

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 5  
ст. Отрадной МО Отраденский район

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

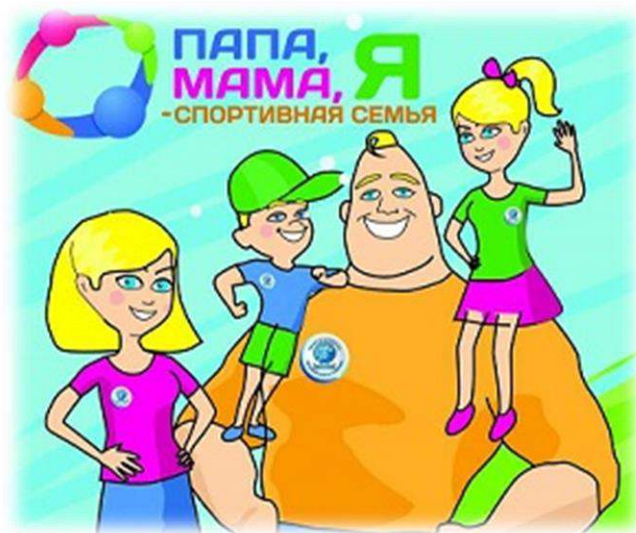
**для педагогов ДОУ**

**ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

**ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**СБОРНИК КОНСПЕКТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
И СЦЕНАРИЕВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ**



**Разработала:**

**инструктор по физической культуре**

**Анисимова Светлана Алексеевна**

**2023 год**

*Педагогический опыт рекомендован к распространению районным методическим советом (март 2023 г.)*

Анисимова С.А.

Занимательная физкультура для дошкольников и их родителей. Пособие для педагогов ДОУ. 2023 г. – 89с.

Пособие представляет собой сборник конспектов физкультурных занятий и сценариев физкультурно-оздоровительных развлечений и праздников разной тематики для детей дошкольного возраста от 3-х до 7 лет с активным и эпизодическим участием родителей. Данный практический материал облегчит работу педагогов при подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста и их родителями.

Пособие адресовано инструкторам по физической культуре и воспитателям, а также всем, кто интересуется вопросами воспитания здорового ребенка.

*Рецензенты:* Быкова В.И., методист МКОУДПО «Отраденский методический центр»

*Редактирование:* Асеева Е.Н., старший воспитатель МБДОУ № 5.

## Содержание

№	содержание	стр
1	Введение	
2	Спортивный праздник для детей 6-7 лет и родителей «Спорт – здоровье, сила, радость, красота»	6
3	«Тяжело в учении – легко в бою!» Сценарий праздника для детей старшего дошкольного возраста с участием родителей	12
4	«Как Лешу в армию провожали» Сценарий спортивного праздника совместно с родителями в подготовительной группе, посвященный Дню защитника Отечества	20
5	Сценарий спортивного развлечения, посвященного Дню защитника Отечества «Морские приключения»	27
6	Сценарий семейного спортивного праздника «Мы папами гордимся»	33
7	«Наша армия сильна!» Сценарий спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества, для детей старшего дошкольного возраста с участием родителей	36
8	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля, с участием детей и родителей «Русский солдат не знает преград»	47
9	«А ну-ка, мамы!» Спортивные соревнования, посвященные	53
10	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»(старший дошкольный возраст)	57
11	Спортивное развлечение для детей старшего возраста и родителей «Повелительница игр в гостях у ребят»	68
12	«Послание Звездочета» Квест-игра ко Дню космонавтики с участием родителей, с использованием ИКТ	72
13	Конспект сюжетного физкультурного занятия во второй младшей группе с активным участием родителей и воспитателя «В лес на поиски мамы лисенка»	79
14	Физкультурное развлечение для детей младшей группы и родителей «Сияйте наши звездочки»	84
15	Итоговое занятие секции с детьми средней группы с эпизодическим участием родителей «Школа мяча»	87
16	Литература	90

## 1. Введение

*«... Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».*

*Крэттен*

Педагогами, медиками и психологами доказано, что ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, веселых улыбок, тепла, вырастает наиболее устойчивым к различным жизненным ситуациям. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Ценностное отношение членов семьи к своему здоровью и ребенку определяется тремя аспектами: проявлением жизненных ориентаций; осознанием ответственности за здоровье ребенка; отношением к физической культуре как к важному фактору укрепления здоровья. К сожалению, семья, которая изначально должна закладывать в ребенке основные понятия и представления о здоровье, здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, сегодня не всегда готова выполнять данную функцию. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни.

Многолетний опыт моей работы показывает, что результат деятельности в этом направлении бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьей и детским садом, которое осуществляется через разные формы работы по физическому воспитанию.

Данный факт способствовал обоснованию выбора темы для авторской разработки и определил приоритетные цели и задачи. В совместных досугах и праздниках, которые являются частью Проекта по взаимодействию с семьей, реализуется идея объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач образовательной области «Физическое развитие» в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личный пример родителей, уровень осознания ценности здоровья для себя и своего ребенка, их осведомленность в вопросах организации здорового образа

жизни обеспечивают включение всех членов семьи в процесс саморазвития и самосохранения. Семья играет кардинальную роль в создании фундамента здоровья своего ребенка.

При использовании данного практического материала можно добиться результатов, если обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- доверительное отношение между всеми участниками проекта;
- учет особенностей взаимоотношений родителей и детей;
- учет уровня компетентности родителей;
- системность и периодичность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с участием родителей.

Совместная деятельность (родитель – ребенок – педагог) организована в различных видах познавательно-развивающих мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности: занятиях, досугах, развлечениях, спортивных марафонах, соревнованиях, квест-играх, днях здоровья. Использование разнообразных форм дает результаты: наши родители из «зрителей и наблюдателей» становятся активными участниками процесса, создается атмосфера взаимоуважения и партнерства.

Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые являются помощниками инструктора, и каждый из них – тренером своего ребенка. Как результат – повышение активности занимающихся и высокая эффективность мероприятий, не говоря уже об эмоциональной составляющей.

Происходит понимание значимости родительской ответственности, ее приоритетной роли в развитии личности ребенка. У родителей формируется сознание необходимой целенаправленной и целостной работы, тесной взаимосвязи, преемственности дошкольного учреждения и семьи. Ведь, только опираясь на семью, совместными усилиями мы можем решить главную задачу — воспитание человека грамотного и ответственного за свое здоровье, а в будущем – и за здоровье своих детей.

# "Спорт - это здоровье, сила, радость, красота!"

## Спортивный праздник для детей 6-7 лет и родителей

**Задачи.** Создавать радостное настроение и возможности совершенствовать двигательные умения в непринужденной обстановке, располагающей детей к творческой деятельности. Совершенствовать у детей умение общаться; воспитывать уверенность в себе, волевые качества. Обогащать родителей знаниями, практическими умениями в организации и проведении досуга с детьми. Познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей.

**Оборудование.** Костюм Бабы Яги, метла, секундомер, 2 танка из модулей, 2 корзины с малыми мячами (по количеству детей), сарафаны, платочки, косынки, кольца – 12 шт., кегли – 18 шт., 2 туннеля, 2 обруча, кубики (по количеству детей), сувениры и грамоты для пап, шоколадные медали для детей и мам, плакаты о спорте, пособия для разминки детей и родителей, веревки – «ручеек».

Зал празднично украшен. Пока собираются гости и участники, звучат песни и марши на спортивную тематику.

### *Ход праздника*

**Ведущий.** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые взрослые, участники и гости – все, кто пришел к нам сегодня на праздник. Вас встречает страна Спортландия. Она собрала вас, ребята, вместе с мамами и папами, бабушками и дедушками на спортивное шоу «Спорт – это здоровье, сила, радость, красота».

Эти соревнования мы посвящаем Дню защитника Отечества и поздравляем с наступающим праздником всех мужчин! Защитники есть в каждой семье: это дедушки, дяди, старшие братья и, конечно же, ваши любимые папы. Я предлагаю поприветствовать их аплодисментами. Мы желаем вам крепкого здоровья, любви и понимания ваших близких – жен, детей. Успехов во всех делах, благополучия и хорошего настроения. Каждый мужчина, у которого есть дети, должен помнить о своей великой ответственности – быть папой, и стараться быть таким, чтобы ваши дети гордились вами и брали с вас пример. Поздравляем и наших мальчиков, которые, когда вырастут, станут сильными, отважными, надежными мужчинами. И мне, ребята, очень хочется, чтобы ваши родители тоже вами гордились.

А сейчас послушайте стихи, которые ребята разучили для пап.

**1-й ребенок:** Ребята! Вы с папой моим не знакомы?  
Знакомьтесь скорее, сегодня он здесь,  
На праздник пришел он и светится весь!  
Уставший немного он после работы,  
Но смог отложить все дела и заботы.

**2-й ребенок:** Я скажу вам без прикрас:  
Дома папа – высший класс!  
Всю неделю с нетерпением  
Жду субботы, воскресенья.

**3-й ребенок:** Вот наступает воскресенье –  
И с папой мы идем гулять.  
Как это здорово, ребята,  
С папой рядышком шагать!

**Ведущий.** Ты гордись своим отцом –  
Знатным гражданином,  
Но и сам будь молодцом,  
А не просто сыном.

Итак, приглашаю всех в страну Спортландию и, надеюсь, вы не забыли захватить с собой на праздник улыбку, удачу и желание побеждать. В наших соревнованиях участвуют две команды. Встречайте их. Вместе с детьми выступают и родители. Командам построиться для приветствия! В шеренгу становись!

Капитаны жеребьевкой выбирают название и девиз для команды.

**Капитан первой команды.** Вас приветствует команда...

**Вся команда (хором).** «Пузырь». Наш девиз: «Лопнем, но не сдадимся».

**Капитан второй команды.** Вас приветствует команда...

**Вся команда(хором).** «Дружные». Наш девиз: «Один за всех, все за одного».

**Ведущий.** Чудесная страна Спортландия,  
Страна здоровья, грации и красоты,  
Страна терпения, силы, воли,  
Страна побед. Страна мечты.  
Но в эту чудную страну не каждый попадет -  
Лишь только тот, кто любит спорт и в ногу с ним идет.  
Празднику спортивному рада детвора.  
Юным физкультурникам...

**Дети.** Ура! Ура! Ура!

**Ведущий.** Вашу находчивость, смекалку будет оценивать строгое, но справедливое жюри. Кто окажется дружнее, тот и победит. Представляю членов жюри: ... (оговаривается система оценок).

**Ведущий.** Прежде чем соревноваться,  
Мы скорей должны размяться.  
Внимательными будьте,  
Старательными будьте,  
Упражнения выполняйте,  
За мною дружно повторяйте.

### *Музыкально-ритмический танец*

1. Исполняют дети.
2. По показу инструктора выполняют родители.  
Затем все рассаживаются на свои места.

**Ведущий.** Что за шум? Что за гам?  
Кто-то в гости рвется к нам!  
Что ж, тихонько посидим,  
Кто же это, поглядим.  
Под музыку верхом на метле влетает Баба Яга.

**Баба Яга.** А меня-то вы не звали,  
На праздник свой не приглашали.  
Но сама пришла к вам в гости  
И всем честно говорю:  
Я обиды не прощу  
И сейчас вам отомщу!  
Я веселье отменяю,  
Всех отсюда выгоняю! (*Грозит ребятам.*)  
Но узнать хочу у вас,  
Чем вы заняты сейчас?

**Ведущий.** Ребята, для чего мы собрались в этом зале вместе с родителями?  
**Дети.** На спортивные соревнования.

**Ведущий.** Перестань, Яга, сердиться.  
Ну, куда это годится?  
Да не трать ты силы зря,  
Не боимся мы тебя!

**Баба Яга.** Ах, меня вы не боитесь?  
Хорошо, тогда держитесь!  
Упражнения выполняйте,  
За мною дружно повторяйте.

Баба Яга проводит с детьми и родителями игру  
**«Запрещенное движение».**

**Баба Яга.** Ладно, ладно! Победили!  
Вы меня развеселили.  
Но так просто я не сдамся!  
Нет, такому не бывать!  
Буду в конкурсах и эстафетах  
Вашу силу, ловкость проверять.  
Не боитесь?

**Дети.** Нет!

**Ведущий.** Ну, тогда, дорогая наша гостья, проходите и занимайте место в жюри. А мы продолжаем наш праздник. Объявляю первый конкурс. Называется он

- **«Конкурс интеллектуалов»**

Первыми проявят свой интеллект взрослые.  
Вопросы задаются командам поочередно. За 1 минуту команда должна дать наибольшее количество правильных ответов. Сколько правильных ответов, столько очков получает команда. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.



\*\*\*

1. Должностное лицо, руководящее детским садом. (Заведующий.)
2. Что общего между деревом и винтовкой? (Ствол.)
3. Мужчина по отношению к своему ребенку. (Отец.)
4. Без чего не построить дом? (Без угла.)
5. Основные виды движений: ходьба, прыжки, метание, лазание. Чего не хватает? (Бега.)
6. Под каким кустом сидел заяц во время дождя? (Под мокрым.)
7. Как по-другому сказать – «полный успех в соревнованиях»? (Победа.)
8. Кого называют бойцом невидимого фронта? (Разведчика.)
9. Маленький обманщик. (Лгун, врун.)
10. Ползет черепаха – стальная рубаха. (Танк.)
11. Коньки на лето. (Ролики.)
12. Детский транспорт без педалей. (Самокат.)
13. Отсутствие желания что-либо делать. (Лень.)
14. Место, где непослушный ребенок отбывает наказание. (Угол.)
15. Строй, в котором взрослые (дети, машины) располагаются друг за другом (колонна).

\*\*\*

1. Женщина по отношению к своему ребенку. (Мать.)
2. Что такое карманная артиллерия? (Граната.)
3. Мать отца или матери по отношению к своему ребенку. (Бабушка.)
4. Где не найти сухой камень? (В реке.)
5. Преподаватель физкультуры в детском саду. (Инструктор по ФК.)
6. Как называется начало эстафеты и ее окончание? (Старт и финиш.)
7. «Маленький ребенок». Как сказать по-другому? (Дитя, малыш.)
8. Про кого говорят, что он ошибается один раз? (Про сапера.)
9. Наука о воспитании и обучении. (Педагогика.)
10. Не Бог, не царь, а послушаться нельзя. (Генерал.)
11. Спортивный кулачный бой. (Бокс.)
12. Игра с ракетками и воланом. (Бадминтон.)
13. Сбор родителей в детском саду, в школе для решения педагогических проблем. (Собрание.)
14. Детский (младенческий) неясный разговор. (Лепет.)
15. Глава спортивной команды.

**Ведущий.** Битва интеллектуалов продолжается. Теперь в ней примут участие дети. Всем хорошо известно, что главное богатство любого человека – здоровье. Вы, ребята, должны поочередно отвечать на вопрос «Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?» Каждый правильный ответ приносит очко команде. Общее время – 2 минуты. *(Ведущий следит за временем по секундомеру.)*

Жюри подводит итоги.

**Ведущий.** А теперь пришло время проверить ваши физические качества: силу, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость. Посмотрим, умеют ли наши будущие солдаты попадать в цель, а папы и мамы им в этом помогут. Второй конкурс называется

• **Конкурс «Забросай вражеский танк снарядами»**

Начинают взрослые. Игроки встают в две колонны. Напротив них стоят «танки», в корзинах лежат мягкие мячики. Необходимо, чтобы за определенное время в танк соперника попало как можно больше мячей. Взрослые делают это из исходного положения лежа на животе, а ребята – стоя на коленях. За каждое попадание команда получает 1 балл.

**Слово жюри.**

**Ведущий.** Во время отдыха бойцов радуют своими выступлениями артисты.

*Девочки в русских народных костюмах (сарафанах) исполняют частушки.*

**Девочки(хором):**

Ставьте ушки на макушки,

Слушайте внимательно!

Пропоем мы вам частушки

Очень замечательно!

1. Витя по двору гулял,  
В сумку шишки собирал.  
За углом он эти шишки  
Смело в бабушек кидал.

2. Степа Аню провожал,  
Свой портфель он ей отдал.  
Сам с огромным наслажденьем  
Он пирожное жевал.

3. Дима маме подсобил,  
Ей обед он доварил,  
Чтобы мама не забыла,

Кинул в суп кусочек мыла.

4. Коля Маше помогал,  
Ей игрушки собирал –  
Куклам Барби, между делом,  
Все косички оторвал.

**Ведущий.** Следующий конкурс –

• **Конкурс «Полоса препятствий»** Каждый этап оценивается отдельно.

Полоса состоит из нескольких препятствий:

1. «С кочки на кочку» (нужно перепрыгнуть из кольца в кольцо) – дети.
2. «Сбей цель» (надо мячом сбить кегли) – взрослые.
3. «Мостик через ручеек» (папы с детьми на плечах переходят «ручеек»).
4. «Разминирование» (в обруче лежат кубики, рядом с ними находится корзина; папы поочередно берут детей за ноги, и те должны, передвигаясь на руках, собрать кубики в корзину).

5. «Проползти через ущелье» (участники-дети поочередно проползают через трубу из ткани).

*Слово жюри.*

**Баба Яга.** Ой, ребята, я и не ожидала, что получу столько радости и удовольствия от вашего праздника! А еще мне очень понравилось быть членом жюри, приглашайте меня почаще.

Выходит, я не зря плутала,  
Значит, я не зря искала  
Этот детский сад!  
В нем есть игры и веселье,  
Песни, танцы, развлечения,  
Всем гостям он рад!  
Не жалею я, что к вам пришла,  
Время я прекрасно провела!

Баба Яга проводит музыкальную игру со всеми участниками «Давайте всё делать, как я». Все идут по кругу и повторяют слова. С окончанием каждой фразы выполняют движения по тексту:

1. Давайте все делать, как я (2 хлопка),  
Давайте все делать, как я (2 хлопка).  
А ну-ка, все вместе, все враз,  
Все делают дружно у нас. (2 хлопка).
2. Давайте все топнем, как я (2 притопа),  
Давайте все топнем, как я (2 притопа).  
А ну-ка, все вместе, все враз,  
Все делают дружно у нас. (2 притопа).
3. Давайте смеяться, как я (ха-ха),  
Давайте смеяться, как я (ха-ха).  
А ну-ка, все вместе, все враз,  
Все делают дружно у нас (ха-ха).
4. Давайте присядем, как я (вот так),  
Давайте присядем, как я (вот так).  
А ну-ка, все вместе, все враз,  
Все делают дружно у нас (вот так).
5. Давайте кружиться, как я (вот так),  
Давайте кружиться, как я (вот так).  
А ну-ка, все вместе, все враз,  
Все делают дружно у нас (вот так).

- **Конкурс «Привал»:** участники команд исполняют песни военных лет.
- **Итоги.** Жюри объявляет команду-победителя. Командам вручают грамоты, детям и мамам – сладкие медали, папам – сувениры, изготовленные руками детей.

## «Тяжело в учении – легко в бою!»

Сценарий праздника для детей старшего дошкольного возраста с участием родителей

### **Задачи:**

- способствовать гармонизации детско-родительских отношений;
- знакомить детей с традицией празднования Дня защитника Отечества;
- закреплять знания о военных профессиях, названиях военной техники;
- совершенствовать координацию движений, ориентировку в пространстве; способствовать комплексному развитию двигательных навыков: силы, ловкости, быстроты, меткости, равновесия посредством выполнения спортивно-игровых заданий;
- воспитывать патриотические чувства, формировать у мальчиков стремление стать достойными защитниками Родины.
- содействовать сплоченности, воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и взаимоуважения, проявлению активности и самостоятельности, воспитывать умение преодолевать различные препятствия.

**Материалы и оборудование:** гимнастические палки, обручи, собачки, 20 малых мячей, спасательные круги, самолеты из ватмана, сигн. флажки, степы, «болотоступы», веники, воздушные шары, дуги, 2 корзины, 2 хопа, стойки, канат.

**Предварительная работа:** конкурс рисунков, коллаж «Мой папа (дедушка) – самый-самый...», изготовление поделок для пап своими руками.

### **ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

*Под звуки военного марша в зал входят дети, идут в обход по залу и выполняют упражнения на перестроение, затем строятся в 2 шеренги на разных сторонах зала.*

*Под звуки торжественной музыки в зал входит ведущий.*

**Ведущий.** Добрый вечер всем, кто сегодня пришёл на наш спортивный праздник, посвященный замечательной дате – 23 февраля. Какой это праздник, ребята? *(Ответы.)* Правильно, День защитника Отечества. Это важный государственный праздник. Его отмечает вся страна. Этот праздник всех военных – от рядового до маршала. Они защищают нашу Родину, несут службу днём и ночью. Нам всем надо стараться быть такими же смелыми, сильными и умелыми, для того, чтобы постоять за себя, за своё Отечество. А самое главное – надо крепко любить свою Родину, Россию.

Дорогие дети, уважаемые родители, гости нашего праздника! Поздравляем всех вас с Днем Защитника Отечества! Этот праздник посвящён мужчинам всех возрастов, а значит, и вам, дорогие папы, дяди и дедушки, и вам, мальчики, как будущим защитникам. Мы с девочками поздравляем вас от души и дарим эти стихи.

23 февраля — День Российской Армии!  
Вверх орудия палят, всех салютом балуют.  
Шлют они от всей страны благодарность воинам,  
Что живём мы без войны, мирно и спокойно.

### **Девочки**

1. Праздник всех солдат наших – вот что значит этот день!  
День защитников отважных, да и просто всех парней!
2. Наши мальчики любят мечтать, хотят поскорее мужчинами стать.
3. Водить корабли, самолёты, машины, и строить дома, как большие мужчины.
4. Драчливой нашей половине мы поздравленья шлём свои.  
Для поздравленья есть причины. Ура защитникам страны!
5. И пусть под глазом зацветает синяк пурпурно-голубой:  
В ученье тяжело бывает, гораздо легче будет бой!
6. Поэтому, друзья, давайте, от всей души, без лишних слов, Вы поздравленья принимайте  
И от невзгод нас защищайте – но только, чур, без синяков!

### ***Песня об армии***

**Ведущий.** Наш праздник называется «Будем в армии служить и Отчизной дорожить». В ходе состязаний мы узнаем, участники какой из команд окажутся самыми ловкими, смелыми, внимательными, дружными.

Судить соревнование, как и положено, будет жюри. Знакомьтесь: ... (*ведущий представляет членов жюри*).

**Ведущий.** Итак, пришло время познакомиться с командами поближе.

**Приветствие команды «Салют»**

**Капитан.** Вас приветствует команда...

**Все.** «Салют»!

**Капитан.** Наш девиз

**Все.** «Вместе мы осилим всех, нас ждут победа и успех!»

**Приветствие команды «Звезда»**

**Капитан.** Команда...

**Все.** «Звезда»!

**Капитан.** Наш девиз

**Все.** «Звёзд мы с неба не хватаем, но всегда мы побеждаем!»

**Ведущий.** Итак, все готовы быть первыми? **Все.** Да!

**Ведущий.** Чтобы с честью нести воинское звание, каждому солдату необходимо много знаний. В армии много родов войск, где несут службу люди разных военных специальностей. Сегодня мы вспомним о некоторых из них. Давайте проверим ваши знания. Предлагаю поиграть в игру

**«Продолжи предложение»**

«Танком управляет...»(*танкист*).

«Из пушки стреляет...»(*артиллерист*).

«За штурвалом самолета сидит...»(*летчик*).

«Из пулемета строчит...»(*пулеметчик*).

«В разведку ходит...»(*разведчик*).

«Границу охраняет...»(*пограничник*).

«На подводной лодке несет службу...»(*подводник*).

«С парашютом прыгает...»(*парашютист*).

«На кораблях служат...»(*моряки*).

**Ведущий.** Молодцы! Это была разминка для ума.

Чтоб защитниками стать,  
Долг солдата выполнять,  
Нужно крепким, сильным быть,  
С физкультурой дружить.

Продолжим разминку пальчиковой гимнастикой **«Бойцы-молодцы»**

Пальцы эти — все бойцы,

Удалые молодцы.

Два — больших и крепких малых

И солдат в боях бывалых,

Два — гвардейца-храбреца,

Два — сметливых молодца,

Два — героя безымянных,

Но в работе очень рьяных,

Два мизинца-коротышки —

Очень славные мальчишки!

Один, два, три, четыре, пять —

Будем молодцев считать. (2 раза)

Пальцы встали дружно в ряд — десять крепеньких солдат.

*Действия детей:*

Дети показывают ладони с выпрямленными пальцами.

Сжимают и разжимают пальцы обеих рук.

Пальцы сжаты в кулак, подняты только большие.

Показывают указательные пальцы.

Показывают средние пальцы.

Показывают безымянные пальцы.

Показывают мизинцы.

Поочередно считают пальцы на левой руке, начиная с мизинца, затем на правой.

Сжимают и разжимают пальцы обеих рук.

Показывают ладони с прямыми пальцами, хлопают в ладоши.

**Ведущий.** А теперь приглашаю всех ребят на веселую спортивную разминку.

### **Комплекс упражнений с гимнастическими палками**

*(Перестраиваются в колонну по 3)*

**Ведущий.** Предлагаю родителям присоединиться к нам. Сейчас мы все вместе отправимся в путешествие на необычном паровозе.

*Проводится игровая гимнастика в нетрадиционной форме совместно с родителями*

#### **«Паровоз Букашка»**

*Все садятся.*

**Ведущий.** Ну, а теперь проявите внимание, послушайте следующее задание. Я задаю вам вопросы о нашей Армии, а вы отвечайте дружно «Да!», если согласны с тем, что я говорю, и говорите хором «Нет», если не согласны. Начинаем!

- Наша армия сильна? (да)
- Защищает мир она? (да)
- Мальчишки в армию пойдут? (да)
- Девочек с собой возьмут? (нет)
- Илья Муромец герой? (да)
- На фронт ушел он молодой? (нет)
- Соловья он победил? (да)
- Из автомата подстрелил? (нет)
- Стоит летчик на границе? (нет)
- Летает выше он жар-птицы? (да)
- Сегодня праздник отмечаем? (да)
- Мам и девчонок поздравляем? (нет)
- Мир важней всего на свете? (да)
- Знают это даже дети? (да)

**Ведущий.** Для того чтобы дети могли весело играть, взрослые – спокойно трудиться, и все мы – взрослые и дети – могли мирно жить, и несут свою нелегкую службу наши солдаты, наши защитники.

Ребята, о каких войсках сейчас пойдет речь? Они стоят на страже наших границ, и помогают им верные служебные собаки. (*Ответ: пограничные войска.*)

У нас еще только щенки (*показывает мягкие игрушки*), их еще надо учить, и ваша задача: вместе со служебной собакой преодолеть препятствие.

### **1. Эстафета «Юные пограничники» (участвуют дети)**

Преодолеть полосу препятствий с маленькой собачкой-игрушкой в руках: бег по следам, перепрыгивание «барьера», пролезание в обруч, обратно – бегом по прямой, передают собачку следующему участнику.

#### ***Оценка жюри***

### **2. Игра «Пограничники и нарушители» (участвуют все)**

«Пограничники» (взрослые) встают в круг, поднимают руки – открывают «границу», дети («нарушители») вбегают и выбегают из круга. По сигналу «Граница!» взрослые опускают руки, дети, оказавшиеся в кругу, считаются пойманными.

**Ведущий.** А вы знаете, в какой военной профессии особенно нужна меткость? (*Солдатам войск противовоздушной обороны – ПВО, зенитчикам.*)

**Ведущий.** Очень важно уметь сбивать вражеские самолеты, чтобы они не бомбили мирные города, это задача зенитчиков и их пушек. Вот и вам предстоит сбить вражеский самолет и почувствовать себя героями.

### **3. Эстафета «Артиллеристы-зенитчики»**

Участвуют все: сначала дети, затем взрослые: вторые «стреляют» с более дальнего расстояния. Самолеты из бумаги подвешены в середине обручей, снаряды – маленькие мячи.

#### ***Оценка жюри.***

**Ведущий.** Следующий род войск – **Военно-морской флот**. Сейчас участники проведут морские учения. В этом конкурсе нам помогут взрослые.

### **4. Эстафета «Морские манёвры» (для всех, порядок построения: взрослый-ребенок)**

Каждый участник команды по очереди надевает спасательный круг на шею, садится на скейтборд и, отталкиваясь с помощью рук и ног, «плывёт» (взрослые двигаются «змейкой», дети – по прямой, взрослые помогают, придерживая за спину) до последнего «буйка». Оббегают его, неся «скейт» в руках, и быстро возвращаются обратно.

### **Игра «Сигнальная азбука» (для всех, не оценивается)**

Флажки мне стоит в руки взять –



И всё могу я написать.

Есть азбука такая,

Чудесная морская.

Будем учиться выполнять так называемые «немые команды», которые подаются с помощью специальных флажков, запоминайте сигнальную азбуку:

Руки вытянуты вперёд – команда строится в колонну;

В стороны – встать в рассыпную;

Руки вниз – сигнал «опасность», нужно присесть на корточки;

Руки вверх – команда «опасность миновала», можно встать.

**Ведущий.** Ребята, кто из солдат самый сильный, выносливый, умеет прыгать с парашютом, его мы можем видеть везде: на небе, на суше и даже в воде?(*Солдаты войск ВДВ.*)

Конечно это десантники. Ведь в эти войска идут служить самые сильные, смелые, ловкие и умелые, им достаются самые сложные задания: прыгать с парашютом, плавать в холодной воде, они могут оказаться в чаще леса, на болоте. Вот и мы сейчас узнаем, способны ли вы справиться с такими сложными заданиями.

Следующий конкурс не простой,

Осилит его настоящий герой.

**5. Эстафета» Десантники»**(участвуют все, порядок построения: взрослый-ребенок и т.д.)

По команде каждый участник должен встать на степ, затем на банкетку, держа обруч – «парашют» над головой, спрыгнуть с нее на мат, подбежать к завязанной в узел веревке, обруч надеть себе на шею, завязать (развязать) узел (дети развязывают узлы, взрослые – завязывают), далее с помощью пластин пройти через «болото» и вокруг ориентира, поставить пластины-«болотоступы» на место и по прямой вернуться назад, передав обруч следующему участнику.

**Ведущий.** А теперь пусть наши папы покажут свою сноровку, аттракцион называется «Отдай честь». Для этого необходимо одну руку поднести к виску, а другую вытянуть вперед и поднять большой палец, затем руки поменять. Выполнять это необходимо быстро.

Соревнуются папы, а затем, по желанию, — дети.

**5. Аттракцион «Отдай честь»**(по одному папе от каждой команды)

**Ведущий.**

А теперь прислушайтесь: Это смелый всадник

Слышен звук копыт, На коне летит.

Оркестр военный трубами звенит,

Под музыку по площади конница летит.  
Кони горячие рвутся вперед,  
Командир со знаменем первым идет.

## **6. Игра-эстафета «Конники-наездники»**

Соревнуются папы и мальчики. Прыжки на мячах-хопах до ориентира и обратно, у пап в руках — «шашки».

**Вед.** А теперь испытаем наших мальчиков и узнаем, какая команда сильней.

## **7. Аттракцион «Тяги-перетяги»**

Незаметно для детей любому из пап вставляют в рукава верхней одежды канат и предлагают двум командам перетягивание, помогая при этом наиболее слабым.

## **8. Эстафета «Драим палубу»(участвуют девочки и мамы)**

*Реквизит:* 2 веника, воздушные шары по количеству участников, ворота (дуги).

По команде первые участники команд берут в руки по венику, изображая уборку палубы, гонят воздушные шары к воротам. Затем бегом возвращаются к команде и отдают веник следующему участнику команды.

**Вед.** Армия и спорт неразделимы. И в последнем соревновании мы их объединили. Начинали мы наш праздник с интеллектуальной разминки и закончим аналогичным заданием. Итак, начинаем **«Мозговой штурм»**.

**Ведущий раздает командам листочки с вопросами и ручки.**

**Ведущий.** Уважаемые судьи, это была последняя эстафета. И пока выподводите итоги сегодняшних соревнований, предлагаю ребятам отгадать загадки на военную тему.

Гусеницы две ползут,  
Башню с пушкой везут.

*(Танк)*

Это что за стрекоза-  
Есть огромные глаза  
Крылья мчат по кругу  
Веют ветер-вьюгу  
Хвост туда-сюда рулит  
В голове пилот сидит.

*(Вертолёт)*

Брызжет огнём,  
Гремит, как гром.

*(Пушка)*

С врагом Егорка —

Скороговоркой  
Поговорил —И страх внушил.  
Просто хват говорливый ...(*Автомат*)  
Дальнозоркого мне дали —  
Он ко мне приблизил дали.

(*Бинокль*)

Нрав у злодейки буйный, злой,  
А прозывается ручной.  
Но совсем не виновата  
В этом грозная ...

(*Граната*)

Далёких звёзд достигнет разом,  
Лучу подобный грозный ...

(*Лазер*)

День и ночь ведёт дозор...

В море бдительно ...

(*Линкор*)

У него бесценный дар:

Слышит за сто вёрст ...

(*Радар*)

Птица по небу летит,  
Слышно, как она гудит.

Отправляется на взлёт

Серебристый - ... .

(*Самолёт*)

Огнем дышит, полымем пышет.

(*Ружьё*)

**Ведущий:** Дорогие папы и дедушки!

Чтобы сегодня вы улыбались,

Ваши дети для вас постарались!

И в этот замечательный праздник они приготовили для вас подарки.

*Дети дарят подарки папам. Затем слово предоставляется жюри.*

**Ведущий:** Все очень старались и достойно справились с трудными испытаниями. Вы заслужили награды!

*Вручение грамот командам, медалей детям.*

**Ведущий.** В заключении мне хотелось бы сказать:

Знаем мы, что вы достойны

Звания мужского – воины.

Для мужчины дело чести –  
Защищать Отечество!  
Недаром эти слова – Честь и Отечество – созвучны.

## «Как Лешу в армию провожали»

Сценарий спортивного праздника совместно с родителями в подготовительной группе,  
посвященный Дню защитника Отечества

**Цель:** вызвать у детей и родителей интерес к совместной двигательной-игровой деятельности.

**Задачи:**

- Отобразить событие общественной жизни – праздник День защитника Отечества,
- Создать условия для формирования положительных эмоциональных и нравственно - волевых проявлений детей.
- Способствовать вовлечению родителей в активную совместную с детьми деятельность. Обеспечить высокую двигательную активность детей, свободное, непринужденное общение, взаимопонимание.
- Продолжать работу по укреплению здоровья и приобщению детей и взрослых к здоровому образу жизни.

**Оборудование:**

- картины с иллюстрациями родов войск, 2 конверта с изображением Российского герба, 2 больших звезды на палочках (эмблемы команд), табло для оценок
- 2 автомата игрушечных, 2 пилотки или фуражки военные,
- 2 «пакета», шары надувные с водой, шнур длинный, модули,
- 2 мешка, кубики, обручи, канат,
- 2 «рукава» (туннеля) для лазанья; дуги, обручи, спорткомплексы (2)
- ленты для танца, рюкзак с «сухим пайком» (в нем – угощение для ребят),
- 2 ориентира, 2 корзины, мешочки с песком по количеству детей,
- подарки для пап и мальчиков, медали для детей, 2 грамоты для команд,
- листы протокола для жюри.

**Действующие лица:**

Ведущий (ИФК) Баба Яга,  
Леший,  
Папы и мальчики – участники  
Девочки и мамы – болельщики

### Ход праздника

**Ведущий:** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые взрослые! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поздравить всех мужчин с наступающим праздником. Как он называется, ребята?

**Дети:** День Защитника Отечества!

**Ведущий:** Я благодарю всех взрослых, которые пришли сегодня к нам в гости. Защитники есть в каждой семье: дедушка, старший брат, дядя и, конечно же, ваши любимые папы. Ребята, давайте поприветствуем пап аплодисментами. Мы желаем вам, дорогие мужчины, крепкого здоровья, любви, успехов во всех делах, семейного благополучия и, конечно, мира на земле, чтобы мы с вами могли спокойно жить, работать и растить наших детей. Ребята, в честь наших защитников – пап, дедушек, всех мужчин, присутствующих здесь, – громко, дружно крикнем...

**Дети:** Ура! Ура! Ура!

**Ведущий:** Папы, дедушки, ваши дети и внуки вас очень любят. Они очень рады, что вы сегодня вместе с ними. Примите поздравления от будущих защитников – от ваших сыновей и внуков.

### **Стихи**

1. Наша армия родная,  
Стережёт покой страны.  
Чтоб росли мы, бед не зная,  
Чтобы не было войны.
2. Праздник есть в календаре -  
Все об этом знают.  
И ребята в феврале  
Папу поздравляют.
3. С папой дружно мы живём,  
Весело играем,  
А ещё всегда вдвоём  
Маме помогаем.
4. Не случайно мамы так  
В этот день февральский  
Смотрят ласково на пап,  
Дарят им подарки.

**Ведущий:** Ещё раз все вместе дружно поздравим пап!

**Дети:** По-здра-вля-ем! По-здра-вля-ем! По-здра-вля-ем!

**Ведущий:** А теперь обращаюсь ко всем мальчикам – будущим защитникам. Ты гордись своим отцом, Делу время, час забаве. Знатным гражданином, Армию родную славя,

Но и сам будь молодцом, Состязанья начинаем,  
А не просто сыном. Вам команды представляем.  
– Сегодня соревнуются две команды: «Синяя звёздочка» и «Красная звёздочка». Давайте поприветствуем их, а участники поприветствуют друг друга и вас, дорогие болельщики. Команды, в шеренги становись!

*Каждая команда выстраивается в шеренгу возле своей скамейки: взрослый-ребенок...*

**Ведущий.** Команде соперников и болельщикам от команды «Красная звёздочка» физкульт-...

**Команда «Красная звёздочка»:** Привет!

*То же приветствие от команды «Синяя звёздочка».*

**Ведущий:** Оценивать умения и старательность участников будет наше звездное компетентное жюри. *(Представление членов жюри. Ознакомление с системой оценок.)*

**Ведущий:** А сейчас все участники пройдут под звуки военного марша круг почета *(участники парами проходят в обход по залу, затем садятся).*

**Ведущий:** Начинаем состязания с **интеллектуальной разминки.**  
Предлагаю папам поучаствовать в **конкурсе на смекалку.** *(Папы встают.)*

- Вопросы:**
1. По чему военные ходят в сапогах? (по земле)
  2. Из какой посуды даже самый умелый солдат есть не может? (из пустой)
  3. За чем солдат винтовку носит? (за плечом)
  4. Что общего между деревом и винтовкой? (ствол)
  5. Что делает солдат, когда у него на фуражке спит воробей? (спит)
  6. Про кого говорят, что он ошибается один раз? (сапер) *(Папы садятся.)*

**Баба Яга** *(входит, причитает):* Ой, горе горькое! Беда приключилась – внук мой в армию должен идти. Ох, он такой непутёвый, такой неприспособленный. Как он будет служить? Ой, горе, горе!

**Ведущий:** Как его звать, бабуля?

**Баба Яга:** Да Леший. Лёшенька!

**Ведущий:** Ребята, давайте его позовём все хором.

**Дети:** Лёша, Лёша, Лёша.

*Входит Леший.*

**Лёша:** Я туточки, бабулечка! *(чмокает ее в щеку)* Здорово, ребята!

**Дети:** Здравствуй, Лёша!

**Баба Яга:** Вот мой внучок. Я ему книжки читала, картинки показывала. Но, увы, никакого толку.

**Ведущий:** Мы устроим Лёше экзамен, а ребята ему помогут.

*Показ иллюстраций с изображением боевой техники, вопросы к Лёше, тот отвечает невпопад, дети его поправляют.*

**Баба Яга:** Вот какие знания у моего внука, да и вид у него не спортивный, не любит он физкультуру. Помогите мне из него сделать настоящего солдата.

**Ведущий:** Ребята, родители, поможем Лёше?

**Дети:** Да, поможем.

### **1-этап**

#### **1. «Доставь секретное донесение». (Сначала дети.)**

*Конверт с изображением символики Российского герба в руках впереди стоящего в колонне. Нужно добежать до натянутого на высоте 30-40 см шнура, подлезть по-пластунски, детям – пробежать по бревну-трапеции, взрослым – перешагнуть ч/з большие модули, обежать вокруг ориентира, на обратном пути перепрыгнуть через шнур и, передав эстафету следующему участнику, встать в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.*

#### **2. «Передай оружие» (Сначала дети.)**

*Дети строятся в колонны, у стоящих первыми в руках «автомат», на голове пилотка или фуражка. По сигналу нужно пробежать змейкой между кеглями, вернуться по «таблеткам» и передать головной убор и оружие другому игроку.*

**Баба Яга:** Ох, тяжело придется моему Лёшеньке.

**Лёша (вздыхает):** Бабуля, я устал, не могу больше.

**Ведущий:** Хорошо, давайте отдохнем. А девочки поднимут нам настроение.

### **Танец с лентами**

**Ведущий:** В сражениях бывают различные ситуации. Ты готов Лёшенька?

**Лёша:** Неохота, но постараюсь.

### **Ведущий объявляет начало 2-го этапа соревнований**

#### **1. «Перенесем боеприпасы» (Сначала дети.)**

*Воздушный шарик наполнен водой, дети стоят в колонне на расстоянии вытянутых рук друг от друга, по сигналу передают шарик из рук в руки осторожно, чтобы не уронить, последний с шаром бежит вперед и эстафета продолжается.*

*Затем то же задание выполняют папы.*

## 2. «Построй крепость»(сначала прыгают взрослые, строят дети, затем – наоборот)

*У каждого игрока в руках модуль. Нужно влезть в мешок и передвигаясь прыжками до определенного места, где стоят два строителя, передать им модуль, возвращаясь, передать эстафету – мешок – следующему участнику. То же – родители.*

**Баба Яга:** Ох, тяжело Лёшеньке, но ты старайся, голубчик, и у тебя все получится.

**Ведущий:** Славно потренировались. Привал.

### Частушки

1. Ой, дорожка столбовая,  
Вьётся, не кончается,  
Пропоём мы вам частушки,  
Пусть папы улыбаются.
2. Вы не прячьте по карманам  
Работящи ручки.  
Приходите в нашу группу  
Починить игрушки.
3. Как ремонт в саду затеем,  
Кисточек нам не набрать,  
Потому что наши папы  
Все бегут нам помогать.
4. Я папулечку люблю,  
Как конфетку сладкую.  
Его ничем не заменю,  
Даже шоколадкою.
5. Если папа грустит,  
У меня печальный вид.  
Ну, а если улыбнётся,  
Сердце радостно забьётся.
6. А мой папа всех добрей,  
Любит всех моих друзей.  
Кашу манную нам сварит,  
Мыть посуду не заставит.
7. Папочку я поздравляю  
И частушки исполняю.  
Не болей, здоровым будь  
И про дочку не забудь.
8. Я папулечку люблю  
И об этом я пою!  
Папа, миленький ты мой,  
Самый ты мужик крутой!
9. А мой папа всех умнее,  
А мой папа всех сильнее.



