



МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 111»

**Физическое воспитание детей младшего
дошкольного возраста в условиях ДОО и семьи.**

Подготовил:
Воспитатель
Коновалова И.В.

Г.Краснодар

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей внимание воспитателя направляется на воспитание ребенка. Одной из задач, нашего детского сада, является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Целью физического воспитания является сохранение и укрепление физического здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи:

Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

Всестороннее физическое совершенствование функций организма;

Повышение работоспособности и закаливание

Образовательные задачи:

Формирование двигательных умений и навыков;

Развитие физических качеств;

Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные задачи:

Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них

Разностороннее гармоничное развитие ребенка(не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Закаливание является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы ДОУ закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

В своей работе я проводила следующие виды закаливания:

- ежедневные: оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры: умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры
- воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;
- ходьба босиком.

Я воспитывала интерес детей к занятиям физической культурой через художественную литературу (Ч. Янчарский «Приключения

Мишки-Ушастика», В. Голявкин «Про Вовкину тренировку», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?», «Полезная и вредная пища»: Стихотворения о КГН Э. Мошковой, Я. Акима, М. Газиева, Р. Куликовой, Н. Кондратьева, Е. Благиной, Г. Ладонщикова и др.)

В своей работе я предлагаю подборку интересных консультаций для родителей, пальчиковые игры и физ.минутки, которые очень любят дети. Так же мною были собраны самые любимые подвижные игры моих детей. Для педагогов нашего сада могу порекомендовать физкультурные развлечения, для младших дошкольников, которые они могут использовать в своей работе с детьми.

Применяя весь материал, представленный мною, в своей работе, приведет к полноценному физическому развитию моих детей! Я планирую продолжать заниматься этим и дальше (до подготовительной группы).

Подвижные игры на прогулке

Гуси, гуси

Дети стоят на одной стороне площадки. Водящий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

Волк и овечки

Дети встают в круг, в середине которого сидит «волк» (выбранный ребенок).

Остальные дети – «овечки» тихонько подходят к «волку», при этом можно предложить детям выполнять различные движения (приседать, хлопать в ладоши и т.п.).

Когда одна из «овечек» дотрагивается до «волка» – он вскакивает и начинает ловить детей. Пойманная «овечка» становится вместо него «волком», и игра продолжается.

У медведя во бору

Для этой игры необходимо участие двух взрослых. «Медведь» (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Другой взрослый вместе с ребенком (или детьми) ходит по лесу, собирает «грибы», «ягоды», они перекликаются: «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

У медведя во бору

Много шишек наберу,

А медведь слепой –

Не бежит за мной.

Веточка обломится –

Медведь за мной погонится!

На последнем слове «медведь» рычит (нежно!, чтобы не испугать малышей) и бежит за играющими, ловя их.

День - ночь

Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте.

Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

Птички и автомобили

Девочки назначаются «воробьями», а мальчики – «автомобилями». Взрослый говорит: «Птички вылетели погулять». Девочки - «птички» - «летают» по комнате, «машут крыльями», «клюют зерна». По сигналу взрослого: «Автомобили выехали!» — «птички» быстро убегают с дороги, а мальчики начинают изображать машины: «крутят руль» и «ездят» по «дороге». В следующий раз детям можно поменяться ролями.

Пчелки

Дети – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется «медведь» (взрослый или игрушка в руках взрослого) и говорит:

*Мишка-медведь идет
Мед у пчелок унесет.
Пчелки отвечают:
Этот улей — домик наш.
Уходи, медведь, от нас,
Ж-ж-ж-ж!*

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев».

Комарики и лягушка

Взрослый назначается «лягушкой», дети – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают, машут «крыльями». Взрослый произносит:

*Сел комарик на кусточек,
На еловый на пенечек,
Свесил ножки под листочек, спрятался!*

Дети, услышав эти слова, рассаживаются на заранее приготовленные стульчики и накрывают голову и лицо платочками. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Затем игра повторяется.

Воронята

Дети изображают воронят. Дети присаживаются на корточки и делают вид, будто спят. Взрослый говорит:

*Воронята крепко спят,
Все по гнездышкам сидят,
А проснутся на заре,
Будут каркать во дворе».*

На последнем слове стихотворения дети просыпаются и произносят: «Кар-кар-кар», - начинают «летать» по площадке и махать «крыльями». Взрослый сопровождает их действия словами:

*Полетели, полетели,
Воронята полетели: «Кар-кар».
Вышла тетья на дорожку,
Воронятам сыплет крошки.
Воронята прилетали,
Всё до крошки поклевали:
«Тук-тук-тук, тук-тук-тук», —
Клювами стучали.*

Дети – «воронята»- присаживаются на корточки и стучат пальчиками об пол, произнося: «Тук-тук-тук». Взрослый берет игрушку-собачку и говорит:

*Тузик по двору гулял,
Вороняток испугал:
«Ав-ав, ав-ав!»*
(А. Ануфриева)

Собачка «догоняет» «воронят», а «воронята» «улетают» в свои «гнездышки» и присаживаются на корточки.

Каждому по игрушке!

На полу в разных местах разложены мягкие игрушки. Дети бегают, стараясь не задевать игрушки. На определенный сигнал: хлопок в ладоши, удар в бубен, звон колокольчика - каждый ребенок подхватывает на руки одну из игрушек. Затем кладет игрушку на место, и игра продолжается.

Мотыльки

Дети изображают мотыльков. Взрослый проговаривает слова стихотворения:

*На зеленом на лугу
Мотыльки летают.
И с цветочка на цветок
Весело порхают.
Дети бегают, машут руками-крылышками, «порхают».
Таня вышла на лужок,
У нее в руках сачок.
Берегись-ка, мотылек,
Улетай скорей, дружок!*
(А. Ануфриева)

«Мотыльки» убегают от взрослого, который держит в руках яркий сачок и пытается их поймать.

