

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №8 «Белоснежка»

**Проект,**  
направленный на реализацию эффективных форм оздоровления  
и физического воспитания детей старшего дошкольного возраста  
через подвижные игры с мячом  
**«Эти разные мячи»**



Руководитель проекта:  
Марченко Н.В.

г.Мегион - 2016 год

## Актуальность

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития ребенка. Развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически.

Игры с мячом важны и для развития руки. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше "двигательных сигналов" поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка.

Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, "отвечающие" за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Можно только удивляться, замечая какое разнообразие впечатлений и действий может давать ребёнку обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение и даже мышление.

Данный факт способствовал обоснованию выбора темы для проектной деятельности и определил приоритетные цели и задачи.

**Цель проекта:**

Реализация эффективных форм оздоровления и физического воспитания детей старшего дошкольного возраста через подвижные игры с мячом.

**Задачи проекта:**

- Расширить представление детей о многообразии мячей.
- Формировать умения взаимодействовать с мячом в подвижных играх и упражнениях.
- Повысить эффективность оздоровления и физического воспитания детей через деятельность с использованием мяча.

**Тип проекта:** оздоровительный, познавательно – игровой.

**Срок реализации проекта:** сентябрь - ноябрь

**Участники проекта:**

- 👤 - воспитанники группы «Б» общеразвивающей направленности 5 – 6 лет,
- 👤 -воспитатели.

**Предполагаемые результаты:**

- ✓ Сформированы устойчивые представления о видах мяча и игр с ним.
- ✓ Повышен познавательный интерес к активной деятельности с использованием мяча.
- ✓ В работе используются эффективные формы оздоровления и физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

### Этапы проекта и план работы:

Этап	Мероприятия	Срок реализации
Подготовительный	1.Изучение методической литературы, поиск информации в сети Интернет. 2.Разработка маршрута реализации проекта. 3.Оформление картотек: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подвижные игры с мячом.</li> <li>✓ Стихи, загадки и пословицы о мяче.</li> <li>✓ Картинки для раскрашивания.</li> <li>✓ Сюжетные картинки с изображением спортивных игр с мячом.</li> </ul> 4.Оформление презентаций: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Мячи разных видов спорта».</li> <li>✓ «Путешествие мяча».</li> </ul>	1 сентября – 20 сентября
Основной	<b>1.Совместная деятельность воспитателя и детей по образовательным областям:</b> <b>1.1.«Мир искусства и художественной деятельности»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Раскрашивание картинок с изображением мячей и игр с ними.</li> </ul>	20 сентября – 5 ноября
Заключительный	1. Подведение итогов. 2. Выставка совместных творческих работ из природного материала	10 ноября – 30 ноября

### **Список использованной 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. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»; Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. -160с.
6. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. Методический комплект программы «Детство». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.–208с
7. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 112 с.

# Приложение

**Конспект беседы  
для детей старшего дошкольного возраста по теме :  
«Такие разные мячи»**

г.Мегион  
2016

**Задачи:**

**Познавательное развитие.** Познакомить с происхождением слова «мяч». Закрепить знания о круглой и овальной форме. Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, с особенностями мячей предназначенных для спортивных игр.

**Социально – коммуникативное развитие.** Воспитывать умение детей взаимодействовать друг с другом.

**Речевое развитие.** Обогащать словарь детей прилагательными. Развивать связную речь. Вызвать у детей интерес к разным видам монологической речи (описанию).

**Художественно – эстетическое развитие.** Познакомить с картинами русских художников посвящённых играм с мячом.

**Информационно - коммуникационные:** мультимедийная презентация.

**Оборудование:** Виды мячей (футбольный, баскетбольный, теннисный, резиновый). Изображения картин игр с мячами.

**Предварительная работа:** Беседы о спортивных играх с мячом. Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.



### **Ход беседы:**

*Дети вместе с воспитателем заходят в группу, где разложены различные виды мячей.*

-Ребята, сегодня мы с вами поговорим о мячах. А вы знаете, откуда взялся мяч? Каким он был? Кто придумал в него играть? Сегодня вы узнаете историю появления мяча.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш».

### **Слайд №2**

В некоторых странах мяч не только любили, но и... уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. Небольшие мячи использовали для игр руками, а большими мячами играли ногами, в игры типа футбола.

