

Сетевая педагогическая лаборатория Санкт-Петербурга  
ГБДОУ детский сад № 18 комбинированного вида Красносельского района  
ГБДОУ центр развития ребенка - детский сад № 60 Красносельского района  
ГБДОУ детский сад № 73 комбинированного вида Красносельского района

---

# ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## *Методические рекомендации*

*по теме исследования «Разработка системы дифференцированного контроля физической подготовленности дошкольников, основанного на накопительной оценке, отражающей развитие их двигательного потенциала и физическую готовность к обучению в школе»*

Санкт-Петербург  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Сущность понятия «интерес» в психолого-педагогической литературе	2
Особенности формирования интересов у детей дошкольного возраста	4
Методические разработки по развитию интереса детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту (из опыта работы педагогов г. Санкт-Петербурга):	7
1. Опросы	7
2. Образовательные ситуации как средство формирования основных движений у детей раннего возраста	8
3. Педагогические проекты по образовательной области «Физическое развитие»	17
4. Спортивный праздник как средство повышения двигательной активности дошкольников	30
5. Опыт работы по формированию осознанного выполнения элементов техники баскетбола у детей старшего дошкольного возраста	43
6. Организация двигательной активности на прогулке	58
Сведения об авторах	62

## СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «ИНТЕРЕС» В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

В научной литературе понятие «интерес» толкуется по-разному: интерес является выборочной направленностью личности на ту или иную деятельность; проявлением эмоциональной и мыслительной активности; отношением человека к миру. Таким образом, интерес характеризуется многогранностью своего содержания, форм проявления и роли для становления и жизнедеятельности личности.

Интерес – это избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности.

Интересы возникают на основе потребностей. Потребность выражает необходимость, интерес выражает приязнь, предрасположенность к какой-то деятельности. Утвердившийся интерес может стать потребностью (интерес к театру может стать потребностью: посещение спектаклей, желание заняться сценической деятельностью).

В конечном итоге интересы формируются другими людьми, коллективом, обществом, общественной психологией.

Интересы различаются по устойчивости, широте, влиянию на разную деятельность. В этом взаимодействуют интеллектуальные, эмоциональные, нравственные и волевые человеческие проявления.

Следовательно, интересы людей имеют общественно-историческое происхождение (от уровня развития производства, духовной культуры общества, развития социальных отношений).

Интересы различают по содержанию и направленности:

1. **Материальный** – проявляется в стремлении к удобствам, гастрономическим изделиям, к одежде и т.п.
2. **Духовный** – характеризует высокий уровень развития личности. Это познавательные интересы к математике, физике, химии, биологии, литературе, музыке, живописи, театру.
3. **Специальный общественный** – интерес к общественной работе, к организационной деятельности.
4. **Непосредственный** - интерес к самому процессу деятельности: процессу познания, труда, творчества.
5. **Опосредованный интерес** – интерес к результатам деятельности: к приобретению профессии, определённому служебному и общественному положению.

По уровню деятельности различают:

1. Пассивные интересы – это созерцательные интересы, при которых человек ограничивается восприятием интересующего объекта: любит слушать оперу, наслаждаться картинами, но не проявляет активности,

чтобы глубже познать объект, заняться творчеством в интересующей области.

2. Активный интерес – действительный интерес, человек действует, овладевая объектом интереса. Активный интерес – один из побудителей развития личности, формирования знаний и навыков, способностей и характера.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В образовательных программах дошкольного образования предусматривается подготовка детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и развитие интереса к различным доступным ребенку видам двигательной деятельности.

Каждый ребенок отличается огромной работоспособностью, которую взрослый должен не только поддержать, но и направить в соответствующее русло, развивая интересы и склонности. Интерес характеризуется многогранностью своего содержания, форм проявления и роли для становления и жизнедеятельности личности.

Формирование интереса к определенному виду спорта начинается у детей еще в дошкольном возрасте, и содействуют этому окружающие взрослые: родители, воспитатели, старшие сестры и братья.

Интересы дошкольников в основном ситуативные. Они возникают в самом процессе деятельности и угасают с ее прекращением, т.е. они порождаются самой деятельностью. Но по мере обучения и воспитания появляются познавательные интересы, которые, необходимо направлять в определенное русло и так организовывать занятия, на которых бы дети росли, развивались и становились сознательными.

Согласно исследованиям, познавательный интерес шести – семилетних детей характеризуется следующими признаками: широта, глубина, действенность и устойчивость.

*Под широтой* познавательного интереса следует понимать «предметную направленность детской любознательности, наличие представлений о предметах, явлениях окружающей действительности их предметное направление, выбор учебных предметов, отдельных видов деятельности.

*Глубина* проявляется характером познавательного отношения к окружающему миру.

*Действенность и устойчивость* характеризует активность детей в проявлении любознательности, предпочтение познавательной деятельности от других видов.

Установлено, что интерес определяется активным, положительным отношением к виду деятельности, в том числе и спортивной.

Движущей силой любой формы деятельности дошкольника является эмоция интереса. Дети занимаются тем, что побуждает у них любопытство, что захватывает их, и с теми детьми и руководителями, которые делают эту деятельность интересной. Интерес характеризует активность ребенка с самого начала его жизни. Мотивируемые интересом формы активности и взаимодействия с окружающим миром закладывают основы для развития всех психических сфер.

Эмоция интереса обеспечивает нормальное течение процессов восприятия. Интерес направляет и поддерживает активность человека. Ребенок не в состоянии заниматься каким-либо делом, изучать какой-либо предмет, если он не вызывает в нем интереса. Конечно, его можно заставить выучить или выполнить что-либо, но такое обучение ничего не стоит, оно не приносит никаких плодов. Плодотворная, творческая работа в любой области требует полного погружения, огромной самоотдачи, а это возможно только в том случае, если человек испытывает интерес к избранной деятельности. Именно эмоции интереса и радости деятельности образуют мотивационную основу творческой, созидательной деятельности. Эмоция интереса является составным элементом любого события или мыслительного акта, достаточно важного для того, чтобы быть зарегистрированным сознанием.

Интерес лежит в основе мотивации деятельности, особенно у ребенка 5-7 лет; он присущ детской природе, стимулирует и двигает вперед.

Развитие интереса, как у взрослых, так и у детей происходит в два этапа: первичном и вторичном.

*Первичная стадия* характеризуется импровизацией и вдохновением, на этой стадии человеком движет интенсивная эмоция интереса - возбуждения.

*Вторичная стадия* - это развитие исходного вдохновения, идеи, озарившей человека в момент сильного возбуждения, она требует самодисциплины и тяжелого, упорного труда. Есть много людей, способных к первичной стадии, к вдохновению, но лишь немногие способны к воплощению. Тут-то и проявляется различие между позитивным отношением к предмету деятельности от позитивно-активным. На второй стадии интенсивность интереса может колебаться, однако ребенок должен быть достаточно сильным и устойчивым, чтобы он мог противостоять усталости и негативным эмоциям, выдержать тяжелую, рутинную работу, связанную с доведением предмета деятельности до желаемого совершенства, что неизбежно в спорте, чему сопутствуют периоды подавленности и страха. Именно в такие периоды господства отрицательных эмоций мотивационная сила устойчивого интереса имеет решающее значение для преодоления препятствий, встающих на пути спортивной деятельности.

В исследованиях (Н.А. Бойченко, Л.Ф. Захаревич, Н.К. Постниковой и других) были определены этапы развития устойчивого интереса у дошкольников к познавательной деятельности (на основе развития у детей знаний о предметах и явлениях окружающего мира). Авторы выявили, что эти этапы заключаются в следующем: возникновение эпизодических и

кратковременных интересов, основанных на восприятии детьми яркого в предметах и явлениях. Затем расширение познавательных интересов за счет увеличения внимания детей к наибольшему количеству внешних признаков, единичных фактов. Далее углубление познавательных интересов в результате стремления детей к обучению и систематизации фактов, явлений, к проникновению вглубь их содержания и установлению причинных связей. И, наконец, устойчивое проявление интереса в познавательной деятельности.

Выделяются следующие уровни в развитии познавательного интереса:

1. высокий уровень познавательного интереса характеризуется длительной, самостоятельной, частично-поисковой сложной креативной деятельностью;
2. средний уровень познавательного интереса характеризуется освоенной, алгоритмизированной (манипуляционной), более длительной деятельностью;
3. низкий уровень характеризуется внешне привлекательной, простой, кратковременной деятельностью узнавания и воспроизведения.

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ПО РАЗВИТИЮ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПЕДАГОГОВ г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)**

Развитию интереса к физической культуре и спорту у детей дошкольного возраста будут способствовать: метод проектов, организация активного отдыха, организация двигательной активности на прогулке – терренкур, формирование осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

## **1. ОПРОСЫ**

Опрос можно рассматривать как один из самых распространённых методов получения информации о субъектах — респондентах опроса. Опрос заключается в том, что респонденту задают специальные вопросы, ответы на которые позволяют исследователю получить необходимые сведения в зависимости от задач исследования. К особенностям опроса можно причислить его массовость, что вызвано спецификой задач, которые им решаются.

### **ОПРОС ДЕТЕЙ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И РАЗНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

#### **Каратэ**

1. Нравится ли тебе заниматься спортом?
2. Какой вид спорта тебе нравится?
3. В каких спортивных секциях ты уже занимался?
4. Ты сам решил прийти заниматься в секцию каратэ?
5. Чего ты хочешь получить от занятий каратэ?

#### **Тхэквондо**

1. Что такое тхэквондо?
2. Кто тебе предложил заниматься тхэквондо?
3. Кто-нибудь из твоих родных или друзей занимается этим видом спорта?
4. Как ты думаешь, тхэквондо поможет тебе вырасти ловким, сильным, быстрым?

### **Игры с мячом**

1. Нравится ли тебе играть в мяч?
2. Какие мячи бывают?
3. Какие упражнения можно выполнять с мячом?
4. Какие виды спорта с мячом ты знаешь?

### **Ходьба с палками**

1. Знаешь ли ты, что такое ходьба с палками или скандинавская ходьба?
2. Для чего нужно заниматься ходьбой с палками?
3. Какие упражнения можно выполнять с палкой?
4. Хотел бы ты заниматься ходьбой с палками на физкультуре?

## **2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Неверова Анжела Вячеславовна

Движения - основа основ, фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармоничного физического развития, важнейшее условие и средство общего развития ребёнка.

Следует отметить, что функциональные возможности организма дошкольников достаточно велики. Однако современными педагогами Л.Ю. Костыркиной, О.Г. Рыковой и др. отмечается, что в подавляющем большинстве дети, начиная с раннего возраста, уже страдают дефицитом движений. Двигательный дефицит приводит к функциональным нарушениям в организме ребенка: снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопия, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы.

Подбор физических упражнений для детей второго и третьего года жизни, указывает Хухлаева Д.В., должен соответствовать развитию двигательных навыков у ребенка и содействовать своевременному появлению их. Ребенку нужно последовательно пройти все стадии развития, так как ускорение этого процесса может нанести только вред.

Основной формой систематического обучения детей раннего и дошкольного возраста физическим упражнениям являются физкультурные занятия. Анферова В.И. утверждает, что традиционные физкультурные занятия не всегда дают желаемый результат, у детей довольно долго формируются основные движения, неустойчив интерес к общеразвивающим упражнениям, потому, что они порой скучны и утомительны для малышей. Многократное объяснение, повторение, страховка каждого ребенка при

выполнении упражнения, ограниченность времени занятия снижают возможный эффект физических упражнений.

По мнению авторов, актуальным на сегодня является поиск новых форм и методов проведения занятий физическими упражнениями с детьми раннего возраста. Проблему оптимизации физического воспитания детей раннего возраста, формирования жизненно важных двигательных умений и навыков можно решить через использование в образовательном процессе образовательных ситуаций.

Нами была разработана картотека образовательных ситуаций, используемых в группе, с учетом возможностей предметно-пространственной среды для развития основных движений. Картотека состоит из образовательных ситуаций, которые классифицированы по преимущественному использованию физического оборудования и инвентаря группы: горка, сухой бассейн, игрушки - двигатели, крупные модули, оборудование физкультурного уголка.

Карточка с образовательной ситуацией включала в себя: название, цель, необходимое оборудование, требования к организации и краткий ход (Т.С. Грядкина, 2012).

На протяжении всего периода апробации использовалось художественное слово. Чтобы вызвать интерес к игровым упражнениям мы использовали сюрпризные моменты, музыкальное сопровождение, имитацию. Учитывая, что двигательные возможности детей этого возраста достаточно высоки, мы предлагали каждому поупражняться в движениях, старались не ограничивать пространство для движений, не сокращать время активных действий.

## **КАРТОТЕКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГОРКИ**

#### **Карточка – схема образовательной ситуации «Научим Мишку кататься с горки»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Упражнять детей в поднимании по ступенькам и скатывании с горки. Развивать чувство равновесия, способность к прогнозированию своих действий.
Материал	Крупно - габаритная горка, плюшевая игрушка Мишка.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание	Воспитатель сообщает детям, что к ним в гости пришёл Мишка. Он

ситуации	так был удивлён, увидев горку и, совершенно, не знает, для чего она нужна. Дети рассказывают Мишке, для чего нужна горка: кататься с неё самим, катать машинки, катать мячики, ходить по ней. Воспитатель поддерживает инициативу детей, хвалит. Затем воспитатель с детьми вспоминают правила поведения на горке: нужно держаться за перила, когда поднимаешься; нельзя бегать по горке; нельзя перевешиваться через перила. Далее дети показывают Мишке, как они умеют кататься с горки, Мишка катается вместе с ними.
----------	--

**Карточка – схема образовательной ситуации  
«Катаем мячики с горки»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Упражнять детей в ходьбе по наклонной поверхности, скатывании с горки, закреплять знания основных цветов. Развивать чувство равновесия, глазомер, способность прогнозировать свои двигательные действия.
Материал	Корзина, мячи малого размера (четырёх основных цветов) по количеству детей, горка.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	На небольшом расстоянии от горки стоит корзина с цветными мячами. Воспитатель сообщает детям, что хотела бы поиграть с ними в интересную игру на горке и с мячами. Но совершенно забыла правила поведения на горке. Дети напоминают воспитателю правила: нельзя по горке бегать, можно только ходить или скатываться; нужно держаться за перила, когда поднимаешься; нельзя свешиваться через перила. Воспитатель восхищается знаниями детей, поддерживает их инициативу. Далее рассказывает правила игры: надо подняться на горку по ступенькам, скатиться с неё; дойти до корзины с мячами, взять мячик, назвать его цвет и скатить с горки мячик. Дети выполняют действия. Воспитатель хвалит их за умение правильно двигаться.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
КРУПНЫХ МОДУЛЕЙ**

**Карточка – схема образовательной ситуации  
«Погремушки у ребят очень весело звенят»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
-------------------------------	-------------------

Цель	Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезание под препятствие, не задев его. Развивать у детей способность к прогнозированию своей самостоятельной двигательной деятельности.
Материал	Модули крупного размера, погремушки по количеству детей, стульчик, тканевая дорожка.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	В одном конце группы лежат погремушки на стуле. На небольшом расстоянии расположены ворота из крупных мягких модулей, к ним ведёт дорожка. Воспитатель сообщает детям, что хочет поиграть с ними в весёлую игру, но для этого у каждого должна быть погремушка. Как же погремушки достать? Дети высказывают свои предположения. Вместе с воспитателем приходят к выводу, что нужно проползти по дорожке, затем под воротами и взять погремушки. Обсуждается, как нужно проползать в ворота. Воспитатель поддерживает инициативу детей, хвалит их умение правильно двигаться. Затем дети играют в подвижную игру с погремушками.