Малоподвижные игры

Медведь и дети

Один из взрослых назначается «медведем». Другой взрослый и дети сидят на корточках в одном конце комнаты. «Медведь» ходит, делает вид, будто ищет детей и приговаривает:

*Мишка по лесу гулял,
Долго, долго он искал,
Мишка деточек искал,
Сел на травку, задремал.
Затем «медведь» садится в противоположном конце комнаты на стул и дремлет.
Взрослый и дети говорят:
Стали деточки плясать,
Мишка, Мишка, вставай,
Стали ножками стучать.
Наших деток догоняй.*

На последнем слове дети бегут в другой конец комнаты и присаживаются там на корточки.

Раз, два, три – лови!

Дети становятся на одной стороне комнаты. Они говорят: «Раз, два, три – лови!» - и бегут к противоположной стене комнаты. Водящий, который находится в центре комнаты, должен успеть поймать игроков, пока они не добежали до стены.

Салки со змеей

Звучит веселая музыка для детей, дети бегают, прыгают, веселятся. Музыка смолкает, и дети приседают на корточки и затаиваются (чтобы змея их «не заметила»). Змея (игрушечная) ползает мимо детей, а детям надо удержаться и не броситься убежать от змеи. В этой игре у детей развивается выдержка.

Перебрось игрушки

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между вами и ребенком поровну. Вы кидаете свои мягкие игрушки на территорию ребенка, а он - на вашу. Задача: перебросить все мягкие игрушки на площадь другого игрока.

Птички в гнездышках

Дети – «птички» - встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне. Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки».

«Птички» прыгивают или сходят с возвышений, «летают», размахивают «крылышками», приседают, «клюют» «зернышки». По сигналу взрослого: «Дождь пошел!» - птички улетают в свои гнездышки.

Блин и оладушки

В центре кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»). Дети бегают, затем взрослый говорит: "Блин", - или, "Оладушки". Детям надо встать в соответствующий обруч.

Мыши водят хоровод

Дети - «мыши» - водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей)

*Мыши водят хоровод
На лежанке дремлет кот.
«Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот
Разобьёт наш хоровод!»*

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

Мышки-гусишки

«Кот» (назначенный взрослый) спит на стульчике. Дети – «мышки» - медленно идут у нему, приговаривая слова потешки и выполняя соответствующие движения:

*Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз- два - три- четыре,
Мыши дёрнули за гири.
Вдруг раздался страшный звон:
«Бом- бом- бом- бом!»
Убежали мышки вон!*

«Кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

Зайчики и домики

На полу раскладываются обручи по количеству детей. Дети – «зайчики» - прыгают и бегают . На слова взрослого: «Серый волк!» — дети забегают в свои «домики».

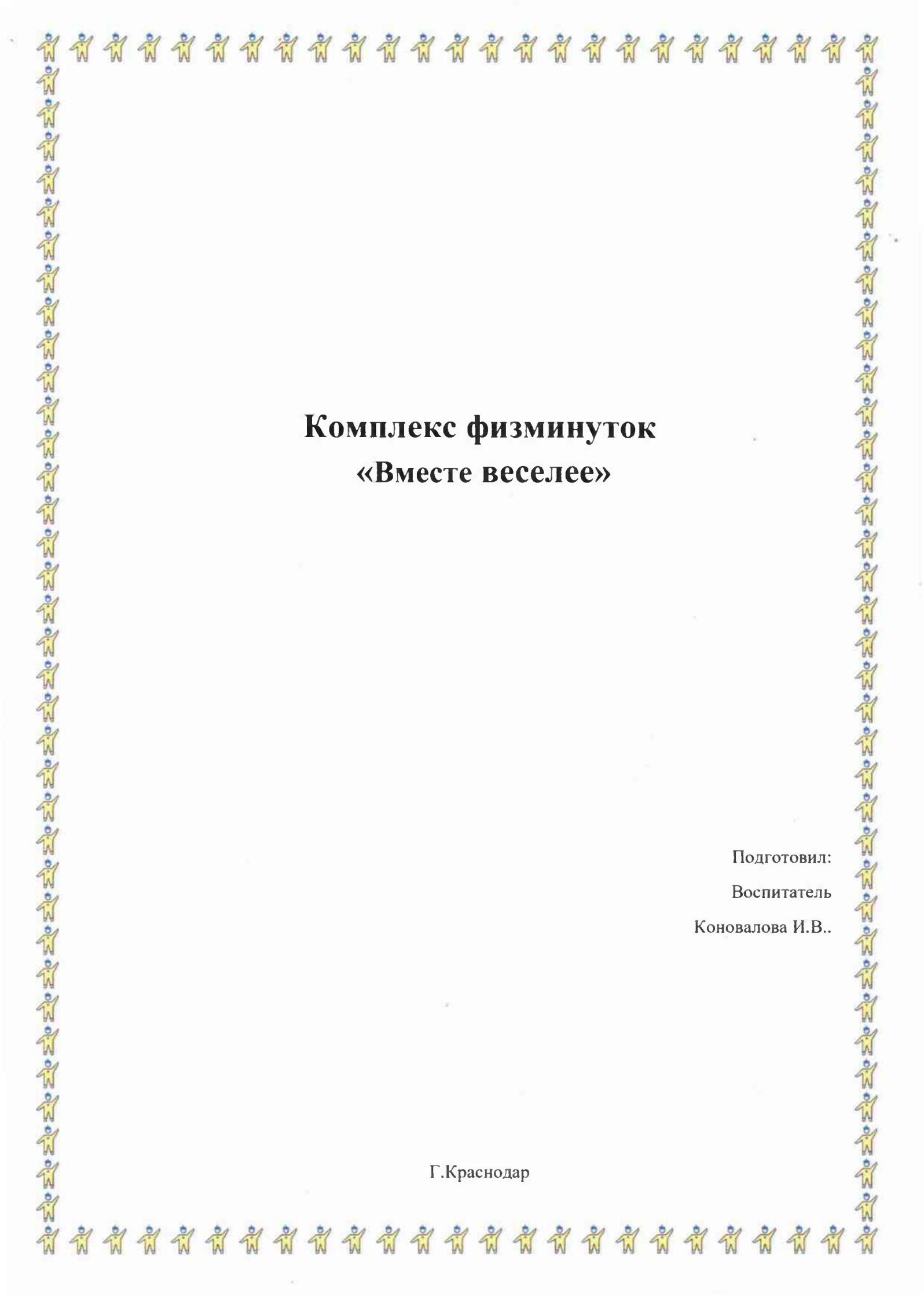
Поезд

Дети встают друг за другом в колонну и кладут руки на плечи впереди стоящему ребенку. Получается «поезд», который медленно движется по комнате со словами:

*Вот поезд наш едет,
колеса стучат,
а в поезде этом
ребята сидят.
«Чу-чу-чу, чу-чу-чу»,
- бежит паровоз
далеко, далеко,
ребят он повез далеко-далеко.*

*Но вот остановка:
«Кто хочет слезать?
Вставайте, ребята,
пойдемте гулять!».*
(А. Ануфриева)

На последних словах дети разбегаются и могут делать вид, будто собирают грибы – ягоды. По сигналу взрослого они опять встают друг за другом, изображая вагончики.



**Комплекс физминуток
«Вместе веселее»**

Подготовил:
Воспитатель
Коновалова И.В..

Г.Краснодар

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ

Давайте вместе с нами (Поднимают руки в стороны)
Потопаем ногами, (Топают ногами стоя на месте)
Похлопаем в ладоши, (Хлопают в ладоши)
Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх, в стороны)

ЖИЛИ-БЫЛИ ЗАЙЧИКИ

Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи уши)
На лесной опушке, (Разводят руками)
Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома)
В маленькой избушке,
Мыли свои ушки, (Трут ушки)
Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук)
Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево)
Надевали тапочки. (Поочередно выставляют ноги на пяточки)

МЫ ПОГРЕЕМСЯ НЕМНОЖКО

Мы погреемся немножко,
Мы похлопаем в ладошки,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши)
Мы погреемся немножко,
Мы попрыгаем немножко,
Прыг-прыг, прыг-прыг. (Выполняют прыжки на двух ногах)
Мы погреемся немножко,
Мы потопаем немножко,
Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги)

ДЕРЕВЬЯ

Зашумели деревья поутру, (Дети, раскинув руки качаются)
Закачались деревья на ветру.
Ветви низко склонились до земли (Дети наклоняются вперед и вниз, качают руками из
И качались тихонько до зари. (стороны в сторону)
Вот сильней задувает ветерок (Дети кружатся вокруг себя)
Полетели листочки на восток, (Дети вытягивают руки вперед и мелко машут кистями)
Дружной стайкой, как, ласточки, летят, (рук – «трепещут» на ветру)
Покрывалом устилает сад.

ЗАЙКА СЕРЫЙ

Зайка серый умывается, (Дети «умываются»)
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик, (Дети трут ладошками носы, «хвосты», уши)
Вымыл хвостик,
Вымыл ухо.
Вытер сухо!

И поскакал: (Дети скачут)

Скок – поскок!

Скок – поскок!

А В ЛЕСУ РАСТЁТ ЧЕРНИКА

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

А ТЕПЕРЬ НА МЕСТЕ ШАГ

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

ВЕТЕР ВЕЕТ НАД ПОЛЯМИ

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

ВОТ ПОД ЕЛОЧКОЙ

Вот под елочкой зеленой (Встали.)

Скачут весело вороны: (Прыгаем.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

НА ВОДОПОЙ

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)

За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)

За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)

За мамой-зайчихой — косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)

Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)

Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком — «лакают».)

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Раз – два – три – четыре – пять –
В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)
По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба «змейкой»)
Может быть, и под листочком
Сладку ягоду найдем.
На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках)
И на каблучках пойдем,
Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках).
Отдохнули, вот и славно.
Поговорим теперь о главном.

МЕДВЕЖАТА

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали:
Вот так, вот так, вот так, вот так

ГРОМ

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения
Перед нами луг широкий,
А над нами лес высокий.
А над нами сосны, ели
Головами зашумели.
Грянул гром,
Побежали быстро в дом.

ЛИСТИКИ

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:
Мы листики осенние,
На ветках мы сидели,
Ветер дунул — полетели,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
Закружилась, полетели
И на землю снова сели.

УЛЫБНИТЕСЬ

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка плечи распрямите.

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Руками коленей коснулись.

Сели — встали, сели — встали

И на месте побежали.

ПТИЧКИ НЕВЕЛИЧКИ

Лапка, раз! (выдвигают вперед одну ногу).

Лапка, два! (выдвигают другую ногу).

Скок-скок-скок! (скачут на обеих ногах).

Крылышко, раз! (одну руку в сторону).

Крылышко, два! (другую руку в сторону).

Хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают крыльями).

Глазик, раз! (закрывают один глаз).

Глазик, два! (закрывают другой глаз).

Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат.

Прилетали птички,

Птички — невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали

Из архивов Осьмаковой М.В.

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилить «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

ИГРУШКИ

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)

И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)

Мягкий мишка косолапый (шаги на месте, на внешней стороне стопы)

Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)

Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)

Начинают все играть (изобразить любое движение)

КОРЗИНКА

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

ЗАКАЛЯЕМСЯ

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

МЯЧИК

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

МЫШКА

Мышка быстренько бежала (бег на месте)

Мышка хвостиком виляла (имитация движения)

Ой, яичко уронила (наклониться, «поднять яичко»)

Посмотрите-ка, разбила («показать яичко» на вытянутых руках)

ЛИСТОПАД

Дружно по лесу гуляем (шаги на месте)

И листочки собираем (наклоны вперед)

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

НЕВАЛЯШКИ

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

РЕПКА

Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)

А теперь ее потянем (имитация движения)

И из репы кашу сварим (имитация еды)

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

МАШИНА

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)

И поедем в магазин («поездить» по комнате)

СОБЕРЕМ БУКЕТ

Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке. (погулять по комнате)

Собираем, собираем в садике цветочки (наклоны с продвижением вперед)

Вот какой у нас букет,
Лучше в целом мире нет! (потянуться – «показать букет»)

**

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (потянуться)
Спинку бодро разогнули,
Ручки вверх потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)
Вот и стали мы сильнее, (показать «силу»)
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