### **Слайд №3,4**

В нашей стране мячи были разные. В давние времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Одна из забав : ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка.

С тех пор изобрели много мячей! Тряпичных, войлочных, каменных, деревянных!.. Мячи набивали перьями, песком, фисташковыми зёрнами!.. Играть в них считали страшно полезным делом. Один врач всем больным вместо лекарств прописывал игру в мяч. Позже догадались надуть кожаный мяч воздухом.

### **Слайд №5,6**

Для детских игр подойдут любые мячи. А вот для каждой спортивной игры существует свой мяч, особенный.

*Воспитатель предлагает рассмотреть мячи. Показывает на футбольный мяч.*

- А знаете ли вы для какой игры нужен этот мяч? (ответы детей)

Для игры в футбол.

-Давайте рассмотрим его.

-Какой он? (ответы детей)

-Посмотрите на него он состоит из шестигранников сшитых между собой.

Футбольный мяч упругий ,легко отскакивает от пола. «Мяч» - по-английски «бол», «ступня» - «фут». Сложишь «фут» и «бол» получается «ножной мяч». Мяч для футбола чёрно –белого цвета.

*Предлагает произвести действие с футбольным мячом. (имитируя движения футболиста .Затем дети повторяют за воспитателем)*

### **Слайд №7**

- Знаете что это за мяч? (баскетбольный)

Он предназначен для игры в баскетбол. В этой игре мяч нужно забросить в высоко висящую корзину.

-Давайте рассмотрим его.

-Какой он? (ответы детей)

Баскетбольный мяч тяжёлый ,на его поверхности находятся шипы. А как вы думаете для чего эти шипы? Мячи для баскетбола коричневого цвета .

Баскетбол своему возникновению обязан корзине из-под персиков. Именно её приспособил для первого на планете баскетбольного матча изобретатель этой игры американец . «Бол» - мяч надо было забросить в «баскет» - что в переводе с английского значит – корзина!

*Предлагает произвести действие с баскетбольным мячом . (имитируя движения баскетболиста .Затем дети повторяют за воспитателем)*

### **Слайд №8**

- А знаете ли вы, для какой игры нужен этот мяч? (ответы детей)

Для игры в теннис.

-Давайте рассмотрим этот мяч .

-Какой он ?( ответы детей)

Он значительно меньше других мячей. На ощупь он ворсистый покрытый войлоком..Чтобы играть в теннис нужна ещё ракетка. Цвет мяча жёлтый.

Название игры – «теннис» происходит от французского слова . Оно обозначает – «держи! » Данным выкриком игрок предупреждал соперника, чтобы он ждал

п о д а ч у .

С л о в о

« р а к е т к а »

обозначает «ладонь».

-А ещё есть настольный теннис .Для него нужен стол с сеткой ,ракетка и лёгкие пластиковые шарики. По другому он называется пинг-понг.

-Давайте рассмотрим .(ответы детей)

*Предлагает произвести действие с теннисным мячом и ракеткой . (имитируя движения теннисиста. Затем дети кто не умеет повторяют за воспитателем)*

### **Слайд №9**

-Существует множество различных мячей. Сейчас мы их рассмотрим на слайдах?

### **Слайд №10-15**

-Какие они ?(ответы детей)

Они предназначены для спортивных игр.

-Как вы думаете для каких игр? (ответы детей)

-А ещё я приготовила картинки с изображениями картин ,которые написали художники посвящённые спортивным играм с мячом.

### **Слайд №16-18**

-Давайте их рассмотрим.

-Какие спортивные игры изображены на них ? ( ответы детей )

Конец беседы.

## **Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. 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).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»  
- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.  
- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).  
- Почему на дереве выросла морковь?  
- Чем полезно молоко?  
- Какой витамин в свекле?  
- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?  
- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

## **Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.**

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах:**

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,  
Коварное и главное щекотное.  
Такое вот животное в живот  
Залезет - и спокойно там живет.  
Залезет шалопай, и где захочется  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание, и пот.  
Вы, дети, мыли руки перед ужином?  
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным  
Постой-ка, у тебя горячий лоб  
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем **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.**

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки руки?

**В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.** 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).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.