Знает, сколько пятью пять,  
Штангу может поднимать!

**10.** А мой папа просто класс!

Скоро купит он КАМАЗ.

Будет он меня катать

И научит управлять.

**11.** Папочка любимый мой

Со мной играет в прятки.

Я укрылась лопухом,

А он ищет на грядке.

**12.** Милые папулечки,

Наши дорогулечки,

От души вас поздравляем,

Всего лучшего желаем!

**Ведущий:** Продолжаем тренировку. Тяжело в учении —...

**Дети:** Легко в бою.

**Ведущий:** Переходим к третьему этапу.

### **3-ий этап**

**1.** «Полоса препятствий» *Полоса препятствий из модулей (спорткомплекс малый – 2)*

**2.** «Меткий стрелок» *(сначала дети)*

*Метание мешочков; от каждой команды по одному папе, которые держат корзину.*

*Лёша переодевается в военную форму, входит и идет по залу под марш, чеканя шаг.*

**Баба Яга:** Лёшенька, что я вижу! Какой ты красивый стал, статный да сильный!

**Лёша:** Спасибо, бабуленька, тебе и ребятам, что помогли стать настоящим солдатом!

**Ведущий.** От нас тебе — такое напутственное слово:

Пусть ты и не служил пока,

Будь стойким, сильным, не капризным.

Глаз — зорек и тверда рука,

Защитник будущий Отчизны!

Чтоб не сдаваться, побеждать,

Ты будь здоровым, умным, бодрым.

Служи старательно — на «пять»

И занимайся больше спортом!!!

**Баба Яга**(даёт в руки Леше рюкзак):Иди, мой родной! Будь достоин славы русских воинов! Вот тебе сухой паек. А я писем от тебя буду ждать.

**Ведущий:** Ребята,давайте для Лёши споем песню.

**Песня «Защитники страны»** (муз.А. Берлякова)

**Лёша:**Что-то рюкзак больно тяжелый, посмотрю, что в нем лежит. Да тут угощения на всех хватит. Налетай, ребята!

*Угощает детей, прощается.Под марш «Прощание славянки» уходит.*

**Баба Яга**(плачет):Как же я без своего любимого внучка?

**Ведущий:** Не плачь, Баба Яга. Будем вместе его ждать. Наши учения подошли к концу. Обе команды прекрасно справились со всеми задачами. Участники достойно прошли все испытания. Прошу команды построиться в шеренги (*капитаны проходят в центр для награждения*). Жюри готово огласить результаты соревнований.

**Слово жюри.**

**Награждение:** капитанам команд вручают грамоты, детям – медали.

**Ведущий:** Давайте еще раз поздравим с наступающим праздником наших дорогих мужчин и мальчиков – будущих защитников Отечества. От всей души мы пожелаем им расти сильными, смелыми, мужественными, добрыми и благородными. И всегда помнить о высоком звании мужчин.

*Девочки дарят папам и мальчикам подарки.*

# **‘МОРСКИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ’**

Сценарий спортивного развлечения, посвященного Дню защитника Отечества

## **Задачи:**

- продолжать знакомить детей с российской армией;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к своей стране;
- учить детей проявлять выдержку, настойчивость, желание помогать друг другу; сопереживать, дружно работать в команде;
- поощрять детей и взрослых использовать свой двигательный опыт в разнообразных игровых ситуациях.

## **Ход праздника**

**Ведущий(инструктор).** Здравствуйте, дорогие дети, уважаемые гости: дедушки и папы, бабушки и мамы, братишки и сестренки. В этот зимний февральский день мы поздравляем всех мужчин с приближающимся праздником – Днем защитника Отечества. Желаем всем вам крепкого здоровья, успехов, семейного благополучия и, конечно, мирного неба над головой, чтобы вы всегда оставались только «в запасе» и могли спокойно жить, трудиться и растить детей. Ребята, а вы помните: наша армия – могучая и сильная, наши воины смелые и храбрые. Они защищают мирное небо и нашу Родину от врагов. Стихи, которые сейчас прозвучат, посвящаются нашим защитникам.

## **Дети:**

1. День нашей армии сегодня, сильней её на свете нет.
2. Привет защитникам народа, российской армии привет!
3. Нужны нам песни, книжки пляски и увлекательные сказки,
4. Бассейны, горки, турники, сады, фонтаны, цветники.
5. Хотим мы вырасти врачами, строителями, скрипачами,
6. Учителями и артистами, и летчиками, и связистами.
7. Хотим под мирным небом жить, и радоваться, и дружить.
8. Хотим, чтоб всюду на планете войны совсем не знали дети.

## **Вместе:**

Будем в армии служить,  
Будем Родину хранить,  
Чтобы было нам всегда  
Хорошо на свете жить.

В спортивных соревнованиях, по традиции, сегодня участвуют не только дети, но и родители. Думаю, глядя на эмблемы детей и оформление зала, вы догадались, что на этот раз мы выбрали морскую тематику.

Наш корабль «Южная звезда» отправляется в учебное морское плавание. Оно посвящается знаменательному событию – Дню защитника Отечества. Задача важная и ответственная. На учебные сборы прибыли смелые, отважные, спортивные семейные команды. Встречайте их!

Команды, построиться на палубе! Поприветствуем участников (*команду « \_\_\_\_\_ » и команду « \_\_\_\_\_ »*) дружными громкими аплодисментами *Под музыку команды проходят круг по «палубе», строятся в шеренги.*

### **Приветствие команд**

(«Команде» “ \_\_\_\_\_ ” наш физкульт... все:«Привет!»).

**Ведущий.** Право проводить наш корабль в учебное плавание предоставляется старшему воспитателю нашего детского сада, \_\_\_\_\_, которая сегодня по совместительству является председателем жюри.

Слово председателю жюри (*напутствие участникам праздника*).

(За победу в конкурсе команда получает ракушку)

**Ведущий.** Членами судейской коллегии являются также: .....

– Ну, а я, с вашего разрешения, возьму сегодня на себя роль капитана.

**Капитан.** Сегодня на нашем корабле в плавание отправляются отважные, смелые, ловкие и находчивые юнги. Их ждут нелегкие испытания. Все готовы отправиться в плавание?

**Помощник капитана (воспитатель).** Экипаж «Южной звезды» готов к отплытию!

**Капитан.** Полный вперед!

**Помощник капитана.** Есть полный вперед!

*Включается аудиозапись «Цепи якорей звенят в порту...».*

Дети и взрослые, стоя в шеренгах, кладут руки на плечи друг другу и покачиваются в такт музыке.

**Капитан.** Настоящий моряк должен быть в хорошей физической форме. Поэтому необходимо провести физкультурную разминку.

**Помощник капитана.** Есть провести физкультурную разминку! Юнги, на разминку на палубу становись! Командирам отделений начать разминку!

Под музыкальное сопровождение дети по показу детей-«командиров отделений» выполняют

1) **Комплекс упражнений «Морские волки»** (*мальчики, без предметов*).

2) **Комплекс упражнений с флажками** (*девочки; см. приложение*).

*Включается аудиозапись «Шум моря. Шторм».*

**Помощник капитана.** Товарищ капитан, на море поднимается шторм, корабль сносит. На пути множество рифов.

**Капитан.** Провести корабль между рифами! Право руля!.. Лево руля! Полный вперед!

**Помощник капитана.** Есть полный вперед!

1. **Эстафета «Между рифами»** (*взрослые и дети парами, «паровозиком»*)

Участники «змейкой» бегут между кеглями, взрослые завязывают «морской узел» из двух веревок, обратно бегут по прямой.

**Капитан.** Молодцы! Правильно и точно выполнили задание. Во время шторма на палубу выбросило много водорослей и песка. Надо срочно привести ее в порядок.

## **2. Эстафета «Уборка палубы» (дети)**

От старта до стойки на определенном расстоянии разложены 10 кубиков. Первый участник со шваброй в руках бежит к «куче мусора», подталкивая 1 кубик шваброй, возвращается назад, кладет кубик в корзину, передает швабру следующему участнику и встает в конец колонны. Бежит второй участник, толкает второй кубик и т.д.

**Капитан.** Молодцы, юнги! Как чисто стало на корабле! Пора подкрепиться. Кто поможет коку приготовить обед?

**Помощник капитана.** Товарищ капитан! Любой юнга может приготовить вкусный обед и заменить кока.

**Капитан.** Приготовить обед!

**Помощник капитана.** Есть приготовить обед!

## **3. Эстафета «Приготовление обеда» (дети)**

Участники на подносе (обруч, обтянутый тканью) несут мяч среднего размера, оббегают стойку и передают поднос следующему игроку. Последний игрок надевает колпак, фартук и быстро возвращается с подносом обратно.

**Капитан.** Мы идем с опережением графика. Вы хорошо потрудились, подкрепились, можно немного отдохнуть.

### ***Матросский танец в исполнении мальчиков***

**Капитан.** А сейчас я вам предлагаю поиграть.

### ***Подвижная игра «Самый внимательный» (участвуют все)***

Ведущий по очереди показывает участникам изображения самолета, корабля, роты солдат. Участники имитируют полет самолета, плавание корабля, марш солдат. Задача – правильно выполнять движения.

**Капитан.** Любой матрос должен уметь плавать и нырять. Сейчас мы посмотрим, как вы умеете нырять и доставать с морского дна ракушки.

## **4. Эстафета «На морском дне» (дети)**

Участники добегают до тоннеля, пролезают в него, добегают до коробочки с ракушками (кубиками или др.), берут ракушку и возвращаются к команде, кладут ракушку в корзину и передают эстафету следующему игроку.

**Капитан.** Каждый матрос должен уметь не только отлично плавать и нырять, но и оказывать помощь на воде. Проверим вашу сноровку и умения по спасению на воде. Приступить к тренировке!

**Помощник капитана.** Есть приступить к тренировке!

### **5. Эстафета «Спасение утопающего» (дети)**

Участник надевает спасательный круг, обегает стойку, возвращается и передает эстафету следующему участнику.

**Помощник капитана.** Товарищ капитан, впереди по курсу неизвестный остров.

**Капитан.** Отлично! Держать курс на остров! У нас заканчивается запас пресной воды, необходимо срочно его пополнить. Спустить шлюпки на воду!

**Помощник капитана.** Есть спустить шлюпки на воду!

### **6. Эстафета. «Чья шлюпка быстрее доплывет до берега?»**

Участники парами (взрослый, сидя на санках-ледянках, с опорой на руки, отталкивается ногами; ребенок сидит впереди, держится за него) ползут вокруг стойки, возвращаются, передают «шлюпку» и садятся на скамейку. Затем также передвигается следующая пара.

**Капитан.** Вот мы и на острове. Экипаж, привал! *(Все садятся.)* Предлагаю отдохнуть и отгадать загадки на морскую тему.

#### **Загадки (по очереди каждой команде)**

1. В глубине морской живет  
Чудо-юдо «многоног».  
Восемь ног у чуда-юда,  
Он зовется ... *(осьминог).*
2. Через море-океан  
Плывет чудо-великан  
А из чудо-великана  
Вырывается фонтан. *(Кит.)*
3. Страшная, зубастая,  
Хищница опасная.  
В море синем шмыг да шмыг,  
Всех подряд глотает вмиг. *(Акула.)*
4. По волнам гуляет зонтик.  
Если встретите – не троньте!  
Вот так чудо! Вот так диво!  
Зонтик жжется, как крапива. *(Медуза.)*
5. Под водою быстро мчится,  
Над волной парит, как птица.  
Житель теплых он морей,  
Важный спутник кораблей. *(Дельфин.)*

6. По морю идет, идет,  
А до берега дойдет,  
Тут и пропадет.           *(Волна.)*

*Выбегает пират, машет белым флагом.*

**Пират.** Люди! Люди добрые! Спасите! Помогите!

**Капитан.** Кто вы? Откуда? Что случилось? Мы всегда готовы прийти на помощь.

**Пират.** Я старый морской волк. Во время шторма мы натолкнулись на подводные скалы и потерпели кораблекрушение. Наш корабль пошел на дно, а мы еле-еле спаслись.

**Капитан.** Как же вы, морской волк, могли допустить такую ошибку? Любой юнга найдет на карте это опасное место. Значит, ваша команда плохо подготовилась к плаванию.

**Пират.** Как это плохо? Мы тридцать лет плаваем под одним флагом. Мы любому можем показать, какие мы сильные, ловкие. Я свистну, и тут же вся команда будет в сборе (*свистит, появляются «пираты»-папы*). Орлы, стройсь! Стройсь, кому сказал, совсем разболтались!

**Капитан.** Предлагаю провести честное морское соревнование – перетягивание каната. Проверим вашу силу и ловкость. Мальчики-юнги, этот конкурс для вас.

7. *Перетягивание каната (пираты и мальчики).* Пираты проигрывают.

**Пират.** Позор на мою седую голову, никогда я ещё так не проигрывал. Распустил свою команду. Помогите нам, ребята! Нам бы только до дому добраться...

**Капитан.** Мы берем вас с собой. Надо только пополнить запасы пресной воды и фруктов.

**Помощник капитана.** Есть пополнить запасы пресной воды и фруктов! Ну-ка, покажите, как надо это делать.

8. *Эстафета «Пополнение запасов» (все).*

Участники встают цепочкой. В начале и в конце ее – корзины. По команде участники передают друг другу из корзины муляжи-фрукты и пол-литровые бутылки с водой.

**Капитан**(к пиратам). Ну, как? Убедились, что самое главное для матроса – это хорошая физическая подготовка, знание своего дела и дружная команда? А вы, юнги, славно потрудились, можно немного поиграть.

***Подвижная игра «Пожиратель рыб» (дети, затем взрослые).***

**Капитан.** Мы благополучно выполнили поставленные перед нами задачи. Пора отплывать. Полный вперед!

*Включается аудиозапись «Цепи якорей звенят в порту...».*

Дети и взрослые, стоя в шеренгах, кладут руки на плечи друг другу и покачиваются в такт музыке.

Учение подошло к концу. Сегодня вы ещё раз доказали, что настоящими моряками могут стать только самые сильные, смелые и ценящие дружбу юнги, готовые прийти на помощь в любую минуту.

**Пират.** Дорогие ребята и взрослые! Огромное спасибо за наше спасение! Нам пора домой, на отдых, а вам желаем всегда оставаться такими же сильными, выносливыми и дружными. Разрешите в знак благодарности подарить ребятам \_\_\_\_\_.(*Благодарят Пирата за подарок.*)

**Капитан.** Экипаж, плавание закончено!

Слово для подведения итогов учебного плавания предоставляется председателю жюри.

*Председатель жюри поздравляет всех с окончанием путешествия.*

Награждение детей-участников соревнований.

Вручение грамот папам.

Дети дарят им подарки, сделанные своими руками.

**Инструктор** еще раз поздравляет всех присутствующих мужчин с праздником, благодарит всех участников, зрителей, музыкального руководителя, членов жюри, воспитателей и предлагает всем сфотографироваться на память.

*Оборудование и инвентарь:*

- Грамоты и сувениры для пап
- Эмблемы для детей
- Корзины, муляжи-фрукты, пол-литровые бутылки с водой
- Стойки
- «Шлюпки» (2)
- «Спасательный круг» или жилет (2), коробочки с ракушками (2), тоннель (2)
- Картинки с изображениями самолета, корабля, роты солдат
- Поднос, мяч, колпак, фартук (по 2)
- Флажки для девочек (по 2)
- Кубики (по количеству детей), швабры (2)



## Сценарий семейного спортивного праздника

# "Мы папами гордимся!"

### Задачи:

- привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;
- развивать физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, гибкость;
- обеспечивать высокую двигательную активность детей;
- расширять представление детей о государственном празднике, воспитывать любовь к Родине.

### Предварительная работа:

Дети разучивают стихи и песни, посвященные Дню защитника Отечества.

### Оформление зала:

На центральной стене зала помещены плакат «Папа – гордость моя!» и звезды. На боковой стене или на переносном стенде – фотовыставка пап, служивших в армии, гирлянды, воздушные шары.

### Оборудование:

2 лоскута ткани (50×30см); нитки; иголки, пуговицы по количеству участников, ножницы; канат; модули для 2 «танков»; мягкие мячи; 6 бинтов; 8 обручей; 12 кеглей; 2 средних мяча; 2 доски; 20 кубиков; 2 тоннеля (труба из ткани); 2 ориентира; медали победителям-детям «Папа – гордость моя!»; грамоты для пап: «Самый умный папа», «Самый веселый папа», «Самый находчивый папа», (быстрый, смелый, сильный и т.д.); сувениры папам.

## Ход праздника

*Звучит военный марш, дети входят в зал и выполняют упражнения с флажками и султанчиками.*

**Ведущий.** Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поздравить всех мужчин с Днем защитника Отечества! Защитники есть в каждой семье: дедушки, дяди, старшие братья и, конечно же, ваши любимые папы. Я предлагаю поприветствовать их аплодисментами. Пожелаем им здоровья, любви, успехов во всех делах и гордости за своих детей, которые их очень любят. Поздравляем и наших мальчиков, которые, когда вырастут, станут сильными, отважными, надежными мужчинами.

**1-й ребенок:** Ребята! Вы с папой моим не знакомы?  
Знакомьтесь скорее, сегодня он здесь,  
На праздник пришел он и светится весь!  
Уставший немного он после работы,  
Но смог отложить все дела и заботы.

**2-й ребенок:** Я скажу вам без прикрас:  
Дома папа – высший класс!  
Всю неделю с нетерпеньем  
Жду субботы, воскресенья.

**3-й ребенок:** Вот наступает воскресенье –  
И с папой мы идем гулять.  
Как это здорово, ребята,  
С папой рядышком шагать!

*Исполняется «Песня про папу»*

**Ведущий.** Ты гордись своим отцом –  
Знатным гражданином,  
Но и сам будь молодцом,  
А не просто сыном.  
Делу – время, час – забаве.  
Команда первая, направо!  
Вторая – рядом становись!  
Состязанья начались!

Сегодня соревнуются две команды – «Богатыри» и «Крепыши». Разрешите представить вам участников.

*Ведущий представляет участников команд. Затем все дружно приветствуют участников аплодисментами.*

**Ведущий.** Вашу находчивость и смекалку будет оценивать жюри. Кто окажется дружнее, тот и победит. Представляю членов жюри: ... (озвучивается система оценок).

• *«Конкурс интеллектуалов»*

Вопросы задаются командам поочередно. За правильный ответ присуждается 1 балл. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

1. Что общего между деревом и винтовкой? (Ствол.)
2. Что такое карманная артиллерия? (Граната.)
3. Без чего не построить дом? (Без угла.)
4. Где не найти сухой камень? (В реке.)
5. Под каким кустом сидел заяц во время дождя? (Под мокрым.)
6. Как называется начало эстафеты и ее окончание? (Старт и финиш.)
7. Кого называют бойцом невидимого фронта? (Разведчика.)
8. Про кого говорят, что он ошибается один раз? (Про сапера.)
9. Ползет черепаха – стальная рубаха. (Танк.)
10. Не Бог, не царь, а послушаться нельзя. (Генерал.)

*Слово жюри.*

**Ведущий.** Дорогие наши папы, мы знаем, как хорошо вы управляетесь с молотком и другими инструментами. А сейчас мы посмотрим, как вы управляетесь с иголками и нитками. Вам необходимо за время, пока дети исполняют песню, пришить как можно больше пуговиц на кусок ткани.

• *Конкурс «Умелые руки»*

Каждая команда получает лоскут ткани, нитки, иголки, ножницы и пуговицы. За каждую пришитую пуговицу присуждается 1 балл. Побеждает команда, пришившая большее количество пуговиц за 2 минуты.

***Слово жюри.***

**Ведущий.** Каждый мальчик станет защитником не только Отечества, но и девочек. Для этого наши мальчишки должны быть очень сильными.

Теперь беритесь за канат.

Кто сильнее из ребят?

Тот, кто перетянет,

Самым сильным станет!

- ***Конкурс «Перетягивание каната» (для мальчиков)***

***Слово жюри.***

**Ведущий.** Чтоб на славу нам сегодня отдохнуть,  
Продолжаем замечательный наш путь.

Ждет забава, не дождется храбрецов.

Вызываем добровольцев-молодцов.

Проверим, умеют ли наши будущие солдаты попадать в цель.

- ***Конкурс «Забросай вражеский танк снарядами»***

Игроки встают в две колонны. Напротив них стоят «танки», в корзинах лежат мягкие мячики. Необходимо, чтобы за определенное время в танк соперника попало как можно больше мячей. За каждое попадание команда получает 1 балл.

***Слово жюри.***

**Ведущий.** Во время отдыха бойцов радуют своими выступлениями артисты.

*Девочки в русских сарафанах исполняют частушки.*

**Девочки (хором):**

Ставьте ушки на макушки,

Слушайте внимательно!

Пропоем мы вам частушки

Очень замечательно!

1. Витя по двору гулял,  
В сумку шишки собирал.  
За углом он эти шишки  
Смело в бабушек кидал.

2. Степа Аню провожал,  
Свой портфель он ей отдал.  
Сам с огромным наслаждением  
Он пирожное жевал.

3. Дима маме подсобил,  
Ей обед он доварил,  
Чтобы мама не забыла,  
Кинул в суп кусочек мыла.

4. Коля Маше помогал:  
Он игрушки собирал.  
Куклам Барби, между делом,  
Все косички оторвал.

**Ведущий.** В сражениях бывают потери. Проверим, готовы ли вы оказать первую медицинскую помощь своим товарищам. Приглашаются по 3 мамы и по три ребенка. *(Мамы по очереди перебинтовывают детям руку, ногу, голову.)*

***Слово жюри.***

• ***Конкурс «Полоса препятствий»***

Полоса состоит из нескольких препятствий:

1. «С кочки на кочку» (нужно перепрыгнуть из обруча в обруч).
2. «Сбей цель» (надо мячом сбить кегли).
3. «Мостик через ручеек» (папы с детьми на плечах переходят «ручеек»).
4. «Разминирование» (в обруче лежат кубики, рядом с ними находится корзина; папы поочередно берут детей за ноги, и те должны, передвигаясь на руках, собрать кубики в корзину).
5. «Проползти через ущелье» (участники поочередно проползают через трубу из ткани).

За скорость победившей команде присуждается 5 баллов.

***Слово жюри.***

• ***Конкурс «Привал»***

Участники команд исполняют песни военных лет (хотя бы по 2 строчки).

• ***Итоги.***

Жюри подводит итоги конкурсов и объявляет команду-победителя, вручает командам грамоты. Ведущий поздравляет команды, вручает сладкие медали всем детям.

## «Наша армия сильна!»

*Сценарий спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества, для детей старшего дошкольного возраста с участием родителей*

*Дети под марш входят в зал колонной (девочки с султанчиками, мальчики – с флажками), выполняют перестроения. Затем выстраиваются в две шеренги.*

**ИФК:** Равняйся! Смирно!.. Мы нашей армией гордимся – сильней её на свете нет! Привет защитникам народа! Российской армии...

**Дети:** Привет!

**ИФК:** Здравствуйте, наши уважаемые гости! Мы собрались сегодня на спортивные соревнования, посвященные замечательному празднику, который, по традиции, мы отмечаем вместе с вами. Как он называется, ребята? (*День Защитника Отечества*). Этот праздник посвящен всем мужчинам – нашим папам, дедушкам, и, конечно же, мальчикам, ведь они –наши будущие защитники.

Нашей армии Российской

День рожденья в феврале!

Слава ей непобедимой!

Слава миру на земле!

Трубы громкие поют –

Нашей армии...

**Дети:** Салют! (*Машут султанами.*)

**ИФК:** В космос корабли плывут –

Нашей армии...

**Дети:** Салют! (*Машут.*)

**ИФК:** На планете мир и труд –

Нашей армии...

**Дети:** Салют! (*Машут.*)

*Дети читают стихи.*

**ИФК:** Вот такие папы – лучшие в мире, смелые, бодрые, активные – сегодня рядом с нами, и они готовы принять участие в нашем празднике. Давайте поприветствуем друг друга аплодисментами...

Велика и богата Россия. Всё может родная земля: напоить парным молоком, накормить теплым хлебом. И только защитить себя она не может. Ребята, а кто может и должен защищать Родину? ...*(Ответы детей.)* Какими качествами должен обладать Защитник Отечества?

**Дети:** Мужеством, отвагой, силой, выносливостью, смекалкой, ....

**ИФК:** А нам с вами нужны эти качества? Они пригодятся нам сегодня в соревнованиях?.. Да, мы их развиваем, занимаясь физической культурой. Ребята, в детский сад пришел приказ от Главнокомандующего. Доверяете мне зачитать его?..

**Приказ:.....***(см. после сценария)*

**ИФК:** Приказы не обсуждают, поэтому предлагаю вам, уважаемые папы, присоединиться к своим детям...

Познакомимся с командами. В шеренгу становись!

Команды, на капитанов равняйся! Смирно! Прошу командам представиться!

Команда « \_\_\_\_\_ ».

Наш девиз...

**ИФК:** И все вместе: нашим болельщикам – физкульт-...

**Все:** Привет!

Прежде чем начать соревнования, хочу представить вам членов жюри, которое будет оценивать ваши успехи в эстафетах и конкурсах. Это ... \_\_\_\_\_.

**Председатель жюри:** За каждую победу команды будут получать по звезде. В конце игры подсчитаем звезды, подведём итоги и определим победителя.

**Важно!** – внимательно слушать каждое задание и точно выполнять все правила.

Команды готовы. Начнем с разминки. Взрослых прошу пока присесть.

*Комплекс упражнений султанчикам и флажками.*

*Дети садятся. Проводится разминка для взрослых.*

**ИФК:** Сейчас посмотрим, что знают наши дети об армии.

Игра называется «**Да или нет?**» Я задаю вопросы, а вы – отвечаете.

1. Наша армия *сильна?* – Да!
2. Охраняет *мир* она? – Да!
3. Мальчишки в армию *пойдут?* – Да!
4. Девочек *с собой* возьмут? – Нет!
5. У Буратино *длинный* нос? – Да!
6. На корабле он был *матрос?* – Нет!
7. Лежит *летчик* на границе? – Нет!
8. Он летает выше *птицы?* – Да!
9. *Мам и девчонок* поздравляем? – Нет!
10. *Папам* сегодня подарки вручаем? – Да!
11. Мир *важней всего* на свете? – Да!
12. Знают это даже *дети?* – Да!

**ИФК:** Это были шуточные вопросы для разминки. А теперь, ребятки, ум и смекалка помогут вам отгадать военные загадки. Жюри оценивает.

1. Подрасту и, вслед за братом,  
Тоже буду я солдатом,  
Буду помогать ему  
Охранять свою ... (*страну*).
2. Брат сказал: "Не торопись!  
Лучше в школе ты учись!  
Будешь ты отличником –  
Станешь ... (*пограничником*).
3. Моряком ты можешь стать,  
Чтоб границу охранять  
И служить не на земле,  
А на военном ... (*корабле*).

4. Самолет парит, как птица,  
Там – воздушная граница.  
На посту и днем, и ночью  
Наш солдат – военный ... (*летчик*).

5. Снова в бой машина мчится,  
Режут землю гусеницы.  
Та машина в поле чистом  
Управляется ... (*танкистом*).

6. Можешь ты солдатом стать,  
Плавать, ездить и летать,  
А в строю ходить охота –  
Ждет тебя, солдат, ... (*пехота*).

7. Любит он на море качку,  
Ходит тихо он, враскачку,  
Бородой подчас зарос,  
Старый, доблестный... (*матрос*).

8. Любой профессии военной  
Учиться надо непременно,  
Чтоб быть опорой для страны,  
Чтоб в мире не было ... (*войны*).

**ИФК:** Молодцы, справились. «Мозговой штурм» прошел успешно. Получаете по первой звезде. А теперь игровое соревнование!

Проверим, как вы внимательно слушаете и точно выполняете приказы командира. Команды, в шеренги становись! (ребенок-взрослый)

### **1. Игра «Парад, разведчики, засада» / участвуют все**

*Ведущий вразнобой произносит команды: «Парад», «Разведчики», «Засада».*

«Парад» – маршируют на месте.

«Разведчики» – ложатся на месте.

«Засада» – приседают, группируются.

**ИФК:** Молодцы! Вы были внимательными и ловкими. Переходим к следующему заданию: игра-соревнование на быстроту и внимание.

### **2. "Построй колонну, круг, шеренгу". Все маршируют врассыпную.**



Красный круг – строятся в колонну; зеленый – в шеренгу; желтый – в круг.

### **3. Игра–эстафета «Саперы» / сначала дети, затем – взрослые**

**Дети:** преодолевая препятствия, поочередно подбегают к корзине, стоящей на финишной линии в центре (в ней мячики и шарики). Одна команда выбирает шарики, другая – мячики. Предметы остаются в руках игроков. Команда, закончившая эстафету, поднимает их вверх.

*Препятствия для детей:* бегут по мягкому бревну + прыгают из обруча в обруч (4 шт.) + бегут к корзине, берут предмет; обратно – по прямой.

**Взрослые.** Напротив команд на финише стоят пустые корзины. В центре, между ними – корзина с предметами (малые мячики и шарики). Взрослый закрывает глаза повязкой (на резинке), пролезает через туннель, бежит к большой корзине, достает предмет, опускает в свою корзину (одна команда собирает мячики, другая – шарики) и через туннель возвращается обратно.

**ИФК:** Прошу жюри объявить результаты. *Слово жюри.*

**ИФК:** Внимание! Тревога! В небе показались парашютисты противника. Срочно нужны снайперы. Кто это такие, ребята? *(Самые меткие стрелки.)*

### **4. Эстафета «Снайперы» / папы**

**ИФК:** А сейчас приступят к соревнованиям молодые бойцы. Выясним, кто из них самый меткий стрелок.

### **5. Эстафета «Меткий стрелок» / дети**

*Оборудование:* скамейки, корзины с мешочками, корзины с сетками (мишень).

1) ползут по «минному полю» (по скамейке) на животе;

2) бросают мешочек в корзину, оббегают вокруг нее и возвращаются обратно по прямой.

**ИФК:** Следующая – **6. Встречная эстафета «Весёлый мяч».**

*Взрослые выстраиваются напротив детей.* Папы бегут вперед, отбивая мяч одной рукой, передают его ребенку, стоящему первым, бегут дальше и замыкают колонну детей. Дети продвигаются вперед, отбивая мяч двумя руками, передают эстафету папам и становятся в конце их колонн. Так до тех пор, пока в каждой команде папы и дети не поменяются местами.

**ИФК:** Молодцы! А сейчас мы немного отдохнем и проверим смекалку наших пап. *(По 7 вопросов для каждой команды.)*

### **7. «Шуточные вопросы» для взрослых:**

1. Почему военные ходят в сапогах? *(По земле.)*
2. Солдату в лесу может повстречаться чудо: шапка, но без головы и нога – без сапога. О чём идёт речь? *(О грибе.)*
3. Из какой посуды даже самый умелый солдат есть не может? *(Из пустой.)*
4. Что может увидеть генерал с закрытыми глазами? *(Сон.)*
5. Сколько ложек пшённой каши сможет съесть натоцк очень голодный солдат? *(Одну, вторая ложка уже не будет съедена натоцк.)*
6. За чем солдат винтовку носит? *(За плечом.)*
7. Солдату дано, а сослуживцы пользуются им чаще, чем он? *(Имя.)*
8. Без чего и на фронте хлеба не бывает? *(Без корки.)*
9. Что общего между деревом и винтовкой? *(Ствол.)*
10. Что у танка всегда впереди, а у самолёта сзади? *(Буква «т».)*
11. Что делает солдат, когда у него на фуражке сидит воробей? *(Спит.)*
12. Что находится между рекой и берегом? *(Буква «и».)*
13. Чем больше солдат забирает, тем больше это речь? *(О рытье ямы, окопа.)* становится. О чём идёт
14. Какое колесо автомобиля, в котором едет главнокомандующий, не вращается, когда он подъезжает к штабу? *(Запасное.)*

**ИФК:** Ребята, вы знаете, что в армии проходят спец. подготовку? Хотите посмотреть, как это будут делать ваши папы?

Прошу от каждой команды выбрать по 4 человека. Наши смельчаки будут участвовать в следующем конкурсном задании:

1-е игроки – отгадывают по 3 загадки (попеременно);

2-е – прыгают на скакалке 20 раз на месте;

3-и – отжимаются 10 раз;

4-е – надувают воздушный шар, пока не лопнет.

Жюри внимательно наблюдает. А мы болеем за своих. Готовы? Начали!

## 8. Конкурс «Спец. подготовка»

*Загадки:*

1. Без разгона ввысь взлетает, Стрекозу напоминает.  
Отправляется в полет наш российский....(*вертолет*).
2. Под водой железный кит. Днем и ночью кит не спит.  
Днем и ночью под водой охраняет наш покой. (*Подводная лодка.*)
3. Говорят, что я – ручная. Почему, сама не знаю.  
У меня характер колкий, помни враг мой осколки. (*Граната.*)
4. Тучек нет на горизонте, но раскрылся в небе зонтик.  
Через несколько минут опустился ...(*парашиют*).
5. Ползет черепаха – стальная рубаха,  
Враг – в овраг, и она там, где враг. (*Танк.*)
6. Грянул гром, веселый гром, засверкало все кругом,  
Рвутся в небо неустанно разноцветные фонтаны,  
Брызги света всюду льют. Это праздничный ....(*салют*)!

*Далее каждый участник по очереди выполняет свое задание – чья команда быстрее?*

–Молодцы! Отлично справились и принесли своим командам поЗвезде.

**ИФК:** Уважаемое жюри, с каким результатом мы продвигаемся к финалу?.. А нас ждет еще одно испытание. К нам приближается Конная дивизия. Наша задача: доставить вот эти конверты с секретным донесением в Генштаб в ценности и сохранности.

## 9. Эстафета «Лихие наездники» / дети

По очереди скачут «на коне» (мяч-хоп), возвращаются и передают эстафету. По окончании капитаны быстро поднимают конверты вверх.

**ИФК:** Стоп, игра! Прошу капитанов передать секретные донесения наше-му жюри. А пока оно изучает их содержание, объявляю последний, самый веселый аттракцион:

## 10. «Перетягивание каната»

Очень дружно вы играли и задания выполняли.

Пора нам звёзды подсчитать и победителей узнать.

*Вместе считают звезды. Жюри объявляет итоги и награждает команды грамотами.*

**ИФК:** Пришло время рассекретить донесения. В шеренгу становись!

*Строятся в шеренги. Председатель жюри открывает конверты. В них – медали для всех детей. Их вручают ребятам.*

**ИФК:** Вот и подошел к концу наш праздник. Дорогие мужчины,

Быть всегда во главе и стоять у руля,

Брать ответственность – миссия ваша,

В 23-й, торжественный день февраля,

Поздравляем вас с праздником важным.

Крепкого вам здоровья, успехов и удачи во всем, благополучия в семье! И пусть небо над Россией и всей землей всегда будет мирным!

Ребята с воспитателями приготовили для вас подарки и хотят вам их вручить.

*Дети 3 раза кричат «Поздравляем!» и вручают свои поделки. Фото.*

### **Инвентарь:**

- зал оформить в соответствии с тематикой + воздушные шары, свисток ИФК; музыкальное сопровождение
- баллы–звезды + 2 корзины малые для них; большие звезды на палочках по цвету команды (желтая и зеленая)
- приказ, девизы на листочках, напечатанные крупно; помпоны-«султанчики» (по 2 шт.)
- тоннели (2), 4 малые корзины, повязки для глаз (2)
- 2 веревки длиной 2-3 м, «кони» (на палочках – 2) или мячи-прыгуны
- пакеты с «секретным донесением» – медалями (2 пакета, медали – на всех детей), стойки-конусы (8), обручи (8), мячи (2)
- мешочки с песком (по количеству детей), 2 больших кольца-модуля
- 2 мягких бревна (зеленых), 2 «парашюта»-зонта с «парашютистами»
- воздушные шары для эстафеты (2), 2 скакалки, поделки для пап
- эмблемы, медали детям, грамоты командам
- 2 большие корзины-ловушки; большая корзина с кубиками и мал.мячами

## Частушки

**Все девочки вместе:Все вместе:**

Мы девчушки-хохотушки, В нашей группе все мальчишки

Очень весело живём,Самые крутые,

Про мальчишек мы частушкиПусть и ростом вы пока

Обязательно споём.

Очень небольшие.

\_\_\_\_\_ (имя девочки)

Мы поздравить вас хотим,

Милые мальчишки,

Вы у нас озорники,

Даже шалунишки.

\_\_\_\_\_ (имя девочки)

Ой, девчонки, посмотрите,

Саша танк нарисовал,

Свой рисунок всем ребятам

В нашей группе показал!

\_\_\_\_\_ (имя девочки)

Ой, девчонки, посмотрите,

Даня сделал самолёт,

Значит, лётчиком он станет

И отправится в полёт!

\_\_\_\_\_ (имя девочки)

Ой, девчонки, посмотрите,

Ах, какие корабли

Сделал Тема из бумаги,

Не один, а целых три!

## ПРИКАЗ:

В связи с празднованием Дня защитника Отечества приказываю:

1. Провести весёлые соревнования, посвященные Дню защитника Отечества, в которых примут участие воспитанники детского сада «Теремок», а также их родители.

2. Разделить весёлую армию на две команды: команду «\_\_\_\_\_» и команду «\_\_\_\_\_».

3. Вручить командам знаки их отличия (эмблемы).

4. Соревнования провести весело и на высоком уровне.

Соревнования приказываю считать открытыми!

# "Русский солдат не знает преград"

Спортивный праздник, посвященный 23 февраля,  
с участием детей и родителей

*Дети под военный марш входят в зал с разноцветными султанчиками,  
строятся в две шеренги у центральной стены*

**Ребенок:**

В февральский день, в морозный день  
Все праздник отмечают.  
И армию любимую  
Все дружно прославляют.  
День нашей армии сегодня.  
Сильней ее на свете нет!  
Привет защитникам народа!  
Российской Армии.....

**Все:**Привет!

Празднику мужскому  
Сегодня каждый рад.  
И о любимой Родине  
Поёт наш детский сад.

## *Песня «Росиночка - Россия»*

**Ведущий:** А сейчас ребята приветствуют всех гостей нашего праздника – родителей и зрителей.

## *Упражнения с разноцветными султанчиками*

*Дети кладут султанчики на место, садятся.*

**Ведущий:**Сегодня мы собрались, чтобы провести увлекательные соревнования, посвященные 23 февраля. А как называется этот праздник, ребята? (*Ответ детей.*) Правильно, День защитника Отечества,праздник наших пап, дедушек, прадедушек – всех, кто служил или служит в российской армии, праздник всех военных, всех тех, кто защищает нашу Родину. А вы знаете, кто лучшие защитники Отечества? Это российские воины, простые солдаты, которые всегда готовы охранять свою Родину при надвигающейся опасности. Вот и сегодня на учебные сборы прибыли сильные, отважные, дружные спортивные команды. Встречайте их.

**Команды выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах зала.**

**Ведущий:** Мы будем соревноваться двумя командами. Итак, слово для приветствия соперников предоставляется капитанам и их командам.

**Капитан первой команды:** Наша команда....

**Все:** « \_\_\_\_\_ ».

**Капитан:** Наш девиз:

**Все:**«Когда мы едины, мы непобедимы!»

Капитан: «Команде соперников наш физкульт-...» Все: «Привет!»

**Капитан второй команды:** Наша команда...

Все: «\_\_\_\_\_».

Капитан: Наш девиз:

Все: «Не ныть, не плакать по углам, беду и радость пополам».

Капитан: «Команде соперников наш физкульт-...» Все: «Привет!»

**Ведущий:**

По плечу победа смелым.

Ждёт того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

– Сегодня, как и в любом состязании, наши успехи оценивает жюри.

### ***Представление жюри***

**Ведущий.** О воинах, защитниках и песни пелись, и сказки сказывались, и пословицы складывались. Одна из пословиц и стала названием нашего праздника. Давайте дружно её прочитаем.

#### **1. «Русский солдат не знает преград».**

Народная мудрость, заключенная в пословицах, и послужила основой для заданий и эстафет, в которых мы вам сегодня предлагаем принять участие.

А силу дают спортивные тренировки. Ребята уже размялись. Теперь приглашаем взрослых. На армейскую зарядку становись!

### ***Музыкально-ритмическая композиция «Как хорошо быть генералом»***

*Родители выполняют упражнения с флажками по показу  
заранее подготовленного ребенка или инструктора*

– Пословицы представители команд будут получать у жюри и читать по очереди, а после прочтения каждой последует соответствующая ей эстафета. Итак, начинаем! Первую пословицу читает капитан команды ... (по результатам жеребьевки).

**2. «Русский солдат умом и силой богат».** – Сейчас мы увидим, как справятся солдаты с первой преградой, если эта преграда – болото.

#### ***Эстафета «Перейди болото»***

1. Дети переходят с помощью двух маленьких резиновых ковриков, не наступая на «трясину»,

2. Родители – с помощью дощечек с привязанными к ним веревками («болотоступы»).



## 2. Скучны привалы без запевалы.

– Для исполнения военной песни стройся!

*Команды родителей исполняют по очереди  
по одной песне военных лет под фонограмму  
(раздать слова)*

## 3. Смелый боец в бою молодец.

– Смелость и выносливость наших солдат поможет им совершить марш-бросок.