**Карточка – схема образовательной ситуации  
«По дорожке ты пройди, мяч в ворота закатай»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, в прокатывании мяча. Развивать чувство равновесия и глазомер, ловкость, способность к прогнозированию своих действий.
Материал	Ворота из крупных модулей, мячи, дорожка.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	Воспитатель сообщает детям, что только что, почтальон принёс им письмо от Лунтика. Распечатывает письмо и громко читает: «Чтобы самым ловким и метким стать, нужно пройти по дорожке и мячом в ворота попасть». Воспитатель спрашивает детей, где взять ворота, дорожку и мяч. Вместе с детьми раскладывается дорожка, устанавливаются ворота и обсуждается, как сделать, чтобы в эти ворота попасть мячом: встать точно напротив, прицелиться, сильно оттолкнуть мяч от себя. Дети идут ровно по дорожке, закатывают мяч в ворота. Воспитатель восхищается их меткостью, настойчивостью, умению ходить ровно по дорожке.

**Карточка – схема образовательной ситуации  
«Воздушные шарики»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Упражнять детей в перелезании через препятствия, ползании по ограниченной поверхности. Развивать ловкость, глазомер, способность к прогнозированию своих действий.
Материал	Воздушные шары, разного цвета, по количеству детей; крупные модули прямоугольной формы; тканевая дорожка.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	В одной стороне группового помещения лежат воздушные шары, по количеству детей. Дети с воспитателем располагаются в другой стороне группы. На пути к шарикам находятся препятствия: дорожка, модули, разложенные поперёк, на небольшом расстоянии друг от друга. Воспитатель сообщает детям, что Лунтик подарил им разноцветные воздушные шарики, но, чтобы с ними поиграть нужно до них добраться. А на пути к ним дорожка и брёвнышки лежат. Как же нам это сделать? Дети высказывают свои предположения: по дорожке пройти, пробежать, через модули перешагнуть, обойти их и т. д. Воспитатель хвалит детей за инициативу и предлагает проползти по дорожке и перелезть через брёвнышки. Преодолев препятствия, дети играют с воздушными шарами. Воспитатель восхищается ловкостью детей, умением правильно двигаться.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХОГО БАССЕЙНА**

### **Карточка – схема образовательной ситуации «Найди Мишку»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Развивать общую двигательную активность детей. Улучшать координацию движения, тактильную чувствительность, психоэмоциональное состояние детей. Способствовать укреплению мышц. Развивать поисковую и творческую активность.
Материал	Сухой бассейн, наполненный мячиками четырех основных цветов, игрушка резиновый мишка (небольшого размера).
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	Упражнение выполняется стоя в бассейне. Педагог сообщает детям, что мишка хочет поиграть с ними в прятки, но не знает, как. Дети совместно с воспитателем вспоминают правила игры: пока считают,

	мишка прячется, а дети не подсматривают, закрывают глазки. Затем все вместе ищут мишку, а он сидит тихо. Воспитатель хвалит детей за хорошую память, умение считать и рассказывать правила. Далее мишка прячется, а дети высказывают свои предположения о его местонахождении, ищут мишку. Если дети не догадываются искать в бассейне, то воспитатель подсказывает.
--	--

**Карточка – схема образовательной ситуации  
«Шаловливые ручки»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Укреплять мышцы рук. Способствовать увеличению силы и тонуса мышц, улучшению тактильной чувствительности и психоэмоционального состояния детей.
Материал	Сухой бассейн, наполненный шариками четырёх основных цветов.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	Дети стоят на коленях перед бассейном. Воспитатель предлагает вспомнить, как же ручки могут играть и шалить. Дети высказывают свои предположения: стучать кулачками, играть в пальчиковую игру, трясти ручками. Воспитатель хвалит детей за их знания и умение объяснять свои действия и предлагает пошалить ручкам в бассейне с шариками. Дети опускают в бассейн обе руки и совершают ими произвольные движения («ручки шалят»).

**Карточка – схема образовательной ситуации  
«Поднимите вверх шарик определённого цвета»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Укреплять и массировать мышцы рук и ног. Развивать тактильное восприятие, статическую координацию, сенсорные эталоны. Воспитывать умение выполнять действия в соответствии со словесной инструкцией воспитателя.
Материал	Сухой бассейн, наполненный шариками четырёх основных цветов.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	Воспитатель предлагает детям поиграть в бассейне с шариками, но игра эта не простая. Чтобы в неё играть, надо проверить, знают ли ребятки цвета шариков, которые находятся в бассейне. Воспитатель поочерёдно показывает шарики разного цвета, дети называют цвет.

	Воспитатель хвалит детей за знания и умение правильно называть цвет. По команде «Поднимите вверх шарики жёлтого цвета» дети выполняют действие. То же самое происходит с шариками остальных цветов.
--	---

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРУШЕК – ДВИГАТЕЛЕЙ

### Карточка – схема образовательной ситуации «Едем по дорожке»

Структурные компоненты	Содержание
Цель	Развивать общую двигательную активность детей. Упражнять в умении двигаться по ограниченной поверхности. Воспитывать умение выполнять действия в соответствии со словесными инструкциями.
Материал	Машины крупного размера по количеству детей, тканевая дорожка зелёного цвета.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	Воспитатель расстилает в групповом помещении дорожку и спрашивает детей, какого она цвета. На вопросы детей «Зачем дорожка?», воспитатель предлагает поиграть в игру с машинками. Но не просто покататься, а проехать по дорожке. Дети вместе с воспитателем вспоминают, как нужно управлять машинами: сидеть ровно, сильно толкаться ножками, ехать только по дорожке, смотреть вперёд, чтобы не столкнуться с другой машиной, соблюдать дистанцию. Воспитатель хвалит детей знание правил и умение их рассказывать, за ловкость. Дети катаются на машинках, соблюдая правила. В качестве усложнения добавляются дорожки разных цветов и задание проехать по дорожке только определённого цвета.

### Карточка – схема образовательной ситуации «Поздравляемся с зайкой»

Структурные компоненты	Содержание
Цель	Способствовать развитию умения объезжать препятствия. Развивать координацию движений, глазомер. Воспитывать умение действовать в коллективе.
Материал	Игрушки - каталки по количеству детей, игрушка зайчик, кирпичики крупного размера, стул.

Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	В одном конце группы стоит стульчик, на нём сидит игрушечный зайчик. Через всю группу на небольшом расстоянии друг от друга расположены кирпичики. В другом конце группы располагаются дети и игрушки - каталки. Воспитатель рассказывает детям, что к ним в гости пришёл зайчик, увидел игрушки-каталки и удивился, что это за игрушки, как с ними играть? Дети рассказывают зайке, что их нужно катать, можно с ними быстро бегать, а можно медленно ходить. Воспитатель предлагает детям показать зайчику, как они умеют играть с каталками. Объясняет правила игры: каталки нужно прокатить между кирпичиками, стараться их не сбить, внимательно смотреть под ножки. Кто доходит до зайчика, здоровается с ним за лапку и ждёт остальных ребят. Воспитатель восхищается умением ребят правильно выполнять движения, ловкостью, знанием правил игры.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО УГОЛКА

### Карточка – схема образовательной ситуации «От флажка до флажка»

Структурные компоненты	Содержание
Цель	Стимулировать у детей способность переносить ранее освоенные умения в новые условия, связанные с преодолением препятствий, развивать инициативную активность в самостоятельной двигательной деятельности с различным физкультурным оборудованием, упражнять в ходьбе по ребристой дорожке.
Материал	2 флажка, расположенные на расстоянии друг от друга. Между флажками «полоса препятствий»: кирпичики, воротики, ребристая дорожка.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	Воспитатель раскладывает пособия на видном месте. Дети интересуются, зачем он это делает. Воспитатель объясняет, что он придумал трудную дорожку от флажка до флажка для смелых и отважных детей. Дети по очереди, известными им способами пытаются пройти дорожку от флажка до флажка. Воспитатель восхищается их умениями, обращая особое внимание на то, что все по - разному преодолевают её: кто-то идёт по кирпичикам, кто-то перешагивает через них и т.д. Ситуацию можно использовать многократно, меняя содержание

	«трудной дорожки». Для развития автономности можно предложить детям придумать свои трудные дорожки, используя любое оборудование из физкультурного уголка, и показать, как их можно пройти.
--	---

**Карточка – схема образовательной ситуации  
«Волшебная верёвочка»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Развивать у детей практические поисковые способы действия с длинной верёвкой, способствовать проявлению интереса к действиям с верёвкой. Упражнять детей в прыжках, в беге и ходьбе на ограниченной поверхности.
Материал	Яркая коробка, в которой лежит длинная верёвка.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	Воспитатель сообщает, что почтальон принёс в группу посылку и предлагает детям посмотреть, что же в ней находится. Достав длинную верёвку, воспитатель искренне удивляется, что это за предмет и как с ним можно действовать. Пробует подкидывать её как мяч – не получается. Спрашивает у детей о возможных вариантах. Дети могут предложить положить верёвку на пол и прыгать через неё разными способами (вперёд, с продвижением, боком), ходить по ней. Воспитатель хвалит детей за сообразительность и предлагает новые варианты: положить верёвку змейкой, спиралью, пройти или пробежать вдоль неё, по ней, крутить её вдвоём и т.д.

**Карточка – схема образовательной ситуации  
«Мы по лужам не пойдём, перепрыгнем, обойдём!»**

<b>Структурные компоненты</b>	<b>Содержание</b>
Цель	Упражнять детей в выполнении прыжка вперёд на двух ногах, в умении двигаться друг за другом в заданном направлении. Развивать у детей способность к прогнозированию своей деятельности, закреплять знание основных цветов.
Материал	Силуэты луж, выполненные из картона четырёх основных цветов.
Организация	Образовательная ситуация конструируется в групповом помещении с несколькими детьми.
Описание ситуации	В групповом помещении на полу разложены силуэты луж, на небольшом расстоянии друг от друга. Воспитатель: «Вышли детки

	погулять, будут бегать и играть! Только лужи во дворе, что же делать детворе?» Дети высказывают свои предположения, варианты решения данной проблемы. Совместно с воспитателем приходят к выводу о том, что по лужам ходить нельзя, так как не одеты резиновые сапожки, что через лужи можно перепрыгнуть, а можно лужи обойти. Воспитатель хвалит детей за сообразительность, поддерживает инициативу. Напоминает детям, как нужно прыгать через лужи: отталкиваться одновременно двумя ногами и на две ножки приземляться. Дети друг за другом выполняют прыжки через лужи, называя их цвет, затем змейкой обходят их.
--	--

### **3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Гусева Татьяна Александровна  
Соколова Анастасия Александровна

Метод проектов как образовательная технология уже более 10 лет применяется в практике дошкольных образовательных учреждений. Детские сады, которые начинают активно ее использовать, всякий раз убеждаются в ее эффективности для развития детей, педагогов и родителей.

Как утверждают Веракса Н.Е. и Веракса А.Н., проектирование представляет собой важную сферу познавательной деятельности детей, которая не компенсируется развитием других форм активности дошкольников.

Проектная деятельность обладает целым рядом характеристик, которые оказывают положительное влияние на развитие ребенка-дошкольника. Прежде всего, в ходе проектной деятельности расширяются знания детей об окружающем мире. В первую очередь это связано с выполнением исследовательских и творческих проектов.

Кроме того, развиваются общие способности детей – познавательные, коммуникативные и регуляторные. Выполнение проекта предполагает формирование оригинального замысла, умение фиксировать его с помощью доступной системы средств, определять этапы его реализации, следовать задуманному плану и т. д. Уже в дошкольном возрасте ребенок приобретает навык публичного изложения своих мыслей.

В ходе проектной деятельности дошкольники приобретают необходимые социальные навыки – они становятся внимательнее друг к другу, учатся слышать друг друга, начинают руководствоваться не столько собственными мотивами, сколько установленными нормами.

Проектная деятельность влияет и на содержание игровой деятельности детей – она становится более разнообразной, сложно структурированной, а сами дошкольники становятся интересны друг другу.

Нельзя не сказать о влиянии проектной деятельности на воспитателя. Проектирование заставляет педагога постоянно находиться в пространстве возможностей, что изменяет его мировоззрение и не допускает применения стандартных, шаблонных действий, требует ежедневного творческого, личностного роста.

В ходе проектной деятельности развиваются и детско-родительские отношения. Ребенок оказывается интересен родителям, поскольку он выдвигает различные идеи, открывая новое в уже знакомых ситуациях. Жизнь ребенка и родителей наполняется богатым содержанием.

## ПАСПОРТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ»

<p><b>Вид проекта:</b> практико-ориентированный, информационный, для детей одной возрастной группы, межпредметный.</p> <p><b>Участники:</b> дети подготовительной группы, воспитатели и родители</p> <p><b>Продолжительность:</b> 2 месяца</p> <p><b>Образовательные области:</b> Социально-коммуникативное развитие; Познавательное развитие; Физическое развитие; Социально-коммуникативное развитие; Художественно-эстетическое развитие.</p>	
<b>Проблема</b>	В настоящее время наблюдается противоречие между большими оздоровительными возможностями игры в баскетбол и недостаточным интересом к нему со стороны педагогов дошкольных образовательных учреждений.
<b>Цель</b>	Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в баскетбол
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с историей возникновения игры баскетбол;</li> <li>2. Обучать детей технике выполнения элементов спортивной игры баскетбол;</li> <li>3. Формировать устойчивый интерес к игре в баскетбол, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>4. Побуждать детей к участию в играх-эстафетах, в играх соревновательного характера;</li> <li>5. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</li> </ol>
<b>Формы работы с</b>	<b>Социально-коммуникативное развитие</b> – Слушание песен на тему «Баскетбол»: «Баскетбол-

<p><b>детьми (по областям)</b></p>	<p>буги» (Исполнитель-Академия, 1995); «Баскетбол» (Ансамбль "Клоун Плюх и дети", 2014).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация дидактических, развивающих игр по закреплению знаний детей об игре в баскетбол: настольно – печатные игры «Что изменилось», «Спортивное лото», «Найди баскетболистов в одинаковой форме», «Баскетболисты».</li> </ul> <p><b>Познавательное развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа с детьми об истории возникновения игры баскетбол;</li> <li>- Рассматривание иллюстраций со спортивной формой разных спортивных команд;</li> <li>- Просмотр и обсуждение мультфильма по теме баскетбол: «Баскетбол» 1980 год;</li> <li>- Просмотр видеороликов с интересными моментами баскетбольных матчей.</li> </ul> <p><b>Речевое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отгадывание с детьми загадок, разучивание стихотворений про баскетбол;</li> <li>- Составление творческих рассказов с детьми на тему: «Почему мне нравится баскетбол».</li> </ul> <p><b>Художественно-эстетическое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД по изобразительной деятельности с детьми на тему: «Юный баскетболист», лепка «Баскетболисты»;</li> <li>- Раскрашивание картинок с изображением баскетбольных матчей, баскетболистов и т.д.</li> </ul> <p><b>Физическое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурные занятия по обучению детей элементам баскетбола;</li> <li>- Сюжетная утренняя гимнастика;</li> <li>- Разучивание подвижных игр с элементами игры баскетбол: «Вызови по имени», «Играй, играй, мяч не теряй», «Сделай фигуру»;</li> <li>- Проведение игр-эстафет с элементами баскетбола: «Кто быстрее?», «Баскетбол с закрытыми глазами», «Весёлые баскетболисты», «Мяч капитану».</li> </ul>
<p><b>Формы работы для организации совместной деятельности с родителями</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение родительского собрания в нетрадиционной форме «Круглый стол. Участие в баскетбольной секции»;</li> <li>- Размещение материалов в родительском уголке на тему «Физическое воспитание детей. С чего начать?»;</li> <li>- Индивидуальные консультации «Одежда детей для</li> </ul>

	<p>посещения баскетбольной секции»; «Роль мамы в развитии физических качеств ребёнка».</p> <p>- Выставка «Атрибуты для игры «Баскетбол»</p>
<b>Форма итогового мероприятия</b>	Спортивные праздник «Юные баскетболисты»
<b>Создание развивающей среды</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Коллекция спортивных (баскетбольных) эмблем, значков, открыток, кубков, медалей;</li> <li>- Познавательная литература для детей;</li> <li>- Подборка иллюстративного материала по теме «баскетбол»;</li> <li>- Настольно-печатные дидактические игры в рамках изучаемой темы.</li> </ul>

**Ожидаемые результаты:** посредством включения детей в активную двигательную, творческую, познавательную деятельность, создания игровых ситуаций в групповом помещении и зале для занятий по физической культуре дошкольного образовательного учреждения дети испытывают интерес к баскетболу; у ребят появляется желание заниматься в спортивной баскетбольной секции.

### **ПАСПОРТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «МЫ - ХОККЕИСТЫ»**

<p><b>Вид проекта:</b> практико-ориентированный, информационный, для детей одной возрастной группы, межпредметный.</p> <p><b>Участники:</b> дети старшей группы, воспитатели и родители</p> <p><b>Продолжительность:</b> краткосрочный - 1 неделя.</p> <p><b>Образовательные области:</b> Социально-коммуникативное развитие; Познавательное развитие; Физическое развитие; Социально-коммуникативное развитие; Художественно-эстетическое развитие.</p>	
<b>Проблема</b>	Снижение уровня физической подготовленности и интереса к игре хоккей, недостаточное материальное оснащение спортивных залов и площадок дошкольных учреждений, не позволяет активно приобщать детей к ценностям физической культуры.
<b>Цель</b>	Формирование представления детей о хоккее, как о виде спорта
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать знание детям о хоккее, как о виде спорта.</li> <li>2. Расширять знания о виде спорта «Хоккей».</li> <li>3. Углублять знания о спорте.</li> <li>4. Способствовать повышению уровня физической</li> </ol>

	<p>подготовленности;</p> <p>5. Познакомить с правилами игры в хоккей.</p> <p>6. Учить детей играть в хоккей по правилам.</p> <p>7. Обогащать словарь детей за счет новых слов: ворота, шайба, клюшка, щетки, шлем.</p> <p>8. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p>
<b>Формы работы с детьми</b>	<p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Беседы:</b> «Что такое хоккей», «О правилах безопасности поведения на катке».</li> <li>- Знакомство с настольной игрой «хоккей»;</li> </ul> <p><b>Познавательное развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЕНП (естественное научное представление) «свойства льда»;</li> <li>- Придумать элементы эмблемы;</li> <li>- Беседа по презентации «Что такое хоккей» «Правила игры».</li> </ul> <p><b>Речевое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление рассказа по сюжетной картинке «Хоккей на льду озера» (Ричард де Вульф);</li> <li>- Разучивание стихотворения «Хоккей» (А.Веона).</li> </ul> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конструирование из строительного материала «хоккейные ворота»;</li> <li>- Слушание гимна сборной России по хоккею «Это хоккей»;</li> <li>- Выполнение музыкально-ритмической композиции;</li> <li>- Изготовление эмблемы (рисунок, аппликация);</li> <li>- Выполнение творческих работ «Мы - хоккеисты».</li> </ul> <p><b>Физическое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками;</li> <li>- Разучивание элементов техники: ведение шайбы, передача, прием, удары по воротам;</li> <li>- Учебная игра по правилам;</li> <li>- Подвижная игра «Кто самый меткий»;</li> <li>- Игра-эстафета «Загони шайбу в ворота».</li> </ul>
<b>Формы работы для организации совместной деятельности с родителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рекомендовать посетить хоккейный матч (просмотр по телевизору);</li> <li>- Рекомендовать посетить каток (наблюдение за катающимися);</li> <li>- Посещение катка (выход на лед);</li> <li>- Выучить стихотворение о хоккее: «Хоккей» (А.Веона);</li> <li>- Принести кубки, грамоты, вымпелы, медали, фото из семейного архива;</li> </ul>

	– Организация выставки «Папа, мама и я – спортивная семья».
<b>Конечный продукт</b>	Творческие работы детей «Мы хоккеисты».
<b>Форма итогового мероприятия</b>	Конкурс творческих работ «Мы хоккеисты».
<b>Создание развивающей среды</b>	Внесение атрибутов для подвижных игр (шайбы, клюшки), настольный хоккей, художественная литература.

**Ожидаемые результаты:** получение обобщенного представления о хоккее.

**Список используемой литературы:**

1. Гусева Т.А. Технология реализации метода проектов в области физической культуры дошкольников: метод. разработка / Т.А. Гусева, Т.О. Иванова. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2012. - 44с.

### **ПАСПОРТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»**

<b>Вид проекта:</b> практико-ориентированный, информационный, для детей одной возрастной группы, межпредметный.	
<b>Участники:</b> дети старшей группы, воспитатели и родители;	
<b>Продолжительность:</b> долгосрочный;	
<b>Образовательные области:</b> Социально-коммуникативное развитие; Познавательное развитие; Физическое развитие; Социально-коммуникативное развитие; Художественно-эстетическое развитие.	
<b>Проблема</b>	В настоящее время наблюдается противоречие между большими оздоровительными возможностями скандинавской ходьбы и недостаточным интересом к ней со стороны родителей и педагогов дошкольных образовательных учреждений.
<b>Цель</b>	Повышение интереса к скандинавской ходьбе, занятиям в спортивных кружках и секциях
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с историей возникновения скандинавской ходьбы;</li> <li>2. Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, силу, выносливость;</li> <li>3. Способствовать формированию элементов техники скандинавской ходьбы;</li> <li>4. Воспитывать нравственно-волевые качества: терпение,</li> </ol>

	выдержку, умение доводить начатое дело до конца.
<b>Формы работы с детьми (по областям)</b>	<p><b>Социально-коммуникативное развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Просмотр и обсуждение мультфильмов по теме скандинавская ходьба: «Снежные дорожки» (1963), «Ну, погоди!» №8 (1974), «Метеор и другие: Лыжники» (1974), «Зима в Простоквашино» (1984);</li> <li>- Слушание песен на тему скандинавская ходьба: А.Пахмутова, Н.Добронравов «Команда молодости нашей» (1979), Т. Мизгирева, Н. Берестова «О спорте» (1986).</li> </ul> <p><b>Познавательное развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа с детьми об истории возникновения скандинавской ходьбы;</li> <li>- Рассматривание иллюстраций со спортивной формой и оборудованием для скандинавской ходьбы;</li> <li>- Организация дидактических, развивающих игр по закреплению знаний детей о скандинавской ходьбе: «Что изменилось», «Спортивное домино», «Найди спортсменов в одинаковой спортивной форме» и т.д.</li> <li>- Просмотр видеороликов по скандинавской ходьбе.</li> </ul> <p><b>Речевое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отгадывание с детьми загадок;</li> <li>- Составление творческих рассказов с детьми на тему «Почему мне нравится скандинавская ходьба».</li> </ul> <p><b>Художественно-эстетическое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассматривание альбомов о спорте;</li> <li>- Рассматривание альбома «Спортсмены России»;</li> <li>- НОД по изобразительной деятельности с детьми на тему «Весёлая ходьба!»;</li> <li>- Раскрашивание картинок с изображением спортсменов с лыжными палками и т.п.</li> </ul> <p><b>Физическое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурные занятия по обучению детей элементам скандинавской ходьбы;</li> <li>- Разучивание подвижных игр с элементами техники скандинавской ходьбы: «Прогулка в лес», «Кто быстрее?», «Все спортом занимаются», «Передача палочек по кругу»;</li> <li>- Проведение игр-эстафет и игр-аттракционов с элементами скандинавской ходьбы: «Кто быстрее?», «Веселые спортсмены»;</li> <li>- Оздоровительная ходьба в паре;</li> <li>- Комплекс ОРУ с палками;</li> <li>- Физкультминутки «Спортсмены»;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения дыхательной гимнастики;</li> <li>- Упражнения на расслабление.</li> </ul>
<b>Формы работы для организации совместной деятельности с родителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение родительского собрания по привлечению взрослых к созданию мини-музея «скандинавская ходьба»;</li> <li>- Размещение материалов в родительском уголке «История происхождения скандинавской ходьбы»;</li> <li>- Просмотр телевизионных программа по теме скандинавская ходьба;</li> <li>- Создание альбома «Мы за здоровый образ жизни!» с фотографиями, с рассказами про скандинавскую ходьбу, составленных детьми и записанных родителями;</li> <li>- Оформление экспонатов мини-музея «Скандинавская ходьба»;</li> <li>- Проведение конкурса «Юные знатоки спорта», подготовка фоторепортажа с места проведения конкурса.</li> </ul>
<b>Создание конечного продукта по проекту</b>	<p><b>Для взрослых:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Картотека подвижных игр с элементами скандинавской ходьбы</li> <li>- Картотека загадок, стихов и песен</li> <li>- Выставка детских работ по изобразительной деятельности на тему «Весёлая ходьба!»</li> <li>- Фоторепортаж с конкурса «Юные знатоки спорта»</li> </ul> <p><b>Для детей и с детьми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание мини-музея «Скандинавская ходьба»</li> <li>- Альбом «Мы за здоровый образ жизни!»</li> </ul>
<b>Форма итогового мероприятия</b>	Спортивный досуг «Юные спортсмены» с элементами скандинавской ходьбы (подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы).
<b>Создание развивающей среды</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подборка иллюстративного материала по теме «скандинавская ходьба»;</li> <li>- Настольно-печатные дидактические игры в рамках изучаемой темы.</li> </ul>

**Ожидаемые результаты:**

- использование разнообразных видов физических упражнений и подвижных игр с элементами скандинавской ходьбы позволит эффективно освоить основные элементы техники самой скандинавской ходьбы;
- посредством создания игровых ситуаций и использования яркого наглядно-иллюстративного материала с изображением скандинавской

- ходьбы, и спортсменов, дети усвоят объёмный и довольно сложный для восприятия дошкольников материал;
- внедрение дидактических игр о скандинавской ходьбе в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения расширит представления детей дошкольного возраста о разнообразии видов спортивных игр.

### **Описание методики занятий северной ходьбой**

Методика организации и проведения занятий северной ходьбой с детьми старшего дошкольного возраста включала в себя несколько этапов.

На первом этапе нами был осуществлён подбор палок для работы с детьми старшего дошкольного возраста. При выборе палок нами учитывалось их соответствие росту ребенка, наличие темляка, возможность изменения длины палки, а также ее вес. Проанализировав интернет источники, наш выбор пал на телескопические палки, так как они удобны тем, что их можно с легкостью подогнать под рост любого ребенка, а также они предоставляют возможность применять их в работе с педагогами и родителями. Кроме того, они оказались значительно дешевле монолитных моделей. Недостатком таких палок можно отметить, что они чуть тяжелее чем, цельные палки. Но все же мы свой выбор остановили на палках Light Step и дошкольное образовательное учреждение закупило пять пар таких палок для проведения формирующего этапа исследования.

Северную ходьбу мы включили в общую систему физкультурно-оздоровительной работы и использовали ее как третье физкультурное занятие. Занятия проводились 1 раз в неделю с подгруппой детей.

Для начала занятий северной ходьбой нами было выбрано наиболее предпочтительное время— осенний период. На первоначальном этапе палки в занятия мы включали фрагментарно. Для этого нами было подобрано содержание упражнений с палками для использования их в разных частях физкультурного занятия.