### Потешки при умывании

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.

Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

Мыло душистое, белое, мыльное,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
Если б грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его,  
Наконец, бы отмыло.

## **В стране Болючке. Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.**

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,  
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы согреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

\

## **Конспект интегрированного занятия "Мой весёлый звонкий мяч"**

### **Программное содержание:**

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

### **Оборудование:**

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

### **Предварительная работа:**

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

## **Ход занятия:**

### **I. Введение в тему занятия.**

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

### **II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.**

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много — много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

### **III. Современность.**

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасывать .....Бросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

### **IV. Составление рассказов.**

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогапочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

#### **V. Задание на ориентировку на плоскости.**

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

#### **VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.**

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

#### **VII. Заключительная часть.**

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

## **Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
Смекалка нужна, и закалка важна.  
В здоровом теле здоровый дух.  
Паруса да снасти у спортсмена во власти.  
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.  
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом - богат и делом.  
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.  
Пешком ходить — долго жить.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Конспект непосредственно-  
образовательной деятельности по**



# физическому развитию (на улице) "Цирковое представление"

Мегион, 2016

## Цели:

- [помочь родителям](#) и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность гимнастики вдвоем.
- содействовать [взрослым](#) в установлении эмоционально-тактильного контакта с детьми.
- [развивать](#) межличностное общение ребенка с взрослым.
- развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

**Предварительная работа.** (конспект занятия) Дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме открытки (аппликация).

**Материал.** Кегли, мячи (по числу детей родителей), скамейки, ребристые доски, мячи хопы.

**Оформление физкультурного зала.** Воздушные шары, ленты, флажки.

## **I. Вводная часть**

**Цель.** Настроить на предстоящую совместную двигательную-игровую деятельность и подготовить организм к физическим нагрузкам.

### **Игра малой подвижности «Необычные жмурки»**

**Цель.** Помочь родителям установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

**Педагог.** Мы будем играть в жмурки: родителям завяжем глаза, а вы друг за другом будете медленно проходить мимо них, и они должны вас узнать.

Дети, вы любите заниматься физкультурой?

Зачем нужно заниматься ею?

Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям.

А на занятии мы с вами пойдем в цирк. Но мы будем не зрителями, а артистами.

Изобразим улыбку клоуна и вперед, на парад-алле, на манеж шагом марш!

На арене цирка акробаты – *ходьба на носках, на пятках руки на поясе.*

Идут «великаны» – *х. широким шагом, «карлики» – мелким шагом.*

Цирковые лошадки – *х. руки за головой, высоко поднимая колени. Ходьба боком, боковой галоп.*

Полоса препятствий для цирковых артистов: *ходьба между кеглей, прыжки из обруча в обруч, х. по шнуру, гимнастической скамейке, перешагивая ч/з предметы, х. по лестнице, по ребристой дорожке.*

Бег: *со сменой ведущего, ч/з г. палку, высоко поднимая колени, с захлестом ног назад, выбрасывая ноги вперед – «клоуны».*

*Спокойная ходьба, упражнение на дыхание.*

## **II. Основная часть**

Парад-алле завершается, представление начинается. По двое ч/з середину зала, марш (построение по-двое: ребенок и взрослый). Встаньте в центре манежа лицом друг к другу.

### **Общеразвивающие упражнения:**

1. И.п. основная стойка, руки на поясе. 1-2 руки ч/з стороны вверх (руки ребенка и взрослого вместе), 3-4 и.п..

2. Наклоны в стороны «утюжки»: и.п. основная стойка, руки вдоль туловища, наклон в сторону, руки скользят вдоль туловища, и.п. – 1-2, в другую сторону – 3-4.

3. Повороты: и.п. основная стойка, руки на поясе. 1-2 поворот в право, рука отведена назад, 3-4 то же в лево.

4. «Рычаг»: и.п. основная стойка, руки вдоль туловища, 1-4 руки взрослого и

ребенка соединены, попеременное движение рук вперед-назад.

5. Наклоны вперед: и.п. основная стойка, руки на поясе, ноги шире плеч. 1 – наклон вперед, дотронуться пальцами рук пальцев ног, 2 – и.п., 3-4 то же.