### *Полоса препятствий*

*Дети:*

- «через минное поле»: бег по гимнастической скамье с перешагиванием препятствий (6 «кирпичиков»);
- перепрыгнуть через «ров» (средний обруч).
- на обратном пути «проползти по траншее» (ч/з короткий тоннель);

*Взрослые:*

- ползут по скамье, подтягиваясь руками (мамы – лежа на животе, папы – на спине);
- перепрыгнуть через «ров» (средний обруч);
- на обратном пути «через минное поле»: бег «змейкой» между «кирпичиками».

## 4. В пословице слов немного, да произносят их мудро и строго.

– Следующий конкурс для взрослых –  
«Закончи воинскую мудрость».

Тяжело в учении – ..... (легко в бою).

Смелого пуля боится, смелого ..... штык не берёт.

Скорость нужна, а поспешность ..... вредна.

Умелый боец везде ..... молодец.

Хорош в строю, силён..... в бою.

Воюй не числом,..... а умением.

Солдат спит, ..... служба идёт.

Пришёл, увидел,..... победил.

Дружба дружбой,..... а служба службой.

Один в поле..... не воин.

Чем крепче дружба, тем..... легче служба.

Службу нести - ..... не лапти плести.

Друзья солдата - ..... автомат да лопата.

Кто за правое дело стоит, ..... тот победит.

Все чины перед уставом..... равны.

Плох тот солдат, ..... кто не мечтает стать генералом.

## 5. Плох тот солдат, который не мечтает быть генералом.

– Я думаю, что генеральские погоны к лицу нашим папам.

### *Эстафета для пап «Генеральские погоны»*

*Папы должны обойти ориентиры, не растеряв «генеральские погоны»,  
которые лежат у них на плечах.*

## 6. Не тот стрелок, кто стреляет, а тот, кто в цель попадает.

**Ведущий:**

Поразим мишень огнем,  
Точно в цель мы попадём.

### ***Эстафета «Мишень»***

*Забрасывание маленьких мячиков в корзину. Сначала – все дети из и.п. стоя, затем – взрослые, и.п. – стоя на одном колене, расстояние до мишени увеличить.*

### **7. В знамени твоя честь, а в оружии – слава.**

– Настоящий солдат разберёт и соберёт оружие даже с завязанными глазами.  
Как справятся с этим наши папы, покажет следующий конкурс.

Старый друг мой – автомат,  
Поцарапанный приклад...

### ***Конкурс «Собери автомат»***

*Приглашается по одному участнику от каждой команды. Разобрать и собрать мясорубку с завязанными глазами.*

### **8. Сам погибай, а товарища выручай.**

**Ведущий:**

После занятий с оружием у нас появились раненые.

### ***Конкурс для пап и детей « Помогите раненому»***

*Построение: папами – взрослый-ребенок.*

*Родители присоединяют раненую ногу солдата (ребенка) к своей резиновым жгутом (широкой резинкой) и огибают ориентиры по принципу игры «Три ноги».*

### **9. Солдат и дымом греется, и шилом бреется.**

– А смогут ли побриться наши солдаты с помощью стиральной резинки?

### ***Конкурс для пап «Побрей солдата»***

*Приглашаются по 1 участнику от каждой команды: кто быстрее и качественнее сотрёт щетину на нарисованном лице солдата (2 мольберта).*

Всё солдаты успевают:

И служить, и отдыхать.

Дам на танец приглашают,

Выходите танцевать!

### ***Танец под песню «Ах, эти тучи в голубом...»***

**Ведущий:**

Наш праздник подошел к концу, и все считают дети,

Что мир отважному бойцу нужней всего на свете!

Всех пап мы с праздником сердечно поздравляем!

Подарки ценные им с радостью вручаем!

### **9. Красна девушка косами, а солдат орденами.**

*Слово жюри. Вручение медалей детям и грамот командам.*



## Пособия и оборудование:

- 2 гимнастические скамейки
  - 2 средних обруча
  - 2 мешка без дна, одним концом пришитые к обручу
  - цветные султанчики (помпоны болевщика)
  - мешочки с песком по количеству детей в 2 малых корзинах + «балласт» (2 шт.),
- 2 большие корзины,
- шоколадные медали, грамоты для взрослых и команд
  - 2 мольберта, 2 листа ватмана с нарисованными на них с двух сторон лицами солдат с бородой, 2 стиральные резинки
  - 2 резиновых жгута или 2 широкие резинки
  - 2 мясорубки, 2 платка для завязывания глаз
  - «генеральские погоны» - 4 шт.
  - листочки с пословицами
  - 12 «кирпичиков»
  - тексты песен военных лет
  - флажки (по количеству детей×2 + 2)
  - 4 квадратных колючих коврика для переправы через «болото», 2 мата – «островка»
  - 2 пары «снегоступов», 2 ориентира (катушки),
  - фонограммы.

## Музыкальное сопровождение

1. Вход детей. Военный марш. Построение.
2. Песня «Росиночка-Россия».
3. Упражнение с султанчиками-помпонами (дети).
4. Разминка для родителей (с флажками).
5. Эстафета «Перейди болото».
6. Конкурс военной песни (каждая команда исполняет по 1 песне):
  - «Землянка»,
  - «Огонек» («На позицию девушка...»).
7. Полоса препятствий.
8. Конкурс «Генеральские погоны».
9. Эстафета «Мишень».
10. Аттракцион для пап «Собери автомат».
11. Эстафета «Помоги раненому».
12. Аттракцион «Побрей солдата».
13. «Ах, эти тучи в голубом...» (импровизированный танец-вальс).
14. Награждение.

**Протокол спортивных соревнований, посвященных Дню защитника Отечества,  
«Русский солдат не знает преград»с участием родителей**

**Участники:** дети и родители подготовительной группы \_\_\_\_\_ МБДОУ № 5

**Место проведения:** ДОУ № 5.

**Дата проведения:** «\_\_» 02.20\_\_ г. **Время проведения:** 16 час.

**Ответственный:** инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_

<b>№ п/п</b>	<b>Название конкурса</b>	<b>Команда «»</b>	<b>Команда «»</b>
<b>1</b>	«Перейди болото»: - дети - родители		
<b>2</b>	Конкурс на лучшее исполнение военной песни		
<b>3</b>	Полоса препятствий: - дети - родители		
<b>4</b>	«Вспомни воинскую мудрость»		
<b>5</b>	«Генеральские погоны»		
<b>6</b>	«Мишень» - дети - родители		
<b>7</b>	«Собери автомат» (капитаны)		
<b>8</b>	«Помоги раненому»		
<b>9</b>	«Побрей солдата» - ребенок - взрослый		
<b>Итого:</b>			

Члены жюри:

# «А ну-ка, мамы!»

Спортивные соревнования, посвященные

## **ДНЮ МАТЕРИ**

**Цель.** Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада; развивать интерес к спортивно-массовым мероприятиям; формировать у детей уважение и любовь к матери.

**Пособия и оборудование:** 2 обруча, ленточки на кольцах, султанчики, ленты-«лучики», воздушные шары, волейбольная сетка, разноцветные шары и игрушки в двух корзинах, 10 кеглей, стойки, 2 шляпы, 2 букета, 2 сковороды, 2 вилки пластиковые, 2 тарелки, 2 ложки деревянные, футляры из-под киндеров по количеству мам в двух маленьких корзинках, 2 подноса, муляжи глазуньи (2), 2 куклы, эмблемы, грамоты, спортивные плакаты, надпись «А ну-ка, мамы!» и солнышко на центральной стене, «пятерки» /баллы/, модули.

*На фоне песни «Мама – первое слово...» мамы в спортивной форме занимают свои места.*

Дети под марш заходят в зал и выстраиваются у центральной стены полукругом.

**Воспитатель:**

– Кто любимей всех на свете? Это сразу скажут дети.

Дети хором: Мама!

– Кто на свете всех родней?

Хором: Мама!

– Кто нас любит всех сильнее?

Хором: Мама!

– Кто нас в садик провожает?

Хором: Мама!

– На ночь сказку кто читает?

Хором: Мама!

– Кто на свете всех умней, всех красивей и добрей?

Хором: Мама!

– Ну, конечно, это мама – самый любимый и родной человек. А слово «мама» – самое прекрасное слово на Земле. Согласны, ребята?

**Ведущий** (инструктор). Добрый вечер, дорогие гости! Мы посвящаем этот вечер и наше спортивное мероприятие замечательному празднику –

Дню Матери. А значит, мы посвящаем его вам, дорогие мамочки и бабушки: самым добрым, самым чутким, самым нежным и заботливым, трудолюбивым, и, конечно же, самым красивым.

Сегодня мы с ребятами решили устроить для вас веселые спортивные соревнования.

Итак, ребята, сегодня ваши мамы принимают участие в спортивном празднике «А ну-ка, мамы!» Давайте поприветствуем и поддержим их! (*Дети аплодируют.*)

А в жюри, дорогие мамочки, будут ваши воспитатели и дети. Давайте и их поприветствуем аплодисментами.

Ребята приготовили для вас веселый ритмичный танец

**«Солнышко лучистое»**

(дети выполняют танцевально-ритмические упражнения)

**Ведущий.** А теперь – разминка для взрослых.

*Мамы выполняют по показу инструктора упражнения с султанчиками.*

– Молодцы! Разминка прошла замечательно. Участники готовы к соревнованиям? Прошу команды построиться в шеренги.

*Строятся в две шеренги. Представление и приветствие команд.*

**Команда «Очаровашки»**

**Девиз:** «Мы – стройняшки, мы – милашки.

Все на подбор очаровашки!

Нам преграды нипочем,

Коллектив у нас сплочен!

Очарованием своим

Путь к победе проторим!»

**Команда «Симпатяшки»**

**Девиз:** «Мы красотки – хоть куда!

Дети любят нас всегда!

Верим в дружбу и успех,

Победим сегодня всех!»

*Дети поддерживают команды:*

Мы мамам желаем удачи

И новых спортивных побед!

Сражайтесь, боритесь, дерзайте!

Шлем мамам спортивный привет!

**Ведущий:** Наши мамы, словно солнышко, всем приносят свет, тепло и счастье! При солнышке тепло, при матери добро. Первый конкурс так и называется – «Солнышко».

### **1. «СОЛНЫШКО»**

У противоположной стены зала лежат обручи. У участниц ленточки желтого цвета – «лучики». По сигналу первый участник бежит к обручу, преодолевая препятствия (пролезает сквозь большое кольцо-модуль и перепрыгивает через модуль-«кирпич»), кладет «лучик» и таким же образом возвращается обратно, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой выложит вокруг обруча все «лучики».

– Пусть солнышко будет символом нашего праздника! Прошу жюри оценить первый конкурс.

*Каждый ребенок поднимает «пятерку». И так после каждой эстафеты, когда ведущий просит оценить результаты.*

**ИФК:** Когда вы, ребята, были маленькими, мамам приходилось нелегко, особенно, когда не было рядом бабушки. Надо и за малышом присмотреть, поиграть с ним, успокоить, и обед сварить, семью накормить. Вот мы сейчас и проверим, какие мамы умелые, как они все успевают.

### **2. «ГОТОВИМ ЯИЧНИЦУ НА ЗАВТРАК»**

Деревянной ложкой взять киндер-яйцо и, передвигаясь «змейкой» между стойками, перенести на его на сковородку, которая стоит на модуле-«столике». Возвратившись, передать ложку следующему и т. д. Побеждает команда, которая первой приготовит яичницу.

### **3. «ПРОНЕСИ–НЕ УРОНИ!»**

Мама по очереди бегут «змейкой», в одной руке держа «грудного ребенка» (куклу), в другой – небольшой поднос, на котором лежат пластиковая тарелка с «яйцами» и вилка. Обегают вокруг ориентира и возвращаются по прямой обратно, передают атрибуты следующему участнику.

**Дети:** Мы вам скажем без прикрас:  
Наши мамы просто класс!  
Хороши, стройны, умны!  
Наши мамы нам нужны!

**Ведущий.** Пока мамы отдыхают от нескончаемых домашних хлопот, предлагаю ребятам показать, как они помогают убирать за собой игрушки и наводить порядок в комнате.

### **4. «УБОРКА КОМНАТЫ» /дети/**

Перед каждой командой, на второй половине зала, разбросаны мелкие игрушки и пластмассовые шары. По сигналу первые участники эстафеты бегут, поднимают с пола одну игрушку и один шарик, подбегают к корзине, кладут предметы, возвращаются к команде, передавая эстафету. Выигрывает команда, которая первой закончит уборку.

**Ведущий:** Мама создаёт семейное счастье и уют. У нее множество забот, но, несмотря на это, наши мамы и бабушки всегда следят за собой, чтобы оставаться красивыми и привлекательными. Они всегда выглядят великолепно! Свою грацию и красоту они продемонстрируют в конкурсе «Мисс Грация».

#### **5. «МИСС ГРАЦИЯ»**

Первая участница, надев шляпу, с букетом цветов в руке, бежит по гимнастической скамейке, сохраняя осанку, обегает ориентир, возвращается по прямой, передает предметы следующему участнику команды.

**Ведущий:** Пока взрослые отдыхают, предлагаю ребятам поиграть в волейбол.

#### **6.«ВОЛЕЙБОЛ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ» /дету/**

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Мама, а вы помните свое детство?.. Предлагаю вам вернуться в эту счастливую, безмятежную, беззаботную пору и снова ощутить себя озорными девчонками, резвушками-веселушками.

#### **7.Конкурс «МАМИНО ДЕТСТВО» Кто дольше не заронится?**

*Участвуют желающие:крутят обруч,прыгают на скакалке.*

#### **✓ Музыкальная игра «ПРИЛИПАЛЫ»**

Мамочки стоят полукругом, дети под музыку двигаются по залу, с окончанием музыки ребенок и мама «прилипают» друг к другу названной частью тела (ладошки, плечи, колени, пятки, спинки, ушки, носы, щечки).

**Ведущий.** А теперь завершающий конкурс. Конечно, наши мамы нежные, женственные, красивые. Но порой и им приходится быть сильными. Сейчас увидим, чья команда окажется более стойкой и сильной.

#### **8. Аттракцион «КТО СИЛЬНЕЕ?»** Мама перетягивают канат.

### **Построение команд. Подведение итогов соревнований.**

**ИФК.** Спасибо вам, дорогие мамы и бабушки, за ваше доброе сердце, за желание побыть рядом с детьми, подарить им душевное тепло. Нам очень приятно было встретиться с вами. И для ребят тоже сегодня праздник – вы подарили им столько минут радостного общения и веселья, для них это – настоящее детское счастье! Пусть ваши дети радуют вас своими успехами, а мужчины рядом с вами будут всегда заботливы и внимательны! Пусть ваш домашний очаг украшают уют, достаток, любовь. Мира вашему дому, счастья вашим семьям и крепкого всем здоровья!

### **Награждение**

Дети вручают мамам медали «Самая спортивная мама».



## **Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»**(старший дошкольный возраст)

**Цель:** пропаганда и формирование здорового образа жизни в семье; укрепление здоровья посредством физических упражнений и игр.

**Задачи:** воспитание физической культуры у взрослых и детей, командного духа, способствующего сплоченности семьи; формирование интереса к совместным занятиям физкультурой и спортом; закрепление и обогащение двигательных навыков.

### **Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие участники и гости – уважаемые мамы, папы, дети! Мы рады видеть вас на нашем празднике «Мама, папа, я – спортивная семья!».

Всему начало – отчий дом. Он есть у каждого человека. Но дом – это не просто крыша над головой и не четыре стенки с потолком. Родной дом – это, в первую очередь, твоя семья, близкие и любимые люди. Семья – это великий дар. Прекрасно, когда в семье есть свои традиции. С близкими по-настоящему людьми всегда можно поделиться радостями и печалью, рассказать об удачах и проблемах, посоветоваться. Они всегда поймут, поддержат, помогут. Недаром писатель Лев Толстой сказал: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Семьи, которые собрались сегодня в нашем зале – особенные. В них и дети, и взрослые дружат со спортом, с физкультурой. И сегодня пришла пора им продемонстрировать свои спортивные успехи и доказать всем, что физкультура – это здорово, это полезно, это весело! Благодарю вас, дорогие взрослые, за то, что согласились принять участие в наших соревнованиях. А название праздника давайте произнесем все вместе, хором (на центральной стене – надпись: «Папа, мама, я – спортивная семья»).

Теперь под аплодисменты зрителей я попрошу семьи, которые примут участие в соревнованиях, выйти на середину зала.

*Под звуки фанфар участники выходят на середину зала.*

– Вот они, наши отважные игроки. Договоримся, что капитаном каждой команды станет самый главный ее человек – ваш сын или дочка. И сейчас я предоставляю слово капитанам. Пусть каждый из них представит членов своей семьи, своей команды.

*Дети-капитаны представляют своих маму и папу, а затем вся команда дружно хором произносит название команды и девиз.*

### **1-й ребенок**

Кто всех смелее в соревновании?

Я вам отвечу, друзья:

Папа и мама, мама и папа,

Ну, и, конечно же, я!

### **2-й ребенок**

Кто не устанет в прыжках и метании?

Я вам скажу, не тая:

Папа и мама, мама и папа,

Ну, и, конечно же, я!

### **3-й ребенок**

Кто всех быстрее пройдет все этапы?

Не сомневайтесь, друзья:

Папа и мама, мама и папа,

Ну, и, конечно же, я!

### **4-й ребенок**

Кто победителем станет сегодня?

Чья отличится семья?

Папа и мама, мама и папа,

Ну, и, конечно же, я!

**Ведущий:** Глядя на наши спортивные семьи, я не сомневаюсь, что каждая достойна звания лучшей. Я желаю всем удачи и буду болеть за всех участников. А вот перед членами нашего жюри стоит задача посложней. Именно они должны будут определить в конце встречи, кто же окажется победителем. Позвольте вам их представить.

*Представление жюри. Напутственное слово.*

*Ознакомление с системой оценок эстафет и конкурсов.*

**Ведущий:** Мы начнем нашу встречу с легкой разминки, в которой примут участие все члены команд.

*Под веселую музыку все участники выполняют ритмическую гимнастику.*

**Ведущий:** Слово предоставляется жюри для оценки первого конкурса – «Представление команд» (название, эмблема и девиз) и второго – «Разминка».

*Жюри объявляет результаты первых двух конкурсов. После каждого соревнования жюри называет победителя данного конкурса и общий счет игры. Результаты вывешиваются на мольберте.*

**Ведущий:** Здесь – ребята, папы, мамы.

А у нас кто сильный самый?

Самый добрый и могучий,

Всех знакомых в доме круче? –

Папа! Пап мы вызываем,

Им победы пожелаем!

Следующий конкурс – «**Разминка для пап**».

Вот задание: надо поднимать стул вверх, взяв его за одну переднюю ножку. Посмотрим, кто из пап сумеет сделать это большее количество раз за 30 сек.

*Папы соревнуются в поднятии стульев.*

**Ведущий:** Теперь задание для вторых членов команд.

Кто у нас любимый самый?

Вот задание для мамы:

В руки прыгалки возьмите

И подольше проскачите.

Итак, дорогие мамы, сейчас мы узнаем, дружите ли вы со скакалкой: посчитаем, кто больше сделает прыжков за 30 сек?

### **«Разминка для мам» со скакалками**

**Ведущий:** Разминка закончилась. Переходим к основным конкурсам.

#### **1. Эстафета «Спутники»/построение: папа – мама – ребенок/**

По сигналу папа надевает на себя обруч и, держа его двумя руками на уровне пояса, бежит до стойки, оббегает её и возвращается за мамой, мама берётся за обруч двумя руками, и они вместе бегут вокруг стойки и обратно за ребёнком. Ребёнок берёт маму за пояс, и они втроём бегут туда и обратно.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции не расцепится во время путешествия и придёт первая к финишу.

*Результаты – на мольберте.*

**Ведущий:** Молодцы, и с этим конкурсом справились. Продолжаем состязания.

#### **2. Эстафета «Шар воздушный, будь послушным» /ребенок – мама – папа/**

По сигналу первым бежит капитан (ребенок), он оббегает вокруг стойки, подбивая шар вверх руками; мамы, получив шар от ребенка, бегут, продвигая его с помощью теннисной ракетки; на последнем этапе папы продвигаются вперед, подбивая шар головой.

### **3. Эстафета с обручами/ребенок – мама – папа/**

Капитан-ребенок пробегает с обручем вокруг стойки, прокатывая его на ребре и стараясь не уронить; мама принимает эстафету и преодолевает этот маршрут, крутя обруч на талии; папа – прыгая через него на бегу.

### **4. Эстафета с мячами/папа – мама – ребенок/**

По сигналу папа бежит с мячом, ведя его одной рукой вокруг стойки и обратно, передает мяч маме. Мама прыгает с мячом, зажав его между щиколотками. Ребёнок прыгает на мяче-хопе вокруг стойки и обратно до финиша.

Побеждает команда, которая придёт первая к финишу и не упустит мяч.

*Результаты – на мольберте.*

**Ведущий:** Следующее соревнование называется «Живая мишень». В нем вам нужно показать умение удерживать равновесие в беге по скамейке и метко делать броски в цель. Причем каждый из вас на время станет живой мишенью, помогаю товарищу по команде.

### **5. «Живая мишень»/папа – мама – ребенок/**

Перед каждой командой – скамейка для бега, за скамейкой, на полу в маленькой корзине – 5 малых мячей, в противоположном конце зала, в среднем обруче – большая корзина для мячей. Папы бегут по скамейке спиной вперед, спускаются, поднимают маленькую корзинку и, держа ее в одной руке, другой бросают мячи в большую корзину по одному от линии, бегут к корзине, переключивают из нее мячики в маленькую корзинку, относят ее на место, бегут обратно и встают в обруч, взяв большую корзину в руки. После этого бег начинают мамы. Они продвигаются по скамье боком, после чего тоже забрасывают мячи в корзину, а папы им подыгрывают, помогая корзиной поймать мячи. Мамы переключивают мячи в малую корзинку и встают с большой в руках на место папы – в обруч, повернувшись к ребенку. Тот ползет по скамейке на животе, а затем бросает мячики в цель; мамы подыгрывают детям, подставляя корзину под мячи. Побеждает команда, которая придёт первой к финишу и покажет лучшие результаты в бросках.

### **6. Конкурс для пап: «Силачи»**

Подсчитывается количество отжиманий от пола на руках за 20 сек (индивидуально). Отжимаются одинаковым способом.

*Результаты – на мольберте.*

**Ведущий:** А для участия в следующем конкурсе приглашаем мам.

## **7. Конкурс для мам: «Гимнастки»**

«Кто дольше всех прокрутит обруч на руке?» *Результаты – на мольберте.*

## **8. Конкурс для детей «Самый ловкий»**

Проводится игра с болельщиками – «Ловишка с ленточками», где каждый ребёнок-капитан по очереди играет роль ловишки. Кто соберёт больше ленточек, тот и побеждает (время игры для каждого ловишки – 30 сек).

*Результаты – на мольберте.*

**Ведущий:** Следующий конкурс выявит умение наших семей понимать друг друга без слов.

## **9. Конкурс «Угадай вид спорта»**

Ведущий раздаёт капитанам картинки с изображением разных видов спорта (по 3 каждому). Ребенок без слов должен изобразить элемент этого вида спорта, а остальные члены команды – угадать его название (баскетбол+ лыжи+ бокс; футбол+гимнастика+плавание; волейбол+стрельба+тяжелая атлетика; хоккей+фехтование+теннис). Затем ребенок отвечает на вопрос, как называется спортсмен, который занимается этим видом спорта.  
*Результаты – на мольберте.*

## **10. Атрикцион «Перетягивание каната»**

**Ведущий:** Пока жюри подводит итоги соревнований, я предлагаю болельщикам отгадать загадки о спорте.

### **Загадки о спорте**

**Ведущий:** Сейчас мы попросим наше жюри объявить итоговые результаты всех конкурсов. Итак, слово жюри...

*Результаты – на мольберте.*

**Ведущий:** Соревнования подошли к концу, жюри готово объявить результаты. Но независимо от того, кто станет победителем, я хочу сказать, что сегодня все участники заслуживают это почетное звание, потому что все, стараясь принести победу своей команде, выкладывались на 100% – и папы, и мамы, и дети. Все семьи показали, какие они сплоченные и дружные, и доказали всем, как здорово и полезно заниматься физкультурой, чтобы быть бодрыми, умелыми и выносливыми.

*Жюри объявляет результаты, вручает медали участникам, грамоты командам и кубок семье-победительнице.*

## «Стартуют все!»

Сценарий спортивных соревнований для взрослых с участием родителей и педагогов ДОУ

**Место проведения:** спортивный зал.

**Музыкальное оформление:** спортивные песни «Если хочешь быть здоров», «Утренняя гимнастика», «Спортивный марш», минусовая фонограмма песни «Команда молодости нашей».

**Участники:** сборные команды педагогов и родителей (по 8-10 участников).

**Болельщики:** дети родителей, участвующих в соревнованиях, и воспитанники подготовительной группы.

**Ведущий:** инструктор по физической культуре ДОУ.

**Судейская коллегия:** тренеры-преподаватели ДЮСШ, старший воспитатель, педагог-психолог

**Цель:** укрепление отношений между ДУ и семьёй для совместного решения задач физического развития и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

- привитие интереса к физической культуре и спорту, содействие формированию навыков ЗОЖ у взрослых и детей.
- воспитание чувства коллективизма, сопереживания,
- развитие творческого и физического потенциала.

**Программа спортивного праздника:**

1. Торжественный вход в спортивный зал команд: парад участников соревнований..
2. Торжественное открытие праздника. Представление жюри.
3. Визитка. Представление команд.
4. Спортивные соревнования (эстафеты) между командами. Песня в исполнении группы поддержки педагогов. Игра с болельщиками.
5. Награждение.
6. Закрытие праздника.

**Пособия и оборудование:**

- шары, флажки, плакаты для оформления зала, надпись «Стартуют все!» на центральной стене; тех. средства для музыкального сопровождения;
- грамоты командам, кубок победителю, медали по количеству участников;
- листы протоколов для жюри;
- султанчики (по 2 на каждого участника – 40 шт.);
- 2 стойки, 6 больших мячей, 2 «липучки» для обозначения линии старта;
- 6 обручей средних, 6 кеглей;
- для тур.забега: 2 рюкзака, 2 карты Отрадненского района, 2 куски мыла, 2 ручки, 2 фонарика, 2 столика маленьких, 2 скамейки гимнастические;
- 20 листов писчей бумаги, инвентарь для пирамиды – обручи, флажки;
- 2 гимнастические палки (пластмассовые, зеленые);
- для «официантов»: 2 подноса, 20 бутылок пластиковых (300 г с водой), 2 поварских колпака, 4 столика маленьких; шары воздушные.

## **Ход праздника**

*Команды под музыку входят в зал. Впереди – капитаны с эмблемами в руках.*

**Ведущий.** Доброе утро, дорогие друзья! Здравствуйте, дорогие мамы и педагоги! Здравствуйте, дорогие ребята, болельщики, уважаемые члены жюри! Спортивный праздник «Стартуют все!» начинается, и сегодня здесь, в нашем гостеприимном зале, мы приветствуем родителей и педагогов. Команды самых ловких, дружных и веселых докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания "Чемпионы"! Но не это главное в нашей встрече. Мы собрались для того, чтобы стать ближе и показать нашим детям пример положительного отношения к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!

**Девиз** наших соревнований: «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны!»

*Участники и болельщики повторяют девиз вместе с ведущим.*

Для проведения спортивных состязаний мы пригласили компетентных судей. Соревнования будет судить самое справедливое жюри ...  
*Представление членов жюри.*

Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт. А сейчас поближе познакомимся с главными действующими лицами соревнований – с нашими участниками.

Любое соревнование начинается с представления команд. И мы объявляем первый конкурс: «Визитная карточка». Командам предварительно было дано домашнее задание: придумать название, девиз, эмблему. Жюри будет оценивать, насколько ярко и интересно участники смогут представить свою команду.

### **1. Визитка**

Команды выстраиваются в две шеренги и по очереди представляют себя, приветствуют соперников, жюри и болельщиков (команда родителей – «КЕДЫ», педагогов – «ШОК»).

*Конкурс оценивается в 2 балла.*

**Ведущий.** Перед любым соревнованием нужно как следует размяться, подготовить свое тело к физическим нагрузкам. Предлагаю всем участникам выполнить вместе со мной разминку, а болельщики и судьи посмотрят, насколько качественно, весело, дружно и согласованно команды подготовятся к дальнейшим испытаниям.

*В этом конкурсе оценивается качество выполнения разминки и*

*синхронность движений. Выполнять разминку взрослые могут и по показу заранее подготовленного ребенка подготовительной группы*

## **2. Разминка (с султанчиками, под музыку)**

**Ведущий.** Разминка закончена. Команды готовы?

- Да!

- Жюри, готовы?

- Да!

- Болельщики, готовы?

- Да!

- Тогда мы переходим к эстафетам.

## **3. Эстафеты:**

### **1) Бег с тремя мячами**

На линии старта первый берет удобным образом 3 больших мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними вокруг ориентира, возвращается назад и передает мячи следующему участнику.

### **2) «Волна»**

Игроки в команде стоят колонной на расстоянии одного шага. Первые номера кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй и т.д., т.е. мяч движется волнообразно. Последний игрок с мячом бежит к «голове» колонны, становится первым и эстафета продолжается.

### **3) «Передай кегли»**

По 3 обруча лежат на полу на равном расстоянии от каждой из команд. Первый участник получает три кегли и по команде несет их, расставляя по одной кегле в каждый из обручей, обегает стойку и касанием руки передает эстафету следующему участнику. Следующий участник собирает кегли из обручей, обегает стойку и передает кегли третьему участнику. Третий участник опять расставляет кегли. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

### **4) Туристические забеги**

*Оборудование:* два столика (модуля), два рюкзака, две карты и по 2-3 мелких предмета — ручки, мыло, фонарики. Стоящие первыми получают по собранному рюкзаку и бегут по гимнастической скамейке до финишной отметки, где снимают рюкзаки, вынимают из него все содержимое, разворачивают карту,



отмечают на ней заранее определенный населенный пункт своего района, сворачивают карты, загружают все в рюкзаки и отправляются назад. Все участники команды должны искать на карте различные географические объекты, заранее определенные.

**5) Гонки с листком бумаги:** бегут, удерживая лист ладонью руки, вытянутой вперед.

### **Песня «Команда молодости нашей»**

*(в исполнении группы педагогов – группы поддержки)*

**6) Спортивная пирамида**

Мы сейчас покажем всем,  
Что не ходим хмурыми,  
Мы сейчас докажем всем,  
Что любим физкультуру.  
Мы – это ты, мы – это я,  
Дошкольная наша большая семья!

Для участия в следующем конкурсе необходимы не только спортивные данные и сплоченность, но и фантазия. За 3-4 минуты вам необходимо придумать спортивную пирамиду. Обязательное условие – участие всех членов команды. Можно использовать спортивный инвентарь. Пока команды готовятся (вне зала), предлагаю ребятам поиграть.

**7) Разминка для болельщиков: игра «Кто любит спорт»**

Вы должны встать и выполнять то, что я скажу, если перед этим я произнесу слова: *«Кто любит спорт»*.

- ✓ поднимите руки,
- ✓ хлопните в ладоши,
- ✓ прыгните,
- ✓ мяукните,
- ✓ хлопните себя по коленям,
- ✓ покружитесь,
- ✓ прокукарекайте,
- ✓ обнимите себя за плечи,
- ✓ вытяните руки вперед,
- ✓ дотянитесь до носочков ног, а теперь
- ✓ выпрямитесь,
- ✓ зажмурьтесь,
- ✓ откройте глаза,
- ✓ проквакайте,
- ✓ погладьте свой животик,
- ✓ дерните себя за ушки,
- ✓ возьмите за нос своего соседа,
- ✓ крикните «Ура!».

**Дети:** Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься нужно нам!

## **Представление спортивных пирамид**

### **8) Ритм-эстафета**

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых участников в руках гимнастические палки. По сигналу игроки бегут с ними к стойке, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами участников, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, участник поднимает палку и передает ее партнеру, стоящему перед ним, над головой, тот — следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники.

### **9) Официанты**

Перед каждой командой – маленький столик, на котором стоит поднос и пластиковые бутылки объемом 0,3-0,5 л с водой (300 г) по количеству членов команды. Первый игрок надевает поварской колпак, берет поднос одной рукой, ставит на него одну бутылку, вторую руку убирает за спину и начинает движение «змейкой» к столику, находящемуся в противоположном конце зала. Дойдя до стола, «официант» ставит бутылку и с подносом бегом возвращается к команде по прямой. Передает второму игроку колпак и поднос. Рукой придерживать бутылку запрещается. При падении бутылки игрок поднимает ее, ставит на поднос и продолжает движение. Побеждает команда, быстрее «обслужившая свой столик».

### **10) Шаромания**

*Оборудование:* воздушные шары круглые и длинные, для моделирования.

*Варианты эстафет:*

- игрок несет круглый шар, зажав его двумя длинными шарами;
- то же самое, но первый игрок кладет шар в ведро на финише, а второй такими же длинными шарами берет шар из ведра и несет к старту;
- два игрока получают по длинному шару, с их помощью вдвоем несут один круглый шар;
- длинным шаром игрок доводит круглый шар до ведра на финише и забрасывает его внутрь.
- если длинный шарик согнуть и связать концы, то игроки могут нести круглый шар на получившейся петле до финиша.

**Жюри подводит итоги.** Команды награждаются кубком и грамотами, все участники - медалями (*надевают медали родителям и педагогам дети*).

**Ведущий.** Вот и закончился наш праздник. Все участники были ловкими, сильными, быстрыми, я надеюсь, получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ещё раз спасибо вам всем за участие! Движение – это жизнь. Занимайтесь физкультурой вместе с детьми, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Всем спасибо за внимание,  
За задор и звонкий смех,  
За азарт соревнования,  
Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.

Говорим мы: "До свиданья!  
До счастливых новых встреч!"

*Звучит марш, и участники под аплодисменты болельщиков покидают зал.*



Спортивное развлечение для детей старшего возраста и родителей

## «Повелительница игр в гостях у ребят»

**Ведущий** (инструктор по ФК). Всем-всем добрый день! Начинаем спортивный праздник. Он сегодня особенный, потому что, во-первых, посвящается знаменательной дате в календаре и в жизни нашей страны – Дню защитника Отечества, который отмечается 23 февраля, и, во-вторых, и это самое важное, в соревнованиях вместе с детьми будут участвовать и взрослые. Поэтому особенно приятно видеть в зале мам и пап, дедушек и бабушек, всех, кто пришел поддержать своих дочек и сыночков, внучат и племянников. А ещё больше, поверьте, рады ваши дети. Самый лучший отдых – активный. Мы желаем вам приятно провести этот вечер, зарядиться хорошим настроением и положительными эмоциями. Я надеюсь, на нашем празднике будет царить дружеская атмосфера, спортивный азарт и дух соперничества в хорошем смысле этого слова.

Итак, дорогие болельщики и гости! Давайте поприветствуем всех, кто сегодня выйдет на старт, и пожелаем нашим командам успехов и побед. Поддержим их дружными аплодисментами. Прошу команды построиться в две колонны и совершить круг почета под звуки марша.

*Марш в колоннах в обход по залу. Перестроение в шеренги. Приветствие и представление команд.*

**Ведущий.** У нас есть друг веселый,

Всех сильнее он.

С утра приходит в наш спортзал

Как на стадион.

Зовут его девчонки –

**Девочки:** Спорт!

Зовут его мальчишки –

**Мальчики:** Спорт!

Он смелый и упорный,

Он ловкий и задорный –

Наш товарищ –

**Дети:** Спорт!

Спорт ребятам очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт... **Дети:** Ура!

*Дети садятся на места. Выходят чтецы.*

**1-й ребенок.** Королева развлечений, повелительница игр

Со своей веселой свитой к нам желает быть на пир.

**2-й ребенок.** Нам встречать её пора,  
Крикнем дружно все... **Дети:** Ура!

**3-й ребенок.** Подождите, не шумите,  
Королеву не зовите!  
Чтобы нам её позвать,  
Надо заклинанье знать.

**Ведущий.** Так давайте, поспешите,  
Все этапы вы пройдите.  
Постарайтесь, и тогда  
К нам игра придет сюда!

Не теряя времени, начнем соревнования. Встреча с Королевой Игр нас ждет впереди, а сейчас поприветствуем королевскую свиту – это члены нашего уважаемого жюри. Позвольте их представить.

Представление жюри. Слово жюри о критериях оценивания эстафет.

**Председатель:** «По окончании каждой эстафеты команда-победительница получит слово-заклинание. Когда пройдут все эстафеты, а их будет 6, из слов надо будет составить фразу-заклинание. Тогда и появится Королева Игр».

**Ведущий.** Начинаем, по традиции, с разминки.  
Дети встают возле своих мест.

**Ведущий.** Каждый день у нас, ребята, ...

**Дети.** Каждый день!

**Ведущий.** Начинается с зарядки...

**Дети.** Каждый день!

**Ведущий.** Даже утром самым хмурым...

**Дети.** Каждый день!

**Ведущий.** Веселит нас физкультура...

**Дети.** Каждый день!

**Ведущий.** И, конечно, очень важно...

**Дети.** Каждый день!

**Ведущий.** Чтоб зарядку делал каждый...

**Дети.** Каждый день!

**Ведущий.** Первыми на разминку приглашаются дети. Они покажут  
*Комплекс упражнений с гимнастическими палками.*

**Ведущий.** А теперь на разминку приглашаются взрослые.

*Степ-аэробика.*

**Ведущий.** Разминка закончена. Объявляю начало соревнований. Внимательно слушайте условия и правила первой эстафеты.

**Эстафета первая** (с использованием гимнастических скамеек).

*Порядок построения: ребенок – взрослый и т.д.*

- 1) Ребенок ползет по скамье на животе, подтягиваясь руками, обратно возвращается бегом;
- 2) Взрослый прыгает через нее вправо-влево, продвигаясь вперед, с опорой на руки, обратно – бегом.

«Свита»-жюри вручает слово победителю.

**Эстафета вторая** (с отбиванием и ведением мяча).

*Порядок построения: тот же.*

- 1) Ребенок отбивает мяч об пол двумя руками и ловит, продвигаясь вперед (вокруг ориентира и обратно);
- 2) Взрослый ведет мяч одной рукой.

Вручается слово. Взрослые садятся.

**Эстафета третья «Гонки на самокатах»** (для детей, «змейкой» между стойками).

Вручается слово.

**Эстафета четвертая** (комбинированная: с прыжками и пролезанием в обруч).

*Порядок построения: ребенок – взрослый.*

- 1) Ребенок прыгает из кольца в кольцо на двух ногах, бежит до обруча, надевает его на себя, кладет на пол и бежит обратно по прямой, передает эстафету взрослому касанием руки;
- 2) То же, но с усложнением: прыгают на одной ноге.

Вручается слово.

**Эстафета пятая** (с теннисными ракетками).

*Порядок построения: тот же.*

- 1) Ребенок бежит вокруг ориентира, удерживая на ракетке небольшой «кирпичик», передает взрослому;
- 2) Взрослый - то же, но с усложнением: на ракетке надо удержать теннисный мячик.

Вручается слово.

**Эстафета шестая** (парная, с обручами). *Построение: взрослый – ребенок.*

- 1) Взрослый стоит в обруче и держит его двумя руками на уровне пояса;
- 2) Ребенок держится двумя руками за обруч сзади.

Так, парами, они бегут вокруг ориентира и обратно, затем передают обруч следующей паре. Вручается слово. Жюри подводит итоги первых шести эстафет.

**Ведущий.** Все слова мы соберем, заклинание прочтем.

Приглашаются по 3 взрослых из каждой команды, составляют заклинание, читают вслух. Все повторяют его хором:

**«Как мы, нигде не унывать,**

**Друзей в беде не оставлять».**  
**Выходит Королева Игр** (под звуки фанфар).

**Королева:** Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте, взрослые!

Принесла мне свита весть,  
Что у вас разгадка есть.  
Вижу, вы тут не скучали...  
Заклинанье отыскали –  
И поэтому сейчас  
Игры у меня для вас.

Я предлагаю вам сказочные эстафеты, в которых вы будете изображать знакомых сказочных героев. А жюри оценит это превращение.

Инструктор проводит эстафеты:

- **«Баба Яга»**

*Порядок построения: ребенок – взрослый.*

- 1) Дети: верхом на метле вокруг ориентира;
- 2) Взрослые: 1 нога – в ведре, в руке – метла.

- **«Змей Горыныч»**

*Порядок построения: все – тройками.*

- **«Барон Мюнхгаузен на ядре»** (участвуют дети)

Прыжки на мячах-хопах вокруг ориентира.

- **«Репка»**

*Порядок построения: сначала все дети, затем – все взрослые.*

Бегут стоящие первыми, далее к ним цепляются вторые, потом третьи и т.д.  
Побеждает команда, первой вытянувшая репку.

**Королева:** Вот и закончились мои сказочные игры-эстафеты. Пока вы играли, моя свита подвела итоги соревнований. Сейчас вам торжественно будут присвоены звания «самых-самых...».

Жюри присваивает командам звания и вручает грамоты (командам, папам).

Королева вручает детям медали и дарит сладкие призы.

## **«Послание Звездочета»** Квест-игра ко Дню космонавтики с участием родителей, с использованием ИКТ

**Цель:** приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия.

### **Задачи:**

1. Поддерживать интерес детей к физкультуре
2. Развивать в игровой форме физические качества.
3. Формировать готовность родителей к совместной двигательной-игровой деятельности с детьми.
4. Способствовать установлению эмоционального контакта с родителями, расширять диапазон невербального общения.
5. Доставить радость, удовольствие от совместных игр
6. Расширять представления детей о Дне космонавтики.

### **Пособия и оборудование:**

- ✓ тематическое оформление зала, детям – выучить стих, девизы
- ✓ степы
- ✓ шар-проектор «Космос» (у Милены)
- ✓ обручи для игры «Космонавты» (по количеству детей)
- ✓ 2 воздушных шара,
- ✓ модули для построения ракет (2 комплекта)
- ✓ флажки российские (2), «скафандры» (2)
- ✓ стойки-конусы (8), «лунотопы» (2 пары)
- ✓ обручи желтые (2), гимнастические палки желтые (по кол.-ву детей)
- ✓ корзины большие (2),
- ✓ «продукты» – средние мячи (по количеству детей)
- ✓ письмо от Звездочета, шар-звезда, колпак Звездочета
- ✓ полоса препятствий (2 комплекта: кольца большие, подставки для них /4/, 2 бруска для перепрыгивания)
- ✓ эмблемы экипажей, грамоты командам, медали детям
- ✓ слайд-презентация «Космос»
- ✓ звезды (14), к 7 из них, с обратной стороны, прикреплены задания (напечатанные на листочках)
- ✓ музыкальное сопровождение.

