строки руки на поясе – выполнять перекрестные прыжки на месте.

3,4 строки – выполнять прыжки со сменой ног вперед – назад.

4 куплет

Ходьба на месте, выполнять вдох – выдох, поднимая руки вверх и опуская.

Припев повторить.

Музыкально-ритмическая гимнастика «Кто такие птички»

(на песню «Кто такие птички» А. Журбин, Б. Заходер)

Дети стоят в кругу, друг за другом на расстоянии.

1 куплет

1,2,3,4 строки – идут друг за другом по кругу, размахивая руками.

5,6,7,8 строки – остановиться, повернуться в круг лицом. Поочередно ритмично поднимать и опускать правую и левую руку вверх (8 раз); покружиться право и влево вокруг себя, размахивая руками, сгибать поочередно ноги в коленях.

2 куплет

1,2,3,4 строки – идут друг за другом по кругу, размахивая руками.

5,6,7,8 строки – остановиться, повернуться в круг лицом. Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнять наклоны вперед, руки в стороны (8 раз); покружиться право и влево вокруг себя, размахивая руками, сгибать поочередно ноги в коленях.

3 куплет

1,2,3,4 строки – идут друг за другом по кругу, размахивая руками.

5,6,7,8 строки – остановиться, повернуться в круг лицом. Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнять «моторчики» по 4 раза справа и слева (8 раз); покружиться право и влево вокруг себя, размахивая руками, сгибать поочередно ноги в коленях.

4 куплет

1,2,3,4 строки – идут друг за другом по кругу, размахивая руками.

5,6,7,8 строки – остановиться, повернуться в круг лицом. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять ритмичные повороты право и влево с отведением руки назад (8 раз); покружиться право и влево вокруг себя, размахивая руками, сгибать поочередно ноги в коленях.

5 куплет

1,2,3,4 строки – идут друг за другом по кругу, размахивая руками.

5 строка – остановиться, повернуться в круг лицом. Поочередно ритмично поднимать и опускать правую и левую руку вверх (2 раза);

6 строка – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнять наклоны вперед, руки в стороны (2 раза);

7 строка – выполнять «моторчики» по 4 раза справа и слева (2 раза);

8 строка – выполнять ритмичные повороты право и влево с отведением руки назад (2 раза); покружиться право и влево вокруг себя, размахивая руками, сгибать поочередно ноги в коленях.

Приложение № 10

Хоровод «От улыбки»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки.

Текст Движения

1-ый куплет:

От улыбки хмурый день светлей.	<i>Идут вправо по кругу;</i>
От улыбки в небе радуга проснется,	<i>идут вправо по кругу на носках;</i>
Поделись улыбкою своей	<i>идут влево по кругу;</i>
И она к тебе не раз еще вернется.	<i>идут влево по кругу на носках.</i>
Припев:	
И тогда наверняка,	<i>Идут в центр круга и поднимают руки вверх;</i>
Вдруг запляшут облака	<i>отходят назад, руки опускают;</i>
И кузнечик запиликает на скрипке,	<i>имитируют игру на скрипке;</i>
С голубого ручейка	<i>выполняют пружинку с поворотами;</i>
Начинается река	<i>повторить пружинку;</i>
Ну а дружба начинается с улыбки	<i>повороты вокруг себя на носочках, с разведением рук вверх и в стороны.</i>

2-ой и 3-ий куплет – повторить движения 1-го куплета.

Приложение № 11

Музыкально-ритмическая гимнастика
«Все вокруг стараются»

Перестроение детей в круг. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, выполнять легкую пружинку.

1 куплет

Скачет лягушонок ква-ква-ква,

Руки согнуты в локтях – сжимать и разжимать пальцы.

Плавают утенок кря -кря-кря.

Имитация плавания (руки прямые).

Все вокруг стараются.

Все вокруг стараются.

Спортом занимаются.

Руки прямые, пальцы сжаты в кулак. После 2-х рывков, смена рук.

Проигрыш.

Дети бегут по кругу легким бегом, руки согнуты в локтях. На конец проигрыша, останавливаются в кругу.