Палки для ходьбы использовались нами в различных вариантах: как ориентир, как препятствие, как опора, как предмет и включались в различные виды физических упражнений, таких как, комплексы общеразвивающих упражнений, основные виды движений, подвижные игры и игры-эстафеты

Используя палки как ориентир, мы включали их в вводную и основную части занятия, например, для построения вначале занятия, дети равнялись по выложенным в ряд палкам, для выполнения упражнений в ходьбе, беге, прыжках детям предлагалось обегать палку, перепрыгивать через нее, когда она положена в ряд, зигзагом или воткнута в землю. При организации подвижных игр и игр-эстафет использовали палки для разметки площадки.

Применяя палки как препятствие, мы включали такие упражнения как, ходьба с перешагиванием через палки, с различным положением рук, подлезание под палку различными способами. Для выполнения данных

упражнений мы использовали посменный способ организации, поделив детей на две группы, где одни держали палки, а другие выполняли упражнения, затем дети менялись.

Рассматривая включение палки как предмета в содержание физкультурных занятий, то, здесь чаще всего палка использовалась в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх.

Палка как опора использовалась нами в упражнениях на равновесие, где детям предлагались различные стойки с опорой на палку руками.

Для освоения техники северной ходьбы нами была определена структура занятия, где мы опирались на имеющийся опыт работы автора А.В. Волкова, и адаптировали предложенные им упражнения для детей старшего дошкольного возраста.

Структура занятий по северной ходьбе включала в себя 3 части: вводную, основную и заключительную.

Занятия по ходьбе с палками мы начинали с разминки рук и ног, а также включали несколько упражнений на разогрев мышц туловища. Например, выполнение перекатов с носка на пятку, затем вращательные движения коленями в полуприседе, различные прыжки с опорой на палки и несколько взмахов руками в стороны и вверх-вниз, наклоны и вращательные движения туловищем. После этого мы объясняли детям правила ходьбы (идти, ставя ноги с перекатом с пятки на носок, спину держать ровно, смотреть вперед, не спешить, спокойно дышать). Затем приступали непосредственно к выполнению ходьбы с палками.

Продолжительность занятия северной ходьбой в старшем дошкольном возрасте составляла 30—35 мин. В зимний период года продолжительность ходьбы с палками при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  сокращалась до 20 мин. Особенность проведения ходьбы с палками в холодный период года состояла в повышении двигательной активности воспитанников с целью сохранения теплового баланса. Поэтому в это время года ходьбу с палками мы использовали в конце прогулки, чтобы дети не успели остыть после активной мышечной деятельности. При проведении ходьбы с палками мы обращали внимание на то, чтобы происходила смена темпа ходьбы, чтобы предотвратить утомление детей. Для этого также мы использовали различные приемы поддержания интереса детей к этой деятельности, а также для усиления оздоровительного эффекта от занятий северной ходьбой. Например, речитативы, песни, в каждое занятие мы включали подвижные игры, игры-эстафеты.

Важный этап в обучении детей северной ходьбе является начальный этап, так как важно развить у детей «чувство палок», а также «чувство равновесия» поэтому в каждое занятие мы вводили упражнения на перекрестную координацию, волочение палок, боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки.

На этом этапе для овладения детьми ходьбы с палками нами использовалось упражнение, при котором дети держат в руках флажки и

попеременно размахивают ими. При этом основное внимание мы обращали на согласованность движения рук с флажками. Когда дети освоили эти элементы, проводилась ходьба по учебной дорожке с палками, взявшись за палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого мы показывали детям, как держать палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но здесь одного показа недостаточно, так как нужно проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости ему помочь. Затем осуществлялась медленная ходьба по учебной дорожке, согласовывая движения рук и ног.

На первых занятиях палки давались на 5—10 минут, постепенно это время увеличивалось.

Особое внимание нами уделялось на технику поворотов, которую мы отработывали в играх и упражнениях: ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение по извилистой дорожке. В осенний и весенний период года можно использовали нарисованные линии на асфальте.

При передвижении с палками дети, конечно, допускали ошибки. Для того, чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения с палками мы сразу исправляли ошибки, что давало возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности. Также внимание детей при ходьбе, мы направляли только на одну ошибку, наиболее значимую, так как исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

При систематическом обучении дети к концу года, по нашим наблюдениям овладели правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе с палками. Но самый сложный момент в процессе обучения — умение правильно держать палки, требует дальнейшей работы.

Также хочется отметить, когда дети хорошо овладели передвижением с палками, выходить с ними за территорию детского сада на дальнюю прогулку. Это необходимо для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, отсюда необходимо менять место занятий для северной ходьбы.

## **ПАСПОРТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «СПОРТИВНЫЙ ПЕТЕРБУРГ»**

Феоктистова Анастасия Андреевна  
Гусева Татьяна Александровна

<p><b>Вид проекта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по направленности: творческий, информационный, межпредметный;</li> <li>- по количеству участников: коллективный (20 детей);</li> <li>- по контингенту участников: дети 6-7 лет;</li> <li>- по продолжительности: долгосрочный (1 месяц).</li> </ul> <p><b>Образовательные области:</b> Социально-коммуникативное развитие; Познавательное развитие; Физическое развитие; Социально-коммуникативное развитие; Художественно-эстетическое развитие.</p>	
<b>Проблема</b>	Низкий уровень знаний детей о спорте и спортивных объектах Санкт-Петербурга.
<b>Цель</b>	Повышение интереса к спорту и к родному городу.
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с разнообразными спортивными сооружениями Санкт-Петербурга.</li> <li>2. Дать знания о назначении спортивных сооружений.</li> <li>3. Развивать двигательные способности детей.</li> <li>4. Способствовать формированию представлений о различных видах спорта.</li> <li>5. Побуждать детей к занятиям спортом.</li> </ol>
<b>Формы работы с детьми</b>	<p><b>Социально-коммуникативное развитие</b></p> <p><b>Познавательное развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа с детьми по теме «Спортивный Петербург»;</li> <li>- Рассмотрение иллюстраций со спортивными объектами Петербурга.</li> <li>- Знакомство с картой Санкт-Петербурга.</li> <li>- Презентация на тему «Спорт в Приморском районе».</li> </ul> <p><b>Физическое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение утренней гимнастики «Добрые слова» (мы - настоящие петербуржцы).</li> <li>- Проведение игр-эстафет с элементами футбола «Дай пас», «Ведение мяча».</li> <li>- Проведение футбольного матча.</li> </ul> <p><b>Социально-коммуникативное развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение турнира по игре Мемо «Спортивный Петербург».</li> </ul> <p><b>Художественно-эстетическое развитие</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушание песен на спортивную тему «Трус не играет в хоккей», «Стадион моей мечты», «Герои спорта», «До свиданья, Москва», «Россия-чемпионка».</li> <li>- Лепка на тему «В спортивном магазине».</li> <li>- Рисование на тему «Детская спортивная площадка».</li> <li>- Конструирование на тему «Стадион».</li> <li>- Чтение художественной литературы А.Усачев «Удивительный стадион», Г.П. Шалаева «Большая книга о спорте».</li> </ul>

<b>Формы работы с родителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка детьми вместе с родителями сообщения о каком-либо виде спорта (картинка + стихотворение или небольшой рассказ).</li> <li>- Посещение родителями вместе с детьми спортивных магазинов.</li> <li>- Просмотр родителями вместе с детьми отрывков футбольных и хоккейных матчей.</li> <li>- Консультация для родителей «Спорт в Приморском районе».</li> </ul>
<b>Конечный продукт</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выставка детских работ по изобразительной деятельности.</li> <li>- Рассказы детей о различных видах спорта.</li> <li>- Создание дидактической игры лото «Спортивный магазин»</li> <li>- Создание карты «Спортивный Петербург»</li> <li>- Игра Мемо «Спортивный Петербург»</li> </ul>
<b>Форма итогового мероприятия</b>	Турнир по игре Мемо «Спортивный Петербург»
<b>Создание развивающей среды</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Раскраски «Виды спорта».</li> <li>- Карта Санкт-Петербурга с указанием крупных спортивных объектов.</li> <li>- Карточка предметных картинок «Спорт»</li> <li>- Карточка изображений спортивных объектов Санкт-Петербурга.</li> </ul>

#### **Ожидаемые результаты:**

- Использование презентаций Power Point, наглядно-иллюстративного материала, карты города, дидактических игр, позволит сформировать у детей представление о Спортивном Санкт-Петербурге.
- Посредством включения детей в активную познавательную деятельность, создания игровых ситуаций, использования дидактических игр, спортивного инвентаря на спортивной площадке ДООУ дети овладевают навыками игр с элементами футбола. (В зимнее время футбол целесообразно заменить на хоккей).

#### **Список используемой литературы:**

1. Гусева Т.А., Иванова Т.О. Технология реализации метода проектов в области физической культуры дошкольников. Методическая разработка. - Санкт-Петербург, 2012.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания ребенка. – Москва, Академия, 2006.
3. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. – Москва, Мозаика-синтез, 2011.

#### Ссылки на сайты и Интернет источники:

1. Свободная энциклопедия Википедия <http://ru.wikipedia.org>
2. Интернет – ресурс «Карта спорта Санкт-Петербурга»  
<http://spb.kartasporta.ru/>
3. Официальный сайт Ледового дворца <http://www.newarena.spb.ru/>
4. Официальный сайт СКК «Петербургский» <http://www.spbckk.ru/>
5. Официальный сайт Дворца спорта «Юбилейный» <http://www.yubi.ru/>
6. Официальный сайт Академии им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/>
7. Официальный сайт стадиона «Петровский»  
<http://www.petrovsky.spb.ru/>

#### 4. СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Гусева Татьяна Александровна  
Соколова Анастасия Александровна  
Захваева Светлана Юрьевна

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста зависит от образа жизни, который он ведет. Многие современные родители ведут пассивный образ жизни, не проявляют инициативу в организации двигательной деятельности своих детей. Находясь дома, дети-дошкольники проводят время, сидя за телевизором и компьютером. Они не проявляют интереса к движению. Это подтверждается проведенным в нашем дошкольном учреждении анкетированием среди родителей старших и подготовительных групп. Ответы родителей на вопросы анкеты показали, что у детей низкий уровень интереса к спортивным играм, 91% детей играют дома в основном в компьютерные игры. У 24% семей дома имеется необходимый спортивный инвентарь для двигательной активности: мячи, скакалки, лыжи, велосипеды, спортивные уголки. А у 76% он и вовсе отсутствует. Только 10% родителей посещают бассейн, тренажерный зал, спортивные секции. Физические показатели развития своего ребенка знают лишь 47% анкетированных. Практически 80% родителей испытывают затруднения в организации двигательной активности детей дома и надеются на помощь детского сада.

Проблема снижения интереса к движению и занятиям физической культурой у детей в современных условиях приобретает особую **актуальность**. Исходя из опыта работы, был сделан вывод, что организация спортивных праздников положительно влияет на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности и является приемлемой и эффективной формой активного отдыха, т.к. во время спортивного праздника дети ведут себя более непосредственно, чем на занятиях по физической

культуре и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, при этом использовать те двигательные умения и навыки, которыми они прочно овладели.

Спортивные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они вызывают у детей интерес к движению, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.

Проведение спортивных праздников в нашем детском саду предусматривается в соответствии с годовым планом работы учреждения и комплексно – тематическим планированием. Количество их в течение года, периодичность проведения, продолжительность дифференцируются в зависимости от возраста детей, условий проведения, задач и содержания праздника.

Спортивные праздники мы проводим с учетом возрастных особенностей детей, начиная со средней группы. В средней группе праздники проводятся 2 раза в год. Длительность праздников составляет 30-40 минут. В старшей группе по 40-50 минут и подготовительной группе по 50-60 минут 4 раза в год.

Участие в спортивных праздниках помогает детям в достижении желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой, посещению спортивных секций, самостоятельным занятиям физической культурой, то есть побуждает детей к двигательной активности.

### **Спортивное развлечение для детей старшего дошкольного возраста «Королевство волшебных мячей»**

#### ***Задачи:***

1. Развивать умение координированно выполнять игровые упражнения с мячом.
2. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его.
3. Совершенствовать навыки прыжков на двух ногах
4. Создать условия для получения положительных эмоций от двигательной деятельности.

***Оборудование:*** Соответственно эстафетам

***Место проведения:*** Спортивный зал

#### **Ход развлечения**

*(дети под веселую музыку входят в спортивный зал)*

***Инструктор:*** Здравствуйте, ребята! Отгадайте-ка мою загадку:

Он бывает баскетбольный, волейбольный и футбольный.  
С ним играют во дворе, интересно с ним в игре.  
Скачет, скачет, скачет, скачет...  
Ну конечно, это ...(мячик)

Посмотрите, вот у меня в руках веселый, звонкий мяч. Он припрыгал к вам из города «Волшебных мячей» и приглашает вас в гости. А вы хотите туда попасть? Ребята, а вы знаете дорогу в этот город? Давайте вспомним стихотворения о мяче и попробуем туда попасть.

**Ребенок:** Кто такой, кто такой по дорожке скачет?  
Это наш озорной непоседа мячик.

**Ребенок:** Скачем весело вперед с мячиком прыгучим,  
Вместе нам никогда не бывает скучно.

**Ребенок:** Мячик сделан из резины, об пол бью его рукой  
Он взлетает как пружина, пляшет точно заводной.

**Ребенок:** Друг веселый, мячик мой, всюду, всюду он со мной.  
Раз, два, три четыре, пять-хорошо мне с ним играть!

**Инструктор:** Молодцы, ребята, спасибо. А сейчас волшебный мяч покажет нам дорогу. Давайте все пойдем за мячом по волшебной тропинке в волшебный город. (*дети выполняют разминку в движении под песню «Всё вокруг»*)

А вот мы с вами оказались в городе «Волшебных мячей». Посмотрите, как здесь интересно, здесь живёт много разных мячей. Эти мячи любят прыгать, скакать, кататься, вообще они очень любят играть с ребятами... А вот перед вами площадь «Воздушных шаров».