### **Ход мероприятия**

*Родители занимают места в зале.*





**Ведущий:** Отлично! Команды-экипажи к соревнованиям готовы?  
(*Готовы!*) Веселей, детвора, за работу нам пора! Слушайте задание.  
(*Объясняю.*)

**1. Эстафета «Строим ракеты»** (*из мягких модулей с опорой на схему на слайде. По завершении работы ребенок-командир экипажа поднимает свою эмблему.*)

**Ведущий:** Отлично справились! Ракеты готовы к полету! Учимся ориентироваться в пространстве.

## **2. Игра «Космодром»**

Каждый взрослый занимает место в одном из обручей, разложенных по периметру зала. Дети ходят вокруг обручей, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты,  
Для прогулок по планетам,  
На какую захотим,  
На такую полетим.

*Дети разбегаются враспынную, через весь зал, между обручами. Музыка обрывается. Дети останавливаются и закрывают глаза. На слова ведущего: «Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» родители меняются местами. После слова «нет» дети открывают глаза и быстро бегут к своим родителям.*

**Ведущая:** Молодцы! Теперь можно отправляться в полет!

***Из-за ширмы вылетает шар-звезда.***

**Ведущий:** Кажется, начался звездопад! Как нам повезло – загадывайте желание. (*Поднимает звезду, рассматривает.*) Звезда-то необычная – с посланием. Интересно узнать, от кого? Тогда присядьте и посмотрите на экран... Кто это?.. Верно, это Звездочет. Он передал нам письмо (*читает*):

*Уважаемые ребята! В космосе случилась беда: все планеты сошли со своих орбит и потерялись. Помогите, пожалуйста, найти планеты и вернуть их на свои орбиты.*

**Ведущая:** Ребята, поможем собрать все планеты? А сколько планет в космосе, вы знаете?.. Запоминайте.

По порядку все планеты назовет любой из нас:

Раз – Меркурий,      Пять – Юпитер,  
Два – Венера,      Шесть – Сатурн,  
Три – Земля,      Семь – Уран. Четыре – Марс.      За ним Нептун,

Он восьмым идет по счету, а за ним, уже потом,  
И девятая планета под названием Плутон.

**Ведущая:** Ребята, мы вспомнили все планеты. Но для того, чтобы они вернулись на свои орбиты, нам нужно выполнить задания. Звездочет будет за нами внимательно наблюдать и за каждое выполненное задание передавать каждой команде по звезде (*дети-капитаны будут доставать их из колпака Звездочета*).

**Задание 1-е:** Ответить на вопросы и отгадать загадки о космосе.

**Ведущий:** Если будет сложно, родители вам помогут.

- Самая большая и горячая звезда во вселенной (*Солнце*)
- Человек, который летает в космос. (*Космонавт*)
- Как называется, летательный аппарат, в котором летят в космос? (*Космический корабль*)
- Как называется и животное, и созвездие? (*Медведица*)
- Почему на земле есть день и ночь? (*Планета вращается вокруг себя*)
- Как назывался космический корабль, на котором Гагарин совершил свой первый полет? (*"Восток"*)

1. Чтоб глаз вооружить и со звездами дружить,

Млечный путь увидеть чтоб, нежен мощный... (*телескоп*).

2. Телескопом сотни лет изучают жизнь планет.

Вам расскажет обо всем умный дядя... (*астроном*).

3. Астроном – он звездочет, знает все наперечет!

Только лучше звезд видна в небе полная... (*Луна*).

4. До Луны не может птица долететь и прилуниться,

Но зато умеет это делать быстрая... (*ракета*).

5. У ракеты есть водитель, невесомости любитель.

По-английски – «астронавт», а по-русски – ... (*космонавт*).

6. Гуманоид с курса сбился, в трех планетах заблудился,

Если звездной карты нету, не поможет скорость... (*света*).

7. Всё комета облетела, всё на небе осмотрела.

Видит: в космосе – нора, это черная... (*дыра*).

8. В черных дырах темнота чем-то черным занята.

Там окончил свой полет межпланетный... (*звездолет*).

9. Звездолет – стальная птица, он быстрее света мчится.

Познает на практике звездные... (*Галактики*).

10. Ни начала, ни конца,

Ни затылка, ни лица.

Знают все: и млад, и стар,

Что она – большущий шар. (*Земля*)

11. Не месяц, не луна, не планета, не звезда,

По небу летает, самолеты обгоняет. (*Спутник*)

12. В дверь, в окно стучать не будет,

А взойдет и всех разбудит. (*Солнце*)

13. Раскинут ковер, рассыпался горох.

Ни ковра не поднять, ни гороха не собрать. (*Звездное небо*)

14. На каком пути ни один человек не бывал? (*Млечный путь*)

15. Из какого ковша не пьют, не едят, а только на него глядят? (*Созвездия: Большая Медведица или Малая Медведица*)

16. В космосе сквозь толщу лет

Ледяной летит объект.

Хвост его – полоска света,

А зовут объект... (*комета*).

**Для обеих команд (общая):**

А галактики летят врассыпную, как хотят.

Очень здоровенная вся эта... (*Вселенная*).

**Ведущий:** Вы справились с первым заданием, и вот вам первая звезда. На ее обороте – следующее **задание, № 2:** «Современные космонавты проводят в

космосе по многу недель и даже месяцев. Поэтому надо запастись продуктами».

### **3. Эстафета «Запасаемся продуктами»**

**1. Дети** строятся в две колонны. На противоположных сторонах, в корзинах, лежат мячи-«продукты» по количеству детей. За детьми, стоящими в конце колонны, стоят пустые корзины. Последний ребенок бежит вперед, берет из корзины мяч, возвращается, становится в «голове» колонны, передает мяч назад, над головой; стоящий последним кладет его в корзину и продолжает эстафету.

**2. Родители:** передают мяч назад через голову из положения сидя друг за другом на гимнастической скамейке.

**Команды получают по 2-ой звезде. Задание 3.** В открытом космосе нет притяжения Земли, всё как бы плавает в воздухе, как в воде. Это состояние называется ...(*невесомость*). Удержите предмет в невесомости без помощи рук. // Посмотрим, какие ловкие и дружные наши пары.

**4. Эстафета «В невесомости».** Пары по очереди бегут с мячом, удерживая его без помощи рук (н.-р, животами), огибают ограничитель, возвращаются, передают мяч следующим участникам и встают в конец колонны.

**Команды получают по 3-й звезде. Задание 4.** Изобразите солнышко с помощью физкультурного инвентаря. (*Как это можно сделать?*)

**5. Эстафета «Звезда по имени Солнце».** У каждого ребенка в руке ленточка (*или гимнастическая палка*). Сразу за линией старта стоит туннель, на середине – брусок. На финише лежит обруч. За ним – взрослые. Ребенок пролезает через туннель, прыгает через препятствие, добегают до обруча, передает ленту взрослому, возвращается по прямой обратно, передает эстафету касанием ладони. А взрослые по очереди выкладывают ленту вокруг обруча так, чтобы получилось солнышко.

**Команды получают по 4-й звезде. Задание 5.** Космонавты должны быть зоркими и наблюдательными, у них должно быть очень острое зрение. Укрепите глазные мышцы с помощью гимнастики для глаз.

### **6. Зрительная гимнастика «Космос» (слайд № )**

**Команды получают по 5-й звезде. Задание 6.** Прогуляйтесь по лунной дорожке.

**Ведущий:** Отправляемся на Луну. Запрашиваю разрешение на взлет в ЦУП.

**Голос (в записи):** «Спутник», «Комета», взлет разрешаю!

**Ведущий:** Приготовьтесь! 3-2-1 – пуск! Поехали!.. Земля, полет проходит нормально, сейчас мы будем прилуняться. */Включить шар./* Прилуняемся. Посмотрите, как здесь красиво. Какие яркие звезды! На этой планете без “лунотопов” вам не обойтись.

**7. Эстафета «По лунной дорожке»** /на «лунотопах» – родители/

*Получают по 6-й звезде.*

**Ведущий:** Оставим память о себе на спутнике Земли – Луне.

**8. Эстафета «Земляне на Луне»** /дети/ В скафандрах по очереди бегут «змейкой» с флажком (российским), передавая его друг другу. Стоящий последним, добегают до финишной стойки и закрепляет на ней флажок.

*Получают по 7-й звезде. **Задание 7.*** Чтобы вернуться на землю, вы должны собрать из своих звезд созвездие. У него два названия. Одна из его звезд – самая яркая в ночном небе. Как она называется? (*Полярная.*) А как называется созвездие? (*Большая Медведица, Ковш.*)

**9. Эстафета «Ковш Большой Медведицы»**

У детей – звезды, у взрослых – гимнастические палки. По очереди бегут вперед, выкладывая на полу созвездие (*по образцу на слайде*).

**Ведущий:** С космосом пора прощаться  
И на Землю возвращаться.  
Командиры, по местам!  
Старт давайте кораблям.

**Голос (в записи):** «Спутник», «Комета», взлет разрешаю! *«Летят».*

**Ведущий:** Приземляемся.

Вот вернулись из полета,  
Наши храбрые пилоты.  
Все присядем мы с дороги,  
Подведем скорей итоги. **Подведение итогов соревнований.**

**Ведущий:** Мы выполнили задания Звездочета?.. А значит, мы помогли планетам вернуться на свои орбиты. Мы молодцы?

**Награждение команд-«экипажей» грамотами.**

Конспект сюжетного физкультурного занятия во второй младшей группе  
с активным участием родителей и воспитателя

## **«В лес на поиски мамы лисенка»**

**Задачи:** совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с текстом; учить родителей применять полученные знания о совместной деятельности с ребенком дома; развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, выносливость; воспитывать морально-волевые качества.

**Оборудование:** декорации леса; костюмы Лисенку и Лисе; модуль «змейка-шагайка» (2 шт.) или 10-12 мешочков с песком; гимнастическая скамейка (шир.=20 см); 8 мягких «кирпичиков»; кольца d=30 см (6), 2 массажные дорожки со следами (по 1,5 м: широкий шаг – «волчьи», мелкий шаг – «птичьи»), «снежки» в корзине, мячи в двух корзинах (по количеству детей, d=25см), обручи (по количеству детей), картинка-раскраска «Лисенок» (по количеству детей), угощение для малышей, буклеты (содержание: комплексы упражнений в паре «взрослый-ребенок» и фотографии детей этой группы, занимающихся физкультурой (по количеству детей); музыкальное сопровождение.

### **Ход занятия**

*Родители располагаются в зале.*

#### **I. Вводная часть**

*Дети входят в зал, усаживаются полукругом, ноги скрестно.*

Выполняют движения по показу ИФК под музыкальное сопровождение (фон).

#### **Самомассаж «Добрый день!»**

##### **ИФК:**

Глазки, глазки, добрый день! Вы проснулись?*(Дети отвечают:«Мы проснулись!»)*, поглаживают веки и часто моргают глазами – 10 сек.)

Ушки, ушки, добрый день! Вы проснулись?*(Дети отвечают:«Мы проснулись!»)*, ладонями растирают ушные раковины.)

Носик, носик, добрый день! Ты проснулся?*(Дети отвечают:«Я проснулся!»)*, поглаживают крылья носа указательными пальцами.)

Губки, губки, добрый день! Вы проснулись?*(Дети отвечают:«Мы проснулись!»)*, вытягивают губы трубочкой, затем растягивают в улыбке.)

Щечки, щечки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»)*, гладят круговыми движениями, похлопывают, надувают щеки, затем, постукивая кулачками, выпускают воздух.)

Ножки, ножки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»)*, гладят, затем, постукивают кулачками от стопы до бедра.)

Детки, детки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»)*, встают и хлопают в ладоши.)

Инструктор предлагает ребятам подойти к родителям, обнять, присесть рядом.

**Входит Лисенок, плачет** (ребенок старшей группы, заранее подготовленный)

**ИФК:** Здравствуй, Лисенок! Что случилось, почему ты плачешь?

**Л.:** Я ушел от мамы и потерялся.

**ИФК:** Что же делать? Ребятки, как вы думаете, сможет Лисенок жить один, без мамы? *(Ответы.)* Конечно, нет, ведь он еще маленький. Вы хотите помочь Лисенку? *Дети отвечают.*

**ИФК:** А вы знаете, где живут лисы? *(Дети: В лесу.)* Так куда же нам нужно отправиться на поиски мамы Лисенка? *(В лес.)* А ваши мамы вам помогут. Дорога будет трудной и опасной, но рядом ваши родители. Они ничего не боятся и помогут вам преодолеть все препятствия.

*Построение в колонну по одному за воспитателем, который выполняет все задания в паре с Лисенком: взрослый – ребенок и т.д.*

- **Мы** длинной вереницей идем искать лисицу. *Ходьба цепочкой, взявшись за руки.*
  - **Быстро в пары мы** встаем, дружно парами идем. *Ходьба обычным шагом в парах, держась за руки.*
- Инструктор раскладывает мешочки с песком.*
- **Вот болото на пути, по кочкам мы должны пройти.** *Ходьба по «змейке-шагайке» или мешочкам с песком, руки на пояс или в стороны; мамы рядом, при необходимости поддерживают.*
  - **Руки вверх подняли – тянемся, маленькими не останемся.** *Ходьба на носках, руки вверх, мамы идут сзади и придерживают детей за руки.*
  - **Дальше дружно мы шагаем, ноги выше поднимаем.** *Ходьба с высоким подниманием коленей.*
  - **А потом, а потом по тропинке бегом.** *Бег с остановкой по сигналу – «слушаем, как тихо в лесу».*
  - **По тропинке пробежали, вместе дружно зашагали.** *Ребенок становится на стопы взрослого спиной к нему, родители держат детей за руки.*



## **II. Основная часть**

**ИФК:** Впереди – дремучий лес. Чтобы в чащу лесную пробраться, обязательно надо размяться.

### **1. Общеразвивающие упражнения в парах**

- 1) **«Согреем ладошки»**. И.п. – стоя лицом друг к другу: 1-2 – хлопок ладошами перед собой; 3-4 – хлопок в ладоши с партнером (4-5 раз).
- 2) **«Воротики»**. И.п. – ребенок находится за спиной взрослого, который стоит в стойке ноги чуть шире плеч, руки опущены: 1-2 – взрослый наклоняется вперед-вниз, берет ребенка за руки и помогает ему пройти в «воротца» между ногами в приседе (4 раза).
- 3) **«Спрячемся»**. И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги «узкой дорожкой»: 1-2 – присед глубокий, 3-4 – и.п. (4 раза).
- 4) **«Качалка»**. И.п.: сидя на полу, взрослый вытягивает ноги, ребенка сажает на ноги, лицом к себе, сцепив ладони, руки разводят в стороны, на уровне плеч: 1-2 – наклон вправо; 3-4 – и.п. То же влево (по 4 раза).
- 5) **«Ванька-встанька»**. И.п. – то же: взрослый медленно опускает ребенка, тот ложится спиной на его ноги – и.п. (4-5 раз).
- 6) **«Ищем Лисичку»**. И.п. – ребенок стоит спиной к взрослому, руки в локтях согнуты: взрослый, удерживая ребенка за локти, слегка приподнимает его, ребенок подтягивает ноги вверх (4-5 раз).
- 7) **«Ловкие ножки»**. И.п. – взрослый сидит на полу, ноги врозь: ребенок перешагивает через одну ногу, затем через другую, потом – обратно (3-4 раза).
- 8) **«Попрыгунчики»**. И.п. – ноги на ширине стопы, взяться за руки: прыжки на месте на двух ногах в чередовании с кружением «лодочкой», на повтор выполняют прыжки «ноги врозь-вместе».

**Инструктор.** Отдохните немного, а Лисенок поищет тропинку – дорогу домой, Ольга Михайловна (воспитатель) ему поможет.

*После прохождения Лисенком полосы препятствий дети с родителями повторяют движения. При повторном выполнении заданий предоставить детям большую самостоятельность.*

### **2. Полоса препятствий(поточным способом)**

**1) «А в пути не заблудиться нам помогут звери, птицы. Снова путь мы продолжаем, по следочкам все шагаем».***Ходьба по дорожке со следами широким и мелким шагом («волчьи», «птичьи» следы).*

**2) «Здесь канавки впереди. Через них нам как пройти?»**

*Прыжки через кольца (расстояние между кольцами 30 см).*

**3) «А вот мостик на пути, надо по нему пройти».***Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, руки в стороны, прыгивание на мат; родители идут рядом, страхуют.*

**4) А теперь ребятам надо прямо голову держать,**

**Поднимая выше ножки, через «кочки» шагать.**

*Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10-15 см переменным шагом (через мягкие модули или набивные мячи).*

**5) «Склонились ветки на пути, под ними надо проползти».***Родители встают на высокие четвереньки, дети проползают под «мостиком» с опорой на колени и ладони.*

*Вариант: проползание через туннель и под перекладной на стойках.*

**3. ИФК.** В станице – весна. А здесь, в густом лесу, прохладно еще, снег не весь растаял. Давайте отдохнем и снежки лепить начнем. *(Дети и родители берут «снежки».)*

#### **Речевая игра «Слепим снежок»**

Лепим, лепим мы снежок, белый и блестящий.

*(перекладывают снежок из руки в руку)*

Лепим, лепим мы снежок – крепкий, настоящий.

Я слепил(а) снежок, берегись, дружок!

*Выполняют движения по тексту. Затем дети собирают «снежки» в корзину.*

**ИФК.** Ну-ка, громче хлопайте, девочки *(хлопают)*, дружно топайте, мальчики *(топают)*! Взрослые и дети, глазки закрываем и до трех считаем.

**Дети и родители:** Раз, два, три!

**ИФК.** Посмотри: все снежки превратились в мячики! Мячи мы быстро соберем, друг другу их катать начнем.

*Воспитатель рассыпает мячи из корзины. Дети берут по мячу и бегут к родителям.*

**Упражнения с мячом в парах по показу ИФК и Лисенка (расст. 1,5-2 м):**

- прокатывание мячей большого или среднего диаметра в парах

- из положения сидя, ноги врозь,
- из положения стоя, наклонившись и слегка согнув ноги;

- перебрасывание мячей из рук в руки способом снизу.

*После выполнения задания идут парами друг за другом, дети по ходу кладут мячи в корзину.*

*Появляется Лиса, радуется встрече с Лисенком, обнимает его, благодарит детей и взрослых, затем ведет Лисенка в свою нору (ИФК кладет обруч на пол).*

### **Подвижная игра «Найди свою маму»**

Каждая пара выбирает себе «домик» – обруч. По сигналу ИФК дети под музыку двигаются в рассыпную; с окончанием музыки бегут в свой «домик» – туда, где стоит взрослый; на повторение дети закрывают глаза, а взрослые меняются местами (2-3 раза). Инструктор хвалит детей за внимательность.

*После игры идут парами друг за другом, обручи отдают воспитателю.*

### **III. Заключительная часть**

**Лисенок:** Спасибо большое всем вам за то, что помогли мне найти маму. Я теперь никогда не буду убегать от нее и всегда буду слушаться.

**ИФК (Лисенку):** Наши ребята тоже были сегодня послушными, старательными, ловкими и смелыми, поэтому смогли помочь тебе. По тропинке мы гуляли, по полянке поскакали, подружился мы с тобой, а теперь пора домой.

**Лиса:** Ребятки, я хочу угостить вас (*раздает угощение*) и подарить на память портреты моих деток, а вам предлагаю дома, вместе с родителями, раскрасить их (*мальчикам – лисенок, играющий в футбол, девочкам – лисичка с бабочкой*).  
*Лиса с Лисенком прощаются и уходят.*

**ИФК.** До свиданья, старый лес, полный сказочных чудес! Возвращаемся в детский сад. (*Ходьба в обход по залу парами.*) Закрывали глазки, покружились... и в саду все очутились! (*Мамы кружатся вместе с детьми, взяв их на руки.*)

*Инструктор благодарит родителей за сотрудничество, советует дома повторить упражнения в парах, которые они запомнили, раздает буклеты.*

Физкультурное развлечение  
для детей младшей группы и родителей

## **“Сияйте, наши звездочки!”**

**Задачи:**

- обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений;
- создавать комфортную эмоционально-психологическую атмосферу для родителей и детей, чувство радости, удовлетворения от совместных игр;
- помогать родителям в установлении эмоционального контакта с ребенком, расширять диапазон невербального общения.

**Оборудование:** большие и средние мячи, гимнастические палки (по количеству детей), обручи (по количеству родителей), гимнастические скамейки, корзины для сортировки мячей по размеру, цветные шарики, подарки для детей (на усмотрение воспитателя).

\*\*\*

**I. Вводная часть.** Дети сидят на коврик, родители – на скамейках.

***Игровое музыкальное упражнение «Пора начинать»***

(из серии “Музыка с мамой”)

Родители и дети обнимаются, взявшись за руки «гуляют» по залу под музыку, затем образуют большой общий круг. Останавливаются, оставаясь в круге и держась за руки.

**Инструктор.** Ребята, хотите, сегодня вы будете маленькие звездочки, а ваши родители – большие планеты? *(Ребенку):* Друг-другочек, покружись, в звездочку ты превратись. *(Взрослому):* Закрой глаза и покружись, скорей в планету превратись. Давайте устроим «Звездную карусель».

***Подвижная игра «Карусель»***

Маленьким звездочкам нелегко светить на небе, они должны быть сильными, смелыми и выносливыми, для этого нужно много тренироваться. А вы хотите стать сильными, смелыми?*(Дети. Да!)*

**Инструктор.** Тогда мы приступаем к тренировке. Начнем с разминки *(стоя в кругу).*

## **II. Основная часть**

### **Упражнения в паре:**

«**Тик-так**»: наклоны головы вправо-влево (после каждого наклона голову прямо, «тик» и «так» произносим на выдохе).

«**Внимание, звездочки!**»: «планета» (*взрослый*) встает за «звездочкой» (*ребенком*), воспитатель показывает флажки: синий – взрослый поднимает правую руку ребенка, красный – левую.

**Идут парами за палками.**

«**Воротца**»: «планеты» широко расставляют ноги, «звездочки» на четвереньках проползают под ними (*вокруг правой ноги, затем вокруг левой, 2-3 раза*).

«**Звездочки летают**»: «планеты» держат двумя руками гимнастическую палку за концы, «звездочка» цепляется за центр палки. Взрослый поднимает ребенка на палке и переносит его на небольшое расстояние, опускает (*3-4 раза*).

«**Звездоход**»: «звездочки» встают на ноги «планетам» и так шагают по залу.

«**Лошадки**»: дети садятся на спины родителей, и те их катают.

## **ОВД**

### **«Догони мяч»**

Дети с родителями стоят в центре зала. Воспитатель высыпает из корзины разные по величине мячи. Дети их разбирают. На вопрос инструктора «У кого большой мяч?» ребенок поднимает большой мяч над головой. На вопрос «У кого мяч поменьше?» остальные дети поднимают мячи меньшего размера (*при необходимости родители помогают*).

### **Игровое упражнение «Катание мяча в парах»**

Педагог предлагает детям сесть на краю ковра, у зеркала, родителям –напротив детей (*ноги врозь*) на расстоянии 1– 1,5 м и поиграть с мячом, прокатывая его друг другу.

### **Игра «Лови-бросай»**

Педагог предлагает детям встать на краю ковра, родителям встать напротив детей на расстоянии 1 – 1,5 м и поиграть с мячом, перебрасывая его друг другу. Взрослый во время игры неторопливо произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!». По свистку прекращают игру. Педагог в конце игры всех хвалит и предлагает родителям покружить таких ловких детей. Взрослый подхватывает и обнимает ребенка со спины за талию и кружит его то в одну, то в другую сторону (*ребенок держит в руках мяч*).

### **«Меткая звездочка»**

Родители с детьми маршируют в обход по залу друг за другом парами, взрослые берут по ходу обручи и проходят через середину зала, останавливаются, размыкаются (*дети на расстоянии 1,5-2 м от родителей*). «Планеты» держат обручи вертикально на уровне глаз детей. Малыши сначала бросают мяч двумя руками от груди в обручи, затем пролезают в них и поднимают мячи (*3-4 раза*).

**Кладут мячи и обручи на место. Взрослые ставят скамейки.**

### **«Сильные ручки»**

«Звездочки», лежа на животе, продвигаются по очереди по гимнастическим скамейкам (*«небесные мостики»*), подтягиваясь на руках. Родители страхуют.

**Инструктор.** Говорят, увидеть звездопад – к счастью. Сейчас наши звездочки полетят – каждая к своей планете. Игра называется

### **«Найди свою планету»**

Родители садятся в одном конце зала. Дети бегают врассыпную по залу под музыку. По сигналу бегут к родителям. Игра повторяется 3 раза. Каждый раз родители меняются друг с другом местами.

## **III. Заключительная часть**

**Инструктор.** Звездочки, вы были такие подвижные и, наверное, немного устали. Предлагаю вам, дорогие родители, дать нашим звездочкам возможность отдохнуть, а вы поможете им расслабиться, сделав массаж. А так как наши дети очень любят играть, то и массаж будет игровой, под веселую песенку.

Звучит песня «У жирафа...», родители по показу инструктора делают детям

**Массаж** в соответствии с текстом песни.

*В центр зала воспитатель ставит корзину.*

**Инструктор.** Что в корзине, ребята?.. Да, смотрите, ребята, корзина полна разноцветных шариков. Достанем их и по цветам разложим в обручи.

*Дети выполняют. Разложив все шарики, на дне корзины они находят сюрприз.*

**Инструктор.** Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно. Вот и засияли наши маленькие звездочки. Вы такие активные, сильные, смелые. Молодцы! И вы, родители, тоже! Спасибо всем за участие в занятии. До новых встреч!

## «Школа мяча»

Итоговое занятие секции с детьми средней группы с эпизодическим участием родителей

*Дети под марш входят в зал и строятся полукругом.*

**ИФК.** Ребята, сегодня к нам в гости пришли ваши родители, которым, я думаю, очень интересно будет посмотреть, как мы играем с мячом. Но я пригласила не только ваших мам и пап.

*Входит Спортник (ребенок старшей или подготовительной группы).*

**ИФК.** Познакомьтесь, ребята, это – Спортник. *(Здороваются.)* Он давно дружит со спортом и хочет посмотреть, а чему научились вы. А можно узнать, Спортник, что лежит в твоём рюкзаке?

**Спортник.** Здесь *(снимает рюкзак)* – то, с чем я больше всего люблю играть. Попробуйте угадать, что это: «Упадет – поскачет, ударят – не плачет».

*Дети отгадывают загадку (мяч).*

**Спортник***(достает мяч).* Правильно, ребята. А вы дружите с мячом? *(Отвечают.)*

**ИФК.** Мяч – и наш лучший друг. Хочешь посмотреть, чему ребята уже научились?.. Тогда становись вместе с нами на разминку.

Ходьба в колонне за Спортником, по очереди берут из корзины малые мячи.

1. Ходьба в колонне, мяч перед собой.
2. Ходьба на носочках, мяч поднять вверх.
3. Ходьба на пятках, мяч за спиной.
4. Ходьба с высоким подниманием бедра, мяч в двух руках на уровне пояса, носок тянуть вниз, колено – к мячу (к правому, к левому).

5. Боковой галоп (правым, левым боком), мяч в полусогнутых руках впереди, в чередовании с ходьбой.
6. Бег «змейкой», мяч в одной руке.
7. Ходьба и построение в круг или в звеня.

**ИФК.** Сейчас мы выполним простые упражнения с мячом, чтобы подготовиться к более трудным заданиям.

### **ОРУ с мячом**

- 1) И.п. – стоя. «Сороконожка»: вращение мяча пальцами от себя, к себе.
- 2) «Переложить мяч». Руки в стороны, мяч в правой руке: перекладываем мяч за головой из руки в руку (по 3 раза).
- 3) «Вокруг туловища». Стоя на коленях, ноги вместе: перекладывать мяч из руки в руку впереди и за спиной (в одну и в другую сторону). То же – с закрытыми глазами.
- 4) И.п. – то же. «Снежки». Вспомним, как лепили зимой снежки (имитация).
- 5) И.п. – то же. «Слепи шарик». Покажите, как лепите из пластилина шарик, ... брёвнышко («подушечками пальцев катаем»).
- 6) «Повороты». И.п. – то же: во время поворота коснуться мячом пятки, смотреть на мяч, переложить в другую руку (по 3 раза).
- 7) «Колобок: по дорожке покатился и домой он воротился». И.п. – сидя, ноги вместе прямые: прокатывать мяч (ладони сверху) до носков и обратно.
- 8) «Попрыгаем». И.п. – ноги на ширине стопы: прыжки на двух ногах вокруг своей оси, ходьба на месте; прыжки поочередно на правой, левой ноге.
- 9) «Остуди колобка»: дыхательное упражнение.

**ИФК.** Молодцы, хорошо размялись. С маленькими мячиками поиграли, но у нас есть еще друзья – их братья (показывает на мячи среднего диаметра, лежащие в корзине). Не дадим им скучать (идут в колонне, кладут в корзину малые мяч и берут из другой корзины средние мячи).

*Звонит звонок.*

– Занятия в «Школе мяча» начнем со знакомых вам, простых упражнений. Чтобы мяч стал послушным, мы должны быть ловкими. Начинаем тренировку.

- Прокатывание мяча по гимнастическим скамейкам правой, левой рукой.
- «Мяч лови, вверх бросай – упасть не давай!». Стоя по периметру зала, подбрасывают и ловят мяч двумя руками. (Спорттик – в центре зала.)
- Отбивают мяч двумя руками и ловят после отскока.
- Подбрасывают вверх, после отскока от пола ловят (проговаривают: «вверх – об пол – ловлю»).



- Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой (из стойки баскетболиста: ноги врозь, слегка согнуты, одна чуть впереди, слегка пружинить коленями).
- Ходьба в колонне, элементы футбола: ведение мяча поочередно правой, левой ногой.
- «Покружились, покружились, все в пингвинов превратились»: ходьба мелкими шагами с зажатым между щиколоток мячом.
- Прокатывание мяча через “воротики” (дугу) в паре с родителями (*разделиться на две подгруппы*).

**«Перемена»(звонок):**

- а) вращают мяч, как «волчок» (правой, затем левой рукой);
- б) прыжки с продвижением вперед, зажав мяч между колен.

*Звонок.*

**ИФК.** Продолжаем тренировку, чтобы сильным стать и ловким.

- Элементы баскетбола и метание в горизонтальную цель.

Дети делятся на две команды (подгруппы). 1-я подгруппа: бросок мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м способами от груди и из-за головы; 2-я подгруппа: двумя руками снизу в корзину, стоящую на полу (1,5-2 м). Затем меняются.

**ИФК (звонок).** Перемена. Ребята, присядьте вместе с родителями, отдохните. Вы хотите посмотреть, как владеет мячом Спорттик?

*Спорттик демонстрирует свои умения:* перебрасывает мяч в паре с ИФК разными способами.

**ИФК.** Ребята, а вы хотели бы поиграть в паре, как мы со Спорттиком? Давайте пригласим родителей, попросим поиграть их вместе с нами.

**Звонок. Парные упражнения с мячом:**

- перебрасывание из рук в руки способами снизу, от груди, из-за головы;
- передача и ловля мяча после отскока от пола.

**«Перемена»(звонок).** Мячи кладут на место.

**ИФК.** Игра, в которую мы с вами поиграем, называется «Стой!».

Родители стоят в большом кругу. Дети – внутри круга. В центре – водящий (ИФК). Он отбивает мяч и произносит слова: «Мой веселый звонкий мячик так и скачет, так и скачет.

Там, где нет потолка, он летит под облака. Раз, два, три – мяч, вверх лети!». Дети подпрыгивают на месте на двух ногах («как мячики»). Затем на слова: «Мяч, вверх лети!» разбегаются. Поймав мяч, ИФК громко командует: «Стой!» Дети должны успеть спрятаться за спины родителей. Того, кто не успел, водящий старается осалить, целясь в ноги.

После игры родители берутся с детьми за руки: «Руки пожали, друг друга обняли, мы сильными, ловкими, дружными стали». *Повторяют слова с движениями по тексту.*

ИФК подводит итоги занятия, благодарит родителей за сотрудничество. Спорттик награждает всех детей звездочками за старание, желает успехов.

## Литература

1. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: Академия, 1996.
2. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. М.: ФиС, 1990.
3. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: «Мозаика-Синтез», 2009.
4. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011.
5. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: Изд.-во «Детство-Пресс», 2010.
6. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград: «Учитель», 2013.
7. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду. – СПб.: Изд.-во «Детство-Пресс», 2013.
8. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2006.
9. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008.
10. Журнал «Инструктор по физической культуре»: № 1, 2019; № 3, 2020; № 1, 2022.
11. <https://www.maam.ru/detskijsad/scenarii-sporti-vnogo-prazdnika-v-dou-sovmestno-s-roditeljami-druzhnye-semeinye-starty.html#:~:text>
12. <https://urok.1sept.ru/articles/618915#:~:text>
13. <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog63247/dosug-v-starshei-grupe-ves-lye-starty-s-uchastiem-roditelei.html#:~:text>



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ОТРАДНЕНСКИЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**РЕЦЕНЗИЯ**

на методическую разработку «Занимательная физкультура  
для дошкольников и их родителей»

Автор: Анисимова Светлана Алексеевна, инструктор по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад КВ № 5.

Разработанный автором материал представлен сборником конспектов физкультурных занятий, сценариев физкультурно-оздоровительных развлечений и праздников для детей дошкольного возраста и их родителей.

Актуальность авторской разработки обоснована необходимостью создания в ДОО условий для гармонизации детско-родительских отношений и приобщения взрослых и детей к здоровому образу жизни средствами физической культуры.

Светланой Алексеевной разработаны конспекты занятий, сценарии развлечений и праздников для детей разных возрастных групп. Содержание материала отражает опыт работы педагога в построении преемственной связи с родителями, как эффективную форму организации оздоровительной работы, направленную на повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей. Каждый сценарий содержит игровые формы организации двигательной активности детей и предполагает процесс совместной деятельности родителей, педагогов в решении следующих важных задач:

- обучение родителей способам эффективного общения с ребенком через разнообразные упражнения и игры, установление эмоционально-тактильного контакта между взрослым и ребенком;
- развитие интереса родителей к совместным мероприятиям;
- налаживание взаимодействия членов семей воспитанников с педагогами;
- ознакомление родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОО и формирование у них практических умений в области физического воспитания детей;
- предоставление им возможности понаблюдать за своими детьми, выступить в роли помощников на занятии;
- привлечение внимания членов семей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей;



– приобщение к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает, в том числе, становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, овладение элементарными правилами безопасности.

Физкультурные мероприятия такого типа – есть результат работы, т.к. отраженные формы работы с детьми вызывают радость у дошкольников и их родителей чувство гордости за полученный результат. При этом одновременно у детей закрепляются знания об окружающем мире, развивается речь, что способствует не только становлению личности, но и воспитанию духовно-нравственных ценностей, а значит и укреплению семейных традиций.

Приоритетом методической разработки является осуществление комплексного решения целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка: развитие логического мышления, произвольного внимания, наблюдательности, воспитание нравственно-волевых черт характера, взаимовыручки, дружелюбия.

Авторская разработка четко, методически грамотно структурирована: сценарии распределены по темам, цели и задачи отражены и соответствуют программе. Материал изложен в доступной форме и понятен родителям. В нем нашли отражение все предусмотренные ФГОС ДО и ФОП ДО требования, задачи.

В целях развития творческого потенциала старших дошкольников, и привития устойчивого интереса детей к физической культуре и здоровому образу жизни педагог предусматривает широкое использование в ходе занятий и праздников разнообразных форм, методов, приемов и способов организации детей с участием взрослых. Предусмотрено использование не только здоровьесберегающих технологий, но и упражнений, построенных в соответствии с научно-обоснованными оздоровительными методиками и направленными на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, формирование навыка правильного дыхания.

Упражнения в детско-родительских парах выполняются из разных исходных положений с последовательным распределением нагрузки на все мышцы. Многие упражнения и игры, включенные в конспекты и сценарии, сопровождаются художественным словом, носят игровой характер, направлены на развитие интеллектуальных функций и эмоционально-волевою сферу, что способствует решению оздоровительных задач созданию у детей и взрослых устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья. Продуманы все игровые задания (упражнения, игры, конкурсы, эстафеты, аттракционы, музыкально-ритмические композиции, музыкальные подвижные игры и др.), они разнообразны и соответствуют тематике. Инвентарь и пособия подобраны с учетом их содержания, используется нестандартное оборудование. Дети и взрослые выполняют двигательные задания парами, индивидуально, командой, подгруппой, что позволяет выстроить слаженную совместную работу. Продумано появление персонажей. Ни одно мероприятие не обходится без сюрпризного момента.



Разработка имеет педагогическую значимость, обеспечена практическим материалом: загадками, комплексами физических упражнений, подробным описанием подвижных игр и эстафет с перечнем оборудования, что дает право на внедрение ее в воспитательно-образовательную деятельность дошкольных учреждений.

Проблемы физического развития дошкольников всегда актуальны, и данный материал, направленный на повышение его уровня, всегда будет востребован не только педагогами дошкольных учреждений, но и родителями.

21 декабря 2022.

Директор МКОУДПО  
«Отраденский методический центр»



*Е.А. Марков* Е.А. Марков

Методист МКОУДПО «Отраденский  
методический центр»

*В.И. Быкова*

В.И. Быкова

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 5  
ст. Отрадная МО Отраденский район**

# **Сборник материалов**

**из опыта работы**

## **Работаем с родителями**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**

**Автор: Анисимова С.А.**

**инструктор по физической культуре МБДОУ № 5**

**2023 г.**

*Передовой педагогический опыт рекомендован к распространению районным методическим советом по дошкольному образованию (2023 г.)*

Анисимова С.А. Методическая разработка: Сборник материалов «Работаем с родителями (образовательная область «Физическое развитие»)

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального школьного образования ФГБОУ ВО «АГПУ» Г.А.Трибушная

Редактирование: Асеева Е.Н. – старший воспитатель МБДОУ №5

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих является необходимым условием воспитания здорового ребенка. И именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья человека, а для его прочности необходима совместная работа дошкольного учреждения и семьи.

В пособии подобран практический материал по работе с детьми, родителями и педагогами по формированию основы физической культуры и культуры здоровья. Разработанные автором тематические консультации для родителей с практическими упражнениями, составленные автором рекомендации для педагогов, брошюры, конспекты занятий. Все эти материалы пригодятся в работе воспитателям, инструкторам по ФК, родителям.



## Содержание

1	Актуальность	3
2	Важность совместной работы с семьей	3
3	Промежуточные результаты	6
4	Приложение 1 Педагогический проект «В страну Здоровья вместе с родителями»	7
5	Стратегия реализации проекта «В страну здоровья – вместе с родителями»	25
6	Приложение 2 Анкеты для родителей	29
7	Приложение 3 План-график проведения «Недели здоровья в ДОУ»	32
8	Приложение 4 Консультации для родителей	35
	Здоровье ребенка – в наших руках!	35
	Для вас, родители!	36
	Кодекс здоровья	38
	Как сформировать у малышей правильное отношение к своему здоровью	39
	Здоровый образ жизни в семье	41
	Значение подвижных игр для развития ребенка	44
	Игры с детьми на отдыхе в летний период	45
	Здоровый образ жизни в дошкольном возрасте	47
9	Приложение 5 Конспекты	48
	Спортивные соревнования, посвященные Дню Матери «А ну-ка, мамы!»	48
	Конспект сюжетного физкультурного занятия во второй младшей группе с участием родителей и воспитателя «В лес на поиски мамы Лисенка»	52
	Физкультурный праздник для детей младших групп и родителей «Сияйте, наши звездочки!»	57
	Открытое итоговое занятие кружка «Школа мяча» с детьми средней группы с эпизодическим участием родителей	60
	Сценарий спортивного праздника совместно с родителями в подготовительной группе, посвященный Дню Защитника Отечества «Как Баба Яга внука в армию провожала»	62
	Квест-игра с участием родителей «Послание Звездочета» День Космонавтики	71
10	Приложение 6 Брошюра «Минутки здоровья»	78
11	Приложение 7 Перспективное планирование физкультурных занятий с участием детско-родительских пар среднего и старшего дошкольного возраста	88

## **Актуальность:**

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. И ни для кого не секрет, что счастливый ребёнок это в первую очередь здоровый ребёнок, а уже потом умеющий считать, писать, читать и играть на скрипке. За последние 10 лет у детей дошкольного возраста отмечается тенденция снижения функциональных возможностей организма, увеличивается количество часто болеющих воспитанников. По данным РАМН лишь у 10% детей первая группа здоровья, более 70% имеют различные функциональные нарушения, около 20% ряд хронических заболеваний и состоят на медицинском учёте. При этом согласно заключениям экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья, лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% от наследственных факторов, на 20% от состояния окружающей среды. А остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни который он ведёт.

### **Важность совместной работы с семьей.**

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих является необходимым условием воспитания здорового ребенка. И именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья человека, а для его прочности необходима совместная работа дошкольного учреждения и семьи.

Родители и детский сад – два социальных института, которые играют важную роль в формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья. Взаимодействие ДОУ с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка, ведь и родители, и детский сад несут ответственность за воспитание и образование подрастающего поколения.

Семья для ребёнка источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему все вместе. Целью физического воспитания является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни. Знание ребёнком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент здорового образа жизни, способствующий в свою очередь, эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, сотрудничая с родителями, педагог обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

В условиях ДОУ было проведено анкетирование «Проблемы современной семьи, имеющей детей дошкольного возраста», в котором приняли участие 145 родителей с охватом всех возрастных групп.

В ходе анкетирования выявлены следующие проблемы:

1. Т.к. большой процент родителей имеет только первого ребёнка, то родительский опыт отсутствует, а значит, нет достаточных знаний по вопросам педагогики и детской психологии. Можно сказать и так, что все родители знают как делать детей, но мало кто из них знает, что с ними делать потом.