2 куплет

Быстрая синица тюр-лю-лю,

В воздухе кружится тюр-лю-лю.

Выполнять приседания, складывать руки перед собой – ладони вместе.

Все вокруг стараются.

Все вокруг стараются.

Спортом занимаются.

Руки прямые, пальцы сжаты в кулак. После 2-х рывков, смена рук.

Проигрыш.

Дети бегут по кругу легким бегом в другую сторону, руки согнуты в локтях. на конец проигрыша останавливаются в кругу.

3 куплет

Припрыгает козленок ме-ме-ме,

А за ним ягненок бе-бс-бе.

Руки на поясе, прыжки из круга в круг на 2-х ногах.

Все вокруг стараются

Все вокруг стараются.

Спортом занимаются.

Руки прямые, пальцы сжаты в кулак. После 2-х рывков, смена рук.

Игра-танец «Если весело живется»

Все куплеты песни имеют одинаковые слова, но разные движения.

1 куплет

Если весело живется, делай так

На слова – идем в круг, после слов - остановка и два хлопка в ладоши.

Если весело живется, делай так

Идем из круга, снова два хлопка в ладоши.

Если весело живется, мы друг другу улыбнемся

Одновременно со словами приседаем, чуть пружиня в коленях, с небольшим разворотом то вправо, то влево.

Если весело живется, делай так

Одновременно со словами кружимся на шагах вокруг себя и два хлопка в ладоши.

Все остальные куплеты будут отличаться только движениями:

1 Вариант. Во втором – два щелчка пальцами; в третьем – два хлопка по коленям; в четвертом – два притопа ногами.

1 Вариант. Во втором – подпрыгнуть 2 раза (прыг-скок), в третьем – присесть встать (сели-встали) ...В пятом куплете нужно допеть: «крикни «хорошо!»».

Шестой куплет – заключительный.

После каждой строчки: «Если весело живется, делай все!» – выполнять все действия, которые выполнялись в предыдущих куплетах:

два хлопка в ладоши, два щелчка пальцами, два шлепка по коленям, два притопа и крик «хорошо!».

**Музыкально-ритмическая гимнастика
«Матушка Россия»****Проигрыш.**

Музыка А. Дети стоят в кругу или в колоннах. Выполнить три шага вперед, одновременно поднимать руки вверх, на четвертый шаг – приставить ногу, выполнить хлопок над головой.

Музыка Б. Выполнить три шага назад, одновременно опускать руки, на четвертый шаг – приставить ногу.

Музыка А и Б – повторить еще раз.

Музыка А – покружиться вокруг себя два круга, руки согнуты в локтях на уровне пояса, одна рука впереди, другая за спиной.

Музыка Б – покружиться в другую сторону.

1 куплет

1,2,3,4 строки – стоя, ноги врозь, руки внизу – поочередно поднимать правую и левую руку вверх и опускать (повторить 8 раз);

5,6,7,8 строки – стоя, ноги врозь, руки внизу – «рисовать круги» правой и левой рукой поочередно (повторить 8 раз).

Припев.

(Повторить движения проигрыша)

2 куплет

1 строка – ноги вместе, руки в стороны – медленно присесть на корточки;

2 строка – сидя на корточках, поочередно поднимать правую и левую руку вверх и опускать (повторить 2 раза);

3 строка – медленно встать, руки в стороны;

4 строка – стоя, ноги врозь, руки внизу – поочередно поднимать правую и левую руку вверх и опускать (повторить 2 раза);

5 строка – повторить движения 1 строки;

6 строка – сидя на корточках, руки внизу – «рисовать круги» правой и левой рукой поочередно (повторить 2 раза);

7 строка – повторить движения 3 строки;

8 строка – стоя, ноги врозь, руки внизу – «рисовать круги» правой и левой рукой поочередно (повторить 2 раза);

Припев.

(Повторить движения проигрыша)

Проигрыш.

Покружиться парами, на конец музыки вернуться на свои места.

Музыкально-ритмическая гимнастика
«Богатырская сила»
(ВИА « Цветы»)

Вступление.

Дети стоят в шеренге, в руках у каждого по две гантельки. На начало музыки дети идут в колонне друг за другом.