6. Ноги выше: взрослый и ребенок лежат на полу голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединиться с ногами партнера, 1-4.

7. Прыжки «ножницы».

Ходьба по залу, выполняя задания: *акробаты – на носках, на пятках руки на поясе, «великаны» – х. широким шагом, «карлики» мелким шагом, цирковые лошадки х. руки за головой, высоко поднимая колени.*

Бег с заданиями: *со сменой ведущего, ч/з г. палку, высоко поднимая колени, с захлестом ног назад, выбрасывая ноги вперед – «клоуны».*

Спокойная ходьба, упражнение на дыхание.

### **Основные виды движений**

а) жонглеры – *перебрасывание мячей друг другу разными способами (снизу, от груди, из-за головы;*

б) акробаты – *лазание по г. стенке (родители страхуют детей);*

в) гимнасты – *прыжки в длину с места, с разбега (родители фиксируют результаты детей).*

### **Игры-эстафеты:**

- передача эстафеты;
- передача мяча в колонне вверх;
- прыжки на мячах-хопах;
- передача мяча снизу

### **III. Релаксация**

# **Конспект непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на улице "Морское путешествие".**

**Мегион, 2016**

## **Цель:**

Формирование правильной осанки дошкольника на совместных занятиях физкультурой с родителями.

## **Задачи:**

- Создать благоприятную обстановку для занятия, нацелить взрослых на помощь детям, на страховку;
- способствовать укреплению опорно- двигательного аппарата;
- развивать координацию движений, силовые качества, ловкость;
- профилактика плоскостопия;
- воспитывать чувство взаимопомощи, доброту, интерес к совместным занятиям;
- продолжать оказывать помощь в эмоциональном сближении

родителей с детьми.

**Предварительная работа:** беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», рассматривание репродукций картин И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игрового самомассажа.

**Методы и приёмы:**

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме в парах;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Инвентарь:** резиновые коврики, гимнастические мячи - фитболы, 2 гимнастические скамейки, 2 дуги, дорожка здоровья, обручи, массажные мячи.

Аппаратное обеспечение: музыкальный центр.

Программное обеспечение: аудиозапись «Звуки моря», «Спортивный марш», музыка для эстафет.

Планируемые результаты:

у детей и родителей сформированы навыки правильной осанки, наличие положительных эмоций от совместного занятия.

**Ход:**

**I. Вводная часть.**

(Дети с родителями заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).

Инструктор по физической культуре:

-Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые родители!

У нас сегодня необычное занятие, потому что мы пригласили родителей, которые вместе с детьми будут выполнять упражнения.

Вам физкульт- ура, ура!

Вы – здоровая семья.

Утро – глазки открывай

И кроссовки обувай.

Шагом, бегом и прыжками

В детский сад собрались с вами,

С физкультурой мы друзья,

Вам Ура, ура, ура!

Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие.

-А на чем можно путешествовать? (Ответы детей)

-Мы отправимся в путь на подводной лодке. Опустимся с вами на дно морское. Я буду вашим капитаном. Ну что, готовы? Тогда в путь! Для начала немного разомнемся!

Ходьба в парах колонной. Ходьба на носочках, руки вверх (родители слегка приподнимают детей за вытянутые вверх руки). Ходьба на пятках, руки за головой (родители слегка отводят локти ребенка назад, контролируют положение спины). Ходьба по дорожке здоровья (ребристая доска, массажные коврики). Ходьба с мешочками на голове. Легкий бег друг за другом, бег "змейкой", прыжками через препятствия.

### **Дыхательная гимнастика и точечный массаж.**

1. Сделать вдох, на выдохе произносить звук "М-м-м-м", постукивая пальцами по крыльям носа.

2. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – "сдуваем капельку с руки".

3. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

4. Слегка подергать кончик носа.

5. Указательными пальцами массировать ноздри.

Основная часть.

Инструктор по физической культуре:

-Можно долго нам шагать,

Но мы не можем опоздать.

Лодка нас не будет ждать,

Места в каютах всем занять.

(Дети и родители располагаются на ковриках по парам).

ОРУ в парах:

(каждое упражнение выполняется 4-5раз)

Звучит музыка " Шум моря".

1. «У штурвала»

И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью сцеплены в паре, локти вниз (держим штурвал).