2. Отчуждённость в детско-родительских отношениях.

Сегодня, несмотря на образование, коммуникабельность, информированность в области воспитания и образования детей дошкольного возраста, большинство родителей мало времени уделяет общению с ребёнком, поскольку заняты в первую очередь проблемами материального обеспечения семьи.

3. Проблемы здоровьесбережения.

Многочисленные стрессообразующие факторы (психическая и физическая нагрузки, неопределённость жизненных ситуаций, неуверенность в завтрашнем дне, от которых зависит состояние здоровья взрослых, оказывают негативное психологическое влияние и на здоровье детей.

Постоянная занятость родителей и их повышенная нервозность, а зачастую и отсутствие педагогической грамотности в области здоровья и физической культуры приводят к психологической депривации ребёнка в семье.

Высокая заинтересованность родителей в образовательных играх и занятиях (дидактических, компьютерных играх, просмотре видеофильмов, телепередачах) способствует ограничению движений – гиподинамии, которая пагубно влияет на состояние здоровья и физическое развитие ребёнка. Наиболее часто родители обращаются к педагогам с вопросами, касающимися укрепления здоровья детей средствами физической культуры и формирования у них основ здорового образа жизни. При этом, не задумываясь над тем, что важным условием успешной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, по формированию у них потребность в здоровом образе жизни является и то что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни окружающих его людей не только педагогов но и родителей.

4. Отсутствие тесного контакта между педагогами и родителями по вопросам воспитания.

Родители и педагоги выполняют разные функции и не могут заменить друг друга в том, что связано с охраной и укреплением здоровья ребёнка, его развитием.

5. «Развитие ребёнка любой ценой».

К сожалению, делая акцент на развитии ребёнка с пелёнок многие родители не задумываются о том, что каждый возраст имеет свои возрастные

психологические особенности, что есть определённые санитарно-гигиенические нормы, которые необходимо соблюдать, чтобы развитие ребёнка было гармоничным и что кроме развития интеллекта необходимо позаботиться ещё и о физическом развитии ребёнка.

Таким образом, здоровье ребенка – это основной показатель не только физических и личностных характеристик, но и социального окружения. Именно поэтому, включать семью в образовательный процесс детского сада необходимо. Это поможет родителям осознать свою роль в воспитании ребенка, адекватно оценить его психофизическое развитие. Вовлечение семей в творческую деятельность способствует гармоничным взаимоотношениям взрослых и детей. Дети, окруженные вниманием, поддержкой и любовью в семье, имеют большой потенциал в полноценном развитии личности.

Социальное партнерство детского сада и семьи может обеспечить эффективное формирование основ физической культуры и здоровья детей при наличии условий, способствующих включению родителей в единое воспитательно-образовательное пространство.

Результаты анкетного исследования с участием родителей средних и старших групп «О здоровье всерьёз!» позволили разделить родителей на 3 группы:

- социально активные, с высокой степенью готовности к сотрудничеству
- социально нейтральные, с высоким исполнительским уровнем
- социально инертные, не желающие принимать участие в каких-либо мероприятиях

Таким образом, около 45% родителей не достаточно активны при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья.

Учитывая всё вышеизложенное, мною была разработана и апробирована Модель физкультурно-оздоровительной системы, включающая в себя совместную деятельность педагогов, детей и родителей, а именно:

- ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, с приглашением родителей на утреннюю гимнастику;
- ежедневное проведение подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- активный отдых и закаливающие мероприятия с привлечением родителей;
- занятия по физической культуре и эмоционально-стимулирующие упражнения с участием родителей;
- совместные мероприятия с родителями.

Наряду с традиционными формами участия родителей в образовательном процессе, такими как:

- семинары–практикумы и семинары–дискуссии
- день Здоровья и день открытых дверей
- родительские собрания, консультации и беседы
- совместные мероприятия родителей с детьми, нами были предложены и нетрадиционные формы, представленные:
- проектной деятельностью
- совместными с родителями акциями
- созданием уголков здоровья.

**3. Промежуточными результатами организованной нами деятельности являются:**

- повышение компетенции родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;
- снижение уровня заболеваемости;
- укрепление взаимоотношений педагог-родитель и детско-родительских отношений;
- пополнение предметно-развивающей среды пособиями для игр, пособиями для игр с нестандартным оборудованием, картотек для проведения различных видов гимнастик.

Таким образом, целенаправленная система социального партнерства детского сада и семьи позволяет сформировать основы физической культуры и культуры здоровья, подготовить к школьной жизни не только детей, но и родителей, способствует созданию условий для самореализации родительского потенциала.

Предлагаю вам практический материал, накопленный мною. Надеюсь, он пригодится в работе воспитателям, инструкторам по ФК, родителям.

## Приложение 1

### 1. Педагогический проект

**Тема: «В страну Здоровья – вместе с родителями»**

**Автор проекта:** Анисимова Светлана Алексеевна, инструктор по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 5» ст. Отрадной МО Отраденский район.

**Описание материала:** данный проект рассчитан на детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет и их родителей. Имеет педагогическую ценность, надеюсь, будет интересен коллегам и применен ими в практической деятельности. Предполагается реализация целей и задач проекта в совместной с родителями воспитанников физкультурно-оздоровительной деятельности (игровой и образовательной).

**Характеристика проекта**

По целевой установке – оздоровительный;

по составу участников – коллективный;

по типу – социальный;

по классу – монопроект;

по виду – комплексный (познавательно-игровой, творческий, досуговый, информационно-практико-ориентированный);

по длительности – долгосрочный (рассчитан на три года).

**Цель:** объединение усилий родителей и детского сада для укрепления здоровья детей и их позитивной социализации на основе отечественных духовно-нравственных и семейных ценностей в условиях взаимодействия семьи, детского сада и социальных структур.

**Задачи:**

- создать условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья дошкольников и их родителей, в том числе их эмоционального благополучия, в дошкольной образовательной организации и семье;
- качественно изменить взаимодействие с родителями на основе построения социального партнерства: создать благоприятные условия для взаимодействия воспитателей и специалистов с родителями дошкольников в целях дальнейшего сотрудничества и вовлечения их в единое пространство – «Семья – детский сад»;
- актуализировать роль семьи в физическом воспитании дошкольника, формировать гармоничные отношения между детьми и взрослыми;

- вооружить родителями необходимыми знаниями о физическом развитии и физической подготовленности ребенка на разных этапах дошкольного детства;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития, образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- формировать у детей и родителей практические умения и навыки для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья близких;
- пропагандировать здоровый образ жизни в семье, формировать мотивацию и привычки к нему;
- знакомить родителей с работой ДОУ по физическому воспитанию, развитию и оздоровлению детей; включать родителей в образовательный процесс, как активных субъектов;
- способствовать повышению эмоционального комфорта в процессе взаимодействия всех участников образовательного процесса;
- обеспечить преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду;
- пополнить материальную базу дошкольного учреждения нетрадиционным оборудованием и пособиями, изготовленными с помощью родителей;
- пополнить методическую копилку сценариями досугов, праздников, конспектами занятий, создать набор памяток и рекомендаций для родителей, газеты, презентации на тему «ЗОЖ» и др.

**Объект** деятельности – взаимодействие с родителями как условие успешной физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

**Предмет** деятельности – организационно-технологическое обеспечение взаимодействия.

**Гипотеза** строится на предположении о том, что укрепление здоровья детей и формирование у них потребности в ЗОЖ будет осуществляться успешно при учете и соблюдении следующих психолого-педагогических условий: 1) создано пространство интеграции (содержания образовательных областей, видов детской деятельности); 2) определены воспитательные и развивающие возможности сотрудничества с семьей; 3) выявлены эффективные методы и средства, обеспечивающие физическое, познавательное и социально-коммуникативное развитие личности дошкольника; 4) выстроено пространство деятельности, обеспечивающей накопление двигательного опыта и усвоение навыков здоровьесбережения, развитие физических качеств и нравственных чувств у детей дошкольного возраста.

#### **Обоснование актуальности проектной деятельности**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед нашим дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес,

задержки в развитии физических качеств – быстроты, ловкости, координации движений и др. Одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так, анкетирование родителей ДОО по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 28% родителей уверены в своих знаниях, около 20% периодически знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 52% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию (закаливание, укрепление здоровья с помощью физических упражнений, подвижных и спортивных игр и др.). Анализ результатов анкетирования позволил выявить следующие типичные проблемы:

- как осуществить эффективное сотрудничество на основе взаимодействия с группами родителей детей определенного возраста;
- как оптимальным образом использовать возможности дошкольного учреждения и объектов социума для формирования привычки к здоровому образу жизни в семье.

Ценностное отношение членов семьи к своему здоровью и ребенку определяется тремя аспектами: проявлением жизненных ориентаций; осознанием ответственности за здоровье ребенка; отношением к физической культуре как к важному фактору укрепления здоровья. Приходится с сожалением констатировать, что семья, которая изначально должна закладывать в ребенке основные понятия и представления о здоровье, здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, сегодня не готова выполнять данную функцию. Результаты опроса показали неосведомленность родителей, ограниченность в целом уровня их знаний о здоровье ребенка, его физическом состоянии и средствах воздействия на них. Семья сегодня не является примером для подражания. В связи с этим особую актуальность приобретает необходимость целенаправленного формирования культуры здоровья родителей, определяющих условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Сегодня актуальной становится проблема разработки педагогической стратегии формирования основ здоровой жизнедеятельности детей в системе «семья – ДОО». Нужно дать родителям понимание того, что родительство – это наука, творчество и искусство, требующее профессиональной подготовки.

Для решения этой проблемы необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении положительного семейного опыта воспитания детей.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. Именно мы, специалисты, можем помочь им в приобретении необходимых теоретических и практических знаний и умений, чтобы в домашних условиях



родители могли закрепить освоенные ребенком в ДОО двигательные навыки, а также упражнения, способствующие укреплению здоровья, повышению иммунитета.

Многолетний опыт моей работы показывает, что результат деятельности в этом направлении бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьей и детским садом, которое осуществляется через разные формы работы по физическому воспитанию.

Данный факт способствовал обоснованию выбора темы для проектной деятельности и определил приоритетные цели и задачи, которые обозначены выше.

### **Основная идея проекта**

Проект реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач образовательной области «Физическое развитие» в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Разработка проекта «В страну здоровья – вместе с родителями» обусловлена потребностями родителей дошкольников, которые были выявлены в результате анализа анкет. Противоречия связаны со следующими факторами:

- приобретением знаний в области психологии, физиологии и методики семейного воспитания;

- систематизацией информационного методического банка данных в соответствии с оздоровительными задачами под условным названием «Как помочь своему ребенку стать здоровым и физически развитым?»;

- пониманием родителями проблем и перспектив личностного роста собственного ребенка;

- своевременным оказанием ребёнку повседневной эмоционально-практической помощи, разносторонней поддержки.

Личный пример родителей, уровень осознания ценности здоровья для себя и своего ребенка, их осведомленность в вопросах организации здорового образа жизни обеспечивают включение всех членов семьи в процесс саморазвития и самосохранения. Семья играет кардинальную роль в создании фундамента здоровья своего ребенка.

### **Условия реализации проекта**

К необходимым психолого-педагогическим условиям относятся следующие:

- доверительное отношение к участникам проекта;

- учет особенностей взаимоотношений родителей и детей;

- учет уровня компетентности родителей;

- системность и периодичность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с участием родителей.

### **Участники проекта**

Участие в проекте принимают дети дошкольного возраста (с 3 до 7 лет, т.е. дети младшего, среднего и старшего дошкольного возраста), родители (законные представители) воспитанников, педагоги (воспитатели и специалисты ОО и другие сотрудники МБДОУ № 5).

*Выбор участников обоснован несколькими показателями:*

- результаты анкетирования «Активные формы отдыха в практике семейного воспитания» свидетельствуют о том, что лишь 58% имеют спортивный инвентарь дома, 12% совместно с ребенком участвуют в играх и организуют совместные прогулки и туристические походы, 21% – занимаются закаливанием детей и лишь 9% совместно с детьми участвуют в реализации творческих задумок, способствующих двигательной активности ребенка;
- с целью пропаганды здорового образа жизни и занятий физкультурой и спортом, необходимостью преемственности в работе дошкольного учреждения и семьи в вопросах оздоровления и воспитания;
- реализацией системы работы по здоровьесбережению воспитанников в условиях ДООУ при взаимодействии всех субъектов воспитательно-образовательного процесса (родителей, педагогов, детей).

### **Стратегия и механизмы достижения поставленных целей и задач:**

Разработка основополагающей идеи проекта определила и пути ее реализации.

*План работы по подготовке проекта:*

1. Постановка цели и задач проекта.
2. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению.
3. Разработка плана решения задач (обсуждение с педагогами и родителями).
4. Составление плана проекта.
5. Привлечение родителей и педагогов к осуществлению разделов проекта.
6. Сбор информации, накопление материала.
7. Разработка перспективного плана организации физкультурно-оздоровительных и досуговых мероприятий.
8. Домашние задания.
9. Презентация проекта.

Необходимые психолого-педагогические условия реализации проекта: установление доверительных отношений между участниками проекта; учет особенностей взаимоотношений родителей и детей; учет уровня компетентности родителей; системность и периодичность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с участием родителей.

Совместная деятельность (родитель – ребенок – педагог) организована в различных видах: выставках, консультациях, конкурсах, туристических походах, акциях, семинарах-практикумах, мастер-классах, спортивных марафонах, соревнованиях. Для достижения целей и задач разработаны групповые, межгрупповые, общесадовские мероприятия: физкультурные занятия и досуги, спортивные праздники, соревнования, квест-игры, дни здоровья, смотры и конкурсы, экскурсии, мини-походы. Использование разнообразных форм дает результаты: родители из «зрителей и наблюдателей» становятся активными участниками процесса, создается атмосфера взаимоуважения и партнерства.

Взаимодействие с родителями осуществляется как при непосредственном общении, так и дистанционно. Используются современные информационные технологии и сетевое взаимодействие организации и родителей, заинтересованных в укреплении здоровья детей. Сайт ДОУ (<http://ds-5-o.ucoz.ru>) – эффективный информационный ресурс, обеспечивающий реальное партнерство и способствующий психологическому, эмоциональному и информационному взаимообогащению всех его участников. Активно используются и другие информационные ресурсы: блоги в социальных сетях: <https://vk.com>, <https://ok.ru>, чаты в мессенджерах WhatsApp и Telegram; канал ДОУ на YouTube.

Родители и воспитатели учатся видеть друг в друге партнеров, отказываются от привычки критиковать друг друга. Происходит понимание значимости родительской ответственности, ее приоритетной роли в развитии личности ребенка. У родителей формируется сознание необходимой целенаправленной и целостной работы, тесной взаимосвязи, преемственности дошкольного учреждения и семьи. Только опираясь на семью, совместными усилиями мы можем решить главную задачу — воспитание человека грамотного и ответственного за свое здоровье, а в будущем – и за здоровье своих детей.

### **Проектируемые этапы с указанием деятельности по различным направлениям**

Проект, реализуемый на протяжении трех учебных лет – с 15 сентября 2020 г. по 15 июня 2023 г. – состоит из 3-х этапов, в каждом из которых участвуют дети разных возрастных групп. Это придает ему сквозной, непрерывный процесс оздоровления и взаимодействия с семьей.

Целью *организационно-подготовительного этапа* является исследование уровня владения родителями информацией о значении занятий физкультурой и спортом, о влиянии оздоровительных упражнений и игр на здоровье и развитие детей дошкольного возраста, и ее применение в условиях семейного воспитания. Работа на данном этапе строится по следующим направлениям.

Для того чтобы выяснить уровень информационной лабильности родителей по вопросу исследования, проведено анкетирование (Приложение 2, анкета № 1). С детьми проведена беседа «Игры, в которые я играю дома», которая позволила определить степень активного отдыха в условиях семейного воспитания и уровень оснащённости развивающей среды в домашних условиях. С педагогами организована дискуссия об организации активного досуга в группе и на прогулке с использованием имеющегося инвентаря, в т.ч., изготовленного родителями.

Анкетирование позволило определить степень владения родителями информацией о пользе занятий физической культурой, о средствах, методах и правилах закаливания и способах его организации в домашних условиях, о составляющих здорового образа жизни.

Определены следующие направления деятельности: креативное и двигательное развитие в процессе трехстороннего взаимодействия, знакомство с олимпийским движением (включая региональный компонент), развитие физических качеств и навыков, обогащение познавательной сферы

ребенка, активизация его деятельности посредством взаимодействия с пособиями различной функциональной принадлежности.

Беседа с воспитанниками позволила определить уровень их заинтересованности двигательной деятельностью, основные приоритетные направления деятельности и приемлемые формы работы.

Целью *практического (деятельностного) этапа "Вместе с мамой, вместе с папой"* является теоретическое и практическое изучение проблемы взаимодействия ребенка с родителями.

На данном этапе предполагается экскурс в историю появления и развития физической культуры как части общечеловеческой культуры, практическая работа с участием взрослых по изготовлению пособий из подручного и бросового материала, проведение познавательных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с участием воспитанников и их родителей.

Цель *оценочного (рефлексивного) этапа "Спорт – наш друг"* – анализ эффективности реализации проекта путем определения отношения участников к проблеме сформированности мотивации к здоровому образу жизни детей и родителей на основе организации активного отдыха и действий с физкультурным инвентарем.

На данном этапе проводится итоговое тестирование детей и родителей (Приложение 2, анкета № 2), праздничные мероприятия с участием детско-родительских пар и творческие гостиные с педагогами по обсуждению этапов реализации проектов; их оценка с точки зрения значимости для общего результата деятельности. Продуктом деятельности является выставка нетрадиционного оборудования «Такие разные мячи», выставка пособий для профилактики плоскостопия, фотовыставки, спортивные праздники: «Мы – олимпийцы», «Папа, мама, я – спортивная семья», итоговое занятие секции «Школа мяча» с участием родителей.

Более подробно формы работы на разных этапах по реализации проекта представлены в таблице «Стратегия реализации проекта».

#### **Вводный этап:**

- рассматривание детьми иллюстраций, фотографий о спорте;
- подбор стихотворений, пословиц о спорте;
- анкетирование родителей;
- консультации для родителей и воспитателей;
- подбор необходимой литературы;
- выполнение родителями и детьми домашних заданий: сочинение сказки «Игрушки и спорт» и др.;
- беседа с детьми «Игры, в которые я играю дома»;
- интервьюирование (выборочное): «Для чего нужно заниматься физкультурой?», «Что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?».

#### **Основной этап:**

- рисование на тему «Физкультура спорт в нашей семье» (ответственный – воспитатель); изготовление поделок, рисунков для участия в конкурсе

- «Олимпийский талисман»; создание семейной стенгазеты «Спортивный портрет нашей семьи»; изготовление атрибутов для спортивного уголка;
- организация совместной детско-родительской деятельности, проведение физкультурных занятий (или их фрагментов), практикумов с участием родителей, Дней открытых дверей, Недели здоровья; выступления на родительских собраниях, педсовете; организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки к здоровому образу жизни, организации активного отдыха в семье;
  - оснащение предметно-развивающей среды;
  - чтение книг о видах спорта, разучивание стихотворений, пословиц о спорте и здоровье (ответственный – воспитатель);
  - беседа с детьми «Спорт в нашей семье»;
  - оформление папки-ширмы «Игры, которые лечат», информационных стендов по определенной тематике;
  - блиц-опрос детей «Почему мне нравятся физкультурные занятия» (аудиозапись ответов использовать на родительском собрании).

#### **Заключительный этап:**

- выставка рисунков и поделок «Олимпийский талисман»;
- выставка семейных фотогазет «Спортивный портрет нашей семьи»;
- выставки: «Пособия для профилактической гимнастики – своими руками», «Мой друг – любимый мяч»;
- совместное посещение стадиона;
- спортивные праздники: «Мы – олимпийцы», «День бегуна», «Папа, мама, я – спортивная семья» на базе спортивной школы «Олимпия»;
- фотовыставка «Домашний стадион»;
- вручение дипломов родителям, внесшим большой вклад в реализацию проекта, победителям и участникам фотоконкурсов.

#### **План реализации проекта**

Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты со взрослыми, участвующими в воспитании. Эта работа осуществлялась в несколько этапов.

**Первый этап** – знакомство с родителями, установление с ними доверительных отношений; знакомство с жизнью семьи, с интересами, проблемами, трудностями в воспитании здорового ребенка.

Эффективность взаимодействия педагога с родителями во многом зависит от изучения семейной микросферы. Для этого используем такой метод, как анкетирование, которое помогает:

- получить информацию о ребенке, о его жизни в семье;
- обеспечивать единство воспитательного процесса в семье и детском саду (см. Приложение 2, анкета № 1);

- анализировать качество проводимой работы с родителями – насколько усилия педагогов детского сада помогают родителям и детям в воспитании здоровых детей (см. Приложение 2, анкета № 2).

**Второй этап** – формирование установки на сотрудничество.

*Формы работы:* анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребенка, ознакомление родителей с результатами обследования детей (через родительские уголки, выступления на родительских собраниях), консультации, рекомендации, информацию в прессе, выставки, открытые занятия.

**Третий этап** – организация открытых мероприятий, в ходе которых родители получают практическую подготовку по вопросам воспитания здорового ребенка.

*Формы работы:* совместная двигательная деятельность с детьми и родителями – занятия, развлечения, семинары-практикумы, походы, Дни здоровья, Дни открытых дверей, консультационная помощь.

Ознакомление с условиями жизни семьи на основе анализа анкет и бесед с воспитателями позволяет сделать вывод, что взрослых, по отношению к физическому развитию ребенка, к здоровому образу жизни условно можно разделить на следующие группы.

*К первой группе* относятся взрослые, которые недооценивают значение физического воспитания детей, не уделяют должного внимания этому вопросу. В этом случае необходима индивидуальная работа с родителями.

*Родители второй группы* разделяют взгляды на воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, но им не хватает знаний и опыта, они испытывают дефицит свободного времени в связи с загруженностью работой, у них отсутствует желание заниматься ребенком. Большинство родителей с такими установками полагаются на работу детского сада.

*Третью группу* составляют взрослые, которые с удовольствием занимаются с детьми физкультурой, стремятся воспитать здорового ребенка. Они являются опорой в работе инструктора с родителями, занимают активную позицию в жизни детского сада. Их опыт используется в работе с другими группами родителей.

Таким образом, осуществляется дифференцированный подход в работе с семьями воспитанников.

*Пути установления сотрудничества со взрослыми первой и второй групп:*

- 1) предоставление возможности наблюдать своего ребенка на групповых совместных занятиях, открытых занятиях, праздниках, развлечениях;
- 2) проведение групповых консультаций, бесед, основная цель которых – информирование о формировании двигательных навыков у детей, активном влиянии воспитания на развитие физических качеств; эти формы работы дают возможность обеспечить оптимальные условия воспитания ребенка как в детском саду, так и дома, наметить пути оказания действенной помощи, ответить на возникшие у родителей вопросы по физическому воспитанию;

- 3) предоставление родителям литературы, источников, в которых можно найти ответы на интересующие их вопросы по данной тематике;
- 4) привлечение родителей к оказанию помощи в подготовке спортивных мероприятий.

**Организационно-подготовительный этап** (15 сентября 2020 г. –15 октября 2020 г.)

Направления деятельности:

*С детьми:* знакомство с направлениями деятельности по реализации проекта, беседа «Игры, в которые я играю дома», интервьюирование (выборочное) «Для чего нужно заниматься физкультурой?», «Что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?»

*С родителями:* анкетирование (Приложение 2); участие в работе творческого совета ДООУ (разработка целей, задач и направлений реализации проекта), индивидуальные беседы по вопросу создания и пополнения развивающей игровой среды в условиях домашнего воспитания; консультации.

*С педагогическим коллективом:* совещание творческой группы педагогов (ответственные – ст. воспитатель и инструктор по ФК) с участием членов родительского комитета с целью определения целей и задач проектной деятельности, разработка маршрута реализации проекта с обсуждением представленных предложений и мнений; дискуссия «Организация активного отдыха детей»; консультации по плану ИФК; подбор методической литературы;

**Основной этап «Вместе с мамой, вместе с папой»** (16 октября 2020 г.–15 апреля 2023 г.)

*С детьми:* беседа «Спорт в нашей семье»; чтение книг о видах спорта, разучивание стихотворений, пословиц о спорте, рисование на тему: «Физкультура и спорт в нашей семье»; физкультурные занятия с участием детско-родительских пар, спортивные праздники; соревнования между педагогами и родителями (дети – болельщики, члены жюри); участие в детско-родительских конкурсах, домашние задания, экскурсия в ДЮСШ «Олимпия», «День бегуна», «Мы – олимпийцы»; показ презентаций о спорте; блиц-опрос «Почему мне нравятся физкультурные занятия?» (аудиозапись ответов использовать на родительском собрании).

*С родителями:* Дни открытых дверей, Недели здоровья, совместное посещение стадиона; изготовление поделок, рисунков для участия в конкурсе «Олимпийский талисман», создание семейной стенгазеты «Спортивный портрет нашей семьи», изготовление атрибутов для спортивного уголка, нестандартных физкультурных пособий; домашние задания: совместно с детьми сочинить сказку «Игрушки и спорт», тестирование ребенка на наличие плоскостопия с помощью плантографии, совместное изготовление с ребенком мяча для игр из бросового и подручного материала; конкурс «Самая интересная семейная подвижная игра», информационная папка «Значение мяча в развитии ребенка»; практические мероприятия (семинары-практикумы в старших группах «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Плоскостопие: виды, диагностика, профилактика» /использование

здоровьесберегающих технологий в детском саду и дома/, игровые обучающие ситуации: «В какие игры можно играть с мячом», «Мастерская Веселого мяча» /как и из чего изготовить мяч для игры с ребенком/, «Выявление плоскостопия и его профилактика», «Стена осанки»); выступление на родительских собраниях с использованием презентаций из опыта работы на темы: «Внимание: гиперактивность!», «Движение и речь» (имитация игры с элементами логоритмики для детей с нарушениями речи) – в средней группе компенсирующей направленности, «Мир движений мальчиков и девочек», «Физическое здоровье и готовность детей к обучению в школе» – в подготовительных группах; целенаправленная просветительская и консультативная деятельность по вопросам формирования у детей привычки к здоровому образу жизни, организации активного отдыха в семье: консультации /«Учимся прыгать со скакалкой», «Делаем веселую фитбол-гимнастику», «Учимся уверенно лазать по лесенке», «С малых лет – велосипед» (учимся кататься на самокате, велосипеде), «Пытаемся сохранить равновесие», «Прыг-скок урок» и др./; педсовет (сообщения из опыта семейного воспитания, презентации); мини-практикумы как часть родительского собрания на тему ЗОЖ: «Профилактическая гимнастика после сна», «Как можно с обручем играть» (средняя группа), «Как равновесие сохранять» (старшая группа), «Как с мячом нам подружиться» (младший, средний возраст), «Зверобатика» (двигательные загадки и имитационные упражнения), «Что такое стретчинг»; размещение информации в групповых родительских уголках, на общем стенде д/сада и на стенде инструктора (темы: «Как организовать активный отдых в семье», «Школа мяча для детей и родителей», «Золотые правила здоровья», «Как создать двигательное пространство для ребенка в семье», «Веселый степ-тренинг», «Неделя здоровья для глаз», «Учим ребенка волшебным словам здоровья» (элементы аутотренинга и медитации), «Играем вместе с ребенком в лечебные игры», конверт «Дружеские советы для родителей о том, как приобщить ребенка к спорту» и др.); мастер-класс «Веселый тренинг», «Тренировка правильного дыхания», «Веселая гимнастика для стопы»; физкультурные занятия с участием детско-родительских пар, открытое занятие для родителей подготовительной группы «Путешествие в Спортландию» (обучение детей элементам спортивных игр); КВН (между родителями старших групп), «Веселые старты»; «Все – на старт!»; «Моя мама – артистка цирка» (индивидуальный номер), «А ну-ка, мамы!» (ко Дню матери), участие в спортивных праздниках «День бегуна», «Мы – олимпийцы»; «Укрепляем иммунитет» (выступление мамы – врача-инфекциониста ЦРБ); оформление папки-ширмы «Игры, которые лечат», информационных стендов по определенной тематике;

*С педагогическим коллективом:* индивидуальная работа по подготовке и проведению совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий; соревнования: «Все – на старт!» /родители – сотрудники ДОУ/, «Веселые старты», КВН; педсовет с участием родителей; подбор и проведение с детьми



подвижных игр и упражнений с использованием мячей различного диаметра и материала; оснащение предметно-развивающей среды.

**Заключительный этап «Спорт – наш друг»** (16 апреля 2023 г.–15 июня 2023 г.)

Итоговое анкетирование; систематизация материалов, проведение выставок, праздников, смотров-конкурсов; обмен опытом работы участников проекта, подведение итогов работы над проектом, анализ результатов совместной деятельности, определение перспектив.

*С детьми:* итоговое открытое секционное занятие «Школа мяча» (средняя группа); показательные выступления – групповые и индивидуальные – на музыкальных утренниках (новогодний – «Цирк зажигает огни», выпускные /аэробика, упражнения с предметами, эстафеты/; выявление и определение уровня знаний детей о ЗОЖ и практических умений (итоговая диагностика физической подготовленности детей всех возрастных групп; обследование уровня физического развития и состояния здоровья каждого ребенка, отражение результатов в «Паспорте здоровья»); награждение детей – победителей Спартакиад.

Рефлексия (анализ) по результатам проведенных мероприятий.

*С родителями:* спортивные праздники на базе ДОУ и ДЮСШ «Олимпия» «Папа, мама, я – спортивная семья», эпизодическое участие в итоговом занятии с детьми средней группы, посещающими секцию «Школа мяча»; выставка по итогам конкурса «Самая интересная семейная подвижная игра», демонстрация творческих идей по изготовлению игрового пособия «Мяч» на выставке; итоговое анкетирование (анкета № 2); информационная папка «Играем вместе с детьми»; статьи о проведенных мероприятиях в районной газете «Сельская жизнь», в социальных сетях, на сайте детского сада. Выставки рисунков и поделок, семейных фотогазет: «Самая интересная семейная подвижная игра», «Олимпийский талисман», «Мой друг – веселый мяч», «Спортивный портрет нашей семьи», «Домашний стадион», «Пособия для профилактической гимнастики – своими руками».

Награждение дипломами родителей, внесших большой вклад в реализацию проекта, а также победителей и участников фотоконкурсов /на общих родительских собраниях/.

*С педагогическим коллективом:* педсовет-рефлексия.

### **Продукты проектной деятельности:**

- 1) Тематический план мини-проекта «Неделя здоровья» (приложение ).
- 2) Конспекты физкультурных занятий, сценарии спортивных развлечений и праздников с участием родителей (приложение ).
- 3) Анкеты для родителей «Растем здоровыми» (приложение 2).
- 4) Фотогазеты «Спортивный портрет нашей семьи»; фотовыставки: «Олимпийский талисман», «Домашний стадион»; выставка «Мой друг – веселый мяч».

- 5) Перспективное планирование физкультурных занятий с участием детско-родительских пар для всех возрастных групп (приложение ).
- 6) Брошюра «Минутки здоровья» (приложение ).
- 7) Памятки и рекомендации для родителей: «Закаливание детей в домашних условиях», «Есть ли у вашего ребенка способности к спорту?», «Мне надо много двигаться», «Здоровый ребенок – счастье родителей», «Каким видом спорта можно заниматься зимой (летом)», «Как правильно организовать физические упражнения дома», «Все дети любят мяч», «Признаки переутомления ребенка», «Движение день за днем», «10 советов родителям дошкольников», «Правила здорового образа жизни», «Значение и организация утренней гимнастики в семье», «Правила для участников физкультурного занятия», «Комплексы веселой гимнастики для детей и родителей»; рекомендации для родителей по профилактике плоскостопия и НО (приложение ).
- 8) Газеты для родителей «Тропинками здоровья», «Спортландия – страна здоровья» (приложение ).
- 9) Статьи и фотоотчеты о проведенных мероприятиях в районной газете «Сельская жизнь», в социальных сетях «VK», «Одноклассники», в блогах на сайте ДОУ и «Maam.ru».

### **Прогнозируемые краткосрочные и долгосрочные результаты реализации проекта:**

- заинтересованное отношение родителей к совместной активной деятельности с детьми;
- повышение качества здоровья детей – участников проекта; укрепление физического и психического (в т.ч. эмоционального благополучия) здоровья воспитанников, обеспечивающего успешность в семье и обществе.
- осознание родителями личной ответственности за здоровье ребенка и собственное здоровье;
- формирование активной позиции у детей по здоровьесбережению и здоровьесилению посредством игр и игровых упражнений совместно с родителями;
- просвещение родителей и организация совместной работы по формированию у воспитанников предпосылок к здоровому образу жизни; усвоение родителями и детьми правил ЗОЖ, соответствующих индивидуальным особенностям и возможностям, раскрытие внутренних резервов собственного организма; повышение адаптивности к факторам природной и социальной среды;
- улучшение показателей диагностики уровня физического развития и подготовленности детей;
- развитие психолого-педагогической компетентности родителей;
- повышение компетентности педагогов в решении профессионально-педагогических задач, связанных с реализацией проекта;

- построение целостного образовательного процесса, формирующего позитивную социализацию детей на основе отечественных традиций и социокультурных ценностей в интересах семьи и общества;
- создание фотоальбома «Наши земляки – олимпийцы» с включением в него материалов, собранных с участием родителей; создание пособий и методического материала по ознакомлению детей и родителей с историей мяча и формами активной деятельности с ним (секция «Школа мяча»); проведение спортивных соревнований «А ну-ка, мамы!» ко Дню Матери; организация походов совместно с родителями (старший возраст /июнь-август/, велокросс в парковой зоне станицы /лето-осень/);
- обобщение и распространение результатов работы среди педагогических работников ДОУ;
- организация выставки нетрадиционного оборудования, изготовленного с помощью родителей;
- участие в методических мероприятиях районного уровня с обобщением опыта работы над проектом.

Долгосрочные результаты деятельности по данному Проекту найдут свое отражение в организации последующей деятельности с дошкольниками, учитывая принципы усложнения и расширения кругозора воспитанников. Значимость отражает осознанное отношение и активное участие в совместной деятельности родителей воспитанников, как наставников, помощников и образца деятельности.

### **Оценка эффективности реализации проекта**

Исходя из целей и задач проектной деятельности, предложены следующие критерии оценивания:

- укрепление здоровья детей (используются диагностические методики: «Оценка психомоторного развития дошкольников» Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревича, «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Т.А. Тарасовой, «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» Н.А. Ноткиной и др.);
- снижение заболеваемости и травматизма воспитанников в течение года (анализ посещаемости в течение года);
- формирование физической культуры воспитанников и их семей;
- уровень сформированности у воспитанников базы знаний и практических навыков ЗОЖ (выявляется в процессе проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на заключительном этапе деятельности);
- увеличение охвата воспитанников, родителей, педагогов и персонала ДОУ занятиями физкультурой, спортом и туризмом; интерес дошкольников и их родителей к физическим упражнениям;

- анкетирование и интервьюирование родителей и педагогов;
- самостоятельность и инициативность детей в действиях практического и игрового характера, активность и инициативность родителей в мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности (выявляется в процессе наблюдения и анализа);
- информационное обеспечение родителей по проблеме использования здоровьесберегающих технологий в домашних условиях, как средства укрепления организма ребенка (выявляется по результатам входящего и итогового анкетирования);
- систематизация материала в области применения ЗСТ при организации совместной деятельности детей и родителей (проявляется при организации деятельности на каждом этапе реализации проекта и анкетирования педагогов);

### **Оценка рисков**

При реализации Проекта возможны следующие ситуации риска, которые могут привести к снижению результативности деятельности:

1. Активность участия родителей в совместных мероприятиях. Для этого предусмотрено построение мероприятий от теоретических форм работы к практической, когда родители осознают значимость совместной деятельности. Также, с целью активизации деятельности родителей, запланировано проведение ряда индивидуальных консультаций для родителей.
2. Взаимодействие всех работников ДОУ с целью решения целей и задач Проекта, загруженность воспитателей дополнительной деятельностью. Предусмотрительно на этапе подготовке проекта проведена коррекция перспективного планирования специалистов ДОУ и воспитателей.
3. Утеря интереса детей к деятельности. Для устранения данного риска в Проект включены инновационные формы работы с детьми. Они разнообразны и, как правило, представлены через игру. Это стимулирует познавательную и двигательную активность детей.

### **Дальнейшее развитие проекта**

Сегодня можно сказать, что данный проект позволяет достичь поставленных целей. Его познавательный и оздоровительный потенциал активизирует деятельность всех субъектов педагогического процесса (детей, родителей, педагогов) и способствует их активности при организации совместной деятельности.

В ходе реализации проекта педагогический опыт распространяется в рамках района, вызывает интерес у коллег, что стимулирует педагогические

коллективы к его применению, демонстрирует ценность взаимодействия родителей воспитанников и педагогического коллектива ДОО.

Расширение знаний родителей в вопросе организации совместной деятельности и ее значения для общего физического и соматического развития организма ребенка позволяет активизировать их деятельность в условиях семейного воспитания. Таким образом, совместно организованная деятельность семьи и ДОО на основе активных форм отдыха помогает укрепить здоровье ребенка и снизить заболеваемость.

Результаты деятельности представлены к обсуждению в рамках мероприятий различного уровня:

- обобщение информации по реализации Проекта и знакомство педагогов с результатами деятельности в рамках педагогической гостиной «Формы и методы работы при взаимодействии всех субъектов педагогического процесса по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»;
- представление итогов работы на районном методическом объединении инструкторов по ФК.

### **Практическая значимость и перспективы развития проекта**

- представление итогов работы на районном методическом объединении инструкторов по ФК;
- публикации в СМИ.

Проектная деятельность позволила изменить стиль работы с детьми, повысить детскую самостоятельность, активность, любознательность, вовлечь родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. Педагогический коллектив находится в постоянном поиске новых форм работы с родителями, и в перспективе – создание семейного клуба «Папа, мама, я – здоровая (спортивная) семья».

### **Обоснование наличия необходимых ресурсов для выполнения задач проекта**

Опираясь на цель и задачи инновационного проекта можно обозначить условия, способствующие его реализации: психолого-педагогические, финансовые, кадровые, материально-технические условия, развивающая предметно-пространственная среда. Кадровые условия обеспечиваются руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками ДОО и предполагают систематическое сопровождение проекта педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени его реализации во всех возрастных группах. Руководящие и административно-хозяйственные работники ДОО создают благоприятные условия для реализации проекта.

Заведующий ДОО несет полную ответственность за работу ДОО, за жизнь и здоровье воспитанников. Контролирует и координирует весь педагогический процесс. Взаимодействует с родителями воспитанников. Участвует в разработке и реализации ООП ДО вместе со старшим воспитателем, узкими специалистами и творческой группой педагогов. Реализация проекта рассчитана на 3 года, и особый акцент ставится на работу инструктора по физической культуре. На каждом этапе внедрения дети получают усиленную нагрузку в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей. Инструктор по ФК является первым инициатором приобщения детей, родителей и педагогов к двигательной деятельности и популяризирует ЗОЖ и занятия физкультурой среди педагогов, воспитанников и родителей. Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования». Данное соответствие важно для построения качественного образовательного процесса и проявления творческой инициативы в реализации и апробирования данного проекта в условиях ДОУ. Компетентность воспитателей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, построения социального партнерства с родителями, соблюдение основных принципов воспитания – актуальные кадровые условия реализации программы. В целях эффективной реализации проекта должны быть созданы психолого-педагогические условия для: 1) профессионального развития педагогических и руководящих работников; 2) консультативной поддержки педагогических работников и родителей по вопросам образования и охраны здоровья детей; 3) организационно-методического сопровождения процесса реализации, в том числе во взаимодействии дошкольников со сверстниками и взрослыми (личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей, эмоциональное благополучие и поддержка индивидуальности и инициативы детей, допустимый объем образовательных нагрузок и санитарных требований, защита детей от всех форм физического и психического насилия, поддержка инициативы и самостоятельности участников образовательного процесса, информационная открытость, партнёрские взаимоотношения), наличие материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов, развивающей предметно-пространственной среды. Целостность условий в развивающей предметно-пространственной среде достигается созданием ее в ДОО, группе, на участке, в семье. Для физического развития имеются: физкультурный зал, оснащенный современным физкультурным оборудованием, разнообразным инвентарем и нестандартными пособиями, и физкультурные центры на верандах и в группах, современная спортивная площадка, дорожки здоровья, разметка для занятий на улице, дополнительные оздоровительные тропинки.

**Степень разработанности проекта с предоставлением ранее изданных материалов (публикаций, методических разработок), выполненных в рамках проекта.**

Электронное периодическое издание: «Тропинками здоровья», «Спортландия – страна здоровья».

Выступление с применением ИКТ на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в разных режимных моментах», 13 декабря 2019 г.

Сообщение на тему с использованием презентации (из опыта): «Особенности организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста и просветительской работы с родителями в условиях пандемии», 24 декабря 2020г.

Доклад из опыта работы на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий как средства повышения мотивации детей к двигательной активности. Квест-игры с участием детей и родителей», 21 марта 2023 г.

Консультации для родителей: «Инновационные формы физического развития и оздоровление детей дошкольного возраста в условиях ДОУ» и др. В течение всего периода. Интернет-сайт МБДОУ № 5.

Авторская методическая разработка «Перспективное планирование физкультурных занятий с участием детско-родительских пар для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста».

Дополнительная образовательная программа кружка «Школа мяча» (от 4-х до 7 лет).

#### **Список используемой литературы:**

1. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика. Учебное пособие. М.: ТЦ «Сфера», 2007.
2. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2006.
3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Учеб.пособие /Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. – М. Изд. центр «Академия», 2002.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998.
5. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду. СПб.: ООО изд. «Детство-пресс», 2013. – 154 с.
6. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: Академия развития; Владимир, ВКТ, 2008. – 144 с.