**

Мы дорожки подметаем (имитация движений)
Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)
Чтоб гуляя, малыши
Веселились от души! (подскоки на месте)
Ох, устали («обтереть пот со лба»)
Отдохнем (присесть)
И домой скорей пойдем (шаги на месте)

**

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)
Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)
Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)
Много будет красоты (развести руки)

**

Поднимает кукла руки,
Вверх-вниз, вверх-вниз! (поднимать и опускать руки вверх)
А потом она танцует,
Покружись, покружись! (повороты вокруг себя)
После танца всем ребятам
Поклонись, поклонись! (наклоны вперед)

**

Я гуляю по дорожке (шаги на месте)
А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)
Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)
Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)
Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)

Мы похлопаем в ладошки,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши)
Мы погреемся немножко,
Мы попрыгаем немножко,
Прыг-прыг, прыг-прыг. (Выполняют прыжки на двух ногах)
Мы погреемся немножко,
Мы потопаем немножко,
Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги)

РАЗ - ДВА

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

КЛЕН

Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен. Руки подняты вверх, движения по тексту.

ТРИ МЕДВЕДЯ

Три медведя шли домой	Дети шагают на месте вперевалочку
Папа был большой-большой.	Поднять руки над головой, потянуть вверх.
Мама с ним поменьше ростом, А сынок — малютка просто.	Руки на уровне груди. Присесть.
Очень маленький он был, С погремушками ходил.	Присев, качаться по-медвежьи. Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.	Дети имитируют игру с погремушками.

ПАЛЬЧИКИ

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать.
Этот пальчик чуть вздремнул.
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит.
Тише, тише, не шумите!
Солнце красное взойдет,
Утро красное придет,
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать.

Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.

ЗАЙКА

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки. Движения по тексту стихотворения.

АИСТ

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правой ногою,
Топай левой ногою, Снова — левой ногою.
Снова — правой ногою,
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой.

А СЕЙЧАС МЫ С ВАМИ, ДЕТИ

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

ВСЕ РЕБЯТА ДРУЖНО СТАЛИ

Все ребята дружно встали . Выпрямится.
И на месте зашагали . Ходьба на месте.
На носочках потянулись, Руки поднять вверх.
А теперь назад прогнулись. Прогнуться назад, руки положить за голову.
Как пружинки мы присели . Присесть.
И тихонько разом сели. Выпрямится и сесть.

МАТРЕШКИ

Хлопают в ладошки Хлопок в ладоши перед собой,

Дружные матрешки.	Повторить хлопки еще раз.
На ногах сапожки,	Правую ногу вперед на пятку, левую ногу
Топают матрешки.	Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.
Влево, вправо наклонись,	Наклоны вправо – влево.
Всем знакомым поклонись.	Наклон головы вперед с поворотом туловища
Девчонки озорные,	Наклоны головы вправо-влево.
Матрешки расписные.	Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.
В сарафанах наших пестрых туловища еще раз	Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты
Вы похожи словно сестры.	
Ладушки, ладушки,	Хлопок в ладоши перед собой.
Веселые матрешки.	Хлопок по парте, повторить еще раз.

БАБОЧКА

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.
(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

ЭТО Я

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп.
Это ножки. Топ, топ.
Ой, устали! Вытрем лоб.

МИШКА

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри - раз, два, три.

Консультация для родителей «Подвижные игры дома»

Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который признаны изменить”.

А. М. Горький.

Игра – это ведущая деятельность ребенка, посредством которой он органично развивается и познает мир. Подвижная игра имеет большое значение в жизни детей. Физические упражнения в подвижных играх дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную системы. Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, улучшают обмен веществ, повышают общую работоспособность организма, вырабатывают у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве, формируют точность и согласованность двигательных действий. В игре ребенок осмысливает и познает окружающий мир, у него развивается интеллект, фантазия, воображение, речь, формируются социальные качества. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются такие личностные качества как активность, честность, дисциплинированность, справедливость. Разнообразные игровые действия и подчинение правилам игры развивают ловкость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Предлагаю Вам подборку подвижных игр, в которые можно играть дома с ребенком.

Лес, болото, озеро

Выбирают места в комнате, которые получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и называть растения). Быстро считает до установленного числа. Все бегут и каждый становится в то место, которое, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и все сначала. Побеждают те, кто ни разу не ошибся.

Попрыгунчики

Возьмите пустую большую картонку для яиц. На доньшке каждого углубления напишите числа от 1 до 30. Положите картонку-мишень на пол (на полу не должно быть ковра!). Разбейтесь на 2 команды. Проведите линию в полутора-двух метрах от мишени и дайте каждому игроку 4-5 шариков. Цель — попасть в ячейки и набрать как можно больше очков.

Три, тринадцать, тридцать

Игроки становятся в рассыпную. Выбирается водящий. Водящий говорит: «Три» — все игроки должны поднять руки в сторону, при слове «тринадцать!» — поднять их вверх, при слове «тридцать!» — положить их на пояс (можно придумать другие движения). Водящий быстро называет любое из 3-х указанных выше чисел. Допустивший ошибку отходит на шаг назад, но продолжает играть. Выигрывает тот, кто до конца остаётся на своём месте. Водящий может растягивать слова: «Три-и-и-и...».

Мины

С завязанными глазами нужно дойти до назначенного места, не задев расставленных предметов (игрушки, подушка и др.).

Удержи шарик на лету

Вы стоите взявшись за руки. Задача — не дать опуститься воздушному шарик на пол, подталкивая его всеми частями тела. После того, как шар упадет один раз, его нельзя подталкивать ногами, и так до тех пор, пока нельзя будет подталкивать ничем.

Эстафеты

С надувным шариком. Каждому участнику дать по палочке и надувному шарик. Задача каждого игрока — добежать до места передачи эстафеты и не давать палочкой шарик упасть на землю.

Другой вариант: в руке ложка, в ложке — картошка.

«Жмурки с колокольчиком»

Выбирается жмурка. Жмурке завязывают глаза. Другому игроку дают в руки колокольчик.

Вместе они говорят:

Звенят, звенят бубенчики!