1 – одновременный наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 –наклон туловища влево; 4 – и. п.

2. "Начинаем погружение".

И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки сцеплены, спиной друг к другу.

1-3- присед,

4- и. п.

Инструктор:

-Вот мы опустились под воду, смотрите кто плывет...

3. " Краб".

И.п.- лежа на спине взявшись за руки, ноги согнуты в коленях.

1-4- шаги влево

1-4- шаги вправо.

4. "Игривые дельфины".

И. п.- то же.

1-4- перекат со спины на живот.

1-4-перекат с живота на спину.

5. «Морская звезда»

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки на полу в упоре

1-4 – поднять туловище, как можно выше, рукой помахать друг другу.

5-8 – и. п.

4" Рыба-еж", что руками не возьмешь.

И.п.- лежа на животе, руками взяться за щиколотки.

1-4-прогнуться и покачаться.

5."Морские котики".

И.п.- стоя на четвереньках.

1-4- спину прогнуть, голову вверх.( добрые котики)

5-8- спину округлить, голову вниз.( сердитые котики).

6." Акула" вышла на охоту.

И.п.- упор на ладони, ноги прямые.

1-4- попеременная смена рук с продвижением вперед.

7." Морские рачки" .

И.п- упор руками сзади, ноги выпрямлены, передвигаться вперед.

8.«Волны шипят»

И.п. - сидя на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Инструктор: На море поднялся шторм, и волной нашу лодку выбросило на берег.

- Да мы с вами очутились на необитаемом острове, которого нет на карте. Нам придется подождать прилива, чтобы наша лодка смогла продолжить свой путь. А пока отправимся в глубь острова - разведаем, может удастся пополнить запас пресной воды и продовольствия.

**Полоса препятствий в виде эстафет:**

1. «По бревнышкам через топкое болото».

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. ( дети ползут, родители помогают)

2. «Через глубокий ров».

Прыжки через препятствия в парах.

3. «Сквозь пещеру».

Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие четвереньки, руки на груди)- дети, а родители рядом пролезают в обруч.

4." Переправа на другой берег". Родители перекладывая обручи , переправляются с детьми на другую сторону площадки.

5. "Катание на слонах". Дети сидя на фитболах, допрыгивают до стойки и обратно, родители страхуют.

6. "Собираем припасы». В паре спиной друг к другу бегом до обруча, берут по одному фрукту и назад, встают в конец колонны.

Молодцы! Продуктов мы набрали, подкрепились. Теперь можно поиграть.

Подвижная игра « Рыбаки и рыбки».

"Рыбаки" ( родитель с ребенком) находятся на одной стороне зала, все остальные " рыбки" на другой. Задача " рыбаков" не расцепляя рук наловить как можно больше рыбок в свои сети. "Рыбки" плавают по всему залу, пойманных " рыбок " забирают к себе и сеть удлиняется.

III. Заключительная часть.

Инструктор по физической культуре:

А вот я какого морского ежа я нашла. ( массажный мячик).

Давайте глазками понаблюдаем за ним, как он плавает.( гимнастика для глаз).

- Возьмите все себе ежей.

1. Массаж кистей рук:

Семьи в кружок собираются, а ёжики в ручки забираются. Ёжик, ёжик, ты колючий, покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, ёжик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, а ладошки не устали.

2. Массаж правой и левой руки:

Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

3. Массаж груди:

Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

4. Массаж ног:

Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

Инструктор по физической культуре:

-Начинается прилив и нам можно собираться в обратную дорогу.

- А вот и наша лодка, глубоко вдохнули, начинаем "погружение", возвращаемся в садик. А по пути мы поиграем в игру.

Игра – релаксация "На берегу моря".

Ход игры: дети и родители ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Инструктор включает музыку "Шум моря" и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям и их родителям представить самостоятельно эту картинку, "ощутить" ее.

Построение в шеренгу, подведение итогов.

Инструктор по физической культуре:

-Вы все сегодня молодцы, преодолели все трудности на своем пути. И в этом вам помогла дружба, поддержка и любовь друг друга!

Наш девиз: " Ни шага назад, ни шага на месте, а только вперед с родителями вместе!

До свидания! (дети и родители под спортивный марш выходят из зала).