**5. Стратегия реализации проекта  
«В страну здоровья – вместе с родителями»**

<b>Мероприятия, формы работы</b>	<b>Цель</b>	<b>Результат</b>	<b>Участники</b>	<b>Срок</b>
<i>Подготовительный этап</i>				
Разработка маршрута реализации проекта с обсуждением представленных предложений и мнений Дискуссия «Организация активного отдыха детей» Подбор литературы	Определение целей и задач проектной деятельности	Утверждение плана работы по реализации проекта, ответственных за каждое мероприятие, сроков их проведения	Творческий совет педагогов	15.09–15.10.2020 г.
Беседа «Игры, в которые я играю дома» Интервьюирование (выборочное) «Для чего нужно заниматься физкультурой?», «Что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье?»	Знакомство с направлениями деятельности по реализации проекта Развивать поисковую деятельность, интерес к спорту	Аудиозапись интервью	ИФК  Дети, старш. воспитатель	до 25.09
Подбор, рассматривание детьми иллюстраций, фотографий о спорте Подбор стихотворений, пословиц о спорте	Знакомство с целями, задачами и направлениями реализации проекта  Развитие творческих способностей	Фотоальбом «Виды спорта»	Дети, Родители	до 1.10
Анкетирование (Приложение 2)	Выявление уровня компетентности родителей	Получение информации об уровне компетенции родителей	Родители	до 20.09
Индивидуальные беседы по вопросу создания и			ИФК, воспитатели, родители	



<p>пополнения развивающей игровой среды в условиях домашнего воспитания</p> <p>Домашнее задание: сочинить сказку «Игрушки и спорт»</p> <p>Консультации для родителей по запросам</p>	<p>Развитие творческих способностей</p> <p>Повышение уровня компетентности родителей</p>	<p>Конкурс «Самая интересная сказка»</p>	<p>Дети, Родители</p> <p>ИФК, Родители</p>	<p>до 10.10</p>
<i>Основной этап</i>				
<p>Физкультурные занятия: «Сияйте, наши звездочки!» (2-я мл.), «Морское путешествие» (средняя), «В поисках мамы Лисенка» (2-я мл.)</p> <p>Спортивные праздники: «В гостях у Королевы Игр» (ст. гр.), «Морские приключения» (подг. гр.), «Путешествие на остров Нехочух» (подг.), «Морское путешествие» (ст.), «Мы – будущие защитники Отечества», «Папа – гордость моя», «Русский солдат умом и силой богат», «Как Баба Яга внука в армию провожала», квест «Полет в космос», «Спорт – это сила, здоровье, радость, красота!» (подг.)</p> <p>Неделя здоровья День открытых дверей Экскурсия в ДЮСШ «Олимпия» День бегуна «Мы – олимпийцы» Конкурс «Самая интересная семейная подвижная игра» Семинар-практикум «Я</p>	<p>Создание праздничной атмосферы, условий для гармонизации детско-родительских отношений</p> <p>Обучение родителей приемам оздоровления детского организма</p>	<p>Повышение двигательной и творческой активности участников, сплоченности педагогов, родителей и детей, укрепление традиций</p> <p>Статьи в районной газете (авторы: ИФК, ст. воспитатель, педагог-психо-лог, родители)</p> <p>Тематический план проекта «Неделя здоровья» (Приложение 2)</p> <p>Статья в районной газете</p> <p>Готовый материал для выставки</p>	<p>Дети разных возрастных групп, родители, воспитатели -//-</p> <p>Родители, дети, педагоги -//-</p> <p>Родители и восп. ст. гр. к/н Шишкина Л.М.</p> <p>Родители</p>	<p>2020 г. 2021 г. 2022 г. 2023 г.</p> <p>по плану ИФК и к 23.02 ежегодно</p> <p>ежегодно (каникулы) осень 2021 г.</p> <p>декабрь 2021 г.</p>

<p>здоровье берегу, сам себе я помогу» /использование здоровьесберегающих технологий в детском саду и дома/</p> <p>Игровые обучающие ситуации: «В какие игры можно играть с мячом», «Мастерская Веселого мяча», «Самовыявление плоскостопия», «Стена осанки»</p> <p>Выступление на родительских собраниях с использованием презентаций из опыта работы на темы: «Внимание: гиперактивность!» (ст.), «Движение и речь» (имитация игры с элементами логоритмики для детей с нарушениями речи – в ст. группе компенсирующей направленности), «Физическое здоровье и готовность детей к обучению в школе» (в подготовительных группах), «Мир движений мальчиков и девочек» (ср.), «Быть здоровыми хотим – нужен двигательный режим» (2-я мл.)</p> <p>Консультации: «Учимся прыгать со скакалкой», «Делаем веселую футбол-гимнастику», «Учимся уверенно лазать по лесенке», «С малых лет – велосипед» (учимся кататься на самокате, велосипеде), «Пытаемся сохранить равновесие», «Прыг-скок урок»</p> <p>Мини-практикумы как часть родительского</p>	<p>Просвещение родителей, пропаганда спорта и ЗОЖ</p> <p>Профилактика плоскостопия и нарушения осанки</p> <p>Повышение компетенции родителей в вопросах воспитания здорового ребенка</p> <p>-//-</p> <p>Показ родителям достижений детей</p>	<p>Информационная папка «Значение мяча в развитии организма ребенка»</p> <p>Изготовление мяча для игр из бросового и подручного материала</p> <p>Плантограммы</p> <p>Информация в групповых родительских уголках, на общем стенде д/сада и на стенде инструктора, памятки (тема: «Как организовать активный отдых в семье»), «Школа мяча для детей и родителей», «Золотые правила здоровья», «Как создать двигательное пространство для ребенка в семье», «Веселый степ-тренинг», «Неделька здоровья для глаз», «Учим ребенка волшебным словам здоровья» (элементы аутотренинга и медитации), «Играем вместе с ребенком в лечебные игры», конверт «Дружеские советы для родителей о том, как приобщить ребенка к спорту»</p>	<p>Родители, ИФК</p> <p>Родители, ИФК</p> <p>Родители, ИФК, педагоги</p> <p>Родители</p> <p>Родители, дети, восп. Чудновец В.С. Дети, родители Аня П. + мама + бабушка</p> <p>Родители,</p>	<p>1, 2 квартал 2022 г.</p> <p>по плану воспитателей</p> <p>в течение года</p> <p>по плану воспитателей</p>
--	--	--	---	---

<p>собрания на тему ЗОЖ: «Профилактическая гимнастика после сна» (старший возраст), «Как можно с обручем играть» (ср. группа), «Как равновесие сохранять» (ст. группа), «Как с мячом нам подружиться» (мл., ср. возраст), «Зверобатика» (двигательные загадки и имитационные упражнения – мл.), «Что такое стретчинг?» (ст.)</p> <p>Мастер-классы: «Веселый тренинг», «Тренировка правильного дыхания», «Веселая гимнастика для стопы», «ЗСТ»</p> <p>Открытое занятие «Путешествие в Спортландию» (обучение детей элементам спортивных игр)</p> <p>Индивидуальное домашнее задание: «Моя мама – артистка цирка»</p> <p>Соревнования: «Все – на старт!» «Веселые старты»</p> <p>КВН «Спортивная мозаика»</p> <p>КВН «Быть здоровыми хотим!»</p> <p>Педсовет «Здоровье детей – в наших руках» (сообщения из опыта семейного воспитания, презентации)</p> <p>Рисование на тему: «Физкультура и спорт в нашей семье»</p> <p>Изготовление поделок, рисунков для участия в конкурсе “Олимпийский талисман”</p> <p>Создание семейной стенгазеты «Спортивный</p>	<p>Воспитание чувства гордости за профессиональные достижения родителей</p> <p>Обмен передовым опытом семейного воспитания</p> <p>Развитие творческих способностей, интереса к спорту, приобщение к олимпийскому движению</p>	<p>Оформление папки-ширмы «Игры, которые лечат», папки-передвижки «Закаливание детей»</p> <p>Стенгазета «Моя мама – артистка цирка»</p> <p>Статья в районной газете: «Укрепляем иммунитет» (автор – Бухтоярова В.В., врач-инфекционист ЦРБ, мама воспитанника ст. гр. к/н)</p> <p>Конкурс рисунков, поделок, фотогазет</p> <p>Книга отзывов</p>	<p>педагоги</p> <p>Родители, дети</p> <p>Дети, старшийвосп. п.-ль</p>	<p>1-й кварт. 2021 г.</p> <p>1-й кварт. 2022 г.</p> <p>окт. 2022 г.</p> <p>март, апр</p> <p>по плану ст. воспитателя</p> <p>2-й кварт. 2022 г. 2-3-й кварт. 2023 г.</p> <p>по плану ст. воспитателя</p>
--	---	---	---	---

портрет нашей семьи» Блиц-опрос «Почему мне нравятся физкультурные занятия?»	Выявление отношения к занятиям ФК			
<i>Заключительный этап</i>				
Итоговая диагностика физической подготовленности и уровня физического развития и состояния здоровья каждого ребенка	Выявление и определение уровня знаний детей о ЗОЖ и практических умений	«Паспорт здоровья» Показательные выступления – групповые и индивидуальные – на музыкальных утренниках (новогодний – «Цирк зажигает огни», выпускные /аэробика, упражнения с предметами, эстафеты/ Информация о празднике в соц. сети, на сайте детского сада Награждение детей и родителей – победителей соревнований	Дети, ИФК, м/сестра Дети Семья Аксеновых, дети ст. гр. к/н	ежегодно (май)
Спортивный районный праздник на базе ДЮСШ «Олимпия» «Папа, мама, я – спортивная семья»				
Итоговое занятие секции «Школа мяча»	Анализ результатов проекта		Дети ср. гр., родители	20.04.2023
Итоговое анкетирование (анкета № 2) Педсовет-рефлексия	Рефлексия по результатам проведенных мероприятий	Отчет ИФК в форме презентации	Родители Педагоги	ежегодно - конец мая

## Приложение 2

### АНКЕТА № 1

Уважаемые родители, пожалуйста, подчеркните выбранный вами вариант ответа.

1. Как вы считаете, почему ваш ребенок болеет?

- 1) Наследственная предрасположенность;
- 2) слабое физическое развитие ребенка;
- 3) недостаточно эффективная работа детского сада в физическом воспитании детей;
- 4) другие варианты:

---

2. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

- 1) Физкультурные занятия в детском саду;
- 2) закаливание;
- 3) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;
- 4) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;
- 5) утренняя гимнастика;

- б) соблюдение режима дня;
3. другие варианты:

---

4. Какие виды закаливания вы используете дома?

- 1) Обтирание;
- 2) обливание ног водой контрастной температуры;
- 3) контрастный душ;
- 4) босохождение;
- 5) воздушное закаливание;
- 6) солнечные ванны;
- 7) другие варианты:

---

5. Занимаетесь ли вы с ребенком утренней гимнастикой?

- 1) Да;
- 2) нет;
- 3) иногда;
- 4) другие варианты:

---

6. Занимаетесь ли вы с ребенком спортивными играми? Какими? Это:

- 1) футбол;
- 2) бадминтон;
- 3) теннис;
- 4) пионербол;
- 5) баскетбол;
- 6) другие варианты:

---

7. Есть ли у вас дома какое-либо оборудование для занятий спортом и спортивный инвентарь?

- 1) Мяч;
- 2) обруч;
- 3) скакалка;
- 4) тренажеры (какие);
- 5) гимнастическая лестница;
- 6) массажеры;
- 7) наборы для бадминтона, тенниса;
- 8) гантели;
- 9) канат;
- 10) велосипед;
- 11) пашки;
- 12) шахматы;

13) другие варианты:

---

---

8. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма вас интересуют? Например:

- 1) спортивные упражнения и игры;
  - 2) организация спортивного досуга ребенка в семье;
  - 3) закаливание;
  - 4) предупреждение нарушения осанки и плоскостопия;
  - 5) туристические походы;
  - 6) занятия детей в спортивных секциях;
  - 7) другое
- 

9. Посещает ли ваш ребенок какую-либо спортивную секцию? В чем, на ваш взгляд, ее польза?

---

---

10. Какими видами спорта вы занимались в детстве, юности, увлечены в данное время?

---

---

11. Какую помощь вы могли бы оказать в вопросе физического воспитания детей?

---

---

**Спасибо за сотрудничество!**

**Успехов Вам в воспитании здорового ребенка!**

Приложение 2

### **АНКЕТА № 2**

Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, эту анкету вместе с вашими детьми.

1. Какие формы совместной спортивной деятельности вам были интересны и почему?

- 1) Занятия (сюжетные, тренировочные, игровые и др.);
- 2) развлечения и праздники;
- 3) практические занятия по профилактике осанки и плоскостопия.

2. Какие упражнения, игры и эстафеты вам больше понравились?

---

---

3. Занимаетесь ли вы упражнениями, играете ли с ребенком в игры, которые увидели на совместных физкультурных занятиях, праздниках в детском саду?

---

---

- 1) Да;
  - 2) нет;
  - 3) другие варианты
- 
- 

4. Что полезного вы видите в совместной спортивной деятельности детей и взрослых?

- 1) Радость общения с детьми и родителями;
  - 2) узнали, какие упражнения, подвижные игры можно использовать для физического развития ребенка;
  - 3) увидели и узнали работу детского сада по физическому воспитанию детей;
  - 4) возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми;
  - 5) создание атмосферы доверия в общении родителей и сотрудников детского сада;
  - б) другие варианты
- 
- 

**Спасибо за сотрудничество!**

**Успехов Вам в физическом воспитании и развитии ребенка!**

Приложение 3

### **План-график проведения «Недели здоровья» в МБДОУ № 5**

#### **Задачи:**

- ✓ создавать условия для обобщения элементарных валеологических знаний детей, развивать умение использовать эти знания для укрепления своего здоровья;
- ✓ способствовать оздоровлению детского организма, воспитывать чувство ответственности за личную безопасность;
- ✓ формировать интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физкультурой, развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки детей, углублять представления о видах спорта, олимпийских играх и выдающихся спортсменах;

- ✓ воспитывать чувство сопереживания, коллективизма в соревнованиях, чувство гордости за успехи товарищей, своей команды;
- ✓ привлекать родителей к активному участию в мероприятиях, проводимых в ДОУ;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей и сотрудников ДОУ.

<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Возраст-ная группа</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственный</b>
Утренняя гимнастика в игровой и занимательной форме под музыку	утро	все	ежедневно	воспитатели, ИФК
Игровые дыхательные упражнения	в течение дня	все	ежедневно	воспитатели
Подвижные игры и основные виды движений с использованием различного спортивного оборудования, пособий и атрибутов	в течение дня	все	ежедневно	воспитатели, ИФК
С/р игры «Магазин Спорттовары», «Мойдодыр», «Больница», «Фитобар»	прогулка, утро, 2-я половина дня	все	в течение недели	воспитатели
Игры-соревнования между детьми	прогулка	старший возраст	в течение недели	воспитатели, ИФК
Дидакт. игры: «Полезные и ядовитые растения» и др.	2-я половина дня	старший возраст	в течение недели	воспитатели
Игры-соревнования между параллельными группами	прогулка	средняя - подгот.	в течение недели	ИФК, воспитатели
Занятия по валеологии: «Забота о здоровье человека», «Путешествие в страну Здоровья», «Путешествие по экологической тропинке – зеленая аптека» и др.	утро	все	ежедневно	воспитатели
Анкетирование детей и их родителей: «Какое у тебя здоровье и как оно зависит от твоего образа жизни?»	2-я половина дня	средняя - подгот.	в течение недели	старший воспитатель
Оформление информационных стендов, уголков для родителей «Правила здорового образа жизни», «Правильное питание – залог здоровья», «Профилактика ОРЗ»	в течение недели	все	в течение недели	мед. сестра, воспитатели
Кукольный спектакль	2-я половина	подгот.	ежедневно	воспитатель



«Эпидемия в сказочной стране» /показ для младших групп/	дня, прогулка			подг. группы
Развлечение «Дружно в Здравнице живем»	2-я половина дня	средняя группа	среда	воспитатели средней гр.
Конкурс среди родителей и детей «Талисман Олимпиады в Сочи»: выставка поделок и рисунков	в течение недели	все	пятница	старший воспитатель
Конкурс рисунков «Я и спорт», «Моя Олимпиада» Выставка работ		средняя, старшая	среда	воспитатель старшей гр.
Выставка пособий к ф/к занятиям, изготовленных родителями и сотрудниками		все	четверг	старший воспитатель
День открытых дверей /при непосредственном участии родителей/	в течение дня	все	вторник	воспитатели, ИФК
День самоуправления /проведение детьми утренней гимнастики, показ ОВД, организация п/игр, распределение ролей в с/р и п/играх; участие в судействе на соревнованиях среди сотрудников, родителей/	в течение дня	старший возраст	понедельник, четверг	воспитатели, ИФК
Музыкально-спортивный праздник «День здоровья»	утро	средние, старшие, подгот.	среда	ИФК, муз. руководитель
Беседы о здоровье	в течение дня	все	ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия	в течение дня	все	ежедневно	воспитатели
Досуг «Чистота для здоровья нам нужна»	утро	младшие	среда	воспитатели младших гр.
Профилактическая гимнастика после дневного сна /в зале/, Гимнастики-побудки /в группах/	после дневного сна	все	2-3 р. в неделю ежедневно	ИФК воспитатели
День бегуна /оздоровительный бег в парке совместно с родителями/	прогулка	старшие	вторник	ИФК, ст. воспитатель
Экскурсия в спортивную школу	прогулка	старшие, подгот.	четверг	ИФК, ст. восп.-ль
Малые Олимпийские игры /на спортплощадке районного парка отдыха/	10.00	подготовительные	пятница	ИФК
Витаминизация	в течение дня	все	ежедневно	старшая м/с

Спортивные соревнования среди сотрудников «Физкульт-ура!»	2-я половина дня	сотрудн ики	четверг	ИФК
---	------------------	----------------	---------	-----

#### Приложение 4

### Консультации для родителей

### Здоровье ребёнка – в наших руках!

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

*Что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

20%-наследственность;

20%-экология;

10%-развитие здравоохранения;

**50%-образ жизни!**

**Что входит в понятие ЗОЖ? (здоровый образ жизни)**

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание.

Факторы окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. Но рост количества детских заболеваний связан не только с плохой экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций, характера двигательного режима. В нашем детском саду проводилось анкетирование родителей на тему «Существуют ли традиции физического воспитания в вашей семье?». Положительный ответ дали лишь 32% опрошенных. А ведь при недостаточной двигательной активности ребёнка неизбежно происходит ухудшение здоровья, снижение физической работоспособности. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами **здорового образа жизни**.

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

**I. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды:** чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**II. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.** Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляет уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что мы видим и слышим. Так давайте же чаще улыбаться и дарить радость друг другу!

**III. Правильно организованный режим дня:** оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их организм к определённому ритму.

**Прогулка** – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Хорошо сочетать прогулку со спортивными и подвижными играми.

**Важная составляющая часть режима – сон.** Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём, и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

**IV. Полноценное питание:** включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную кашу. Важен режим питания – соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

**V. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила

гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребёнка в школу важным является уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребёнка.

**VI. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег,** которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

**Что такое закаливание?** Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах. В результате закаливания организм приспособляется к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);
- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.
- Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.
- Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры – метод профилактики заболевания носоглотки.

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание – воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

**VII.** Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.

**VIII.** Удар по здоровью ребёнка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

**ПОМНИТЕ – ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!**

## **КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

**Помни: здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!**

**Здоровье** нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.

**Здоровье** – не только физическая сила, но и душевное равновесие.

**Здоровье** – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

**Здоровье** – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

**Здоровье** – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

**Здоровье** – это любовь и бережное отношение к природе: природа – не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать стгоранием на солнце.

**Здоровье** – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить – люби жизнь!

**Здоровье** – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!

### **Как сформировать у малышей правильное отношение к своему здоровью**

Отношение детей младшего возраста к своему здоровью в значительной степени зависит от ближайшего окружения. До 3-летнего возраста ребенок не может самостоятельно замечать и объективно оценивать особенности своего организма.

Большую роль играют оценки взрослых. Ребенок, воспринимая их, дальше использует как критерии определения своего собственного мнения, своих собственных действий, связанных со здоровьем. Например, очень часто заботливая мама активно перекармливает ребенка, приговаривая: «Ешь побольше, здоровым будешь!» В этом случае у ребенка формируется неправильное отношение к здоровью. Кроме того, психологи, исследовавшие особенности взаимоотношений детей, установили, что наименьшей популярностью пользуются дети, склонные

Причиной формирования определенного отношения к здоровью у ребенка являются сами взрослые как носители определенных физических и психических качеств. Человек, который сам не выглядит здоровым или пренебрежительно относится к своему здоровью, не может сформировать правильное отношение к здоровью у ребенка. Например, если мать полностью сконцентрирована на своем недуге, то это может повышать тревожность детей, даже привести к развитию психических отклонений. Лечение болезни взрослого и психотерапевтическая работа с ребенком позволяют преодолеть эти расстройства психики у ребенка.

Одним из способов опосредованного воздействия является использование любимых игрушек, взрослые должны помнить, что ребенок не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу, указания. Когда же во взаимодействии ребенка с взрослым участвует его любимая игрушка (кукла, мишка, зайка и т. д.), эта последняя чаще всего и становится главным действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке осуществлять все нужные действия; например, вовремя вставать

утром, делать зарядку, умываться» правильно принимать пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола. Подобный прием можно использовать для подготовки ребенка к определенным неприятным процедурам (инъекциям, прививкам, санации полости рта и др.).

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек, Привычка — это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык — это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удовольствием будет проводить на коньках или лыжах свой досуг.

Итак, предлагаем **рекомендации для родителей, воспитателей, педагогов:**

1. внимательно относитесь к формированию образно-словесных ассоциаций у детей, особенно касающихся отношения к здоровью;
2. формируйте у ребенка положительное отношение к физическому Я;
3. помните, что ваши физические недостатки, ваше отношение к здоровью влияют на отношение к здоровью у ребенка;
4. способы «прямого» воздействия на ребенка дошкольного возраста не дают эффекта, используйте опосредованное воздействие, проводите дидактические игры;
5. формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек (чистить зубы, мыть руки с мылом, делать утреннюю зарядку и т. д.);
6. помните, что для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание;
7. наряду с формированием привычек воспитывайте у детей чувство долга, ответственность, человечность.

**Принцип «Играя, укрепляем здоровье» действует всегда.**

### **Здоровый образ жизни в семье**

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические



данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений — как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«Берегите здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

*Существует правило:* «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

**Во-первых**, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

**Во-вторых**, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки;

**В-третьих**, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д — солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

«Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим, причем он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

***Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:***

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях эта среда (дом, улица, дорога, парк, детская площадка) безопасна для жизни и здоровья;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основных принципов здорового питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Если для взрослых гиподинамия вредна, то для детей она просто опасна. Гиподинамия у ребенка:

- задерживает формирование организма,
- вызывает нарушение осанки и деформацию позвоночника,
- отрицательно воздействует на развитие опорно-двигательного аппарата,
- нарушает работу эндокринной, сердечно-сосудистой систем,
- нарушает половое созревание, а в дальнейшем может привести к дефекту репродуктивной функции,
- ведет к накоплению избыточного веса у ребенка.

Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение — основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» — чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию.

Совместные занятия спортом и подвижными играми

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

### **Значение подвижных игр для развития ребенка**

Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

- осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание;
- повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем;
- развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др.

Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным.

Мы желаем Вам быть здоровыми!

### **Игры с детьми на отдыхе в летний период**

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого — «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, на забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

#### **Игры с мячом**

##### ***«Съедобное – несъедобное»***

Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» — оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

##### ***«Назови животное»***

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч

друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

### ***«Догони мяч»***

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

### ***«Проскачи с мячом» (игра-эстафета)***

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

### ***«Вышибалы»***

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

Это совсем небольшой перечень игр с мячом, которые вы можете провести с детьми на отдыхе. Фантазируйте, придумывайте свои игры, и вам обеспечено хорошее настроение.

Также можно использовать и многое другое для совместных игр. Если вы отдыхаете в лесу, посмотрите вокруг, наверняка вы найдете там шишки. Устройте соревнование. «Кто больше соберет шишек». Проведите игру «Самый ловкий». Найдите пенек и поставьте на него пластиковую бутылку. А теперь постарайтесь сбить ее шишкой на расстоянии. Используйте для игр желуди, камешки, веточки, фантазируйте вместе с детьми.

Познакомьте детей с русскими народными играми: «Горелки», «Чехарда». Вспомните игры в которые играли сами в детстве: «Садовник», «Краски», «Бабушка, нитки запутались», «Жмурки». Ваш ребенок будет в восторге, а вы снова окажитесь в детстве. Отличное настроение обеспечено и вам, и вашему ребенку.

Желаем вам хорошего семейного отдыха!

## Здоровый образ жизни в дошкольном возрасте



Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи дошкольного учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться не только силами педагогов, воспитателей. В этот процесс обязательно должны подключаться родители.

### 10 условий здоровья:

1. Пребывание на свежем воздухе.
2. Разнообразное полноценное питание в детском саду и дома (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.
3. Закаливание детей.
4. Неограниченность в движении и познании предметов.
5. Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, купание, смена белья).
6. Физические нагрузки. Зарядка, бег, прыжки, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.
7. Соблюдение режима дня в детском саду и дома. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму.
8. Спокойствие. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду.

9. Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в игры для развития памяти.
10. Любовь. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей.

Приложение 5

«А ну-ка, мамы!»

Спортивные соревнования, посвященные

**ДНЮ МАТЕРИ**

**Цель.** Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада; развивать интерес к спортивно-массовым мероприятиям; формировать у детей уважение и любовь к матери.

**Пособия и оборудование:** 2 обруча, ленточки на кольцах, султанчики, ленты-«лучики», воздушные шары, волейбольная сетка, разноцветные шары и игрушки в двух корзинах, 10 кеглей, стойки, 2 шляпы, 2 букета, 2 сковороды, 2 вилки пластиковые, 2 тарелки, 2 ложки деревянные, футляры из-под киндеров по количеству мам в двух маленьких корзинках, 2 подноса, муляжи глазуньи (2), 2 куклы, эмблемы, грамоты, спортивные плакаты, надпись «А ну-ка, мамы!» и солнышко на центральной стене, «пятерки» /баллы/, модули.

На фоне песни «Мама – первое слово...» мамы в спортивной форме занимают свои места.

Дети под песню «*Наши дети*» заходят в зал и выстраиваются у центральной стены полукругом.

**Воспитатель:**

– Кто любимей всех на свете? Это сразу скажут дети.

Дети хором: Мама!

– Кто на свете всех родней?

Хором: Мама!

– Кто нас любит всех сильнее?

Хором: Мама!

– Кто нас в садик провожает?

Хором: Мама!

– На ночь сказку кто читает?

Хором: Мама!



– Кто на свете всех умней, всех красивей и добрей?

Хором: Мама!

– Ну, конечно, это мама – самый любимый и родной человек. А слово «мама»

– самое прекрасное слово на Земле. Согласны, ребята?

**Ведущий** (инструктор). Добрый вечер, дорогие гости! Мы посвящаем этот вечер и наше спортивное мероприятие замечательному празднику – Дню Матери. А значит, мы посвящаем его вам, дорогие мамочки и бабушки: самым добрым, самым чутким, самым нежным и заботливым, трудолюбивым, и, конечно же, самым красивым.

Сегодня мы с ребятами решили устроить для вас веселые спортивные соревнования.

Итак, ребята, сегодня ваши мамы принимают участие в спортивном празднике «*А ну-ка, мамы!*» Давайте поприветствуем и поддержим их! (*Дети аплодируют.*)

А в жюри, дорогие мамочки, будут ваши воспитатели и дети. Давайте и их поприветствуем аплодисментами.

Ребята приготовили для вас веселый ритмичный танец

**«Солнышко лучистое»**

(дети выполняют танцевально-ритмические упражнения)

**Ведущий.** А теперь – разминка для взрослых.

*Мамы выполняют по показу инструктора упражнения с султанчиками.*

– Молодцы! Разминка прошла замечательно. Участники готовы к соревнованиям? Прошу команды построиться в шеренги.

*Строятся в две шеренги. Каждая команда представляет себя (название, девиз) и приветствует соперников.*

**Команда «Очаровашки»**

**Девиз:** «Мы – стройняшки, мы – милашки.

Все на подбор очаровашки!

Нам преграды нипочем,

Коллектив у нас сплочен!

Очарованием своим

путь к победе проторим!»

**Команда «Симпатяшки»**

**Девиз:** «Мы красотки – хоть куда!

Дети любят нас всегда!

Верим в дружбу и успех,

Победим сегодня всех!»

*Дети поддерживают команды:*

Мы мамам желаем удачи  
И новых спортивных побед!  
Сражайтесь, боритесь, дерзайте!  
Шлем мамам спортивный привет!

**Ведущий:** Наши мамы, словно солнышко, всем приносят свет, тепло и счастье! При солнышке тепло, при матери добро. Первый конкурс так и называется – «Солнышко».

### **1. «СОЛНЫШКО»**

У противоположной стены зала лежат обручи (красный, желтый). У участниц ленточки красного и желтого цвета – «лучики». По сигналу первый участник бежит к обручу, преодолевая препятствия (пролезает сквозь большое кольцо-модуль и перепрыгивает через модуль-«кирпич»), кладет «лучик» и таким же образом возвращается обратно, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой выложит все лучики.

– Пусть солнышко будет символом нашего праздника! Прошу жюри оценить первый конкурс.

*Каждый ребенок поднимает «пятерку» (варианты: звездочку или цветок). И так после каждой эстафеты, когда ведущий просит оценить результаты.*

**ИФК:** Когда вы, ребята, были маленькими, мамам приходилось нелегко, особенно, когда не было рядом бабушки. Надо и за малышом присмотреть, поиграть с ним, успокоить, и обед сварить, семью накормить. Вот мы сейчас и проверим, какие мамы умелые, как они все успевают.

### **2. «ГОТОВИМ ЯИЧНИЦУ НА ЗАВТРАК»**

Деревянной ложкой взять киндер-яйцо и, передвигаясь «змейкой» между стойками, перенести на его на сковородку, которая стоит на модуле-«столике» (на подставке). Возвратившись, передать ложку следующему и т. д. Побеждает команда, которая первой приготовит яичницу.

### **3. «ПРОНЕСИ–НЕ УРОНИ!»**

Мама по очереди бегут «змейкой», в одной руке держа «грудного ребенка» (куклу), в другой – небольшой поднос, на котором лежат пластиковая тарелка с «яйцами» и вилка. Обегают вокруг ориентира и возвращаются по прямой обратно, передают атрибуты следующему участнику.

**Дети:** Мы вам скажем без прикрас:  
Наши мамы просто класс!

Хороши, стройны, умны!  
Наши мамы нам нужны!

**Ведущий.** Пока мамы отдыхают от нескончаемых домашних хлопот, предлагаю ребятам показать, как они помогают убирать за собой игрушки и наводить порядок в комнате.

#### **4. «УБОРКА КОМНАТЫ» /дети/**

Перед каждой командой, на второй половине зала, разбросаны мелкие игрушки и пластмассовые шары. По сигналу первые участники эстафеты бегут, поднимают с пола одну игрушку и один шарик, подбегают к корзине, кладут предметы, возвращаются к команде, передавая эстафету. Выигрывает команда, которая первой закончит уборку.

**Ведущий:** Мама растит детей, воспитывает их, создаёт семейное счастье и уют. У нее множество забот, но, несмотря на это, наши мамы и бабушки всегда следят за собой, чтобы оставаться красивыми и привлекательными, они всегда выглядят великолепно! Свою грацию и красоту они продемонстрируют в конкурсе «Мисс Грация».

#### **5. «МИСС ГРАЦИЯ»**

Первая участница, надев шляпу, с букетом цветов в руке, бежит по гимнастической скамейке, сохраняя осанку, обегает ориентир, возвращается по прямой, передает предметы следующему участнику команды.

**Ведущий:** Пока взрослые отдыхают, предлагаю ребятам поиграть в волейбол.

#### **6. «ВОЛЕЙБОЛ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ» /дети/**

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Мамы, а вы помните свое детство?.. Предлагаю вам вернуться в эту счастливую, безмятежную, беззаботную пору и снова ощутить себя озорными девчонками, хохотушками, резвухами-веселушками.

#### **7. Конкурс «МАМИНО ДЕТСТВО» Кто дольше не заронится?**

*Участвуют желающие:*

- крутят обруч,
- прыгают на скакалке.

#### **✓ Музыкальная игра «ПРИЛИПАЛЫ»**

Мамочки стоят полукругом, дети под музыку двигаются по залу, с окончанием музыки ребенок и мама «прилипают» друг к другу названной частью тела (ладошки, плечи, колени, пятки, спинки, ушки, носы, щечки).

**Ведущий.** А теперь завершающий конкурс. Конечно, наши мамы нежные, женственные, красивые. Но порой и им приходится быть сильными. Сейчас увидим, чья команда окажется более стойкой и сильной.

## **8. Аттракцион «КТО СИЛЬНЕЕ?»**

Мамы перетягивают канат.

### **Построение команд. Подведение итогов соревнований.**

**ИФК.** Спасибо вам, дорогие мамы и бабушки, за ваше доброе сердце, за желание побыть рядом с детьми, подарить им душевное тепло. Нам очень приятно было встретиться с вами. И для ребят тоже сегодня праздник – вы подарили им столько минут радостного общения и веселья, для них это – настоящее детское счастье! Пусть ваши дети радуют вас своими успехами, а мужчины рядом с вами будут всегда заботливы и внимательны! Пусть ваш домашний очаг украшают уют, достаток, любовь. Мира вашему дому, счастья вашим семьям и крепкого всем здоровья!

### **Награждение**

Дети вручают мамам медали «Самая спортивная мама!»

## **Конспект сюжетного физкультурного занятия во второй младшей группе с участием родителей и воспитателя**

### **«В лес на поиски мамы лисенка»**

**Задачи:** совершенствовать умение детей двигаться в соответствии с текстом; учить родителей применять полученные знания о совместной деятельности с ребенком дома; развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, выносливость; воспитывать морально-волевые качества.

**Оборудование:** декорации леса; костюмы Лисенку и Лисе; модуль «змейка-шагайка» (2 шт.); гимнастическая скамейка (шир.= 20 см); 8 мягких «кирпичиков»; кольца d=30 см (6), 2 массажные дорожки со следами (по 1,5 м: широкий шаг – «волчьи», мелкий шаг – «птичьи»), «снежки» в корзине, мячи в двух корзинах (по количеству детей, d=25см), обручи (по количеству детей), картинка-раскраска «Лисенок» (по количеству детей), угощение для малышей, буклеты (содержание: комплексы упражнений в паре «взрослый-ребенок» и фотографии детей этой группы, занимающихся физкультурой (по количеству детей); музыкальное сопровождение.

### **Ход занятия**

*Родители располагаются в зале на гимнастических скамейках.*

## **I. Вводная часть**

*Дети входят в зал, усаживаются полукругом, ноги скрестно.*

Выполняют движения по показу ИФК под музыкальное сопровождение (фон).

### **Самомассаж «Добрый день!»**

#### **ИФК:**

Глазки, глазки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), поглаживают веки и часто моргают глазами – 10 сек.)*

Ушки, ушки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), ладонями растирают ушные раковины.)*

Носик, носик, добрый день! Ты проснулся? *(Дети отвечают: «Я проснулся!»), поглаживают крылья носа указательными пальцами.)*

Губки, губки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), вытягивают губы трубочкой, затем растягивают в улыбке.)*

Щечки, щечки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), гладят круговыми движениями, похлопывают, надувают щеки, затем, постукивая кулачками, выпускают воздух.)*

Ножки, ножки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), гладят, затем, постукивают кулачками от стопы до бедра.)*

Детки, детки, добрый день! Вы проснулись? *(Дети отвечают: «Мы проснулись!»), встают и хлопают в ладоши.)*

*Инструктор предлагает ребятам подойти к родителям, обнять, присесть рядом.*

**Входит Лисенок** *(ребенок старшей группы, заранее подготовленный), плачет.*

**ИФК:** Здравствуй, Лисенок! Что случилось, почему ты плачешь?

**Л.:** Я ушел от мамы и потерялся.

**ИФК:** Что же делать? Ребятки, как вы думаете, сможет Лисенок жить один, без мамы? *(Ответы.)* Конечно, нет, ведь он еще маленький. Вы хотите помочь Лисенку? *Дети отвечают.*

**ИФК:** А вы знаете, где живут лисы? *(Дети: В лесу.)*

**ИФК:** Так куда же нам нужно отправиться на поиски мамы Лисенка? (*В лес.*)  
А ваши мамы вам помогут. Дорога будет трудной и опасной, но рядом ваши родители. Они ничего не боятся и помогут вам преодолеть все препятствия.

*Построение в колонну по одному за воспитателем, который выполняет все задания в паре с Лисенком: взрослый – ребенок и т.д.*

- **Мы длинной вереницей идем искать лисицу.** Ходьба цепочкой, взявшись за руки.
- **Быстро в пары мы встаем, дружно парами идем.** Ходьба обычным шагом в парах, держась за руки.  
*Инструктор раскладывает мешочки с песком.*
- **Вот болото на пути, по кочкам мы должны пройти.** Ходьба по «змейке-шагайке» или мешочкам с песком, руки на пояс или в стороны; мамы рядом, при необходимости поддерживают.
- **Руки вверх подняли – тянемся, маленькими не останемся.** Ходьба на носках, руки вверх, мамы идут сзади и придерживают детей за руки.
- **Дальше дружно мы шагаем, ноги выше поднимаем.** Ходьба с высоким подниманием коленей.
- **А потом, а потом по тропинке бегом.** Бег с остановкой по сигналу – «*послушаем, как тихо в лесу*».
- **По тропинке пробежали, вместе дружно зашагали.** Ребенок становится на стопы взрослого спиной к нему, родители держат детей за руки.

## **II. Основная часть**

**ИФК:** Впереди – дремучий лес. Чтобы в чащу лесную пробраться, обязательно надо размяться.

### **Общеразвивающие упражнения в парах:**

- 1) **«Согреем ладошки».** И.п. – стоя лицом друг к другу: 1-2 – хлопок ладошами перед собой; 3-4 – хлопок в ладоши с партнером (*4-5 раз*).
- 2) **«Воротики».** И.п. – ребенок находится за спиной взрослого, который стоит в стойке ноги чуть шире плеч, руки опущены: 1-2 – взрослый наклоняется вперед-вниз, берет ребенка за руки и помогает ему пройти в «воротца» между ногами в приседе (*4 раза*).
- 3) **«Спрячемся».** И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги «узкой дорожкой»: 1-2 – присед глубокий, 3-4 – и.п. (*4 раза*).
- 4) **«Качалка».** И.п.: сидя на полу, взрослый вытягивает ноги, ребенка сажает на ноги, лицом к себе, сцепив ладони, руки разводят в стороны, на уровне плеч: 1-2 – наклон вправо; 3-4 – и.п. То же влево (*по 4 раза*).
- 5) **«Ванька-встанька».** И.п. – то же: взрослый медленно опускает ребенка, тот ложится спиной на его ноги – и.п. (*4-5 раз*).

- 6) **«Ищем Лисичку»**. И.п. – ребенок стоит спиной к взрослому, руки в локтях согнуты: взрослый, удерживая ребенка за локти, слегка приподнимает его, ребенок подтягивает ноги вверх (4-5 раз).
- 7) **«Ловкие ножки»**. И.п. – взрослый сидит на полу, ноги врозь: ребенок перешагивает через одну ногу, затем через другую, потом – обратно (3-4 раза).
- 8) **«Попрыгунчики»**. И.п. – ноги на ширине стопы, взяться за руки: прыжки на месте на двух ногах в чередовании с кружением «лодочкой», на повтор выполняют прыжки «ноги врозь-вместе».

**Инструктор.** Отдохните немного, а Лисенок поищет тропинку – дорогу домой, Ольга Михайловна ему поможет.

*После прохождения Лисенком полосы препятствий дети с родителями повторяют движения. При повторном выполнении заданий предоставить детям большую самостоятельность.*

### **1. Полоса препятствий (поточным способом)**

1) **«А в пути не заблудиться нам помогут звери, птицы. Снова путь мы продолжаем, по следочкам все шагаем»**. Ходьба по дорожке со следами широким и мелким шагом («волчьи», «птичьи» следы).

2) **«Здесь канавки впереди. Через них нам как пройти?»**

*Прыжки через кольца (расстояние между кольцами 30 см).*

3) **«А вот мостик на пути, надо по нему пройти»**. Ходьба по гимнастической скамейке шириной 20 см, руки в стороны, спрыгивание на мат; родители идут рядом, страхуют.

4) **А теперь ребятам надо прямо голову держать, Поднимая выше ножки, через «кочки» шагать.**

*Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10-15 см переменным шагом (через мягкие модули или набивные мячи).*

5) **«Склонились ветки на пути, под ними надо проползти»**. Родители встают на высокие четвереньки, дети проползают под «мостиком» с опорой на колени и ладони.

*Вариант: проползание через туннель и под перекладиной на стойках.*

2. **ИФК.** В станице – весна. А здесь, в густом лесу, прохладно еще, снег не весь растаял. Давайте отдохнем и снежки лепить начнем.

*Дети и родители берут «снежки».*

### **Речевая игра «Слепим снежок»**

Лепим, лепим мы снежок, белый и блестящий.

*(перекладывают снежок из руки в руку)*

Лепим, лепим мы снежок – крепкий, настоящий.

Я слепил(а) снежок, берегись, дружок!

*Выполняют движения по тексту. Затем дети собирают «снежки» в корзину.*

**ИФК.** Ну-ка, громче хлопайте, девочки (*хлопают*), дружно топайте, мальчики (*топают*)! Взрослые и дети, глазки закрываем и до трех считаем.

**Дети и родители:** Раз, два, три!

**ИФК.** Посмотри: все снежки превратились в мячики! Мячи мы быстро соберем, друг другу их катать начнем.

*Воспитатель рассыпает мячи из корзины. Дети берут мячи и бегут к родителям.*

**Упражнения с мячом в парах по показу ИФК и Лисенка (расстояние 1,5-2 м):**

- прокатывание мячей большого или среднего диаметра в парах
  - из положения сидя, ноги врозь,
  - из положения стоя, наклонившись и слегка согнув ноги;
- перебрасывание мячей из рук в руки способом снизу.