1 куплет

Дети останавливаются и поворачиваются в круг лицом, руки с гантельками внизу. Поднимают обе руки вперед, вверх, в стороны, вниз в исходное положение (повторить 4 раза).

Проигрыш.

Идут в колонне друг за другом.

2 куплет

Стоят лицом в круг, ноги на ширине плеч, руки с гантельками на поясе.

Выполнить поворот вправо с отведением правой руки в сторону, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить влево (повторить 8 раз).

Проигрыш.

Боковой галоп по кругу, руки на поясе.

3 куплет

Стоят лицом в круг, ноги на ширине плеч, руки с гантельками на поясе.

Выполнять наклоны вперед, прямые руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (повторить 8 раз).

Проигрыш.

Идут в колонне друг за другом.

4 куплет

Стоя лицом в кругу выполнить 6 шагов в середину круга, поднять руки вверх. Выполнить 6 шагов назад, поднять руки вверх (повторить 8 раз).

Проигрыш.

Идут в колонне друг за другом полный круг.

Музыкально-ритмическая гимнастика**«Чунга-чанга» с обручами**

(Музыка из песни «Чунга-чанга», сл. Ю. Энтина,
муз. В. Шаинского)

Вступление.

И.п.: стоя, одна нога на носке, согнута в колене, обруч перед грудью.

1-8 – менять положение ног, обруч вращать перед собой.

1-й куплет

И.п.: о.с, обруч в руках внизу.

1 – обруч вперед;

2 – обруч вверх;

3 – обруч вперед;

4 – и.п.

Припев.

И.п.: о.с, обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – выпад вправо, обруч вперед в вытянутых руках;

2 – и.п.

Повторить 4 раза.

2-й куплет

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

1 – присед, обруч поставить на ион;

2 – и.п., обруч вверх.

Припев.

И.п.: о.с, обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – выпад вправо, обруч вперед в вытянутых руках;

2 – и.п.

Повторить 4 раза.

Проигрыш.

Бег по кругу с обручем. Остановиться, повернуться в круг лицом.

3-й куплет

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч вверх.

1 – наклон вперед, обруч положить на пол;

2 – выпрямиться, сделать хлопок над головой;

3 – наклониться, взять обруч, поднять вверх (колени не сгибать).

4 – И.п.

Припев.

И.п.: о.с, обруч перед грудью в согнутых руках.

1-8 – подскоки в центр круга

9-16 – подскоки спиной на свои места.

Проигрыш.

И.п.: то же, обруч держать одной рукой перед собой, крутить обруч рукой, не выпуская его.

Приложение № 16

Музыкально-ритмическая гимнастика**«Танцуйте с нами»**

(Н. Рожкова)

Проигрыш.

Муз. А. Выполнять прыжки на месте с ноги на ногу с одновременными хлопками на головой.

Муз. Б. Выполнять моторчики справа руками перед грудью, с одновременными пружинящими выпадами.

Повторить движения музыки А и движения музыки Б – слева.

1-й куплет

Муз. А. Выполнять поочередно выпады вправо и влево с одновременным подниманием рук в стороны (повторить 4 раза).

Муз. Б. Выполнять руками «ножницы» по 2 раза справа и слева (повторить 2 раза).

Припев.

Повторить движения проигрыша муз. А и Б.

2-й куплет

Муз. А. Выполнять поочередно выпады правой и левой ногой вперед с одновременным подниманием рук в стороны (повторить 4 раза).

Муз. Б. Выполнять руками «ножницы» по 2 раза справа и слева (повторить 2 раза).

Припев.

Повторить движения проигрыша муз. А и Б.

Проигрыш.

Муз. В. Исх. пол. руки в стороны – поочередно поднимать правое, левое колено достать локоть левой, правой руки. (4 раза)

Муз. Г. Исх. пол. ноги на ширине плеч – выполнять наклоны вправо, влево, левую, правую руку поднимать вверх над головой. (4 раза).

Муз. Д. Исх. пол. тоже – выполнять хлопки справа и слева вверху, перед собой и внизу за коленом (4 раза).

3-й куплет

Повторить движения 1 куплета.

Припев.