Давайте поиграем в игру «**Воздушные шарики**» Будьте внимательны налетел ветер, подхватил воздушные шарики и разнес их в разные стороны (*дети разбегаются в разные стороны*) Ветер подул справа (*дети бегут в правую сторону*), ветер подул слева (*дети бегут в левую сторону*), ветер дует в спину (*бегут вперед*). Ну вот, ребята, кажется ветер стих. А куда же принес нас волшебный ветер? Это же площадь «мячей». Вот теперь нам можно немножко поиграть с мячом. Ой, а где же наш мяч? Мне кажется, что тут кто-то уже побывал...? (*звучит музыка, входит разбойник с мячом в руках*).

**Разбойник:** Кто такие? Зачем это вы пожаловали в наш город?

**Инструктор:** Какой ты грозный, но мы тебя совсем не испугались. А пришли мы за волшебным мячом. Он пригласил ребят на праздник в свой волшебный город.

**Разбойник:** Однажды к нам мяч занёс ураган,  
Но просто так я его не отдам.  
Награду получит лишь смелый и ловкий,  
Себя покажите-ка вы в тренировке.  
Если разбойников вы не боитесь,  
То в эстафетах моих вы сразитесь.  
Опасные игры вас ждут, господа,  
Кто не боится, пусть выйдет сюда!

**Инструктор:** У нас ребята смелые, ловкие умелые.

Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам,  
Физкультурой, друзья, заниматься нужно нам!

**Разбойник:** Слышал я про вас давно, все глядел в свое окно...

Чтобы вам не скучать нужно мяч вам отыскать.

Мое первое испытание так и называется «Найди мяч»

### **I Эстафета « Найди мяч»**

**Инструктор:** Молодцы, ребята. Ну что ты убедился, что наши ребята быстрые. Теперь ты отдашь нам мяч?

**Разбойник:** Волшебный мяч не отдам никому,

Редкость такая нужна самому.

Что вы можете мне предложить?

Попробуйте ловкостью меня удивить.

### **II Эстафета «Быстрый мяч»**

**Инструктор:** Здорово, ребята, молодцы. А теперь мы можем забрать себе мяч?

**Разбойник:** Молодцы, мне нравятся ваши ребята, они ловкие и быстрые, но им придется потрудиться и загадки отгадать.

Отгадайте-ка ребятки, про игру с мячом загадки:

Быстрее ветра игрок несется, И мяч в воротах, значит-гол! И знает каждый, что зовется Игра спортивная...(футбол)	Мяча ведение, передача Противников игрок всех обошел. И мяч в корзине вот удача, Название игре той...(баскетбол)
Бросают мячи через сетку, Забить стараются все гол. И ловким нужно быть и метким В игре с названьем...(волейбол)	

**Разбойник:** Отгадали все загадки,

Ах, какие молодцы!

Вы веселые ребята.

Теперь я с вами хочу поиграть,

Повеселиться и поскакать.

### **III Эстафета «Прыг- скок»**

**Разбойник:** Наконец-то я вижу радостные лица,

Так давайте же друзья дальше веселится!

### **IV Эстафета «Веселый футбол»**

**Инструктор:** Ох и ловкие ребята в город к нам пришли,

С удовольствием играли, веселились от души.

И новой встрече с вами я буду очень рад.

И так же очень рад я сказать вам детвора,

Что этот чудный город-открыт для вас всегда!

(отдает мяч)

**Инструктор:** Мы готовы до утра, веселиться сами,  
Но, увы, пришла пора расставаться с Вами.

**Разбойник:** Очень жалко с вами расставаться,  
До свидания, детвора.  
Попрощаемся мы танцем,  
Очень шуточным, Ура!

**Танец - Игра с детьми «Я от тебя убегу»**

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Наш праздник закончился. Сегодня вы показали, какие вы быстрые, ловкие, дружные и спортивные. Продолжайте заниматься физкультурой, а на память о нашем празднике вам приготовлены сувениры.

*(под веселую музыку детям вручают сувениры, дети выходят из зала)*

## Сценарий спортивного праздника для детей подготовительной группы «Веселые старты»

*(звучит веселая музыка, дети занимают места в спортивном зале)*

**Инструктор:** Внимание! Внимание! Говорит и показывает спортивный зал детского сада № 18. Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте! Померитесь силой, побегать, попрыгать зовем на площадку друзей.

«Веселые старты» вас ждут на площадке, спешите сюда поскорей!

Всем, ребята, мой привет и такое слово  
спорт любите с детских лет - будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все: физкульт-ура!

Открываем наш праздник торжественным парадом наших спортивных команд.

Давайте познакомимся с нашими командами. Капитаны, представьте свои команды. А теперь для всех внимание! Правила поведения на соревновании:

Во время старта друг друга не толкать!

Соперников уважать,  
на пятки не наступать.

Допинг не принимать,  
и сильно не переживать!

А сейчас, внимание! Начинаем наши соревнования!

*(звучит веселая музыка в зал вбегает Кикимора)*

**Кикимора:** Ага, а про красавицу забыли, что же вы меня не пригласили?

Я обиды не прощу, я сейчас вам отомщу!

Всё, я праздник вам испорчу, всех в лягушек превращу!

Или нет, лучше я на всех сон нагоню, все уснут и никаких весёлых

стартов, а все призы я себе заберу (нагоняет на всех сон)

**Инструктор:** Здравствуй, уважаемая Кикимора!

Перестань-ка ты сердиться, ну куда это годится?

Да не трать ты силы зря, не боимся мы тебя.

Ничего у тебя, Кикимора, не получится.

**Кикимора:** Это ещё почему?

**Инструктор:** А мы знаем очень хорошее средство, чтобы прогнать сон-это зарядка.

**Кикимора:** Какая ещё

**Инструктор:** Вместе с нами ты вставай и разминку начинай.

(дети выполняют разминку по показу инструктора).

**Кикимора:** (бегает, сердится)

**Инструктор:** Ну, друзья, тренировку провели вы очень ловко.

Ничего у тебя, уважаемая Кикимора не получилось.

Ты не злись, а лучше оставайся на нашем празднике,

посмотри какие у нас команды: быстрые, ловкие, умелые,

да и мне помощница не помешает.

**Кикимора:** Ха-ха-ха! Вы смелые, ловкие? Не верю.

**Инструктор:** А мы тебе сейчас это докажем, правда, ребята.

Эстафета, эстафета, пронесемся как ракета.

Змейкой шустро пробежать, кеглю другу передать.

**I Эстафета «Змейка»**

**Инструктор:** Ну, что, Кикимора, хорошо наши команды справились с заданием?

**Кикимора:** Да, бегают они быстро, но я так просто не сдамся. Нет, такому не бывать, сейчас я буду вашу ловкость проверять.

**II Эстафета «Поменяй предмет»**

**Инструктор:** Молодцы, команды.

**Кикимора:** Да, дети ловкие у вас, а сейчас посмотрим какие они сообразительные. Сейчас я устрою вам своё испытание:

Есть одна игра для вас, я прочту стихи сейчас

Я начну, а вы кончайте, дружно, хором отвечайте.

### **Игра «Доскажи словечко»**

Просыпаюсь утром рано Вместе с солнышком румяным Заправляю сам кроватку Быстро делаю... (зарядку)	Динь, динь, берегись! На пути не становись. Все ребята смотрят вслед. У меня ... (велосипед)
Мчусь, как пуля, я вперед Лишь поскрипывает лёд. Да мелькают огоньки Кто несёт меня... (коньки)	Круглый, мягкий полосатый Нравится он всем ребятам. Может прыгать и скакать И совсем не уставать (мяч)
Любим мы играть в футбол Забивать в ворота... (гол)	

**Кикимора:** Молодцы, справились с моим заданием.  
Девочки, внимание! Мальчики, внимание!  
Есть для вас ещё одно весёлое задание:  
будем прыгать высоко, как кузнечики легко.

### **III Эстафета «Прыг-скок»**

**Инструктор:** Все мы любим физкультуру, любим, бегать и скакать.  
Отдыхать мы тоже любим, очень любим танцевать.  
Рядом с нами вы вставайте и за нами повторяйте.

#### **«Танцевальная пауза»**

**Инструктор:** Вы не зря, друзья, старались  
хоть немножко запыхались.  
Но зато здоровый вид  
и прекрасный аппетит!

### **IV Эстафета «Пролезайка»**

**Кикимора:** Было здорово играть: бегать, прыгать и скакать.  
Чтобы было веселее мяч возьми ты поскорее.  
Чтоб проворным быть атлетом, напоследок эстафета.  
Будем бегать быстро, дружно, победить всем очень нужно!

### **V Эстафета «Быстрый мяч»**

**Кикимора:** Да, никакая хитрость мне сегодня не помогает. Ваши команды действительно быстрые, ловкие, умелые. Какие молодцы!

Так и быть, придется мне вас наградить,  
придётся все призы отдать,  
и крепко руку вам пожать!  
(награждение команд)

**Кикимора:** Ой, что-то закрутилась я у вас, завертелась, да совсем позабыла,  
что мне домой возвращаться пора. Ждут меня дома лесные дела. Всем в лесу  
расскажу, как мне у вас понравилось и как это здорово и полезно спортом  
заниматься! Только вы меня в следующий раз не забудьте пригласить.

**Инструктор:** Уважаемая Кикимора, мы тебя в следующий раз обязательно  
позовём. Правда, ребята! А сейчас мы заканчиваем наш спортивный  
праздник.

Вот настал момент прощания, всем спасибо за внимание,  
за задор, за звонкий смех, обеспечивший успех!

Желаем вам крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать.  
Ждём

вас снова в нашем зале, до скорых встреч!

(под весёлую музыку команды выходят из зала).

**Спортивный праздник для детей подготовительной группы,  
посвященный Дню Защитника Отечества  
«Школа молодого бойца»**

**Цель:** Воспитывать чувство патриотизма, гордости и уважения к Российской Армии.

**Задачи:**

1. Воспитывать соревновательные качества, чувство взаимовыручки, поддержки.
2. Обеспечить высокую двигательную активность детей.
3. Создавать праздничное настроение.

**Оборудование:** Обручи большие (4 штуки), обручи средние (4 штуки), ограничители (6 шт), конверты (2 шт), собака игрушечная (2 шт), модульки (2 шт), автоматы игрушечные (2 шт), ложки деревянные (2 шт), кастрюли (2 шт), мячи средние (2 шт), гимнастические палки (4шт).

**Предварительная работа:** Разучивание с детьми стихотворений, песни о Российской Армии.

**Оформление:** Зал празднично украшен лентами, флажками, воздушными шарами, иллюстрации с изображением военных разных родов войск.

### **Ход праздника**

(Дети входят в зал, строятся в одну шеренгу)

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Сегодня наш праздник посвящен Дню защитника Отечества. Это праздник Российской армии и военно-морского флота. Приглашаю всех ребят на военный наш парад. Направо, по залу шагом марш.

- 1 ребенок: Нашей армии любимой день рождения в феврале,  
Слава ей непобедимой, слава миру на земле.
- 2 ребенок: Наша Родина богата, мы чужого не хотим,  
но своей страны ребята никому не отдадим!
- 3 ребенок: Спешу поздравить от души с днем Армии и флота  
защитой Родины служить-хорошая работа.
- 4 ребенок: Армию Российскую любят все у нас,  
об армии российской будет наш рассказ.
- 5 ребенок: Наша армия родная и отважна, и сильна  
никому не угрожая охраняет нас она.
- 6 ребенок: Оттого мы любим с детства этот праздник в феврале,  
слава армии Российской самой мирной на земле.
- 7 ребенок: Об армии любимой поет наш детский сад  
И ей непобедимой сегодня каждый рад.

Дети исполняют песню «**Наша Армия сильна**»

**Инструктор:** Ребята, солдаты и командиры Российской армии охраняют нашу мирную жизнь. Легкой их службу не назовешь. Чтобы защищать Родину нужно быть очень сильным, ловким и смелым. Наши ребята тоже хотят стать защитниками Родины и уже сейчас тренируют свою силу, ловкость и выносливость, а спорт им в этом очень помогает. Сегодня мы с вами, ребята, покажем, что в нашем детском саду подрастает достойная смена нашим защитникам Родины. Направо! В обход по залу шагом марш.

Внимание! Начинаем наши военные соревнования. Сегодня в наших военных учениях принимают участие 2 команды. А наблюдать за нашей военной игрой будет совет главнокомандующего.

**Инструктор:** Чтобы сильными расти, чтобы в армию пойти, объясняю по порядку: начинаем день с зарядки. (Дети выполняют ОРУ по показу под музыку).

Все вы, ребята, знаете, что в армии есть разные рода войск. Давайте вспомним и назовем их. Такая армия сильная: она может защищать свою страну и на море, и на суше, и в воздухе. А сейчас мы отправимся в боевой поход, где вам предстоит преодолеть трудности, с которыми может столкнуться любой солдат. Настоящий солдат должен быть в хорошей физической форме.

**Можешь ты солдатом стать: плавать, ездить и летать,  
а в строю ходить охота - ждет тебя солдат - пехота.**

### **1 Задание «Боевая тревога»**

**Инструктор:** Молодцы ребята. Отгадайте загадку:

**Охраняет он страну от беды и горя.  
Друг - собака у него, он в стрельбе отличник,  
с автоматом на плече - это пограничник.**

### **2 Задание «Полоса препятствий»**

**Инструктор:** Все справились с заданием, молодцы. Ребята, отгадайте пожалуйста следующую загадку:

**Ребята, отгадайте, пожалуйста, следующую загадку:  
На горе-горушке стоит старушка,  
если она охнет, то люди все оглохнут. (пушка)**

### **3 Задание «Доставь снаряд»**

**Инструктор:** Молодцы. Ребята, а если солдат в бою получает ранение, кто ему оказывает помощь? Правильно, медсестра. Приглашаю девочек для выполнения следующего боевого задания.

### **4 Задание «Раненый боец»**

**Инструктор:** Молодцы девочки. Очень аккуратно наложили повязку раненым. А теперь мы немного отдохнем, я объявляю привал. А пока мы отдыхаем, мы немножко поиграем.

### **Игра «Скакуны»**

**Инструктор:** Молодцы, продолжаем наши военные соревнования. Ребята, настоящий солдат должен обладать смекалкой и сноровкой, он должен быть очень ловким.

### **5 Задание «Переправа»**

**Инструктор:** Молодцы, мы убедились, что вы в прекрасной форме. Продолжаем наши военные соревнования.

**Чтобы Родине служить, нужно очень сильным быть,  
чтобы силу накопить, нужно с ложкою дружить.  
Только мамы рядом нет, кто состряпает обед?**

Служба службой, а обед по расписанию.