Один, два, три,

Не зевай, лови!

После этих слов игра начинается. Ориентируясь на звук колокольчик, в который должен постоянно звенеть убегающий, жмурка ловит его

"Робот".

На глаза ведущего надевается повязка, он - "робот". Ребенок говорит "вперед", "назад", "вправо", "влево", "стой" и т.д. и "приводят" его к заранее оговоренной цели (двери, окну и т.п.).

"Зоопарк".

Ребенок располагаются в комнате и изображает зверей:

Аист: стойка на одной ноге, другая согнута, руки на пояс.

Слоники: встать на четвереньки, вытянуть губы - "хобот". "Пить воду" - с шумом втягивая воздух, вытянув "хобот". "Побрызгать на себя водичкой" - поднять голову и с шумом выдохнуть через сжатые зубы.

Мишки: ходьба перекатом с одновременным звукоподражанием, "р-р-р».

Пингвины: ходьба перекатом с пятки на носок, руки прижаты, ладони в стороны, одновременно проговаривая «пи-пи».

Лошадки: бег или ходьба, высоко поднимая колени, *щелкая при этом языком.*

Собачки: стойка на четвереньках, имитация лая: "рычания".

Кошечки: стойка на четвереньках, прогибая спину, имитация мяуканья.

Чижики: в упоре присев, поднимание и опускание согнутых в локтях рук ("крыльев") с одновременным проговариванием "чик- чирик".

Лягушки: произвольные прыжки из упора присев, одновременно имитируя кваканье лягушки.

Жуки: "ж-ж", упали на спину, подняться не могут.

Взрослый называет животное, а все дети его изображают.

«ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Малыши подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка.

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

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

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

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

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

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

Дневной сон – залог здоровья вашего ребёнка.

Режим дня ребёнка.

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Увы, но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днём в выходные дни.

Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребёнку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребёнок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.

Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микроритмов. Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме.

Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают они сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов "за" дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше знать... Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания. Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться. Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на "маленьких". В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают. Не стоит бояться и обратного, то есть любого кратковременного отклонения от режима. Изредка отступая от него, мы тренируем собственные биоритмы. Нашему организму такие встряски идут на пользу и помогают держать себя в тонусе.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья

Лучшими средствами закаливания служат воздух, вода и солнечные лучи. Умелое применение их всегда благотворно влияет на здоровье ребенка и прекрасно укрепляет его организм.

Вода

Длительное пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо для их нормального роста и развития.

Колебания температуры воздуха – это простейшая, наиболее доступная форма закаливания. Постепенно надо приучать ребенка к пребыванию на воздухе в легкой одежде. Нельзя укутывать детей теплыми шарфами, платками. Наиболее простая, общедоступная водная процедура – обтирание тела ребенка мягкой рукавичкой или губкой, смоченной в воде, температура которой первое время 30 – 32 градуса постепенно снижается (через каждые 3 дня) на 1 градус и может быть доведена для 3-4 летних до 22 градусов, а для 5-6 летних до 18-19 градусов.

Обтирать детей рекомендуется следующим образом: мокрой, слегка отжатой рукавичкой сначала быстро обтереть руки, шею, грудь, живот, спину и ноги; сейчас же после этого растереть их сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Дети 5-6 лет могут обтираться самостоятельно, под наблюдением взрослых.

Более сильной процедурой является обливание, которое летом можно проводить на воздухе. Взрослый обливает ребенка из лейки, кувшина и т.п. водой 30 градусов, последовательно снижая ее так же как при обтирании, затем быстро вытереть ребенка насухо.

Самый лучший и наиболее приятный способ закаливания в летнее время – купание в реке или озере. Пребывание в воде начинать с 1-2 мин. и постепенно доводить до 5-8 мин. Не следует входить в воду слишком разгоряченными или охлажденными. В воде заставлять детей двигаться и следить за тем, чтобы у них не было «гусиной кожи», резкого побледнения и посинения. После купания, даже в жаркую погоду, не забывайте хорошо вытереть ребенка и одеть его, а в прохладную погоду немного побегать.

Купание ребенка допустимо только с разрешения врача. Оно противопоказано детям, недавно перенесшими воспаление легких, плеврит, страдающими болезнями сердца, почек и др. заболеваниями.

Хорошо закаляет детей ежедневное мытье ног на ночь прохладной водой круглый год. Температура воды постепенно снижается с 28 градусов до 16 градусов.

Эта гигиеническая процедура должна стать для ребят привычной и в 5-6 летнем возрасте выполняться ими самостоятельно.

Солнце

Солнечные лучи – прекрасное средство для укрепления и закаливания организма детей. Под их воздействием гибнут болезнетворные микробы, улучшается качественный состав крови, повышается усвояемость питательных веществ тканями тела и улучшается общий обмен. Вместе с тем при неумелой дозировке солнечные лучи могут принести ребенку вред. Поэтому принимать солнечные ванны разрешается только по назначению врача.

Для таких процедур выбирают сухое место, защищенное от ветра, стелют ребенку покрывало и укладывают голеньким на спину ногами к солнцу, обязательно одев на голову легкую светлую панаму. Положение ребенка надо последовательно менять: поворачивать его сначала через каждую мин. со спины на бок, затем на живот, и на др. бок. Через каждые 3 дня облучения тела увеличивать на 1 мин., постепенно довести продолжительность солнечной ванны до 20 мин. После ванны желательно обтереть или облить малыша водой, нагретой в тазу на солнце, затем вытереть его кожу насухо и отправить в тень для отдыха на 20-30 мин. Солнечные ванны лучше всего принимать с 9 до 11 часов утра, т.к. в это время теплое действие солнца еще невелико, а количество наиболее полезных ультрафиолетовых лучей максимально.

Неумеренное пользование солнечными лучами может привести к ожогам и вызвать у ребенка вялость, слабость или, наоборот, чрезмерное возбуждение, плохой сон. Поэтому взрослым следует очень внимательно наблюдать за состоянием ребенка на солнце, при необходимости обратиться к врачу.

Солнечные ванны противопоказаны детям при пороках сердца и заболеваниях крови.