Повторить движения проигрыша муз. А и Б.

4-й куплет

Повторить движения 2 куплета.

Припев.

Повторить движения проигрыша муз. А и Б.

Повторить движения проигрыша муз. В, Г и Д.

Музыкально-ритмическая гимнастика**«День рождения»**

(песня «День рождения» – В. Шаинский, А. Тимофеев)

Вступление.

И.П. – основная стойка.

1-8 – основная стойка.

Первая часть**А.** 1-2 – подняться на носки, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой.

3-4 – опуститься на всю стопу, дугами наружу руки вниз.

5-6 – упор присев.

7-8 – встать.

Б. – повторить движения части А.**В.** – повторить движения части А.**Г.** 1-6 – повторить движения части А, счет 1-6.

7-8 – встать, дугами наружу руки вверх.

Вторая часть**А.** 1-2 – подняться на носки, руки согнуть вперед, кисти в кулак (подтягивание), подбородок поднять.

3-4 – опуститься на всю стопу, руки вверх, голову прямо.

5-6 – повторить счет 1-2.

7-8 – повторить счет 3-4.

Б. 1-6 – повторить движения части А, счет 1-6. 7-8 – опуститься на всю стопу, руки согнуты вперед.

1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки вперед-вверх.

3-4 – выпрямиться, разводя руки в стороны, и согнуть вперед, локти назад, ладонями вниз (плавание «брассом»).

5-6 – повторить счет 1-2.

7-8 – повторить счет 3-4.

Г. повторить движения части В, в конце руки на пояс.**Третья часть***«Пусть бегут неуклюже...»***А.** 1-2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону, голову направо.

3-4 – поворот туловища в И. П., правую руку на пояс, голову прямо.

5-6 – повторить счет 1-2 в другую сторону.

7-8 – повторить счет 3-4 в другую сторону.

Б. – повторить движения части А.**В.** 1-2 – мах согнутой левой ногой вперед, с хлопком под ней.

3-4 – приставить левую ногу к правой, руки вперед и рывком в стороны назад.

5-6 – повторить счет 1-2 с другой ноги.

7-8 – повторить счет 3-4 с другой ноги.

Г. – повторить движения части В, в конце – руки согнуть вперед, кисти в кулак («держат гармошку»).**Четвертая часть***«Я играю на гармошке...»***А.** 1-2 – присед, руки в стороны полусогнуты, кисти в кулак (изображают игру на гармошке). 3-4 – встать, руки согнуть вперед, кисти в кулак. 5-6 – повторить счет 1-2.

7-8 – повторить счет 3-4.

Б. – повторить движения части А.**А.** 1-2 – полуприсед с наклоном влево, руки в стороны полусогнуты, кисти в кулак (растягивают гармошку).

3-4 – встать, выпрямиться, руки согнуть вперед, кисти в кулак.

5-6 – повторить счет 1-2.

7-8 – повторить счет 3-4.

Г. – повторить движения части В в другую сторону.**Д.** 1-8 – поворот переступанием на носках налево кругом, руки в стороны (спиной к основному направлению).**Е.** 1-8 – поворот переступанием на носках налево на 360°, в конце опуститься на всю стопу, руки вниз (лицом к основному направлению). Повторить все части упражнения, с первой по четвертую, еще раз. В конце четвертой части (двигательные такты Д и Е). Выполнить поворот переступанием направо.

Игра-танец «Буги-вуги»

Исходное положение: дети стоят в кругу, взявшись за руки.

Вступление.

Дети качают руками вперед-назад;
Руку правую вперед, а потом ее назад.
А потом опять вперед и опять ее назад.
Мы танцуем “Буги-вуги”, поворачиваясь в круге,
И руками мы делаем вот так: *(хлопают в ладоши)* раз, два!

Движение по кругу;
На «ОК» руку в сторону, *показать большой палец – 2раза*;
Движение вперед в круг;
На «ОК» руку в сторону, *показать большой палец*;
Движение назад из круга;
На «ОК» руку в сторону, *показать большой палец*;

Руку левую вперед, а потом ее назад.
А потом опять вперед и опять ее назад.
Мы танцуем “Буги-вуги”, поворачиваясь в круге,
И руками мы делаем вот так: *(хлопают в ладоши)* раз, два!