*После выполнения задания идут парами друг за другом, дети по ходу кладут мячи в корзину.*

*Появляется Лиса, радуется встрече с Лисенком, обнимает его, благодарит детей и взрослых, затем ведет Лисенка в свою нору (ИФК кладет обруч на пол).*

### **Подвижная игра «Найди свою маму»**

Каждая пара выбирает себе «домик»–обруч. По сигналу ИФК дети под музыку двигаются в рассыпную; с окончанием музыки бегут в свой «домик» – туда, где стоит взрослый; на повторение дети закрывают глаза, а взрослые меняются местами (*2-3 раза*). Инструктор хвалит детей за внимательность.

*После игры идут парами друг за другом, обручи отдают воспитателю.*

### **III. Заключительная часть**

**Лисенок:** Спасибо большое всем вам за то, что помогли мне найти маму. Я теперь никогда не буду убегать от нее и всегда буду слушаться.



**ИФК** (*Лисенку*): Наши ребята тоже были сегодня послушными, старательными, ловкими и смелыми, поэтому смогли помочь тебе. По тропинке мы гуляли, по полянке поскакали, подружились мы с тобой, а теперь пора домой.

**Лиса:** Ребятки, я хочу угостить вас (*раздает угощение*) и подарить на память портреты моих деток, а вам предлагаю дома, вместе с родителями, раскрасить их (*мальчикам – лисенок, играющий в футбол, девочкам – лисичка с бабочкой*).

*Лиса с Лисенком прощаются и уходят.*

**ИФК.** До свиданья, старый лес, полный сказочных чудес! Возвращаемся в детский сад. (*Ходьба в обход по залу парами.*) Закрыли глазки, покружились... и в саду все очутились! (*Мамы кружатся вместе с детьми, взяв их на руки.*)

*Инструктор благодарит родителей за сотрудничество, советует дома повторить упражнения в парах, которые они запомнили, раздает буклеты.*

## **Физкультурный праздник для детей младшей группы и родителей**

### ***''Сияйте, наши звездочки!''***

#### **Задачи:**

- обогащать двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений;

- создавать комфортную эмоционально-психологическую атмосферу для родителей и детей, чувство радости, удовлетворения от совместных игр;

- помогать родителям в установлении эмоционального контакта с ребенком, расширять диапазон невербального общения.

**Оборудование:** большие и средние мячи, гимнастические палки (по количеству детей), обручи (по количеству родителей), гимнастические скамейки, корзины для сортировки мячей по размеру, цветные

шарики, подарки для детей (на усмотрение воспитателя).

\*\*\*

#### ***Вводная часть.***

Дети сидят на полу, родители – на скамейках.

#### ***Игровое упражнение***

##### ***«Пора начинать»***

(кассета “Музыка с мамой”)

Родители и дети обнимаются, взявшись за руки «гуляют» по залу под музыку, затем образуют большой общий круг. Останавливаются, оставаясь в круге и держась за руки.

**Инструктор.** Ребята, хотите, сегодня вы будете маленькие звездочки, а ваши родители – большие планеты? *(Ребенку):* Друг-другочек, покружись, в звездочку ты превратись. *(Взрослому):* Закрой глаза и покружись, скорей в планету превратись. Давайте устроим «Звездную карусель».

### ***Подвижная игра «Карусель»***

Маленьким звездочкам нелегко светить на небе, они должны быть сильными, смелыми и выносливыми, для этого нужно много тренироваться. А вы хотите стать сильными, смелыми?

**Дети.** Да!

**Инструктор.** Тогда мы приступаем к тренировке. Начнем с разминки *(стоя в кругу).*

### **Упражнения:**

«Тик-так» - наклоны головы вправо-влево (после каждого наклона голову прямо).

«Внимание, звездочки!» - «планета» *(взрослый)* встает за «звездочкой» *(ребенком)*, воспитатель показывает флажки: синий – взрослый поднимает правую руку ребенка, красный – левую.

### **Идут парами за палками.**

«Воротца» - «планеты» широко расставляют ноги, «звездочки» на четвереньках проползают под ними *(вокруг правой ноги, затем вокруг левой, 2-3 раза).*

«Звездочки летают» - «планеты» держат двумя руками гимнастическую

палку за концы, «звездочка» цепляется за центр палки. Взрослый поднимает ребенка на палке и переносит его на небольшое расстояние, опускает *(3-4 раза).*

«Звездход» - «звездочки» встают на ноги «планетам» и так шагают по залу.

«Лошадки» - дети садятся на спины родителей, и те их катают.

### **Основная часть. ОВД**

#### ***«Догони мяч»***

Дети с родителями стоят в центре зала. Воспитатель высыпает из корзины разные по величине мячи. Дети их разбирают. На вопрос инструктора «У кого большой мяч?» ребенок поднимает большой мяч над головой. На вопрос «У кого мяч поменьше?» остальные дети поднимают мячи меньшего размера *(при необходимости родители помогают).*

#### ***Игровое упражнение***

#### ***«Катание мяча в парах»***

Педагог предлагает детям сесть на краю ковра, у зеркала, родителям – напротив детей *(ноги врозь)* на расстоянии 1– 1,5 м и поиграть с мячом, прокатывая его друг другу.

#### ***Игра «Лови-бросай»***

Педагог предлагает детям встать на краю ковра, родителям встать напротив детей на расстоянии 1 – 1,5 м и поиграть с мячом, перебрасывая его друг другу. Взрослый во время игры неторопливо произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!». По свистку прекращают игру. Педагог в конце игры всех хвалит и предлагает родителям покружить таких ловких

детей. Взрослый подхватывает и обнимает ребенка со спины за талию и кружит его то в одну, то в другую сторону (*ребенок держит в руках мяч*).

### **«Меткая звездочка»**

Родители с детьми маршируют в обход по залу друг за другом парами, взрослые берут по ходу обручи и проходят через середину зала, останавливаются, размыкаются (*дети на расстоянии 1,5-2 м от родителей*). «Планеты» держат обручи вертикально на уровне глаз детей. Малыши сначала бросают мяч двумя руками от груди в обручи, затем пролезают в них и поднимают мячи (*3-4 раза*).

*Кладут мячи и обручи на место.*

*Взрослые ставят скамейки.*

### **«Сильные ручки»**

«Звездочки», лежа на животе, продвигаются по очереди по гимнастическим скамейкам (*«небесные мостики»*), подтягиваясь на руках. Родители страхуют.

**Инструктор.** Говорят, увидеть звездопад – к счастью. Сейчас наши звездочки полетят – каждая к своей планете. Игра называется

### **«Найди свою планету»**

Родители садятся в одном конце зала. Дети бегают в рассыпную по залу под музыку. По сигналу бегут к родителям. Игра повторяется 3 раза. Каждый раз родители меняются друг с другом местами.

### **Заключительная часть**

**Инструктор.** Звездочки, вы были такие подвижные и, наверное, немного устали. Предлагаю вам, дорогие

родители, дать нашим звездочкам возможность отдохнуть, а вы можете им расслабиться, сделав массаж. А так как наши дети очень любят играть, то и массаж будет игровой, под веселую песенку.

Звучит песня «У жирафа...», родители по показу инструктора делают детям

### **массаж**

в соответствии с текстом песни.

*В центр зала воспитатель ставит корзину.*

**Инструктор.** Смотрите, ребята, корзина полна разноцветных шариков. Давайте достанем их из корзины и по цветам разложим в обручи.

*Дети выполняют. Разложив все шарики, на дне корзины они находят подарки.*

**Инструктор.** Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно. Вот и засияли наши маленькие звездочки. Вы такие активные, сильные, смелые. Молодцы! И вы, родители, тоже! Спасибо всем за участие в занятии. До новых встреч!

## Открытое итоговое занятие кружка «Школа мяча»

с детьми средней группы с эпизодическим участием родителей

*Дети под марш входят в зал и строятся полукругом.*

**ИФК.** Ребята, сегодня к нам в гости пришли ваши родители, которым, я думаю, очень интересно будет посмотреть, как мы играем с мячом. Но я пригласила не только ваших мам и пап.

*Входит Спортник (ребенок старшей или подготовительной группы).*

**ИФК.** Познакомьтесь, ребята, это – Спортник. *(Здороваются.)* Он давно дружит со спортом и хочет узнать, а чему научились вы. А можно узнать, Спортник, что лежит в твоём рюкзаке?

**Спортник.** Здесь *(снимает рюкзак)*– то, с чем я больше всего люблю играть. Попробуйте угадать, что это: «Упадет – поскачет, ударят – не плачет».

*Дети отгадывают (мяч).*

**Спортник** *(достает мяч).* Правильно, ребята. А вы дружите с мячом? *(Дети отвечают.)*

**ИФК.** Мяч – и наш лучший друг. Хочешь посмотреть, чему ребята уже научились?.. Тогда становись вместе с нами на разминку.

Построение в колонну по росту, ходьба за Спортником, по очереди берут из корзины малые мячи. Ходьба в колонне, мяч перед собой. Ходьба на носочках, мяч поднять вверх. Ходьба на пятках, мяч за спиной. Ходьба с высоким подниманием бедра, мяч в двух руках на уровне пояса, носок тянуть вниз, колено – к мячу (к правому, к левому).

1. Боковой галоп (правым, левым боком), мяч в полусогнутых руках впереди, в чередовании с ходьбой.
2. Бег «змейкой», мяч в одной руке.
3. Ходьба и построение в круг или в звеня.

**ИФК.** Сейчас мы выполним простые упражнения с мячом, чтобы подготовиться к более трудным заданиям.

### **ОРУ с мячом**

- 1) И.п. – стоя. «Сороконожка»: вращение мяча пальцами от себя, к себе.
- 2) «Переложил мяч». Руки в стороны, мяч в правой руке: перекладываем мяч за головой из руки в руку (по 3 раза).

- 3) «Вокруг туловища». Стоя на коленях, ноги вместе: перекладывать мяч из руки в руку впереди и за спиной (в одну и в другую сторону). То же – с закрытыми глазами.
- 4) И.п. – то же. «Снежки». Вспомним, как лепили зимой снежки (имитация).
- 5) И.п. – то же. «Слепи шарик». Покажите, как лепите из пластилина шарик, ... брёвнышко («подушечками пальцев катаем»).
- 6) «Повороты». И.п. – то же: во время поворота коснуться мячом пятки, смотреть на мяч, переложить в другую руку (по 3 раза).
- 7) «Колобок: по дорожке покатился и домой он воротился». И.п. – сидя, ноги вместе прямые: прокатывать мяч (ладони сверху) до носков и обратно.
  - «Покружились, покружились, все в пингвинов превратились»: ходьба мелкими шагами с зажатым между щиколоток мячом.
  - Прокатывание мяча через “воротики” (дугу) в паре с родителями (*разделиться на две подгруппы*).

**«Перемена»** (*звонок*):

- а) вращают мяч, как «волчок» (правой, затем левой рукой);
- б) прыжки с продвижением вперед, зажав мяч между колен.

*Звонок.*

**ИФК.** Продолжаем тренировку, чтобы сильным стать и ловким.

- Элементы баскетбола и метание в горизонтальную цель.

Дети делятся на две команды (подгруппы). 1-я подгруппа: бросок мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 м способами от груди и из-за головы; 2-я подгруппа: двумя руками снизу в корзину, стоящую на полу (1,5-2 м). Затем меняются.

**ИФК** (*звонок*). Перемена. Ребята, присядьте вместе с родителями, отдохните. Вы хотите посмотреть, как владеет мячом Спорттик?

*Спорттик демонстрирует свои умения:*

перебрасывает мяч в паре с ИФК разными способами.

**ИФК.** Ребята, а вы хотели бы поиграть в паре, как мы со Спортиком? Давайте пригласим родителей, попросим поиграть их вместе с нами.

*Звонок.*

## **Парные упражнения с мячом:**

- перебрасывание из рук в руки способами снизу, от груди, из-за головы;
- перебрасывание с отбиванием об пол;

**«Перемена»** (звонок). *Мячи кладут на место.*

**ИФК.** Игра, в которую мы с вами поиграем, называется «Стой!».

Родители стоят в большом кругу. Дети – внутри круга. В центре – водящий (ИФК). Он отбивает мяч и произносит слова: «Мой веселый звонкий мячик так и скачет, так и скачет. Там, где нет потолка, он летит под облака. Раз, два, три – мяч, вверх лети!». Дети подпрыгивают на месте на двух ногах («как мячики»). Затем на слова: «Мяч, вверх лети!» разбегаются. Поймав мяч, ИФК громко командует: «Стой!» Дети должны успеть спрятаться за спины родителей. Того, кто не успел, водящий старается осалить, целясь в ноги.

После игры родители берутся с детьми за руки.

**ИФК:** «Руки пожали, друг друга обняли, мы сильными, ловкими, дружными стали».

*Повторяют слова с движениями по тексту.*

ИФК подводит итоги занятия, благодарит родителей за сотрудничество. Спортсмен награждает всех детей звездочками за старание, желает успехов.

## **«Как Баба Яга внука в армию провожала»**

Сценарий спортивного праздника совместно с родителями в подготовительной группе, посвященный Дню защитника Отечества

**Цель:** вызвать у детей и родителей интерес к совместной двигательной игровой деятельности.

**Задачи:**

- Отобразить событие общественной жизни – праздник День Защитника Отечества,
- Создать условия для формирования положительных эмоциональных и нравственно - волевых проявлений детей.
- Способствовать вовлечению родителей в активную совместную с детьми деятельность. Обеспечить высокую двигательную активность детей, свободное, непринужденное общение, взаимопонимание.

- Продолжать работу по укреплению здоровья и приобщению детей и взрослых к здоровому образу жизни.

### **Оборудование:**

- картины с иллюстрациями родов войск, 2 конверта с изображением Российского герба, 2 больших звезды на палочках (эмблемы команд), табло для оценок
- 2 автомата игрушечных, 2 пилотки или фуражки военные,
- 2 «пакета», шары надувные с водой, шнур длинный, модули,
- 2 мешка, кубики, обручи, канат,
- 2 «рукава» (туннеля) для лазанья; дуги, обручи, спорткомплексы (2)
- ленты для танца, рюкзак с «сухим пайком» (в нем – угощение для ребят),
- 2 ориентира, 2 корзины, мешочки с песком по количеству детей,
- подарки для пап и мальчиков, медали для детей, 2 грамоты для команд,
- листы протокола для жюри.

### **Действующие лица:**

Ведущий (ИФК)

Баба Яга,

Леший,

папы и мальчики – участники

девочки и мамы – болельщики

### **Ход праздника**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые взрослые! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поздравить всех мужчин с наступающим праздником. Как он называется, ребята?

**Дети:** День Защитника Отечества!

**Ведущий:** Я благодарю всех взрослых, которые пришли сегодня к нам в гости. Защитники есть в каждой семье: дедушка, старший брат, дядя и, конечно же, ваши любимые папы. Ребята, давайте поприветствуем пап аплодисментами. Мы желаем вам, дорогие мужчины, крепкого здоровья, любви, успехов во всех делах, семейного благополучия и, конечно, мира на земле, чтобы мы с вами могли спокойно жить, работать и растить наших детей. Ребята, в честь наших защитников – пап, дедушек, всех мужчин, присутствующих здесь, – громко, дружно крикнем...

**Дети:** Ура! Ура! Ура!

**Ведущий:** Папы, дедушки, ваши дети и внуки вас очень любят. Они очень рады, что вы сегодня вместе с ними. Примите поздравления от будущих защитников – от ваших сыновей и внуков.

### **Стихи**

1. Наша армия родная,  
Стережёт покой страны.  
Чтоб росли мы, бед не зная,  
Чтобы не было войны.
2. Праздник есть в календаре -  
Все об этом знают.  
И ребята в феврале  
Папу поздравляют.
3. С папой дружно мы живём,  
Весело играем,  
А ещё всегда вдвоём  
Маме помогаем.
4. Не случайно мамы так  
В этот день февральский  
Смотрят ласково на пап,  
Дарят им подарки.

**Ведущий:** Ещё раз все вместе дружно поздравим пап!

**Дети:** Поздравляем! Поздравляем! Поздравляем!

**Ведущий:** А теперь обращаюсь ко всем мальчикам – будущим защитникам.

Ты гордись своим отцом,  
Знатным гражданином,  
Но и сам будь молодцом,  
А не просто сыном.  
Делу время, час забаве.  
Армию родную славя,  
Состязанья начинаем,  
Вам команды представляем.

– Сегодня соревнуются две команды: «Синяя звёздочка» и «Красная звёздочка». Давайте поприветствуем их, а участники поприветствуют друг друга и вас, дорогие болельщики. Команды, в шеренги становись!

*Каждая команда выстраивается в шеренгу возле своей скамейки: взрослый-ребенок...*



**Ведущий.** Команде соперников и болельщикам от команды «Красная звездочка» физкульт-...

**Команда «Красная звездочка»:** Привет!

*То же приветствие от команды «Синяя звездочка».*

**Ведущий:** Оценивать умения и старательность участников будет наше звездное компетентное жюри. *(Представление членов жюри. Ознакомление с системой оценок.)*

**Ведущий:** А сейчас все участники пройдут под звуки военного марша круг почёта *(участники парами – ребенок + взрослый – проходят в обход по залу, затем садятся).*

**Ведущий:** Начинаем состязания с интеллектуальной разминки.

Предлагаю папам поучаствовать в конкурсе на смекалку. *(Папы встают.)*

1. По чему военные ходят в сапогах? *(по земле)*
2. Из какой посуды даже самый умелый солдат есть не может? *(из пустой)*
3. За чем солдат винтовку носит? *(за плечом)*
4. Что общего между деревом и винтовкой? *(ствол)*
5. Что делает солдат, когда у него на фуражке спит воробей? *(спит)*
6. Про кого говорят, что он ошибается один раз? *(сапер) (Папы садятся.)*

**Баба Яга** *(входит, причитает):* Ой, горе горькое! Беда приключилась – внук мой в армию должен идти. Ох, он такой непутёвый, такой неприспособленный. Как он будет служить? Ой, горе, горе!

**Ведущий:** Как его звать, бабуля?

**Баба Яга:** Да Леший – Лёшенька!

**Ведущий:** Ребята, давайте его позовём все хором.

**Дети:** Лёша, Лёша, Лёша.

*Входит Леший.*

**Лёша:** Я туточки, бабулечка! *(чмокает ее в щеку)* Здорово, ребята!

**Дети:** Здравствуй, Лёша!

**Баба Яга:** Вот мой внучок. Я ему книжки читала, картинки показывала. Но, увы, никакого толку.

**Ведущий:** Мы устроим Лёше экзамен, а ребята ему помогут.

*Показ иллюстраций с изображением боевой техники, вопросы к Лешему, тот отвечает невпопад, дети его поправляют.*

**Баба Яга:** Вот какие знания у моего внука, да и вид у него не спортивный, не любит он физкультуру. Помогите мне из него сделать настоящего солдата.

**Ведущий:** Ребята, родители, поможем Лёше?

**Дети:** Да, поможем.

## **1-этап**

**1. «Доставь секретное донесение».** (Сначала дети.)

*Конверт с изображением символики Российского герба в руках впереди стоящего в колонне. Нужно добежать до натянутого на высоте 30-40 см шнура, подлезть по-пластунски, детям – пробежать по бревну-трапеции, взрослым – перешагнуть ч/з большие модули, обежать вокруг ориентира, на обратном пути перепрыгнуть через шнур и, передав эстафету следующему участнику, встать в конец колонны. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.*

**2.«Передай оружие»** (Сначала дети.)

*Дети строятся в колонны, у стоящих первыми в руках «автоматы», на голове пилотка или фуражка. По сигналу нужно пробежать змейкой между кеглями, вернуться по «змейке-шагайке» и передать головной убор и оружие другому игроку.*

**Баба Яга:** Ох, тяжело придется моему Лёшеньке.

**Лёша (вздыхает):**Бабуля, я устал, не могу больше.

**Ведущий:** Хорошо, давайте отдохнем. А девочки поднимут нам настроение.

## **Танец с лентами**

**Ведущий:** В сражениях бывают различные ситуации. Ты готов, Лёшенька?

**Лёша:** Неохота, но постараюсь.

**Ведущий объявляет начало 2-го этапа соревнований**

**1.«Перенесем боеприпасы»** (Сначала дети.)

*Воздушный шарик наполнен водой, дети стоят в колонне на расстоянии вытянутых рук друг от друга, по сигналу передают шарик из рук в руки*

*осторожно, чтобы не уронить, последний с шаром бежит вперед и эстафета продолжается.*

*Затем то же задание выполняют папы.*

**2.«Построй крепость»** (сначала прыгают взрослые, строят дети, затем – наоборот)

*У каждого игрока в руках модуль. Нужно влезть в мешок и передвигаясь прыжками до определенного места, где стоят два строителя, передать им модуль, возвращаясь, передать эстафету – мешок – следующему участнику. То же – родители.*

**Баба Яга:** Ох, тяжело Лёшеньке, но ты старайся, голубчик, и у тебя все получится.

**Ведущий:** Славно потренировались. Привал.

## **Частушки**

1. Ой, дорожка столбовая,  
Вьётся, не кончается,  
Пропоём мы вам частушки,  
Пусть папы улыбаются.
2. Вы не прячьте по карманам  
Работящи ручки.  
Приходите в нашу группу  
Починить игрушки.
3. Как ремонт в саду затеем,  
Кисточек нам не набрать,  
Потому что наши папы  
Все бегут нам помогать.
4. Я папулечку люблю,  
Как конфетку сладкую.  
Его ничем не заменю,  
Даже шоколадкою.
5. Если папа грустит,  
У меня печальный вид.  
Ну, а если улыбнётся,  
Сердце радостно забьется.
6. А мой папа всех добрей,  
Любит всех моих друзей.  
Кашу манную нам сварит,  
Мыть посуду не заставит.

7. Папочку я поздравляю  
И частушки исполняю.  
Не болей, здоровым будь  
И про дочку не забудь.
8. Я папулечку люблю  
И об этом я пою!  
Папа, миленький ты мой,  
Самый ты мужик крутой!
9. А мой папа всех умнее,  
А мой папа всех сильнее.  
Знает, сколько пятью пять,  
Штангу может поднимать!
10. А мой папа просто класс!  
Скоро купит он КАМАЗ.  
Будет он меня катать  
И научит управлять.
11. Папочка любимый мой  
Со мной играет в прятки.  
Я укрылась лопухом,  
А он ищет на грядке.
12. Милые папулечки,  
Наши дорогулечки,  
От души вас поздравляем,  
Всего лучшего желаем!

**Ведущий:** Продолжаем тренировку. Тяжело в учении –...

**Дети:** Легко в бою.

**Ведущий:** Переходим к третьему этапу.

### **3-ий этап**

#### **1. «Полоса препятствий»**

*Выставляется полоса препятствий из модулей (спорткомплекс малый – 2 шт.)*

#### **2. «Меткий стрелок»** (сначала дети)

*Метание мешочков; от каждой команды по одному папе, которые держат корзину.*

*Лёша переодевается в военную форму и идет по залу под марш, чеканя шаг.*

**Баба Яга:** Лёшенька, что я вижу! Какой ты красивый стал, статный да сильный!

**Лёша:** Спасибо, бабуленька, тебе и ребятам, что помогли стать настоящим солдатом!

**Ведущий.** От нас тебе – такое напутственное слово:

Пусть ты и не служил пока,  
Будь стойким, сильным, не капризным.  
Глаз — зорок и тверда рука,  
Защитник будущий Отчизны!  
Чтоб не сдаваться, побеждать,  
Ты будь здоровым, умным, бодрым.  
Служи старательно — на «пять»  
И занимайся больше спортом!!!

**Баба Яга** (*даёт в руки Леше рюкзак*): Иди, мой родной! Будь достоин славы русских воинов! Вот тебе сухой паек. А я писем от тебя буду ждать.

**Ведущий:** Ребята, давайте для Лёши споем песню.

**Песня «Защитники страны»** (муз.А. Берлякова)

**Лёша:** Что-то рюкзак больно тяжелый, посмотрю, что в нем лежит. Да тут угощения на всех хватит. Налетай, ребята!

*Угощает детей, прощается. Под марш «Прощание славянки» уходит.*

**Баба Яга** (*плачет*): Как же я без своего любимого внука?

**Ведущий:** Не плачь, Баба Яга. Будем вместе его ждать. Наши учения подошли к концу. Обе команды прекрасно справились со всеми задачами. Участники достойно прошли все испытания. Прошу команды построиться в шеренги (*капитаны проходят в центр для награждения*). Жюри готово огласить результаты соревнований.

**Слово жюри. Награждение:** капитанам команд вручают грамоты, детям— медали.

Давайте еще раз поздравим с наступающим праздником наших дорогих мужчин и мальчиков – будущих защитников Отечества. От всей души мы пожелаем им расти сильными, смелыми, мужественными, добрыми и благородными. И всегда помнить о высоком звании мужчин.

А теперь давайте подарим папам и мальчикам подарки!

*Девочки дарят папам и мальчикам подарки.*

## Музыкальное сопровождение

1. Песни военных лет (Вариант: «Прадедушка»)
2. Фанфары (перед вступительным словом ведущего)
3. Марш (после приветствия, на «круг почета»)
4. Вход Бабы Яги (грустная музыка), на фоне этой музыки она причитает...
5. Вход Лешего
6. Эстафеты: 1) «Доставь секретное донесение»  
2) «Передай оружие»
7. Танец с лентами
8. Эстафеты: 1) «Перенеси боеприпасы»  
2) «Построй крепость»
9. Частушки
10. Полоса препятствий
11. Эстафета: «Меткий стрелок»
12. Вход Лешего в военной форме (под марш военный)
13. Песня «\_\_\_\_\_»
14. Выход Лешего («Прощание славянки»)
15. Награждение.

## Протокол

### спортивных соревнований, посвященных Дню защитника Отечества, «Как Баба Яга внука в армию провожала» с участием родителей

**Участники:** дети и родители подготовительной группы МБДОУ №

**Место проведения:** ДОУ № 5.

**Дата проведения:** «\_\_» 02.2021 г. **Время проведения:** 16 час.

**Ответственный:** инструктор по физической культуре Анисимова С.А.

Наименование конкурса		Команды			
		«СИНЯЯ ЗВЕЗДА»		«КРАСНАЯ ЗВЕЗДА»	
		Дети	Родители	Дети	Родители
1	Наличие эмблемы и спортивной формы у детей				
2	Интеллектуальная разминка для пап: 1) вопросы на смекалку;				
	2) «Назови военную технику»				

<b>3</b>	<b>I этап:</b> 1. «Доставь секретное донесение» 2. «Передай оружие»				
	<b>II этап:</b> 1. «Перенесем боеприпасы» 2. «Построй крепость»				
	<b>III этап:</b> 1. «Полоса препятствий» 2. «Меткий стрелок»				
<b>10</b>	<b>Общий итог:</b>				

Председатель жюри: \_\_\_\_\_ /заведующий ДОУ № /,  
 Члены жюри: \_\_\_\_\_. /старший воспитатель ДОУ №/,  
 \_\_\_\_\_ педагог-психолог, \_\_\_\_\_ учитель-логопед

## **Квест-игра «Послание Звездочета»**

ко Дню космонавтики с участием родителей

**Цель:** приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через совместные спортивные мероприятия.

**Задачи:**

1. Поддерживать интерес детей к физкультуре
2. Развивать в игровой форме физические качества.
3. Формировать готовность родителей к совместной двигательной-игровой деятельности с детьми.
4. Способствовать установлению эмоционального контакта с родителями, расширять диапазон невербального общения.
5. Доставить радость, удовольствие от совместных игр
6. Расширять представления детей о Дне космонавтики.

**Пособия и оборудование:**

- ✓ тематическое оформление зала, детям – выучить стих, девизы
- ✓ степы
- ✓ шар-проектор «Космос»
- ✓ обручи для игры «Космонавты» (по количеству детей),
- ✓ 2 воздушных шара,
- ✓ модули для построения ракет (2 комплекта),

- ✓ флажки российские (2), «скафандры» (2)
- ✓ стойки-конусы (8), «лунотопы» (2 пары)
- ✓ обручи желтые (2), гимнастические палки желтые (по кол.-ву детей)
- ✓ корзины большие (2),
- ✓ «продукты» – средние мячи (по количеству детей)
- ✓ письмо от Звездочета, шар-звезда, колпак Звездочета
- ✓ полоса препятствий (2 комплекта: кольца большие, подставки для них /4/, 2 бруска для перепрыгивания),
- ✓ эмблемы экипажей, грамоты командам, медали детям
- ✓ слайд-презентация «Космос»,
- ✓ звезды (14), к 7 из них, с обратной стороны, прикреплены задания (напечатаны на листочках)
- ✓ музыкальное сопровождение.

*Дети входят под музыку, идут в обход по залу колонной, через середину расходятся по одному направо, налево и перестраиваются в две шеренги. (Родители в зале.)*

### **Ребенок:**

В день весенний, день апрельский,  
 Много лет тому назад,  
 Мчалась в космосе ракета,  
 Завораживая взгляд.  
 Новость слышала планета:  
 «Русский парень полетел!»,  
 И героем-космонавтом  
 Каждый мальчик стать хотел!

**Ведущий (ИФК):** Как же зовут этого русского парня, который первым полетел в космос? (*Юрий Гагарин.*) Сегодня 12 апреля. Почему этот день – особенный? ... Сегодня мы отмечаем один из самых интересных праздников на земле – *День космонавтики*. Ребята, а вы хотели бы стать космонавтами и полететь к далеким планетам? Мы можем сделать это по-настоящему? ... Почему? А включить воображение и поиграть в космонавтов мы можем? А хотите поиграть вместе с родителями? Тогда приглашайте родителей на разминку.

Чтобы космонавтом стать,  
 Начинаем подготовку!  
 Нужно мышцы укреплять,  
 Шагом марш на тренировку!  
 Сильным, ловким, смелым быть,  
 С физкультурой дружить!

- ✓ **Комплекс ритмической гимнастики на степях**



**Ведущая:** Ну, вот мы и готовы к полету. А на чем полетим?.. Есть у нас ракета?.. Что будем делать?.. *(Предлагают варианты.)* Послушайте, у \_\_\_\_\_ есть интересное предложение.

**Ребенок:** Давайте поиграем: ракету смастерим,  
Как наши космонавты, все в космос полетим!

**Ведущий:** Предлагаю разделиться на два экипажа, и каждый построит свою ракету. По командам разберись! В две шеренги становись!

### ***Представление и приветствие команд.***

Встречайте: экипаж космического корабля... «КОМЕТА».

**Девиз:** У «Кометы» есть девиз – никогда не падать вниз!

Вас приветствует экипаж космического корабля... «СПУТНИК».

**Девиз:** Чтобы в космос к планетам и звездам летать,  
Мы готовы сегодня себя показать!

**Ведущий:** Отлично! Команды-экипажи к соревнованиям готовы? *(Готовы!)*  
Веселей, детвора, за работу нам пора! Слушайте задание. *(Объясняю.)*

**1. Эстафета «Строим ракеты»** *(из мягких модулей с опорой на схему на слайде. По завершении работы ребенок-командир экипажа поднимает свою эмблему.)*

**Ведущий:** Отлично справились! Ракеты готовы к полету! Учимся ориентироваться в пространстве.

### **2. Игра «Космодром»**

Каждый взрослый занимает место в одном из обручей, разложенных по периметру зала. Дети ходят вокруг обручей, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты,  
Для прогулок по планетам,  
На какую захотим,  
На такую полетим.

*Дети разбегаются врассыпную, через весь зал, между обручами. Музыка обрывается. Дети останавливаются и закрывают глаза. На слова ведущего: «Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» родители меняются местами.*

*После слова «нет» дети открывают глаза и быстро бегут к своим родителям.*

**Ведущая:** Молодцы! Теперь можно отправляться в полет!

### ***Из-за ширмы вылетает шар-звезда.***

**Ведущий:** Кажется, начался звездопад! Как нам повезло – можно загадать желание. *(Поднимает звезду, рассматривает.)* Звезда-то необычная – с посланием. Интересно вам узнать, от кого? Тогда присядьте и посмотрите на экран... Кто это?.. Верно, это Звездочет. Он передал нам письмо *(читает):*

*Уважаемые ребята! В космосе случилась беда: все планеты сошли со своих орбит и потерялись. Помогите, пожалуйста. Нужно найти планеты и вернуть их на свои орбиты.*

**Ведущая:** Ребята, поможем собрать все планеты? А сколько планет в космосе, вы знаете?.. повторяйте, запоминайте.

По порядку все планеты назовет любой из нас:

Раз – Меркурий, Два – Венера, Три – Земля, Четыре – Марс. Пять – Юпитер, Шесть – Сатурн, Семь – Уран. За ним Нептун. Он восьмым идет по счету, а за ним, уже потом, И девятая планета под названием Плутон.

**Ведущая:** Ребята, мы вспомнили все планеты. Но для того, чтобы они вернулись на свои орбиты, нам нужно выполнить задания. Звездочет будет за нами внимательно наблюдать и за каждое выполненное задание передавать каждой команде по звезде (*дети-капитаны будут доставать их из колпака Звездочета*).

**Задание 1-е:** Ответить на вопросы и отгадать загадки о космосе.

**Ведущий:** Если будет сложно, родители вам помогут.

- Самая большая и горячая звезда во вселенной (*Солнце*)
- Человек, который летает в космос. (*Космонавт*)
- Как называется, летательный аппарат, в котором летят в космос? (*Космический корабль*)
- Как называется и животное, и созвездие? (*Медведица*)
- Почему на земле есть день и ночь? (*Планета вращается вокруг себя*)
- Как назывался космический корабль, на котором Гагарин совершил свой первый полет? (*"Восток"*)

1. Чтоб глаз вооружить и со звездами дружить,  
Млечный путь увидеть чтоб, нежен мощный... (*телескоп*).
2. Телескопом сотни лет изучают жизнь планет.  
Вам расскажет обо всем умный дядя... (*астроном*).
3. Астроном – он звездочет, знает все наперечет!  
Только лучше звезд видна в небе полная... (*Луна*).
4. До Луны не может птица долететь и прилуниться,  
Но зато умеет это делать быстрая... (*ракета*).
5. У ракеты есть водитель, невесомости любитель.  
По-английски – «астронавт», а по-русски – ... (*космонавт*).
6. Гуманоид с курса сбился, в трех планетах заблудился,  
Если звездной карты нету, не поможет скорость... (*света*).
7. Всё комета облетела, всё на небе осмотрела.  
Видит: в космосе – нора, это черная... (*дыра*).
8. В черных дырах темнота чем-то черным занята.  
Там окончил свой полет межпланетный... (*звездолет*).

9. Звездолет – стальная птица, он быстрее света мчится.  
Познает на практике звездные... (*Галактики*).
10. Ни начала, ни конца,  
Ни затылка, ни лица.  
Знают все: и млад, и стар,  
Что она – большущий шар. (*Земля*)
11. Не месяц, не луна, не планета, не звезда,  
По небу летает, самолеты обгоняет. (*Спутник*)
12. В дверь, в окно стучать не будет,  
А взойдет и всех разбудит. (*Солнце*)
13. Раскинут ковер, рассыпался горох.  
Ни ковра не поднять, ни гороха не собрать. (*Звездное небо*)
14. На каком пути ни один человек не бывал? (*Млечный путь*)
15. Из какого ковша не пьют, не едят, а только на него глядят? (*Созвездия: Большая Медведица или Малая Медведица.*)
16. В космосе сквозь толщу лет  
Ледяной летит объект.  
Хвост его – полоска света,  
А зовут объект... (*комета*).
- Для обеих команд (общая):**  
А галактики летят врассыпную, как хотят.  
Очень здоровенная вся эта... (*Вселенная*).

**Ведущий:** Вы справились с первым заданием, и вот вам первая звезда. На ее обороте – следующее **задание, № 2:** «Современные космонавты проводят в космосе по многу недель и даже месяцев. Поэтому надо запастись продуктами».

### **3. Эстафета «Запасаемся продуктами»**

- 1. Дети** строятся в две колонны. На противоположных сторонах, в корзинах, лежат мячи-«продукты» по количеству детей. За детьми, стоящими в конце колонны, стоят пустые корзины. Последний ребенок бежит вперед, берет из корзины мяч, возвращается, становится в «голове» колонны, передает мяч назад, над головой; стоящий последним кладет его в корзину и продолжает эстафету.
- 2. Родители:** передают мяч назад через голову из положения сидя друг за другом а гимнастической скамейке.

**Команды получают по 2-ой звезде. Задание 3.** В открытом космосе нет притяжения Земли, всё как бы плавает в воздухе, как в воде. Это состояние называется ...(*невесомость*). Удержите предмет в невесомости без помощи рук. // Посмотрим, какие ловкие и дружные наши пары.

**4. Эстафета «В невесомости».** Пары по очереди бегут с мячом, удерживая его без помощи рук (н.-р, животами), огибают ограничитель, возвращаются, передают мяч следующим участникам и встают в конец колонны.

**Команды получают по 3-й звезде. Задание 4.** Изобразите солнышко с помощью физкультурного инвентаря. *(Как это можно сделать?)*

**5. Эстафета «Звезда по имени Солнце».** У каждого ребенка в руке ленточка *(или гимнастическая палка)*. Сразу за линией старта стоит туннель, на середине – брусок. На финише лежит обруч. За ним – взрослые. Ребенок пролезает через туннель, прыгает через препятствие, добегают до обруча, передает ленту взрослому, возвращается по прямой обратно, передает эстафету касанием ладони. А взрослые по очереди выкладывают ленты вокруг обруча так, чтобы получилось солнышко.

**Команды получают по 4-й звезде. Задание 5.** Космонавты должны быть зоркими и наблюдательными, у них должно быть очень острое зрение. Укрепите глазные мышцы с помощью гимнастики для глаз.

**6. Зрительная гимнастика «Космос»** (слайд №)

**Команды получают по 5-й звезде. Задание 6.** Прогуляйтесь по лунной дорожке.

**Ведущий:** Отправляемся на Луну. Запрашиваю разрешение на взлет в ЦУП.

**Голос (в записи):** «Спутник», «Комета», взлет разрешаю!

**Ведущий:** Приготовиться! 3-2-1 – пуск! Поехали!.. Земля, полет проходит нормально, сейчас мы будем прилуняться. */Включить шар./* Прилуняемся. Посмотрите, как здесь красиво. Какие яркие звезды! На этой планете без “лунотопов” вам не обойтись.

**7. Эстафета «По лунной дорожке»/на «лунотопах» – родители/**

**Получают по 6-й звезде.**

**Ведущий:** Оставим память о себе на спутнике Земли – Луне.

**8. Эстафета «Земляне на Луне»/дети/** В скафандрах по очереди бегут «змейкой» с флажком (российским), передавая его друг другу. Стоящий последним, добегают до финишной стойки и закрепляет на ней флажок.

**Получают по 7-й звезде. Задание 7.** Чтобы вернуться на землю, вы должны собрать из своих звезд созвездие. У него два названия. Одна из его звезд – самая яркая в ночном небе. Как она называется? *(Полярная.)* А как называется созвездие? *(Большая Медведица, Ковш.)*

**9. Эстафета «Ковш Большой Медведицы»**

Порядок построения: ребенок – взрослый и т.д.; у детей – звезды, у взрослых – гимнастические палки.

По очереди бегут вперед, выкладывая на полу созвездие *(по образцу на слайде)*.

**Ведущий:**

С космосом пора прощаться

И на Землю возвращаться.

Командиры, по местам!  
Старт давайте кораблям.

**Голос (в записи):** «Спутник», «Комета», взлет разрешаю!  
«Заводят моторы», «летят».

**Ведущий:** Приземляемся.  
Вот вернулись из полета,  
Наши храбрые пилоты.  
Все присядем мы с дороги,  
Подведем скорей итоги.

### **Подведение итогов соревнований.**

**Ведущий:** Мы выполнили задания Звездочета?.. А значит, мы помогли планетам вернуться на свои орбиты. Мы молодцы?

### **Награждение команд-экипажей грамотами.**

#### **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ «Послание звездочета»\_Космос-2023**

1. Марш космонавтов. Перестроение в две шеренги расхождением через середину.
2. Разминка на степях в парах: взрослый-ребенок.
3. Игра «Космодром» (под музыку дети бегают в рассыпную, музыка обрывается) / 2 раза
4. Эстафета «Строим ракеты»
5. Вылетает шар-звезда с посланием
6. Игровое задание: «Достань воздушный шар» (участвуют капитаны)
7. Эстафета с мячами «Запасаемся продуктами» (сначала дети, затем родители)
8. Эстафета «В невесомости» (парами)
9. Эстафета «Звезда по имени Солнце»
10. *Голос в записи:* «Спутник», «Комета», взлет разрешаю!
11. После слов ведущего: «Приготовиться! 3-2-1 – пуск! Поехали!» **взлет** космического корабля («летят» 10 сек)
12. Эстафета «По лунной дорожке» (родители)
13. Эстафета «Земляне на Луне» (дети в скафандрах, с флажком)
14. Эстафета «Ковш Большой Медведицы»
15. После слов ведущего: «Командиры, по местам! Старт давайте кораблям!» – *Голос в записи:* «Спутник», «Комета», взлет разрешаю!
16. «Приготовиться! 3-2-1 – пуск!» **Взлет**(«летят» 10 сек)
17. Награждение

# Минутки здоровья



Инструктор по ФК МБДОУ № 5 Анисимова С.А.

2020 год

## ВИДЫ «МИНУТОК ЗДОРОВЬЯ»



## Релаксационные игры и упражнения

- ЦЕЛЬ:

снятие физического и психического напряжения, создание позитивного эмоционального настроения, овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния



## Психомышечная тренировка (по технологии Д. Джекобсона)

- Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища, живота, шеи, губ, нижней челюсти.
- Игры на вхождение в контрастные образы.

## ТРЕНИРОВКА ГЛАЗНЫХ МЫШЦ

### ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ:

- *Открывать и закрывать глаза.*
- *Переводить взгляд с ближайшей точки на дальнюю.*
- *Выполнять движения глазами, не поворачивая головы, по всем возможным направлениям.*

### «СОВУШКА-СОВА»

*Совушка-сова, большая голова.*

(Движения глазами вправо – влево, не поворачивая головы.)