Какой вид спорта выбрать ребенку?

Ясно – движение детям необходимо. Но, к сожалению, реальность такова, что с каждым годом все меньше и меньше малышей приходят в спорт.

С самого момента рождения родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному и интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки! Врачи, обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск. Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30% дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65%!);
- более 30% детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25% малышей уже имеют нарушения кровообращения;
- 40% детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения проблемы физической подготовки мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане в угоду родительским амбициям. Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая – это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или Интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода – какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, по счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

Командные игры

Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Отметим только, что несмотря на то, что понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным.

Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов

среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих.

Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет.

Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

Водные виды спорта

Вот эта стихия, без преувеличения, подходит всем без ограничения. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

Гимнастика

Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет.

Вот куда специалисты смело рекомендуют родителям отдавать детей. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта.

Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

Лыжи

Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое.

Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

Фигурное катание

Очень красивый и зрелищный вид спорта, которым легко увлекаются и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация, грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

Теннис

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

Боевые искусства

Приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики. Это не удивительно: в наше время умение постоять за себя очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

Танцы

Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. К танцам относятся: спортивные танцы, аэробика, разновидности современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

Это очень важно!

К выбору вида спорта нужно отнестись предельно внимательно. Важно, чтобы он соответствовал характеру ребенка. Нельзя давить на малыша, через силу заставлять его ходить в спортивную секцию, ведь спорт должен приносить радость. Прежде всего, внимательно присмотритесь и прислушайтесь к своему чаду.

Ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка. Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит корить малыша, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать занятия. Сначала попробуйте разобраться в ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива. Ведь для детей важны не только занятия, но и общение, прежде всего игры.

А может быть, ребенок не смог найти с тренером общий язык. Не бойтесь попросить у преподавателя разрешения присутствовать на занятиях, поговорите с тренером по душам. Скорее всего, вы поймете, в чем суть конфликта. А вообще психологи считают, что дети часто лет до 10 не могут определиться, какому же виду спорта им хотелось бы посвятить себя.

Но главное, чтобы малыши хотели заниматься, ведь спорт – это здоровье!



Физкультурные досуги

Подготовил:
Воспитатель
Коновалова И.В.

Г.Краснодар

Физкультурное развлечение

«В гости к Мишутке».

Цель: прививать любовь к физической культуре и спорту.

Задачи: создать доброе, радостное настроение у детей; обеспечить достаточный уровень двигательной активности, закрепить двигательные умения полученные в совместной деятельности по физической культуре педагога с детьми; воспитывать положительное и доброе отношение к друг другу.

Материал и оборудование: гимнастическая скамейка, кирпичики (6 шт.), кубы (6 шт.), веревка для перепрыгивания, дуги для подлезания, муляжи грибов – по два на каждого ребенка, дудочка, костюмы медведя и ежа или игрушки.

Ход развлечения: (Дети и воспитатель в спортивной форме заходят в физкультурный зал, встают друг за другом, выполняют комплекс ОРУ без предметов на 2 минуты).

Воспитатель:

Если где-то нет кого-то,
Значит, кто-то где-то есть.
Только где же этот кто-то
И куда он мог залезть?

Воспитатель:

Этот кто-то у нас спрятался. Давайте его поищем.

(Дети ходят по залу, пролезают под гимнастической скамейкой, идут по камушкам - кирпичикам). Находят спящего медведя (*взрослого в костюме или игрушку*).

Воспитатель:

Кто это? (*Медведь*).

Да он спит! Давайте его разбудим.

(*Дети будят медведя, он просыпается и подтягивается*).

Мишка.

Спать не дают, шумят, топают... Пойду поищу место, где можно поспать.

А вы за мной не ходите, меня не будите!

(Идет по залу, воспитатель и дети крадутся за ним. *Мишка* внезапно поворачивается рычит. Дети убегают.)

Воспитатель.

Ты нас мишка не пугай, лучше снами поиграй.

Мишка.

Ладно, уже, поиграю. Проводится игра «У медведя во бору»

(*Воспитатель хвалит детей, что от медведя убежали*).

Воспитатель.

Мишка по лесу гулял,

Мишка деточек искал.

Утомился он устал,

Сел на травку задремал.

(*Мишка садится на пол и засыпает*)

Стали деточки плясать,

Стали ножками стучать.

(Звучит музыка. Дети танцуют, топают, хлопают)

Мишка, мишенька, вставай,

Наших деток догоняй.

(Мишка встает, ловит детей, которые от него убегают. Игра повторяется.)

Мишка.

Молодцы, хорошо умеете бегать. Много я не догнал! А по скамеечке ходить умеете?

Воспитатель.

Конечно Мишка! *(дети проходят по скамейке, повторяя за воспитателем «топ-топ»).*

Мишка.

А вы можете проползти по скамейке? *(Дети выполняют упражнение)*

Мишка.

Быстрые вы и ловкие.

Вам со мной не скучно? Давайте кого –нибудь поищем!

Если где-то нет кого-то,

Значит, кто-то где-то есть.

Только где же этот кто-то

И куда он мог залезть?

(Дети идут по залу, подлезают под дуги, прыгают через веревку, проходят между кубиками змейкой, находят Ежа (взрослый в костюме или игрушку)).

Еж.

Здравствуйте, дети!

Воспитатель.

Здравствуй, Ежик! Какой же ты колючий! Нас же ты не уколешь?

Еж.

Не бойтесь, не уколую. Помогите мне лучше грибы собрать. *(Берет корзину, ходит по залу. Дети собирают муляжи грибов и складывают их в корзину).*

Еж.

Спасибо вам за помощь! А теперь поиграем.

(Дети прячутся за скамейку)

Еж.

Я по комнате хожу,

Никого не нахожу.

Надо дудочку достать

И на дудочке играть.

Все услышат прибегут

И со мной плясать пойдут!

(Еж играет на дудочке. Дети выходят на середину зала, танцуют.

С окончанием музыки вновь прячутся. Игра повторяется (2-3 раза).

Воспитатель.

Спасибо Ежик за веселую игру!

Мишка.