Ногу правую вперед, а потом ее назад.
А потом опять вперед и опять ее назад.
Мы танцуем “Буги-вуги”, поворачиваясь в круге,
И ногами мы делаем вот так: *(топают)* раз, два!

Ногу левую вперед, а потом ее назад.
А потом опять вперед и опять ее назад.
Мы танцуем “Буги-вуги”, поворачиваясь в круге,
И ногами мы делаем вот так: *(топают)* раз, два!

Ухо правое вперед, а потом его назад.
А потом опять вперед и опять его назад.
Мы танцуем “Буги-вуги”, поворачиваясь в круге,
И ушами мы делаем вот так: *(оттопыривают уши)* раз, два!

Ухо левое вперед, а потом его назад.
А потом опять вперед и опять его назад.
Мы танцуем “Буги-вуги”, поворачиваясь в круге,
И ушами мы делаем вот так: *(оттопыривают уши)* раз, два!

Музыкально-ритмическая гимнастика**«Веселая песенка»**

(сл. и муз. А. Ермолов)

Вступление.

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполнять «пружинку», отрывая пятки от поверхности.

1 куплет

1 строка – подниматься на носки и опускаться, выполняя повороты вправо – влево, рисовать перед собой круг.

2 строка – прыжки на двух ногах вправо – влево, руки на поясе.

3 строка – выполнить 2 приставных шага вправо, 2 приставных шага обратно – вернуться в исх.пол.

4 строка – прыжки ноги врозь – ноги вместе с хлопками над головой.

5 строка – повторить движения 3 строки в левую сторону.

6 строка – повторить движения 4 строки.

Проигрыш

Покружиться вокруг себя, встать, ноги врозь, руки на поясе.

2 куплет

1 строка – правую руку отвести в сторону, правую ногу поставить в сторону на носок, вернуться в исх. пол., повторить в левую сторону.

2 строка – повторить движения еще раз.

Движения 1 и 2 строк – повторить 2 раза.

Повторить движения 3,4,5,6, строк 1 куплета

Проигрыш

Покружиться вокруг себя, встать, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

3 куплет

1 строка – и.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правую руку отвести в сторону, выполнить наклон и достать

пальцы левой ноги. Выпрямиться, правая рука в стороне. Вернуться в исх. пол.

2 строка – и .п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Левую руку отвести в сторону, выполнить наклон и достать пальцы правой ноги. Выпрямиться, левая рука в стороне. Вернуться в исх. пол.

Повторить движения 3,4,5,6, строк 1 куплета.

Проигрыш

И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Выполнить по 2 хлопка под правым и левым коленом.

4 куплет

1 и 2 строки выполнять приседание, руки в стороны, встать, руки на пояс.

Повторить движения 3,4,5,6, строк 1 куплета.

Проигрыш

Подскоки на месте, руки на поясе.

Последняя строка – покружиться, руки вверху.

Игра-танец «Мы пойдем сначала вправо»

Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.

Мы пойдем сначала вправо.

Раз, два, три!

А потом пойдем налево.

Раз, два, три!

А потом все соберемся.

Раз, два, три!

Идут в круг.

А потом все разойдемся.

Раз, два, три!

Идут из круга.

А потом мы все присядем.

Раз, два, три!

Приседают.

А потом все дружно встанем.

Раз, два, три!

Встают.

А потом мы все станцуем.

Раз, два, три!

А потом еще станцуем.

Раз, два, три!

Выполняют произвольные движения.

Все движения исполняются не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Танец повторяется 4-5 раз, все быстрее и быстрее, а последний раз темп можно снизить.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу с методическим пособием по физкультурно-оздоровительной работе на летний оздоровительный период для педагогов ДОО «Территория здоровья» инструктора по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 100» Гусевой Ларисы Александровны

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей актуальна во все времена. Рецензируемая программа разработана по общепринятой системе физического воспитания с учётом современных требований основных государственных документов. В ней содержится региональный компонент и предусмотрен дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными способностями в здоровьём.