*Маленькие ножки, а глаза как плашки.* (Вращение глазами по кругу по часовой и против часовой стрелки.)

*Днём спит,* (Закрывать глаза.)

*Ночью глядит:* (Открывать глаза.)

*Луп – луп – луп, луп – луп – луп...*

(Широко открывать глаза.)

### «ЁЛОЧКА»

- *Ёлочка, ёлочка, зелёная иголочка.* (Медленные движения глазами вверх – вниз, не поворачивая головы, за пальчиком-тренажёром.)
- *С буйным ветром спорится,* (Отвести тренажёр вдаль и посмотреть на ёлочку.)
- *Дотронься – уколется.* (Перевести взгляд на ближнюю точку – к носу.)

*Ой!* (Зажмурить глаза.)

### «ВОЛЧИЩЕ»

- *Что, волчище, рыщешь?*  
*Что ты, серый, ищешь?*

(Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.)

- *Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.*  
(Круговые движения глаз почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.)

## САМОМАССАЖ ГЛАЗ

### ПРИЁМЫ:

- **ЗАЖМУРИВАНИЕ**
- **МОРГАНИЕ**
- **ПОГЛАЖИВАНИЕ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ ГЛАЗА**
- **ПОЩИПЫВАНИЕ БРОВЕЙ ОТ ВНУТРЕННЕГО УГЛА ГЛАЗА К НАРУЖНОМУ**
- **ПУНКТИРОВАНИЕ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ ГЛАЗ**

### «ЩЕНОК»

- *Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.*  
(Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони.)
- *А щенок не лает, глазки закрывает.* (Закрыв глаза, поглаживать веки.)



### «МОТЫЛЁК»

- *Вот летает мотылёк,*
- *Крылышками порх-порх!* (Быстро и легко моргать глазами.)
- *Он летит на огонёк.* (Остановиться, посмотреть на ближнюю точку – «огонёк».)
- *Поскорей улетай, свои крылышки спасай!* (Моргать глазами быстрее.)
- *Улетел...* (Посмотреть на дальнюю точку вслед улетающему мотыльку.)

### САМОМАССАЖ НОСА «УЛИТКИ»

*От крылечка до калитки*

*Три часа ползли улитки.*

*Три часа ползли подружки,*

*На себе таща избушки.*

Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.

### САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК «РЕЧНЫЕ РЫБЫ»

*Окунь, щука, сом, судак, а ещё большой карась.*

*Назови ещё всех раз.*

Растирание прямыми движениями по типу «надеваем перчатку» каждого пальца одной руки пальцами другой руки. Повторить с пальцами другой руки.

### САМОМАССАЖ НОГ «ПО ДОРОЖКЕ ШЛИ...»

*По дорожке шли, боровик нашли.* (Пунктировать подушечками пальцев обеих рук по ногам, начиная от ступней и поднимаясь вверх до колен.)

*Боровик боровой в мох укрылся с головой.*

(Поглаживать колени круговыми движениями.)

*Мы его пройти могли, хорошо, что тихо шли.*

(Выполнить те же пунктирующие движения от коленей до бедра.)

### САМОМАССАЖ БЕДРА «ДОЖДИК»

*Дождик, дождик,*

Легко, в ритме

стихотворения

*капелька,*

постукивать пальчиками

побёд-

рам.

*Водяная*

*сабелька.*

*Лужу резал, лужу* Делать пилящие движения

*Резал, резал, резал, не разрезал.* ребрами ладоней.

*И устал,*

Поглаживать бедра

ладонями.

- *А потом, а потом стал красивым цветком, Распустился благородно...* (Медленно встать, руки через стороны опустить вниз, голову приподнять, мышцы расслаблены.)

### «Любопытная Варвара»

- *Любопытная Варвара смотрит влево, Смотрит вправо,* (Повороты головы вправо-влево.)
- *А потом вперёд – тут немного отдохнёт. Шея не напряжена и расслаблена...*
- *А Варвара смотрит вверх! Выше всех, Дальше всех!* (Смотреть вверх, напрягая мышцы).
- *Возвращается обратно – расслабление приятно А теперь посмотрим вниз – Мышцы шеи напряглись! Возвращается обратно – расслабление приятно Шея не напряжена и расслаб-ле-на...*

### ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЁРЫ

(для фиксации взгляда)

*Деревянные палочки с предметами на конце, указательный палец руки.*

*Картинки, игрушки, составляющие единый игровой сюжет.*

*Зрительно-двигательные проекции (бегунки, схемы, предусматривающие движение глаза по различным траекториям) – по технологии профессора В.Ф. Базарного.*

*«Солнечный зайчик».*

**Этапы выполнения упражнений ДГ** (по технологии Б. Толкачёва)

- *Используя игровой сюжет, принять позу и зафиксировать её.*
- *Расслабиться.*
- *Сосредоточиться на дыхательном упражнении.*
- *Сделать вдох.*
- *Выполнить выдох.*
- *Расслабиться, сменив позу.*

### «ВОЛК»

- *Волк зимой, зимой холодной*

**В лесу воеет злой, голодный:** (Голову поднять вверх, вдох.)

- «У-у-у-у-у...» (Губы сложить трубочкой и протяжно тянуть на выдохе, напрягая мышцы шеи.)

#### «СЛОНИК»

- **Я – весёлый слоник Бой,  
Я люблю играть с водой.  
Воду хоботом беру,** (При вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом.)
- **А потом, как лейка, лью.** (При выдохе – имитируют разбрызгивание воды; воздух выдыхается через сжатые зубы.)

#### ФАЗЫ ДЫХАНИЯ

##### **ДВУХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ (ВДОХ – ВЫДОХ)**

##### **Дыхательные упражнения:**

- «Дельфин»;
- «Жук»;
- «Слоник»;
- «Волк».

##### **ТРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ (ВДОХ – ПАУЗА – ВЫДОХ)**

##### **Дыхательные упражнения:**

- «Сердитый ёжик»;

- «Одуванчик»;
- «Водолаз»;
- «Пчёлка».

#### «ДЕЛЬФИН»

И.п. любое (стоя, сидя, лёжа на животе, руки вдоль туловища).

**Дельфин нырял, дельфин дышал:** (Вдох.)

« Буль-буль...»

(Наклониться вперёд, руки отвести назад-вверх. Выдох. Расслабиться.)

И.п. любое (стоя, сидя, лёжа на животе, руки вдоль туловища).

**Дельфин нырял, дельфин дышал:** (Вдох.)

« Буль-буль...»

(Наклониться вперёд, руки отвести назад-вверх. Выдох. Расслабиться.)

И.п. любое (стоя, сидя, лёжа на животе, руки вдоль туловища).

**Дельфин нырял, дельфин дышал:** (Вдох.)

« Буль-буль...»

(Наклониться вперёд, руки отвести назад-вверх. Выдох. Расслабиться.)

#### «Лимон»

(расслабление мышц рук)

- **Я возьму в ладонь лимон.**
- **Чувствую, что круглый он.** (Опустить руки вниз и представить, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.)
- **Я его слегка сжимаю** – (Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.)
- **Сок лимонный выжимаю.** (Почувствовать, как напряжена рука.)
- **Всё в порядке, сок готов.**

**Я лимон бросаю, руку расслабляю.** (Бросить «лимон» и расслабить руку.)

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Муравьишка-муравей» (расслабление мышц ног)

На пальцы ног залез «муравей».

- **Муравьишка-муравей,  
Слезь ты с пальцев поскорей!** (С силой потянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые.)
- **Если сам не слезешь ты,  
Сброшу я тебя в кусты!** (Сбросить «муравья» с пальцев ног, расслабить мышцы.)

«Волшебный цветок»

(расслабление мышц рук, ног, туловища)

- **Сначала был бутон, клейкие листочки,**

**Прижаты лепесточки**

**Плотно-преплотно...** (Сидя на корточках, руки плотно прижаты к голове, мышцы напряжены.)

«Балерина»

**Мы не Саши, не Ирины, мы сегодня балерины.**

**Мы на пальчиках идём и ничуть не устаём.**

(Сидя на стуле, ноги поставить на пальчики и, словно балерина, шагать вперёд, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Шажками можно «рисовать» различные фигуры» - солнышко, ёлочку, домик.)

«Тигр превращается в кошечку»

- **Тигр, тигр, ты не злись!** (Дети изображают «коготки тигра» полусогнутыми напряжёнными пальцами.)
- **Лучше в киску превратись. Кошечка играет,  
Лапки расслабляет** (Дети распускают «коготки», превратив их в мягкие лапки.)
- **Коготки не остры – доброй быть так просто!** (Мышцы расслаблены.)

Упражнение при желании можно повторять и тогда кошечка превращается в тигра. Дети напрягают мышцы:

- **Киска хочет тигром быть –  
Надо когти выпустить  
И сердито зарычать.  
Лучше с тигром не играть!** И т.д.

## «Пчёлка»

(снятие мышечного и эмоционального напряжения)

- **Пчёлка летает, жало выпускает:**

«Ж-ж-ж...» - **ужалит.** (Сжать руки в кулаки, мышцы туловища и ног тоже напряжены.)

- **К цветку припадает, медок собирает,**

**В колоду таскает:** «Ж-ж-ж...» (Расслабить мышцы, отдохнуть.)

## «ВОДОЛАЗ»

И.п.: о.с.

**Три, два, раз! Входит в море водолаз.**

**Трубку проверяет, в трубку выдыхает:** (Вдох – пауза.)

«Фу-фу-фу...» (Короткие выдохи в кулак.)

Дыхательная медитация «ЦВЕТОК» (работа с образами)

*Сядьте прямо. Закройте глаза.*

*Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка.  
Нежный, душистый аромат цветка...*

*Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох.*

*Тело превращается в губку; на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе просачивается наружу. Вдох. Выдох.*

## Упражнение «Огуречик» (проверка осанки)

Встать у стены осанки.

- **Огуречик, огуречик – интересный человечек.**

(Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)

- **Плечи расправляет, головку поднимает.** (Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.)

- **И стоит, как часовой, возле грядки полевой.** (Спина прямая, плечи отвести назад, сохранять позу.)

## Упражнение «Оса»

- **Посмотрите на осу, на крылатую красу:** (Стоя или сидя на стуле, ноги вместе, спина прямая, повороты головы вправо за правое плечо, затем влево за левое плечо до упора – там «оса».)

- **Спинка прямая, талия тонкая,**

**А жало звонкое!** (Гордо поднять голову на вытянутой шее, развернув плечи. Свести лопатки.)

## Упражнение «Росток»

- **В землю зёрнышко посадим – очень малое оно.** (Дети садятся на корточки, сжимаются в комочек, голову прячут в колени.)
- **Но, как солнышко засветит, Прорастёт моё зерно.** (Очень медленно, словно росток, дети начинают подниматься, имитируя проросшие растения.)
- **Появляется росток – очень ровный стебелёк.** (Дети стоят ровно, спина прямая, руки прямые вверху соединены в «замок». Проверяют, у кого самая ровная и красивая спина - «стебелёк».)

## Виды упражнений для формирования свода СТОПЫ

- **Разные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, пружинящим шагом, по палке, по ребристой доске, по наклонной плоскости и др.).**
- **Захватывание стопами предметов.**
- **Катание мяча ногой.**
- **Балансировка на мяче.**
- **Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).**
- **Игры и упражнения для стоп из разных и.п. (лёжа на спине, на животе; сидя на стуле, на полу; стоя, стоя на носках, с сомкнутыми носками и др.).**

## Упражнение «Гусеничка»

- **Ножку ставим на носок, а потом на пятку. Гусеничка идёт, значит, всё в порядке.** (Ходьба перекатом с пятки на носок одноимённым и разноимённым способом.)

## Упражнение «Камаз»

- **Вот Камаз идёт гружёный, Медленно ползёт тяжёлый.** (Ходьба на наружных краях стоп.)
- **А в обратный путь пустой Понесётся он стрелой.** (Лёгкий бег на носках.)

## Упражнение «На прогулке»

- **Тук, тук, тук, тук – еле слышен пяток стук. Так кабанчики идут, никогда не упадут.** (Ходьба на пятках, руки за спиной.)
- **А потом прошёл медведь, Любит мишенька шуметь.** (Ходьба на внешней стороне стопы.)

## «Строитель»

- **Месим, месим мы раствор, Будем строить коридор.** (Стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носки и пятками, прочертив в воздухе круг, встать «шалашиком».)
- **Кирпичи поднимай и раствор набирай!** (Перекаат с пятки на носок и обратно.)

## Условия эффективности «минуток здоровья»

- ➔ Систематичность
- ➔ Занимательность
- ➔ Соответствие содержания  
смыслу стихотворения и  
динамике развития сюжета

## «МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ»

- ✦ Проводятся на **любых занятиях**, а также **в свободное время** в режиме дня.
- ✦ Предложены М.Ю. Карпушиной в программе «Зелёный огонёк здоровья».
- ✦ Имеют **оздоровительный, стимулирующий и развивающий** эффекты. Ребёнок выступает как **субъект** физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Перспективное планирование физкультурных занятий с участием детско-родительских пар (средний-старший дошкольный возраст)**

**Задачи:** - укрепление здоровья детей и родителей, приобщение их к здоровому образу жизни;

- полноценное физическое развитие;
- воспитание интереса к различным видам совместной двигательной деятельности;
- формирование положительных нравственно-волевых черт личности;
- обучение родителей умению выступать на занятиях в роли партнера, тренера, помощника;
- доставить удовольствие взрослым и детям от совместного общения в процессе занятий физкультурой, обеспечивая преемственность в работе детского сада и семьи.

- Цели:**
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей с помощью родителей;
  - способствовать формированию правильной осанки, умения выполнять движения осознанно, быстро, ловко, выразительно, красиво;
  - развивать физические качества;
  - установить эмоционально-тактильный контакт между родителями и детьми.

Занятия проводятся 1 раз в месяц с сентября по май во второй половине дня.

**Планирование занятий совместно с родителями в средней группе**

Содержание	Месяц		
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
	«Давайте познакомимся»	«Прогулка в осенний лес»	«Магазин игрушек»
Построения, перестроения	В пары – в колонну по одному	Нахождение своего места в колонне, в шеренге и по кругу	В колонну по одному и по два
Ходьба	На носках, на пятках, врассыпную	Со сменой направления; коррекция ходьбы: «Осенним днем лесной тропой...»	По одному, парами; со сменой ведущей пары
Бег	С ускорением и замедлением темпа; с остановкой по сигналу; «цепочкой»; со сменой направл.	Чередование бега в колонне парами с бегом врассыпную	По одному и парами



Общеразвивающие упражнения	Игра «Ровным кругом»	С листьями	С игрушками (муз. сопровождение – «Кукляндия»)
Коррекционные упражнения	«Великаны и гномики», «Велосипед» (стр. 77, 85)	«Птица», «Ель, ёл-ка, ёлочка», «Осень» (с. 75, 79, 93)	«Стойкий оловянный солдатик», «Косичка», «Солдатики-куклы» (с. 73, 79, 90)
Равновесие	Перешагивая через 6-7 набивн. мячей; ходьба и бег по на-клонной доске вверх и вниз	Ходьба по шнуру по кругу, «змейкой»	Ходьба с мешочком на голове
<b>(Средняя группа, продолжение: сентябрь, октябрь, ноябрь)</b>			
Прыжки	Через невысокую «кочку»; через 5-6 линий	Прямой галоп; на правой, левой поочередно; ноги вместе-врозь с продвижением вперед	Прямой галоп; на двух ногах с продвижением вперед
Метание	Прокатывание об-ручей друг другу по прямой	Прокатывание мя-ча из разных и.п. друг другу двумя руками и одной	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раз

			подряд)
Лазание, ползание	На четвереньках, прокатывая мяч головой	По гимнастической скамейке на животе, подтяги-ваясь руками	Подлезание под препятствие правым и левым боком
Подвижные игры	«Давайте поздоро-ваемся» (М.А. Давыдова, с. 197) «Найди свою па-ру»	«Зайка» (кассета «Аэробика», № 18) «Найди свое дерево»	Эстафета с коляска-ми и машинками. «Найди игрушку и скажи маме на уш-ко, где она спрята-на» (м/п)
Релаксация	«Молчок» (с. 100)	«Олени» (с. 103)	«Мяч и насос», «Все умеют танце-вать»

**(средняя группа, продолжение)**

Содержание	Месяц		
	Декабрь	Январь	Февраль
	«В цирке»	«Зимние забавы»	«В зоопарке»
Построения, перестроения	Из колонны по 2 в колонну по 4	Из шеренги в ко-лонну по одному	Повороты кругом переступанием и прыжком
Ходьба	С остановками по сигналу и выполнением заданий: «штангист»,	С изменением на-правления движе-ния (вокруг здания	На носках, на пят-ках, на наружном своде стопы, со

	«гим-наст», «клоун», «дрессированная собачка»	детского сада) и преодолением ес-тественных пре-пятствий	сменой положения рук, с закрытыми глазами, на высо-ких четвереньках
Бег	С высоким подни- манием бедра («цирковая лошадка»); на вы- соких четверень- ках («обезьянка»)	Подвижная игра «Перебежки»	С остановкой на сигнал, с высоким подниманием бедра («пони»)
ОРУ	«Цирковое пред- ставление» (кассета «Игровая гимнастика», комплекс № 5)	«Греемся» (с хлоп-ками, прыжками, притопами)	«Детки в клетке»
Коррекцион- ные упражне- ния	«Лев в цирке», «Ходим в шляпах» (с. 83)	«Ель-ёлка-ёлоч- ка», «Ходим по снегу» (с. 79, 91)	Массаж «У жира-фов...» (касс. «Аэ- робика», № 14); «Ёжик вытянулся- свернулся», «Беге-мот», «Лиса», «Цапля» (с. 73, 82, 84, 85)
Равновесие	«Воздушные гим- насты»: ходьба по гимн. скамейке на-встречу друг другу с расхождением на середине	Ходьба «след в след» по снегу	Ходьба, бег и прыжки на двух но-гах по наклонной доске вверх и вниз
Прыжки	На двух ногах во- круг предмета; с	_____	Вверх с места и с разбега; с

	продвижением вперед через 6-8 линий (дрес.собач)		зажатым между ног мячом (пингвины)
<b>(средняя группа, продолжение: декабрь, январь, февраль)</b>			
Метание	«Попади в щит» (метание в вертик.цель) или «Сбей бананы для обезьян»	«Забрось снежок в ведро сн говику»	В горизонт. цель (правой, левой – «накорми крокоди-ла»)
Лазание, ползание	В «туннель» - на низких четверень- ках («тигры»)	_____	На средних и низ-ких четвереньках по гимн. скамейке («медвежата»)
Подвижные игры	Гонки на самокатах («мед- веди»)	«Догони свою па-ру», «Снежные ка- русели», («Еле- еле закружились кару-сели...»)	«Охотники и зве-ри» (с малыми мя- чами), «Сова»
Релаксация	«Волшебный сон» (факир), вариант 1	«Снежиночки- пушиночки», «Снежная баба»	«Волшебный сон», (вариант 2)

**(средняя группа, продолжение)**

Содержание	Месяц		
	Март	Апрель	Май
	«Мамины помощники»	«Морское путешествие»	«Автомобилисты»
Построения, перестроения	Из колонны по одному в колонну по два в движении	Из колонны по 2 в колонну по 4 в движении	Размыкание и смыкание; повороты направо и налево
Ходьба	С остановками на звуковой сигнал и выполнении заданий (в паре)	«Змейкой»; мелким и широким шагом	Приставным шагом вперед и назад; по профилактической дорожке
Бег	«Змейкой» в чередовании с ходьбой; по узкой извилистой дорожке	Обычный в чередовании с бегом широким шагом; с остановкой и выполнением заданий по сигналу: - присесть, - лечь на живот	На скорость; чередовать бег в колонне по 2 с бегом в рассыпную; с изменением темпа
ОРУ	«Мамины помощники» (кассета «Аэробика», № 17)	«Дельфины» (в парах)	«Автобус» (кассета «Аэробика», № 1) или с кольцами
Коррекционные упраж.-я	«Ножницы» (с. 76) «Калачи» (с. 84), «Идем к маме» (с. 87), «Помощники» (с.	«Морская черепаха», «Морская звезда»	«Маленький мостик», «Слушай внимательно» (с. 75, 83)

89)			
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамье с палкой на плечах (коромысло):поможем бабушке принести воды	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов	Ходьба по наклонной доске с перешагиванием через предметы
Прыжки	«На одной ножке по цветной дорожке» (3-5 м); с высоты в обруч (В.=25см)	Из обруча в обруч на двух ногах парами	Через 3-4 предмета (В.=10-15см) поочередно; в высоту с места через шнур (Выс. – до 15 см)
(средняя группа, продолжение: март, апрель, май)			
Метание	На дальность	Прокатывание массажных мячей (малого d) в парах; бросание и ловля мяча в парах	Подбрасывание мяча вверх и ловля; на дальность правой и левой рукой
Лазание, ползание	По гимнастической стенке произвольным способом	По гимнастической лестнице вверх и спуститься; на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками	На невысокую горку с опорой на колени, с помощью рук
Подвижные игры	Эстафеты: 1) «уборка» (соб-	«Собери жемчуг»,	«Цветные автомобили»

	рать мусор); 2) «стирка» - а) принести воду, б) развесить бельё	«Море волнуется»	
Релаксация	«Волшебный цветок» (с. 73) «Не разбуди ма- му»	«Хрустальная во-да», «Сон на бере-гу моря» (варианты: «Кораблик», «За-гораем»)	«Пружинки» (см. упр. в книге Чис-тяковой «Психо- гимнастика»)

### Планирование занятий совместно с родителями в старшей группе

Содержание	Месяц		
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
	«В гостях у Ган- телькина»	«На огороде»	«Мой веселый звонкий мяч»
Построение, перестроения	В колонну, в ше- ренгу, в пары на месте и в движе- нии; равнение	Повороты прыж-ком, построение в круг, перестроение в два круга	Повороты; ходьба через середину парами с расхожде-нием в разные сто-роны
Ходьба	Обычная, на нос- ках, в полупресе-де, на пятках, пе- рекатом, в парах, нахождение своего места в колонне после ходьбы	В глубоком пресе-де; по кругу прис- тавным шагом, спиной вперед, вы-радами	С мячом: на носках, выпадами, с зада-ниями, с закрыты-ми глазами

	врасыпную		
Бег	С изменениями темпа, с остано- ками по сигналу, с высоким поднима-нием бедра, с за- хлестыванием го-лени, мелким и широким шагом	«Змейкой», со сме-ной ведущей пары, выбрасывая пря-мые ноги вперед, с поворотом кругом	Противоходом, вы-соко поднимая ко-лени, врасыпную, с остановкой по сигналу
ОРУ	С пластиковыми бутылками	«Овощи»	Со средним мячом
Коррекцион. упражнения	«Качалочка», «Ах, ладошки, вы, ла-дошки!» (с. 73, 74)	«Гусеница», «Птичка» (с. 76, 82)	«Стой!» (после сво-бодной игры с мя-чом принять стойку с правильной осан- кой)
Равновесие	Ходьба по гимнас-тической скамей-ке, перешагивая «кирпичики»	Ходьба по веревке; с мешочком на го-лове; по «кирпичи-кам»	Ходьба по гимнас-тической скамейке с приседанием на середине, мяч – вперёд
(старшая группа, продолжение: сентябрь, октябрь, ноябрь)			

Прыжки	На двух ногах из обруча в обруч; между кеглями «змейкой»	В длину; то же – с поворотом на 180 градусов; через предм.выс. 15-20 см на двух ногах	«Пингвины с мячом»
Метание	Игровое упр. «По-пади в обруч»; подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой; отбивание двумя руками	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой; отбивание одной рукой	Перебрасывание мяча друг другу в парах (дети идут вдоль скамейки, родители по скамейке, затем меняются); в парах – ловля мяча после отскока от пола
Лазание, ползание	По наклонной лестнице на высоких четвереньках с переходом на вертикальную лесенку; по гимн. скам. на четвереньках	По гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	_____
Подвижные игры	«Догони свою пару» (с препятствием: перепрыгнуть через приподнятую над полом веревку выс. 15 см; «Пингвины с	«Грузим арбузы», «Собери овощи» (эстафеты)	«Передача мяча», «Сидячий футбол», «Гонка мячей»

	мячом»		
Релаксация	«Кулачки»	«Пугало» (касс. «Аэробика», № 4)	«Насос и мяч» (взрослый в роли насоса, ребенок – мяча, затем меняются ролями)

(старшая группа, продолжение)

Содержание	Месяц		
	Декабрь	Январь	Февраль
	«Волшебная палочка-выручалочка»	«Зима спортивная»	«Играй-город»
Построение, перестроения	Расчет на 1 – 2-ой, перестроение по расчету в две колонны, в две шеренги, равнение	По одному и парами	Расхождение через середину парами в разные стороны; перестроение в колонну по одному
Ходьба	С палкой; с заданиями для рук; высоко поднимая колени; спиной вперед; с поворотом кругом	С выполнением заданий	В шеренге; спиной вперед; на носках, на пятках; высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом
Бег	В чередовании с прыжками; высоко поднимая	Вокруг здания д/с в чередовании с	Боковой галоп; с захлестыванием голени; по

	колени	ходьбой и дыхательными упр.-ми	сигналу – враспынную в сочещении с построением по диагонали: 1-я линия – взрослые, 2-я - дети
ОРУ	С гимнастическими палками в парах	Со снежками	«Танец червячков» (касс. «Аэробика», № 2)
Коррекционн. упражнения	Ходьба по гимн. палке разными способами, прокатывание стопами; для осанки – упр. «На турнике»	«Ель, ёлка, ёлочка»	«Самолет», «Карусель» (с. 74)
Равновесие	Ходьба по скам. с закрытыми глазами (взрослый идет рядом); «канатоходец»: ходьба по шнуру, держа палку, как балансир	Скольжение по ледяной дорожке; ходьба по снегу «след в след»	Бег по гимн. скам., раскладывая и собирая кубики или др. мелкие предметы (по двум гимн. скам., можно в форме эстафеты)
(старшая группа, продолжение: декабрь, январь, февраль)			
Прыжки	Игровое упражн.-е «Палка-скакалка»: разными способами через палку, лежащую на полу и	Через снежные комочки	Через длинную скакалку (неподвижную, вращающуюся)

	приподнятую над полом (держит взрослый)		
Метание	_____	Игровое упражн.-е «Кто меткий?»: метание снежков в гориз. и вертикаль. цель (раст. 3-4 м)	Детский волейбол (перебрасывание мяча друг другу через сетку); элементы футбола (прокатывание мяча ногой в парах)
Лазание, ползание	Перешагивание через палки и подлезание под палками, лежащими на двух гимн. скам.-х, попластунски; под палкой, которую держит взрослый	В обруч прямо, правым и левым боком	«Разведчики»: попластунски в сочещении с перебежками
Подвижные игры	Эстафета «Наездники»	«Мороз-Красный нос», «Снежная Королева» (вариант игры «Фея сна»), «Снежинки, вьюга, сугроб»	«Пожарные на уче-нии» («доберись и подай сигнал» – по гимн. стенке вверх до колокольчика)
Релаксация	«Штанга», «Не дай упасть!»	«Сосулька»	«Есть у нас игра такая...» (с. 101)

(старшая группа, продолжение)

Содержание	Месяц		
	Март	Апрель	Май
	«В страну Сказок»	«Космическое путешествие»	«Веселый экспресс»
Построение, перестроение	В один круг, в два круга; повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Перестроение в две колонны, в четыре колонны	Перестроение в колонну по 2, равенение
Ходьба	На носках, скрестным шагом, приставными шагами правым и левым боком, со сменой ведущего	Выпадами, на высоких четвереньках	По одному и парами, на низких четвереньках, спиной вперед, перекатом
Бег	«змейкой», с высоким подниманием коленей, спиной вперед в парах; по кругу, изменяя направление	Боковым галопом; «змейкой» с остановкой на сигнал по свистку	Челночный, парами
ОРУ	Аэробика (по	«Мы – космонав-	«Паровозик»

	сю-жету сказки «Приключения Бурати-но»)»	ты» в парах (подготовка к полету)	(касс. «Веселые уроки», № 25 из серии «Му-зыка с мамой»)
Равновесие	Ходьба по скамейке боком через предметы с хлопками над головой	«Между лунными камнями» - обегать «змейкой» набивные мячи	По гимнастической скамейке с мешочком на голове прямо и боком
Прыжки	«Кто сделает меньше прыжков?» (до ориентира); вверх с 3-4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15-20 см выше поднятой руки	В высоту (30-40 см) с разбега; на одной ноге через кирпичики	В длину с разбега
(старшая группа, продолжение: март, апрель, май)			
Метание	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте; в горизонтальную цель – «Попади в обруч»	Перебрасывание набивного мяча в парах; игровое упражнение «пронеси волан и не урони»	На дальность правой и левой рукой (малый мяч)
Лазание, ползание	По канату	«Выход в космос» - подлезание правым и левым бо-	По гимнастической стенке с пролета на пролет

		ком в обруч (выс. 15 см от пола); вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать «угол», раз-водить ноги в стороны	
Коррекционн. упражнения	«Стойкий оловянный солдатик», (с. 73), «Колобок» (с. 74), «Ласточка» (с. 80)	«Самолет» (с. 73), «Качалка» (с.83)	«Деревья и птицы» (с.85), «Идем за грибами», «Березка»
Подвижные игры	Сказочные эстафе-ты: «Ядро барона Мюнхгаузена», «Золушка», «Тере-мок», (с. 114-116)	«Сядем в быстрые ракеты...»	Полоса препятст-вий: - через туннель, - «змейкой», - по наклон. доске, - по мосту (по уз-кой стороне гимна-стической скам.)
Релаксация	«Сказка» (с. 100)	«Космос» (с. 102)	«Волшебный сон» (вариант 1)

Планирование занятий совместно с родителями в подготовительной группе

Содержание	Месяц		
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
	«Веселые туристы»	«Путешествие в Спортландию»	С использованием степ-досок
Построение, перестроение	Поход	В одну шеренгу; смыкание и размы-кание приставным шагом; повороты; через центр – па-рами	Выполнение ко-манд, поворотов; перестроение из шеренги в колонну
Ходьба	В колонне по од-ному в чередова-нии с ходьбой в колонне по два	С мячом, с задани-ями: на носках, пе-рекатом, в полу-приседе, спиной вперед, выпадами, боком приставны-ми шагами	В колонне; врас-сыпную между сте-пами на носках, на наружных сводах стоп, скрестным шагом, выпадами с хлопками, перека-том, высоко под-нимаемая колени
Бег	По пересеченной местности; с пре-пятствиями; пара-ми	Парами в чередо-вании с бегом врассыпную; боко-вым галопом; вы-соко поднимая ко-лени; с захлестом	В колонне, обыч-ный шаг, огибаая степы за направ-ляющим; высоко поднимая колени
ОРУ	«Эхо»	Со средним мячом	На степ-досках



Равновесие	Ходьба, бег, стойка на одной ноге на ограниченном пространстве (камни, пеньки, поваленное дерево, узкая тропинка, мостик)	Ходьба по скамейке: делая хлопок под прямой ногой на каждый шаг, на середине пролезть в обруч, на середине присесть, повернуться кругом и идти дальше спиной вперед	Ходьба по степам; стойка на степе на правой, левой ноге; то же – на носках
<b>(подготовительная группа, продолжение: сентябрь, октябрь, ноябрь)</b>			
Прыжки	Разными способами через лежащие на земле ветки, через ямки, через узкий ручеек, подпрыгивание вверх с разбега с достижением предмета	На двух ногах через шнур справа и слева с продвижением вперед; напрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать за линию на расст. 30-40 см с поворотом кругом	Со степа на степ; то же – с поворотом кругом; через степ на двух и на правой, левой поочередно; вокруг степа, боком и другими способами
Метание	Бросать камешки в речку, шишки – вдаль, в цель (гориз. и вертикаль.)	Метать мешочек в гориз. и вертикаль. цель правой и левой рукой способом от плеча (3-5 м)	Забрасывать мешочек на степ с расст. 3-5 м (правой, левой от плеча и снизу)
Лазание, ползание	Через поваленное	По-пластунски вперед и назад;	Ползание на низких, средних и

	дерево, подлезание под ветвями деревьев	по гимн. стенке одноименным способом с переходом на следующий пролет и спускаться, не пропуская реек	высоких четвереньках, огибая степы
Коррекционные упражнения	«Ель, ёлка, ёлочка», «Дерева и птицы», «Идем за грибами» (с. 85)	«Ловкие пальцы»: собирать предметы с пола, захватывая их пальцами ног	«Ель, ёлка, ёлочка», «Карусель» (стоя, сидя на степе)
Подвижные игры	«Смелый охотник», «Ручейки и озёра», «Горячая картошка», «День-ночь»	«Охотники и утки», «У кого мяч?»	«День и ночь», «Успей встать на степ» (по типу «Уголки»)
Релаксация	«Прогулка по волшебному лесу» (Т.Д. Зинкевич)	«Кулачки», «Штанга»	«Веселые гномы» (с. 99-100)

**(подготовительная группа, продолжение)**

Содержание	Месяц		
	Декабрь	Январь	Февраль
	«Встреча с дядюшкой Ау»	«Путешествие на Северный полюс»	«Город Физкультурный»
Построение, перестроение	В шеренгу; размыкание и смыкание (за	Расчет на 1-2 (пингвины – белые медведи), пере-	По типу круговой тренировки. Перестроение из

	основу – зан. по Картушиной, с. 16)	строение в две шеренги (там же – с.45)	одной шеренги в две; в 4 колонны по звеньям (см. Давыдова, с.92-99)
Ходьба	«Змейкой», держась за пояс; п/и «Родничок	«Полярная ночь»: ходьба с закрытыми глазами навстречу друг другу; «пингвины» - идти, зажав мяч ногами; «медведи» - на высоких четвер. «полярная сова» - со взмахами рук	В полуприседе, выпадами, гимнастическим шагом, спиной вперед, семенящим шагом; боком прист.шагом скрестная ходьба; в упоре лежа; с высоким подниманием бедра
Бег	«Змейкой», держась за пояс	Подвижная игра «Займи свое место»	Обычный, в чередовании с прыжками, с бегом враспынную, с заданиями по сигналу, боковым галопом; по диагонали зала; парами, по одному; по сигналу меняясь местами (взр.-реб.)
ОРУ	С еловыми или сосновыми шишками	С «парашютом» (10 секций)	С лентами (станция «Гимнастическая»)

Равновесие	П/игра «Чей паучок самый ловкий?»	«Поднимаемся на айсберг и спускаемся вниз»: ходьба по наклонной поверхности	Ходьба по гимн. скам., высоко поднимая колени (руки в стороны) в чередовании с прыжком через модули /2 шт./ (ул. Возвышенная)
Прыжки	П/игра «Волк во рву»	Эстафеты: «Кто больше собьет сосулек?» (подпрыгив. на мяче-прыгуне); «Пингвины с мячом»	«Кенгуру»: прыжки на двух ногах через гимнаст. скамейку, опираясь на руки и продвигаясь вперед (бульвар Прыгунов)
Метание	«Забрось орех белочке в дупло» (в вертикальную цель)	—————	Ведение мяча в прямом направлении до ориентира правой рукой, назад – левой (6 м) (площадь Баскетболистов)
Лазание, ползание	«Достань орех» (шишку): лазание по гимнастической стенке	Эстафеты: 1. «Моржи в проруби» (через пришитый к обручу цилиндр без дна); 2. «Белые медведи» («ползём по льдине» - на животе по гимн. скам.)-на животе по	Бег на четвереньках по матам (5-6 шт.), возвратиться способом «гусеница» - из и.п. сед в упоре сзади (переулок Проползайка)

		гимн. учу цилиндр без дна); □ед (буьвар Прыгуновлопомщи м шагом; боком прист.шагом скрестная ходьба, в упоре лежа	
Коррекцион н. упражнения	«Дерево», «Ма-ленький мостик» (с. 75)	Массаж «Снеговик», п/игра «Полярная сова и мыши»; пальминг для расслабления глаз	_____
Подвижные игры	«Белка выбирает дупло», «Липкие пеньки»	Эстафеты: «Оленья упряжка» (парами, с преодолением препятствий: обегать «сугробы», перепрыгнуть через «ров»); «По заячьим следам»	«Чьё звено быстрее соберется?», «Най-ди и промолчи» (на поляне Игр)
Релаксация	«Прогулка по волшебному лесу»	«Океан» (с. 103, Вареник)	«Молчок» (с. 100) – остановка «Отдыхай-ка»

**(подготовительная группа, продолжение)**

Содержание	Месяц		
	Март	Апрель	Май
	«Цирк зажигает огни» (с ортопедическими мячами)	«Чунга-Чанга»	«Олимпийские звезды»
Построение, перестроения	Из колонны по одному в	В шеренгу, в колонну, в кол.	В шеренгу; расчет на 1-2;

	колонну по 2 с расхождением через середину зала	по 2; размык. и смык., повороты. Для выполнения ОРУ перестроение в 2 круга	перестроение в 2 колонны
Ходьба	Спортивным шагом, на носках, как «лошадки», на коленях – «собачки»; в парах, держась за голеностопы на средних четвереньках	В колонне по 2 с заданиями: перека-том, высоко поднимая колени, сменяющим шагом, спиной вперед, «змейкой», на носках, на наружных сводах стоп	С обручами, с выполнением заданий
Бег	«Лошадки» - с высоким подниманием бедра, «обезьянки» - на высоких четвереньках, «змейкой»	Мелким и широким шагом, с захлестом, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу и пролезанием между ногами взрослых, противходом, по диагонали, в колонне по	С обручами, в обручах, с выполнением заданий по сигналу; «челночный», на скорость

		одному, парами	
ОРУ	Комплекс про- лактических и кор-рекциянных упр.-й из разных и.п. с использованием гимнастических и массажных мячей	Аэробика: «Танец островитян» (по показу Чунги)	С обручами
Равновесие	Все коррекц. и профил. упр.-я на мячах способст- вуют, в том числе, развитию умения сохранять устой- чивое равновесие	Ходьба по узкой рейке гимн. скам. боком, то же – приседая на одной ноге, другую, прямую, пронося вперед сбоку от скамейки	Ходьба по узкой рейке гимн. скам., пролезая на сере-дине в обруч, ко-торый держит идущий рядом взрослый
Прыжки	На мячах, на бату-те, из обруча в об-руч	С мата на мат (расст.=1 м) на двух ногах; из об-руча в обруч; че-рез обруч, вращая его, как скакалку; с ноги на ногу	В длину, в высоту
Метание	«Жонглеры» - иг- ровые упр.-я с ма-ленькими массаж-ными мячиками	В движущуюся цель мячом способом от плеча пра-вой и левой рукой (в	В горизонтальную цель способом от плеча

		катящийся мяч, обруч)	
Лазание, ползание	По канату и вере- вочной лестнице; вокруг мяча на четвереньках; через «тоннель»	В упоре лежа – «крокодилы»; в упоре сзади вперед и назад; по гим- настической стен-ке до верха разно- именным способом	По веревочной лестнице (мальчи-ки), по гимнаст. стенке (девочки) на правильность и скорость
Коррекционн. упражнения	Дыхательные и коррекц. упр. на гимнастич. мячах; ходьба по оздoro- вительным дорож-кам; упр.- я на гимнаст. кольцах	«Морская звезда»	«Цапля» (кто дольше простоят на правой и левой ноге)
Подвижные игры	«Наездники»; «Карусель» (на мячах с клоунес- сой)	«Пожиратель рыб», «Большая черепаха», «Ловцы обезьян»	Соревнования: - гонки на самока- тах, - парами в обру- чах. П/игра «Тоннель»
Релаксация	«Волшебный сон» (факир)	«Выросла паль- ма...»	«Штанга», «Все умеют танцевать»

## РЕЦЕНЗИЯ

на сборник методических материалов «Работаем с родителями»  
(образовательная область «Физическое развитие»)  
инструктора по физической культуре МБДОУ № 5 ст. Отрадной  
муниципального образования Отраденский район  
Анисимовой Светланы Алексеевны

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих является необходимым условием воспитания здорового ребенка. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья человека, а для его прочности необходима совместная работа дошкольного учреждения и семьи. Взаимодействие ДОУ с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Представленный для рецензирования сборник методических материалов «Работаем с родителями», инструктора по физической культуре МБДОУ № 5 ст. Отрадной Анисимовой С.А., направлен на формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, знание ребёнком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности, что и составляет фундамент здорового образа жизни.

В сборнике представлен авторский проект для детей от 3 до 7 лет и их родителей на тему «В страну Здоровья – вместе с родителями», включающий: цели и задачи совместной с родителями воспитанников физкультурно-оздоровительной деятельности (игровой и образовательной), основную идею проекта, условия реализации, стратегию и механизмы достижения поставленных целей и задач, проектируемые этапы с указанием деятельности по различным направлениям, план реализации проекта и продукты проектной деятельности, прогнозируемые краткосрочные и долгосрочные результаты, оценку эффективности реализации проекта, практическую значимость и перспективы развития проекта, обоснование наличия необходимых ресурсов для выполнения задач проекта, список используемой литературы, приложение.

Новизна и практическая ценность сборника «Работаем с родителями», объёмом 102 страницы), заключается в разработке проектной деятельности, позволяющей изменить стиль работы с детьми, повысить детскую самостоятельность, активность, любознательность, вовлечь родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения, внедрении новых форм работы с родителями, создании семейного клуба «Папа, мама, я – здоровая (спортивная) семья». В приложении сборника представлены консультации для родителей и педагогов, подвижные игры с детьми, сценарии спортивных соревнований, физкультурного праздника, конспект итогового занятия кружка «Школа мяча» и сюжетного физкультурного занятия с участием родителей и воспитателей, квест-игра «Послание Звездочёта» с участием родителей.

Содержание сборника методических материалов может быть адресовано широкому кругу специалистов дошкольного образования, родителям, заслуживает особого внимания и подтверждает актуальность выбранной проблемы.

Дата: 22.01.2024 г.  
к.п.н., доцент кафедры  
педагогика и технологий  
дошкольного и начального образования  
ФГБОУ ВО «АГПУ»