**6 Задание «Полевая кухня»**

**Инструктор:** Молодцы! Быстро справились с заданием, продолжаем соревнования.

**Уважения достоин смелый и отважный воин,  
трудно в тыл врага пробраться, незамеченным остаться.  
Все запомнить, разузнать, утром в штабе рассказать.**

Чтобы все рода войск действовали слажено, очень важно вовремя доставлять донесения.

**7 Задание: «Важное донесение»**

**Инструктор:** Молодцы, все действовали четко и быстро.

А вы хотите узнать, что за важное донесение находилось в этих конвертах. Посмотрите, нам прислали очень важное задание, постарайтесь с ним справиться.

**8 Задание: «Тест для настоящих солдат»**

**Инструктор:** Молодцы, ребята, хорошо справились с заданием. Продолжаем наши военные учения.

**Моряком ты можешь стать, чтоб границу охранять.  
И служить не на земле, а на военном корабле.**

А давайте на ваших кораблях устроим веселый праздник, но сначала украсим их разноцветными ленточками.

**9 Задание: «Морской узел»**

**Инструктор:** Молодцы, ребята, вот и закончились наши веселые военные учения.

**Солдаты охраняют и жизнь, и мир, и труд,  
так пусть же все ребята счастливые растут.**

Подведение итогов, вручение памятных призов.

Наш праздник закончен, до свидания, ребята!

(дети под музыку, маршируя выходят из зала)

## **Танцевальная мозаика 2016**

**Ведущая:** Добрый день! Мы рады приветствовать вас в нашем детском саду на районном конкурсе «Танцевальная мозаика 2016». Давайте дружными аплодисментами встретим наших участников. В зал приглашаются дети детского сада № 18,23,48,52,80,86 (дети строятся полукругом).

***Я приветствую гостей, всех: и взрослых, и детей.***

***Достопочтенное жюри, которое держу пари, всех по достоинству оценит вас, дорогие конкурсанты, желающих блеснуть талантом!***

**Сегодня у нас в жюри:**

Васильева Елена Юрьевна - инструктор по физкультуре детского сада №32

Кузнецова Юлия Викторовна-инструктор по физкультуре детского сада №38

Кошко Елена Николаевна-инструктор по физкультуре детского сада №75

Коваленко Марина Георгиевна-методист по физкультуре ИМЦ

Красносельского района.

*Предлагаю не стесняться, всем сердечно улыбаться.  
Покажите высший класс, ждут друзья награды вас.  
А сейчас вы проходите и места свои займите.*

*(звучит музыка «в гостях у сказки»)*

*Все на свете дети сказку очень любят,  
все на свете дети сказку очень ждут.  
Мы глаза закроем, хлопнем все в ладоши,  
сказки станут былью, сказки к нам придут.*

*(в зал влетает воздушный шарик, на нем открытка)*

Ребята, смотрите, открытка. Интересно, от кого эта открытка? Здесь загадка, сейчас я ее загадаю, а вы отгадайте от кого она:

*Она старушка хоть куда: и стройна, и молода.  
С нею всюду крыска по имени Лариска.*

*(в зал под музыку вбегает Шапокляк)*

**Шапокляк:** До чего же весело музыка звучала,  
что здесь происходит, я не опоздала?  
Сколько гостей: нарядных, счастливых.  
Почему украсили вы ваш детский сад?

**Ведущая:** Потому что праздник танца у ребят.

**Шапокляк:** Так-так-так. Праздник танца в этом зале, а меня вы не позвали,  
Я обиделась на вас, буду вредничать сейчас!

**Ведущая:** Почему, Шапокляк, ты так любишь вредничать?

**Шапокляк:** Целый день не ждет меня работа, я давно на пенсии сижу,  
Очень мне прославиться охота, только как, никак я не пойму.

**Ведущая:** Не расстраивайся, уважаемая Шапокляк, я знаю как тебе помочь.  
Оставайся на нашем празднике, будешь мне помогать. Так ты и прославишься, и ребятам понрависься.

**Шапокляк:** Правда, вы меня приглашаете? Как здорово, Лариска, ты слышишь нас на праздник пригласили. Вот здорово! Эх, душа праздника просит!

*Все сегодня здесь танцуют: «звезды» просто высший класс  
Ну и я не хуже вас. Давайте выйдем в зал, друзья,  
А ну-ка делайте как я! (дети выполняют разминку по показу)*

**Ведущая:** Благодарю вас всех, друзья, прошу занять свои места.  
Танцы, танцы, танцы - это жизнь, движение, спорт. Да, в наши дни все уделяют большое внимание здоровому образу жизни.

*Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку - утром делаем зарядку.*

*(детский сад № 18 танцевальная композиция «Делайте зарядку»)*

Молодцы, очень хорошо! Ну, что, Шапокляк, понравился тебе танец ребят?

**Шапокляк:** Молодцы, как это у них ловко получается: раз, два, три, четыре  
*(выполняет движения)*

**Ведущая:** Уважаемая Шапокляк, не старайся у тебя так не получится. Здесь нужна особая подготовка. Я хотела тебя спросить: Кем ты в детстве мечтала стать, уж не спортсменкой ли?

**Шапокляк:** Я вообще-то хорошо пою. И сейчас я на пенсии займусь пением. Буду на гастроли ездить. По всему городу будут афиши «Выступает мадам Шапокляк»

**Ведущая:** Подожди, подожди, ты нам зубы не заговаривай...

*Если все нам удастся, даже музыка смеется,  
звонко, весело играет - танцевать нас приглашает.*

(детский сад № 52 танцевальная композиция «Веселые нотки»)

Молодцы, спасибо! Красивый танец исполняли.

**Шапокляк:** (напевает) Что бы такого сделать плохого...

**Ведущая:** Слушай, Шапокляк, ты чему детей учишь?

**Шапокляк:** Все, все, все больше не буду. А вы можете мне помочь?

Тут недалеко в магазине я видела очень вкусные конфеты, сходи купи?

**Ведущая:** Уважаемая Шапокляк, ты забыла кое-что сказать?

**Шапокляк:** Пожалуйста.

**Ведущая:** Отгадай мою загадку и получишь конфетку:

*Конфетки ароматные, на вкус приятные,  
с начинкой сладкой, с повидлом, с помадкой.  
Ничего вкусней не ели, что же это? Карамели.  
Угощайся, Шапокляк!*

(детский сад № 80 танцевальная композиция «Карамельки»)

Большое спасибо за этот зажигательный танец. Шапокляк, тебе понравился танец?

**Шапокляк:** Да, очень понравился. Будем праздник продолжать, ну-ка дружно отвечайте: «А вы любите играть?» Ну, ребята, не грустите в зал скорее выходите. (Игра с детьми)

**Ведущая:** Раз, два, три, четыре, пять будем праздник продолжать.

*Мы приходим в детский сад, много разных здесь ребят:  
непоседливых, смешных, шалунишек озорных.  
Ну-ка дети выходите и свой танец покажите.*

(детский сад № 86 танцевальная композиция «Озорные вертелочки»)

**Шапокляк:** Какой хороший танец. У вас в детском саду очень весело. Все ребята дружные. А у меня совсем нет друзей. Вот Гена с Чебурашкой совсем не хотят со мной дружить, я так одинока... Ух, сейчас поколую на славу...

**Ведущая:** Не надо колдовства, Шапокляк. У нас веселый праздник и друзей хватит всем.

*А теперь покажем мы, как, ребята, вы дружны.  
Ну, так что же вы сидите, поскорее выходите  
и старушке Шапокляк танец дружбы подарите.*

(детский сад № 48 танцевальная композиция «Планета друзей»)

**Ведущая:** Ну, как вам выступление, правда загляденье?

**Шапокляк:** Выступление хоть куда, зрители согласны? Да. Как хорошо и

весело у вас на празднике.

**Ведущая:** Наши дети, Шапокляк, умеют не только веселиться и дружить, но еще они любят мечтать.

*И мальчишки, и девчонки, наяву и в добрых снах  
все о космосе мечтают, о далеких небесах...*

( детский сад № 23 танцевальная композиция «Галактика» )

**Ведущая:** Молодцы, спасибо!

*От веселых ритмов никуда не деться,  
ритмы современные - это ритмы детства.*

А я приглашаю всех на зажигательную дискотеку.

*Сегодня стали вы дружнее, сегодня проигравших нет,  
есть просто лучшие из лучших.*

*Пусть в каждом сердце дружбы свет  
зажжет поступков добрых лучик!*

*Все старались не напрасно,  
праздник провели прекрасно!*

*А сейчас без наваждения приступаем к награждению.*

(Подведение итогов, вручение призов)

На этом наш праздник закончен, до новых встреч, друзья!

## **5. ОПЫТ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСОЗНАННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Соколова Анастасия Александровна  
Каратеева Галина Сергеевна

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Современные дети живут в эпоху компьютерной революции. На смену подвижным играм во дворе пришли затягивающие – компьютерные. Все чаще мы видим во дворе скупающих без планшета в руках дошколят, не знающих чем еще себя занять на улице. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: дети мало двигаются! Не секрет, для ребенка малоподвижный образ жизни – это нарушение физического, психического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать себя в движении, получить массу положительных эмоций.

Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть «школой произвольного поведения». Но никакая другая деятельность для ребенка 4-6 лет эту функцию выполнить не может. А

ведь произвольность – это осознанность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода.

Э.И. Адашкевичене, Д.В. Хухлаева. Т.И. Осокина. Е.А. Тимофеева подчеркивают целесообразность использования элементов баскетбола в качестве одного из средств физического воспитания и повышения двигательной активности старших дошкольников.

На седьмом году жизни у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Старшие дошкольники могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мяча в кольцо.

В пособие «Умный баскетбол» включены игры с мячом, и специальные интегративные упражнения по обучению и закреплению навыков владения техническими элементами баскетбола. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях имеют цель: достижение благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленности детей, ознакомление детей с историей и правилами баскетбола в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию ДОО и начальной школы.

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Развитие физических качеств и двигательных навыков детей осуществляется на основе интеграции физического и познавательного развития.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и их закреплению через осознанное выполнение технических элементов баскетбола.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



«**Внимание!**» так выделяется важное, необходимо запомнить.



«**Интеграция**» так в тексте отмечаются упражнения, в которых можно интегрировать физическое и математическое развитие.



«**Осознанность**» так в пособии отмечаются упражнения, в которых проявляется и проверяется осознанность выполнения.



«**Правила для детей**» так в тексте обозначаются, кратко изложенные правила выполнения технических элементов баскетбола, понятные детям.

**И.п.** – исходное положение

**О.с.** – основная стойка

**П./И.** – подвижная игра

**П-д/и** – подвижно-дидактическая игра

**Вып.** – выполнение

## ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ «УМНОГО БАСКЕТБОЛА»

Резиновые мячи диаметром 5-7 см и 18-20 см., баскетбольный мяч размера № 3, 5, напольные корзины, конусы, разные мишени, пластмассовые мячи, обручи разного цвета и диаметра, цифры на ткани формата А5 с завязками, цифры разных цветов на бумаге формата А4. Стойки баскетбольные высотой 2- 2,5 метра или подвесные щиты с корзинами.

## БЕСЕДЫ О БАСКЕТБОЛЕ

### Беседа 1. Откуда пришел баскетбол

Воспитатель демонстрирует различные фотографии (слайды на проекторе) игры в баскетбол.

– Ребята, посмотрите на фотографии из журналов. Как вы думаете, какая это спортивная игра? А вы знаете, почему эта игра так называется?

«Баскет» в переводе с английского языка означает – корзина; «бол» – мяч.

Я расскажу вам одну историю, старую, как сама игра в баскетбол. Играют в нее уже около 100 лет, а как все начиналось?

Преподаватель одного американского университета Джейм Нейсмит хотел придумать новую увлекательную игру в помещении. Он решил, что лучше всего забрасывать мяч в цель, поднятую над головами игроков. Но какой должна быть эта цель?

Сторож университета, увидев озабоченного преподавателя, решил помочь ему. Он привел его на свой склад и дал ему две корзины из-под персиков. Их прикрепили к рейкам балкона в противоположных концах зала. Так как у корзин было дно, мячи приходилось доставать с помощью лестницы-стремянки.

Баскетбол сразу же завоевал признание зрителей. Их собиралось великое множество, и, усевшись на балконах, к которым были прикреплены корзины, они сами пытались либо сбить летящий мяч в корзину, либо забросить его туда. Они мешали играть, и корзины пришлось отделить от зрителей щитами, а дно у корзин отрезать.

Такова история возникновения баскетбола.

В России первый матч прошел в Петербурге в 1928 году. С тех пор игра в баскетбол по своей популярности занимает в нашей стране одно из первых мест. В него с большим интересом играют и дети, и взрослые. А сборная команда нашей страны участвует в больших соревнованиях – чемпионатах мира и Олимпийских играх.

В нашем городе также есть талантливые тренеры, команды и игроки.

### **Беседа 2. Какие бывают мячи**

– Ребята, послушайте, пожалуйста, названия игр: футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, футбол. Что общего в этих названиях? (Ответы детей.) – А вы знаете, что обозначает слово «бол»? Правильно, мяч. Мяч тоже имеет свою историю.

Древние греки в разных играх использовали мячи из кусочков кожи, набитые пухом и шерстью. Другие народы Европы и Азии играли мячами, сделанными из дерева. Свыше 2500 лет назад американские индейцы играли мячами из «слез плачущего дерева» – каучуковой смолы. Эти каучуковые мячи считаются «предками» наших резиновых мячей. В баскетболе долгое время использовали мячи из кожи, пока мячи из резины и синтетического материала окончательно не завоевали мир.

Сколько радости принесет вам мяч! Если вы хотите, чтобы он вас слушался, играйте с ним чаще, бросайте, ведите, передавайте его.