Программа строится на таких направлениях как: создание условий для физического развития ребёнка и снижения заболеваемости детей; повышение педагогического мастерства и деловой квалификации педагогов ДОО; комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач. Программа ориентирована на формирование здорового образа жизни и поведения безопасного для ребенка и природы, познавательных интересов дошкольников, на развитие представлений об окружающем мире и природе.

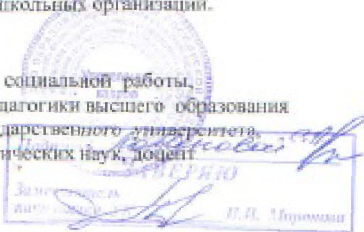
В программе соблюдены требования к условиям её реализации – кадровые условия, материально-техническое обеспечение, развивающая предметно-пространственная среда и психолого-педагогические условия. Значимым разделом программы является тематическое планирование физкультурной образовательной деятельности на свежем воздухе. Рациональная смена двигательной деятельности и комплексное использование современных средств физического воспитания позволяют успешно решать задачи по оздоровлению детей в условиях ДОО.

В программу вошли сценарии физкультурных досугов, проводимых в летний оздоровительный период. Многообразие использования традиционных и нетрадиционных средств и методов обучения, формируют у дошкольников ценностное отношение к своему здоровью, правила безопасного поведения в природе и социуме. Программа может быть полезна для инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, воспитателей дошкольных организаций.

Рецензент:

Доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Кубанского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент

/С.А. Лобанова/



РЕЦЕНЗИЯ

на программу с методическим пособием по физкультурно-оздоровительной работе на летний оздоровительный период для педагогов ДОО «Территория здоровья» инструктора по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 100» Гусевой Ларисы Александровны

Актуальность. Забота о здоровье детей, физическом воспитании и всестороннем развитии – это важнейшая социальная задача, которая сегодня стоит перед образованием. Детство – наиболее благоприятный период, когда необходимо формировать основы здорового образа жизни и всестороннего развития личности. Одним из важных критериев в работе по физическому воспитанию создание условий для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особое значение имеет благоприятная эмоциональная окраска деятельности. Наиболее эффективным средством воздействия на личность дошкольника, имеющим положительный эмоциональный фон, являются физкультурные досуги, а регулярное их проведение на свежем воздухе становится мощным закалывающим фактором.

Новизна. Основные виды деятельности, представленные в рецензируемой программе – это двигательная, игровая и познавательная. Особая значимость программы заключается не только в сохранении и укреплении здоровья детей, но и в обогащении новыми представлениями и знаниями, у них пробуждается интерес к окружающему миру и явлениям общественной жизни. Воспитывается уважение к людям разных профессий, бережное отношение к природе. Пробуждается чувство любви к родному краю.

Практическая значимость. В программу вошли сценарии физкультурных досугов, проверенные на практике. В них прослеживается единая тематика, в которой определена проблема и конечный результат. Многообразие использования традиционных и нетрадиционных средств и методов обучения, формируют у дошкольников ценностное отношение к своему здоровью, правила безопасного поведения в природе и социуме. Программа может быть полезна для инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, воспитателей и студентов педагогических учебных заведений, так как она решает вопросы всестороннего развития ребенка и подготовки его к обучению в школе.

Рецензенты:

Специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ КНМЦ

Н.В.Кабанова

Подпись удостоверяю:

Директор МКУ

«Краснодарский научно-методический центр»

Ф.И.Ваховский



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ:
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОИСК**

Л. А. ГУСЕВА

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Программа
с методическими рекомендациями
по физкультурно-оздоровительной работе на летний
оздоровительный период для детей дошкольного возраста

ЧАСТЬ II
Физическое развитие

Содержание

Введение.....	3
Теоретическая часть.....	5
Практическая часть.....	16
Библиографический список.....	123
Приложения.....	125

ISBN

ББК 74.100.5
УДК 373.21(072)

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии Альфа-Полиграф+
Россия, Краснодар

Формат бумаги 60x84 1/16
Гарнитура шрифта «Times New Roman».
Объем 9,87 п.л. Тираж 100 экз.