Давайте, дети, по залу походим может быть, еще что-нибудь найдем!

(Находят коробочку, а в ней угощение от Ежа – яблоки)

Дети благодарят Мишку и Ежа, прощаются с ними и уходят.

Физкультурное развлечение «Волшебница-зима»

Цель: содействовать полноценному физическому развитию детей, поддерживать потребность в двигательной активности.

Задачи: укрепление разные группы мышц средством игр, закрепление умения двигаться по кругу; развитие ловкости, быстроту реакции; приобщение детей к ценностям физической культуры.

Оборудование: обруч, «снежки», свисток, костюм «снеговик», «морж» игрушка.

Ход развлечения:

Воспитатель: Сегодня в нашем зале играть собрались малыши. Но вначале, ребята, отгадайте: чему будут посвящены наши игры. Отгадайте-ка загадки:

«Лишь стукнет она к нам снежком,
Мы санки берём и на горку — бегом!
Когда это бывает?» (зимой)

Мы с вами поиграем в зимние подвижные игры:

- **Игра «Снежинки»**

(Дети ходят по кругу и произносят слова)

«Мы снежинки, мы – снежинки,

Очень лёгкие пушинки,

Мы летим, летим по кругу,

Очень нравимся друг другу.

Затем слова говорит ведущий:

«Дунул ветер – разлетайтесь.

В воздухе не потеряйтесь»

После этих слов дети - «снежинки» разлетаются по залу и «летают». Затем звучит сигнал, и дети становятся на свои места (в круг).

- **Игра «Передай снежок»**

(Дети становятся в круг, ведущий отдаёт снежок любому ребёнку, ребёнок старается как можно быстрее передать «снежок» следующему, чтобы он не растаял, и так по кругу, пока «снежок» не дойдёт до ребёнка, начавшего передавать его.

- **Игра «Попади в цель»**

(Дети стараются попасть снежком в цель в корзину).

Воспитатель: У нас полная корзина снежков. Высыпаем снежки в обруч. Закрываем глазки. Считаем: «Раз, два, три, чудо к нам приди» (В обруче стоит «Снеговик», воспитатель надевает шапочку снеговика)

Снеговик: Здравствуйте дети. Хотите поиграем в игру «Снеговик»

- **Игра «Снеговик»**

(Дети становятся в большой круг, в центре лежит обруч, в котором стоит водящий «Снеговик».)

Снеговик: Я, весёлый снеговик,
К зиме, холоду привык.
Снеговик я, непростой,
Я весёлый, озорной.

Очень я люблю играть -
Бегать, прыгать, догонять!

(После последнего слова «догонять» дети разбегаются по залу, «Снеговик» пытается догнать детей и осалить, кого догнал, тот становится в круг и «замерзает» на время игры, затем выбирается следующий «снеговик» и игра повторяется.)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вам понравилось играть? В какие игры вы играли? С каким временем года были связаны игры? В игры хорошо играли и, наверное, устали? Пора игры завершать, дружно в группу всем шагать.

Физкультурное развлечение «Мужской день»

Цель: расширение представлений о Российской Армии

Задачи: формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, ловкими; создать радостное праздничное настроение у детей; развивать социально-коммуникативные навыки, развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать в детях уважение к защитникам Родины.

Предварительная работа: разучивание песен, игр.

Оборудование: лошадка, ракеты, обручи (на один меньше чем количество детей), магнитофон с записями музыки А.Филиппенко «Бравые солдаты».

Ход развлечения:

Под музыку А.Филиппенко «Бравые солдаты» дети входят в зал.

Воспитатель:

Дуют ветры в феврале, воют в трубах громко,
Змейкой мчится по земле легкая поземка.

Поднимаясь, мчатся вдаль самолетов звенья,
Слава Армии родной в день ее рождения! **С. Маршак.**

Воспитатель:

В зимнем месяце феврале вся наша страна празднует День защитника Отечества. Праздник этот близок каждой семье. В этот день принято поздравлять всех мужчин – воинов: пап, дедушек, братьев и, просто, знакомых мальчишек. Потому что, когда они вырастут, то же пойдут в Армию и станут отважными солдатами.

Воспитатель:

Сегодня мы посмотрим, готовы ли ребята к военной службе, проверим их ловкость, силу, смекалку.

Вы пока что маловаты,
Но вы в будущем солдаты,
И сегодня мы проверим,
Кому Родину доверим.

Службу в Армии легкой не назовешь: надо быть сильным, чтобы не устать, смелым, чтобы не испугаться, находчивым, чтобы суметь быстро принять решение. Каждое утро солдат делает зарядку. Ведь зарядка укрепляет и закалке помогает.

Каждый день мы утром
Делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,
Руки поднимать.

Приседать и вставать,
Прыгать и скакать.

(Дети под музыку выполняют движения в соответствии с текстом.)

Воспитатель:

Солдат должен уметь все делать быстро. Наши ребята так же умеют.

Конкурс «Кто быстрее сядет на коня»

Воспитатель:

Сейчас я вам загадаю загадку. Слушайте внимательно.

Кто летит быстрее птицы?

Охраняет кто границы?

Кто всегда готов к полету?

Это...**летчики-пилоты.**

Подвижная игра «Самолеты»

Воспитатель:

Он не летчик, не пилот,

Он ведет не самолет,

А огромную ракету.

Дети, кто скажите это? (**Космонавт**)

Конкурс «Полет на луну»

(На длинную ленту с двух концов привязывают деревянные палки с бумажными ракетами. По середине ленты прикрепляется изображение луны. Два участника взявшись за палочки, наматывают на них ленту. Побеждает тот, кто первый приблизится к ракете).

Воспитатель:

Вот какие у нас будущие космонавты, будущие ракетчики.

Подвижная игра «Займи место в ракете»

(На полу лежат обручи – ракеты, детей на одного больше, чем ракет. Под музыку дети бегают по кругу. С окончанием мелодии, надо занять место в ракете. Тот, кому не хватило «ракеты» (обруча), выходит из игры. После чего убирают один обруч. Игра продолжается).

Воспитатель:

Быстро скачет на конях

Кавалерии отряд.