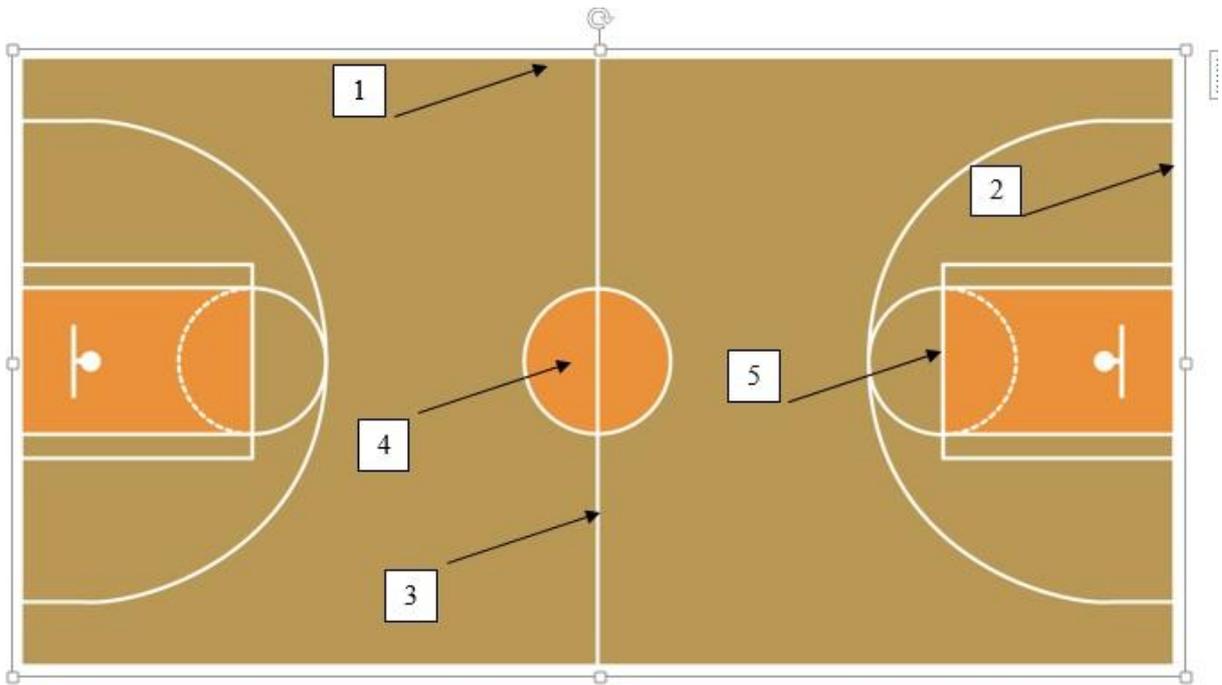
Можно играть разными мячами: маленькими резиновыми или мини-баскетбольными (размер № 3, 5).

Они такие же, как у настоящих баскетболистов, только чуть-чуть меньше и легче. Очень давно, когда Джейм Нейсмит только придумал баскетбол, специальных баскетбольных мячей не было. Первое время играли футбольным мячом.

Давайте, выполним упражнения из «Школы мяча» и посмотрим, умеем ли мы дружить с мячами. (Отбивание мяча, стоя на месте, от стены; броски мяча друг другу с отскоком от пола и т.д.)

### **Беседа 3. Поле, его линии**

Вначале, я расскажу вам об игровой площадке. Для детей площадка меньше чем для взрослых, но она тоже имеет форму прямоугольника: ее длина – 15 м, а ширина – 8 м. Поверхность площадки покрыта твердым грунтом, она свободна от каких-либо предметов. Площадка размечена линиями, которые имеют свои названия и назначения. Их нужно знать.



1 – боковая линия, 2 – лицевая линия, 3 – средняя линия, 4 – центральный круг, 5 – линия штрафного броска.

Линии по длинной стороне площадки называются боковыми. Линии, расположенные вдоль коротких сторон, – лицевые.

Линия, которая делит площадку пополам, – это средняя линия.

Та часть площадки, где находится корзина противника, называется площадкой противника. Часть площадки, где находится корзина твоей команды, называется своей площадкой.

Около каждой корзины имеется линия штрафного броска. Она удалена от корзины на 1,5 м.

В центре площадки начерчен круг. Он называется центральным кругом. В нем производится розыгрыш начального и спорного бросков. Все линии баскетбольной площадки хорошо видны. Их ширина – 5 см.

Не переступай боковых линий, когда будешь вбрасывать мяч в игру. Если будешь вбрасывать твой товарищ, ты также не должен переступать этих линий, ловя мяч.

Не выходи за пределы площадки без разрешения судьи.

Не переступай линии штрафного броска, когда будешь делать штрафной бросок, а также линии центрального круга, когда будет разыгрываться первый бросок.

Линия считается нарушенной, если ты хоть чуть-чуть заденешь ее. В этом случае судья передает мяч противоположной команде.

А если мяч выкатится или вылетит за боковые и лицевые линии? Это называется «мяч в ауте». Кто вернет мяч в игру? Если ты выбросишь,

выбьешь мяч в аут, его вернет в игру противник. Если мяч вылетит в аут от противника, в игру его возвратит игрок твоей команды.

#### **Беседа 4. Кто начинает игру**

– Итак, на площадке остается по пять или по три игрока каждой команды.

Игра начинается в центральном круге. Здесь производится розыгрыш начального броска.

Два самых высоких, ловких игрока обеих команд становятся друг против друга в круге у средней линии. Остальные игроки располагаются по кругу. Судья подбрасывает мяч вверх.

Два игрока, которые стоят в центре круга, подпрыгивают как можно выше, пытаясь перебросить мяч своим товарищам по команде. Так начинается игра.

Если команда, которой удалось завладеть мячом, забросит его в корзину, ей засчитывается два очка. Мяч в игру будет вбрасывать другая команда из-за лицевой линии. Помни, что отсюда ты введешь мяч в игру только в том случае, если противник забросит мяч в твою корзину во время игры или со штрафного броска. Во всех других случаях мяч в игру вводится только из-за боковой линии.

Ты вбрасываешь мяч в игру. Будь внимательным. Не переступи линию. Можешь передать мяч тому из своих товарищей, кто находится в выгодной позиции. Когда мяч вбрасывает твой товарищ, беги навстречу мячу.

Если твоя команда нарушит правила, то судья передаст мяч противнику. Любой игрок команды противника вбрасывает мяч в игру, и матч продолжается.

Если два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно, или одновременно коснулись мяча при выходе за пределы площадки, или мяч застрял в корзине, то судья объявит «спорный бросок». Он также разыгрывается в центре круга.

#### **Беседа 5. Нападаем – защищаем**

Вероятно, войдя в спортивный зал, ты захочешь поиграть с мячом. Это вполне понятно, и я когда-то также хотела скорее завладеть мячом. Но баскетболист должен еще и уметь быстро бегать, останавливаться, менять направление бега, подпрыгивать – даже если в руках у него нет мяча. В игре ты будешь защитником или нападающим.

Если мяч у тебя или твоих товарищей по команде, то вы – нападающие. Вы должны попытаться забросить мяч в корзину противника. Когда мяч находится у твоих товарищей по команде, то ты – нападающий без мяча. Но все равно ты участвуешь в игре: бежишь за мячом, ловишь, когда тебе передает его твой товарищ или, когда мяч отскакивает от корзины.

Случалось, ли тебе видеть, как котенок ждет, когда появится мышь? Так и ты должен стоять на площадке во всей готовности: ноги согнуты в

коленях, одна нога впереди на полшага, туловище немного наклонено вперед.

Если мяч у твоих противников, ты – защитник и вся команда – защитники. Когда мяч у команды противника, ты будешь бегать вместе со «своим» игроком и, не нарушая правил, мешать ему, стараться завладеть мячом. Ты сможешь успешно бороться с противником, если будешь соблюдать расстояние (два – три шага) и передвигаться быстрее, чем нападающий.

Если нападающий с мячом, будь особенно внимательным. Если он делает шаг к тебе – сразу делай шаг назад и в сторону. Если нападающий делает шаг назад, то ты делай шаг вперед, а руки вытяни в стороны. Попытайся быстро сблизиться с противником и отобрать мяч.

### **Беседа 6. Что можно и чего нельзя в баскетболе**

Ребята, когда вы будете играть, в баскетбол помните, что необходимо соблюдать правила чтобы из игры не вышла драка. – И атакуя, и защищаясь, играй смело, но осторожно. Следи за тем, чтобы не столкнуться с противником, не толкай его, не бей по рукам. Помни: он – твой товарищ. Играй так, чтобы и ты, и твой противник получили удовольствие от игры. Игрока, который ведет себя грубо на площадке, удаляют из игры.

Когда мяч у противника, ты – защитник. Что ты можешь сделать? Старайся не пропустить его с мячом к корзине, помешай ему забросить мяч. Если есть возможность, старайся завладеть передаваемым им мячом. Только делай это, не нарушая правил. Ты можешь перехватить, отнять мяч, поймать его или выбить из рук противника, не касаясь, не толкая и не удерживая его. Когда ты – защитник, не задерживай противника, не обхватывай его руками, не ставь подножку бегущему по залу или обходящему тебя противнику. Не толкай противника. Если он бросает мяч в корзину, не ударяй его по рукам.

Если ты не слушаешься советов, судья засчитает тебе ошибку, за которую противник получит право на штрафные броски, или судья передаст мяч противнику, который введет мяч в игру из-за боковой линии. Но и тогда, когда мяч у тебя, когда ты – нападающий, ты можешь совершить ошибку. Поэтому, если ты нападающий, играй смело, но осторожно.

Избегай столкновений, касаний с противником. Если ты, бросая мяч в корзину с разбега или ведя его, наскочишь на стоящего защитника, тебе тоже будет засчитана ошибка.

А если игрок проявил преднамеренную грубость, недостойно вел себя на площадке, оскорбил противника, судью, он немедленно удаляется с площадки, а противник получает право на два штрафных броска. Удаленного игрока может заменить другой член команды.

### **Беседа 7. Штрафные броски**

Как же наказывают за грубость в игре? – Если противник умышленно толкнул тебя или задержал, мешая играть, ударил тебя по рукам или проявил грубость, то судья назначит тебе выполнение двух штрафных бросков.

Стань у линии штрафного броска (у корзины противника). Судья подает тебе мяч.

Тщательно прицелься, правильно и красиво брось мяч. Помни: ты зарабатываешь для своей команды очко, а если забросишь оба раза – два очка. Забросить штрафной мяч нетрудно, если не торопится и сосредоточиться.

Один баскетболист забросил подряд 927 мячей. Вот как можно точно забрасывать мяч в корзину! Конечно, много тренироваться. Те баскетболисты, которые упорно тренируются, забрасывают мяч с предельной точностью.

Помни, если второй бросок будет неудачным, то игра будет продолжаться. Тогда обе команды борются за отскочивший мяч. Борись и ты!

## **ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

### **Цель игры**

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила игры.

### **Участники игры**

Каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и нескольких запасных. Один из игроков – капитан. Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь.

### **Судейство**

Воспитатель, инструктор по физической культуре следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в корзину, разрешает споры.

### **Время игры**

Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми дается пятиминутный перерыв. Воспитатель, инструктор по физической культуре контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце баскетбольного матча проводится малоподвижная игра с мячом (3 – 4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

### **Счет игры**

При попадании мяча в корзину во время игры команде начисляется два очка. За попадание штрафного броска, по одному за каждый забитый мяч. Игра заканчивается по истечению времени, команда набравшая большее количество очков, считается победившей.

### **Правила проведения игры**

Воспитатель, инструктор по физической культуре может менять игроков во время игры и во время перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по мячу кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который последним дотронулся до него. Вбрасывание мяча в игру производится командой соперника, с того места где мяч покинул пределы площадки. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более двух шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Игроку запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

### **Нарушения**

Нарушением называется несоблюдение правил игры, перечисленных выше. После нарушения мяч отдается игроку противоположной команды. Вбрасывание мяча в игру всегда производится из-за боковой линии, против того места на площадке, где было совершено нарушение. За грубое поведение: тянули, хватали за одежду; толкали игрока с мячом, попали по рукам вовремя броска – назначается штрафной бросок.

### **Начало игры и розыгрыш спорного броска**

Розыгрыш начального права владения мячом производится в центральном круге. При розыгрыше начального права владения мячом воспитатель подбрасывает мяч вверх между двумя игроками, остальные располагаются по кругу, после того как мяч достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его.

### **Правила поведения**

Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Игроки, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, временно удаляются с площадки. Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Программа обучения детей элементам техники баскетбол складывается из двух видов действий.

1. Действия, выполняемые без мяча: стойка баскетболиста, остановки, повороты, прыжки, подскоки, ложные движения (обманные движения), передвижение в защитной стойке.
2. Действия с мячом: ловля, передача, ведение и броски в корзину.

**Все упражнения по обучению действий с мячом выполняются из основной стойки баскетболиста.**



### **Варианты интегративных заданий:**

Посмотрите, сколько сделала я, сделайте столько же.  
Сделайте столько же, сколько я, но на два больше (меньше).  
Сделай на один больше (меньше) 5,6,7,8,9.



### Варианты заданий для осознанного выполнения:

Попробовать сделать упражнение с закрытыми глазами.  
Выполнить упражнение по словесному описанию, без показа.  
Проанализировать выполнение упражнения товарищем



В игровых упражнениях по обучению действиям с мячом: техники передачи, ловли, броскам в кольцо, ведению мяча при соответствующих значках можно использовать готовые варианты интегративных заданий.



Интегративные задания лучше применять на этапе закрепления техники передачи, ловли, ведении мяча.



### Техника перемещения

Во время изучения основ баскетбола необходимо научить детей таким приемам перемещения: бег лицом и спиной вперед, прыжки на двух ногах и подскоки, быстрая смена направления и темпа перемещения.

### Основная стойка баскетболиста

Это стойка, из которой удобно выполнить любое действие с мячом и без мяча. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, одна нога чуть впереди другой, вес тела равномерно распределяется на две ноги, руки согнуты в локтевых суставах и прижаты к туловищу.

*Игровые упражнения по обучению стойке баскетболиста:*

- Бегом вокруг зала марш. По хлопку стойку баскетболиста принять! После остановки выделяется дети, правильно принявшие основную стойку баскетболиста, остальным детям педагог помогает исправить положение.
- Бегом врассыпную марш. По свистку стойку баскетболиста принять.
- Бегом вокруг зала марш. По свистку стойку баскетболиста принять. По хлопку, бегом в другую сторону марш.
- Дети распределяются на четверки и строятся в колонну по одному расстояние между партнерами примерно один метр и принимают исходное положение: основная стойка баскетболиста. По свистку последний стоящий в четверке, змейкой оббегает своих товарищей по команде, становится первым, называет имя последнего из своей четверки, тот также бежит вперед, задача опять вернуться на свои места. Инструктор (воспитатель) следит за правильным принятием стойки баскетболиста, во время игрового задания.