А вот и наши воины-кавалеристы!

Воспитатель:

Посмотрим, какие у нас кавалеристы быстрые, а кони у них резвые.

Подвижная игра «Лошадки».

Гоп – гоп! Гоп – гоп! Ты скачи в галоп.

Ты лети, конь, скоро- скоро

Через реки, через горы!

Все в галоп, в галоп! Гоп - гоп – гоп!

Потешка *(Дети скачут, по сигналу «домой», возвращаются на свои места).*

Воспитатель:

Землю родную, поля, города

Не отдадим мы врагу никогда.

Армия наша крепка и сильна.

Зорко страну охраняет она. (**Я. Френкель.**)

Вот и стали мы с вами сильными и ловкими. А когда мальчики вырастут, то же, как папы пойдут служить в Армию и станут достойными солдатами.

Физкультурное развлечения «Поможем медвежонку».

Цель: формирование положительного настроения от занятий физической культурой.

Задачи: прививать детям любовь к здоровому образу жизни через двигательную активность; формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения; формировать у детей двигательные навыки и умения для укрепления здоровья; вызывать положительные эмоции.

Оборудование: канаты, ребристая дорожка, кегли, дуги, маленькие круги, шишки.

Ход развлечения: (Дети под музыку входят в зал и встают в круг, слышен плач, в зал входит медвежонок).

Медвежонок:

Где же ласковая мама?

Нету, нет ее со мной.

Как в лесу темно и тихо,

Сразу видно, лес чужой!

С мамой шел я за малиной,

Был знаком мне лес родной.

А сейчас я заблудился.

Что же делать? Ой-ой-ой!

Воспитатель: Что случилось, Медвежонок?

Медвежонок: Я потерял свою маму!

Воспитатель: Не плачь Медвежонок, мы вместе с ребятами пойдем с тобой в лес и поможем найти твою маму. Но сначала нам надо размяться.

Физминутка «Мишка»

Топай, мишка,

(топаем ногами)

Хлопай, мишка.

(хлопаем в ладоши)

Приседай со мной, братишка,

(приседаем)

Лапы вверх, вперед и вниз,

(движения руками)

Улыбайся и садись.

Воспитатель: Ну вот мы и размялись, можно и в лес собираться, чтобы нам быстрее добраться, давайте поедem на поезде.

Железнова «Поезд»

Воспитатель: Посмотрите, чтобы попасть в лес нам надо перебраться через речку, а вот и мост.

Ходьба между двумя линиями

(Ширина 15 см, длина 3 м, друг за другом, не наступая на шнуры).

Воспитатель:

Ну вот мы и дошли до тропинки в лес.

Ходьба по ребристой дорожке друг за другом.

Воспитатель: Посмотрите, какой дремучий лес, надо очень аккуратно пробираться, чтобы не задеть деревья и перепрыгнуть по кочкам через болото.

Полоса препятствий: Обойти, не задев, кегли, проползти под стойками и прыжки на двух ногах.

Воспитатель: Посмотрите, мы вышли с вами на полянку, а сколько же здесь шишек. Давайте поможем собрать Медвежонку шишки для мамы.

Игра «Собери шишки»

Мишка косолапый по лесу идёт
Шишки собирает, в сумочку кладёт.

Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб.

Мишка рассердился и ногою «Топ»!

Пока дети собирают шишки, под ёлочку ложится медведь.

Воспитатель: Ой, Медвежонок, смотри, не твоя ли это мама?

Медвежонок: Моя, но как же ее теперь разбудить?

Воспитатель: Не переживай, мы тебе поможем!

Проводится игра «Мишенька, вставай!»

Дети (*поют*).

Мишка, Мишка, что ты спишь?

Мишка, Мишка, что храпишь?

Мишка, Мишенька, вставай!

Мишка, с нами поиграй!

Медведь (просыпаясь).

Что такое? Не пойму

Ух, сейчас всех догоню!

Игра проводится 2-3 раза, потом Медведь замечает Медвежонка.

Медведь:

Спасибо, что вы нашли Медвежонка и привели домой. В благодарность за это хочу угостить вас.

Рекомендуемая литература для прочтения дошкольникам педагогами и родителями в целях формирования интереса к занятиям физической культурой.

В работе по формированию навыков культуры поведения поможет сказка. Формированию культуры поведения, навыков доброжелательных отношений со сверстниками и взрослыми будет способствовать чтение художественных произведений, например Стихи помогут поддержать интерес детей к внешнему виду, вызовут желание быть аккуратным, устранять неполадки в одежде.

Особое внимание надо уделить подготовке к утренней гимнастике. Перед приемом пищи, во время умывания, нужно следить за аккуратностью процесса, используя стихи, потешки, образное слово.

С помощью художественного слова легко заинтересовать детей и во время прогулки. Стихи можно назвать звучащими динамическими картинками из жизни природы. Это прекрасный материал и для ознакомления с окружающим, и для социального развития дошкольников.

А. Бах «Надо спортом заниматься»

А. Барто «Зарядка»

Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка.

Е. Канн «Наша зарядка»

Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры»

А. Павлова «Весёлая зарядка»

В. Сулова «Про Юру и физкультуру»

М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»

О. Высотская «Волны»

С. Михалков «Про мимозу»

В. Лебедев –Кумач «Закаляйся»

С. Волков «Руки могут всё достать» «Для чего всем людям уши?» «Зачем нам рот»

М. Ефремов «Тело человека»

И. Ильина «Про всё»

Н. Кнушевицкая «Руки» «Ноги» «Глаза» «Охрана зрения» «Нос» «Кожа»

Р. Коренек «Мишка»

Н. «Ребятишкам про глаза»

Т. Варламова «Мой день»

С. Олексяк «Распорядок дня»

Э. Успенский «Зарядка»

Е. Алленова «Зимние забавы»

М. Вайцман «Гимнастика», «Чемпион»

Е. Аксельрод «Ты устал, велосипед?», «На том берегу»

В. Д. Берестов «Лыжный след»

Н. Марзан «Как папа привел Женюрку в спорт»

А. Сергеев «А вы умеете плавать?»