## Техника удержания мяча

От уровня владения навыками, от успешных действий с мячом зависят темп выполнения упражнений и протекание игры, которые обуславливают степень двигательной активности детей.

### *Правила удержания мяча*

Руки согнуты, пальцы широко расставлены, ладони мяча не касаются. Мяч справа, левая нога чуть впереди, правая рука сверху на мяче. Мяч слева, правая нога чуть впереди, левая рука сверху на мяче.



### **Ловля мяча**

На первых занятиях большинство детей стараются ловить мяч, прижимая его к груди, обхватывая его руками, стоя на прямых, жестко и плотно сжатых ногах. Если же ребенок поймал мяч таким несовершенным способом, он должен переключать мяч в руках, чтобы держать его в удобном положении, на что теряется много времени. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев «воронку», в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и подтянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки баскетболиста.

### **Передача мяча**

Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей и передаче его двумя руками с места, в дальнейшем в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и, разгибая руки вперед от себя послать мяч, активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

*Игровые упражнения по обучению: удержанию, передачи, ловли мяча.*

- Бросок мяча вверх двумя руками и ловля его двумя руками.  
- Бросок мяча вверх двумя руками ловля на одну ладонь.

Чередовать правую и левую руку. 

- Бросок мяча в пол двумя руками и ловля его двумя руками. 
- Бросок мяча вниз и ловля на одну ладонь. Чередовать правую и левую руку. 
- Бросок мяча вверх перед собой, хлопок ладонями перед собой (за спиной, по коленям, по плечам, под ногой) и ловля мяча. 
- Удар мячом об пол, хлопок ладонями перед собой (за спиной, по коленям, по плечам, под ногой) и ловля мяча. 
- Ходьба (легкий бег) с подбрасыванием мяча перед собой и ловлей его двумя руками. 

- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. 
- Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди с ударом мяча посередине между партнерами и без удара (параллельно полу). 

#### *Правила ведения мяча:*

Не бей по мячу, а толкай его вниз  
 Ведение мяча сбоку от себя.  
 Смотри вперед, а не вниз на мяч.



#### *Игровые упражнения по обучению техники ведения мяча*

- Отбивание мяча на месте правой (левой рукой) раз смена ног прыжком и отбивание другой рукой.  
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой. 
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.  
- Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
- Ведение мяча, на месте по свистку продвижение вперед (кто быстрее дойдет до противоположной линии) 
- Ведение мяча вокруг себя (правой рукой влево, левой рукой вправо). 
- Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

#### **Бросок мяча в корзину**

От точности бросков, в конечном счете, зависит успех в игре. Движения при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре.

#### *Игровые упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину*

- В тройках или в парах. Одновременное перебрасывание мяча через сетку, натянутую выше головы ребенка двумя руками от груди, ловля своего мяча, обратный бег спиной.

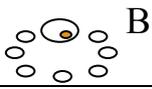


- Дети стоят в двух колоннах, первая пара выполняет бросок мяча в обруч, который держит педагог одной рукой, параллельно полу, с расстояния 1-2 метра, высота варьируется от навыков детей. Дети ловят свой мяч и встают в конец колонны. Педагог называет имя ребенка и говорит, в какой обруч ему бросать. Например, Маша бросает в обруч, который я держу в правой руке, Ваня в обруч который я держу в левой руке.

- Броски мяча в баскетбольный щит и ловля после отскока. 
- Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА

### «Апельсин» для детей 5-7 лет

Время и место проведения	В спортивном зале. И на улице в теплое время года.
Подготовка к игре	Атрибуты: мяч небольшого размера, оранжевого цвета.
Программное содержание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в беге с увертыванием.</li> <li>2. Развивать быстроту реакции на сигнал.</li> <li>3. Создать радостное настроение. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</li> </ol>
Организация и сбор детей	<p>В круг скорей вставай, кто с нами играй. Дети, у меня в руках оранжевый мяч. Какой фрукт оранжевого цвета вы знаете? Правильно, давайте поиграем в подвижную игру, которая называется «Апельсин».</p> <p>Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга вместе с воспитателем. Мяч у воспитателя.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
Объяснение Правил игры	<p>Ребята, мы будем передавать мяч по кругу, произнося каждое слово стиха на передачу мяча соседу:</p> <p style="padding-left: 40px;">Мы делили апельсин, Много нас, а он один. Эта долька – для ежа, Эта долька – для стрижа, Эта долька – для утят, Эта долька – для котят, Эта долька – для бобра, А для волка – кожура. Он сердит на нас – беда!!!</p> <p>Разбегайтесь кто – куда. Кому достался мяч на слово – «куда» становится водой. Все остальные разбегаются. Водящий должен запятнать всех детей мячом, не выпуская мяч из рук. Кого запятнали, садится на скамейку до конца игры.</p>
Закрепление правил	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На какое слово все разбегаются? (<b>куда</b>)</li> <li>- Как надо пятнать? (<b>не выпуская мяч из рук</b>)</li> <li>- Игрок, которого запятнали, что делает? (<b>садится на скамейку</b>)</li> </ul>
Руководство ходом игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторить игру 2-3 раза.</li> <li>2. Бегать по всей площадке.</li> </ol>

	3. Пятнаем, коснувшись мячом, не толкаемся.
Подведение итогов игры	Ребята вы молодцы! Все очень ловко разбегались от водящего и соблюдали правила.
Варианты игры	1. Те, кого запятнали не садятся на скамейку, а замирают на месте до конца игры. 2. Изменить способ передвижения. Передвигаться – по медвежьим.

### «Не зевай» для детей 5-7 лет

Время и место проведения	В спортивном зале. И на улице в теплое время года.
Подготовка к игре	Изготовить атрибуты: мячи небольшого размера, поролоновые
Программное содержание	1. Упражнять детей в беге с увертыванием. 2. Развивать быстроту реакции на сигнал. 3. Создать радостное настроение. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
Организация и сбор детей	В круг скорей вставай, не зевай, игру начинай. В центре зала лежит обруч в обруче 5 маленьких мягких, разного цвета мячей. Дети стоят вокруг обруча на расстоянии одного шага друг от друга вместе с воспитателем.
Объяснение Правил игры	Дети, мы будем играть в игру «Не зевай», давай те выберем водящего. В центре в обруче лежат маленькие мячи, туда встает Водящий. Дети хором с воспитателем рассказывают стих: Раз, два не зевай, за водящим повторяй, если слышишь три хлопка, разбегайся кто куда. Водящий будет показывать нам общеразвивающие упражнения, мы будем их повторять. Каждое упражнение не более четырех повторов, до хлопка, не более четырех упражнений. Как только Водящий хлопнет в ладоши, мы разбегаемся, Водящий пятнает нас, бросая мяч. Из круга Водящий не выходит пока не бросит все мячи. Мы после считаем, сколько ребят водящий сумел запятнать из пяти попыток.
Закрепление правил	- На какое слово все разбегаются? ( <b>куда</b> ) - Как вода пятнает? ( <b>не выходя из обруча, бросает мяч</b> ) - Игрок, которого запятнали, что делает? ( <b>садится на скамейку</b> ) - Сколько можно показать упражнений ( <b>не больше 4</b> )

	<b>- По сколько раз повторяем каждое упражнение (по 4 раза)</b>
Руководство ходом игры	1. Повторить игру 2-3 раза. 2. Бегать по всей площадке.
Подведение итогов игры	Ребята вы молодцы! Все очень ловко разбегались от водящего и соблюдали правила.
Варианты игры	1. Те, кого запятнали не садятся на скамейку, а замирают на месте до конца игры. 2. У всех мячи, вода показывает упражнения из «школы мяча» разбежаться после трех хлопков с ведением мяча.

## ПОДВИЖНО-ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

### «Пас давай, порядок соблюдай» для детей 6-7 лет

*Цель игры:* развивать умение в точности передач, закреплять навык порядкового счета.

*Оборудование:* футболки с номерами, баскетбольный мяч № 3, 5.

*Ход игры:* дети строятся в круг, у всех ребят на груди номер, цифра от 1 до 10. Педагог дает мяч ребенку с цифрой 1, тот выполняет передачу мяча игроку с цифрой 2 и так до 10.

Второй вариант игры. Дети делятся на две команды с помощью педагога, четные и нечетные, мяч дается игроку с цифрой 1 и 2, по свистку дети соревнуются, чья команда быстрее даст пас всем игрокам последовательно по номерам.

### «Мяч веди, следующую цифру найди» для детей 6-7 лет

*Цель игры:* развивать умение ведения мяча, закреплять навык порядкового счета.

*Оборудование:* футболки с номерами, баскетбольный мяч № 3, 5.

*Ход игры:* дети строятся в две шеренги лицом друг к другу. Построение с помощью педагога, четные на одну сторону площадки не четные на другую, расстояние между шеренгами три метра. Мяч дается игроку с цифрой один, тот выполняет ведение до игрока с цифрой 2 и так до игрока с цифрой 10.

Второй вариант игры. Построение в любом порядке, но поровну на каждую сторону, расстояние между шеренгами, три метра.



## Игровые задания

Дети, разделитесь на тройки так, чтобы у всех в тройке мячи были разного цвета.



Ребята, встаньте в тройках, чтобы игрок с синим мячом был не первый не последний, а игрок с желтым мячом, стоял после игрока с синим мячом.



Внимание, игроки с номерами: 2, 5, 8 найдите соседей своих чисел.

Внимание ребята, разделитесь на пары так, чтобы номера на ваших футболках в сумме давали 6,8,10.

## 6. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОГУЛКЕ

Гусева Татьяна Александровна  
Соколова Анастасия Александровна

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Общее время двигательной активности детей на прогулке должно составлять не менее 60-70 % ее продолжительности.

На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оздоровительные задачи направлены на закаливание организма детей, повышение физической работоспособности, укрепление всех систем организма. Образовательные задачи направлены на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, а также формирование осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Важно обеспечить разнообразие физических упражнений.

В содержание подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаются следующие виды физических упражнений: основные движения (как правило, хорошо знакомые детям); элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь); общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например, «Ровным кругом», «Сделай фигуру» и т.д.).

Проводятся по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно или по подгруппам. Здесь решается целый комплекс

оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, разная интенсивность с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце). При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность – 80-85 %.

Однако ни в коем случае подвижные игры и физические упражнения на воздухе нельзя отождествлять с физкультурными занятиями. Главное отличие их в том, что первые проводятся в более непринужденной форме, длительность их меньше. Здесь шире учитываются интересы детей, разнообразие видов и форм проведения.

### **План-конспект организации двигательной активности на прогулке Общефизическая подготовка «Прыгалки – скакалки» для старшей группы**

**Задача:** укрепление здоровья детей (учет физической нагрузки, подбор физических упражнений), систематичность и последовательность (проведение занятий, что способствует выработке двигательного навыка, а затем и двигательного динамического стереотипа).

Части. Мин.	Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
1 часть Оздоровительная разминка 10 мин	Дети выходят на площадку. В колонне по одному. 1. Ходьба по кругу с заданиями для рук. Под счет. 1 – руки в стороны, 2 – руки на пояс, 3 - руки вверх, 4 – руки к плечам. Можно менять упражнения.	3 круга	Сегодня мы позанимаемся на свежем воздухе! Итак, Идем друг за другом по кругу. 1.Выпрямили спинки! Раз – руки в стороны, Два – руки на пояс, Три - руки вверх, Четыре – руки к плечам. Молодцы.
	2. Прыжки с продвижением вперед.	1/2 круга	2.Поставим руки на пояс. Выполняем прыжки друг за другом с продвижением вперед. Голову не опускаем, прыгаем аккуратно, не задеваем друг друга. Слушаем мой счет! 1,2,3,4.... закончили упражнение!
	3. Ходьба обычная по кругу с хлопками над головой	½ круга	Мы прыгали, теперь идем спокойно, дышим глубоко, на 1- вдох, руки поднимаем вверх, делаем хлопок, на 2 – выдох, руки опустили.
	4. Перестроение из колонны в шеренгу. Прыжки на месте "Кто выше подпрыгнет"	10 раз	Перестроение из колонны в шеренгу, локтями проверяем расстояние, никому не мешаем? На месте прыжки! Как можно выше стараемся прыгать, голову не

		поднимаем вверх, смотрим перед собой!
	5. Перестроение в круг. Прыжки в кругу. Ноги скрестно, ноги врозь И.п. ноги на ширине плеч 1. Ноги скрестно (правая нога вперед, левая назад) 2. Вернуться в И.п. 3. Прыжок, ноги скрестно (левая нога вперед) 4. Вернуться в И.п.	4 раза Построились в круг. Прыжки. На Раз – прыжок, ноги скрестно (правая нога вперед, левая назад) На Два – Ноги на ширине плеч. На Три – прыжок, ноги скрестно (левая нога вперед) Четыре – ноги на ширине плеч. Молодцы!
2 часть. Развивающая 40 – 50 мин	Перестроение в шахматном порядке. Выдаются скакалки по кол – ву детей. 1. Прыжки со скакалкой на месте И.п. Ноги вместе, скакалка внизу за ступнями. 1- перекинуть скакалку дугой через верх 2- перепрыгнуть через скакалку	10 – 15 раз Теперь перестроились... в шахматном порядке. Упражнение: Прыжки со скакалкой на месте И.п. Ноги вместе, скакалка внизу за ступнями. 1- перекинуть скакалку дугой через верх 2- перепрыгнуть через скакалку. Дышите ровно, через нос. Ноги отрывать от земли одновременно.
	2. Перестроение в 2 колонны, по кругу. Прыжки через скакалку парами, с продвижением вперед. У каждого ребенка своя скакалка	1-2 круга Перестроились в две колонны(первый, второй) Упражнение: Прыжки через скакалку парами, с продвижением вперед. Прыгаем через скакалку с продвижением вперед. Прыжок выполняем двумя ногами. Прыгаем аккуратно, не задеваем скакалками других.
	3. Перестроение в рассыпную. Прыжки со скакалкой «С ноги на ногу» на месте. И.п. стоя ноги немного расставлены, скакалка за ступнями 1 – перекинуть скакалку через верх, подпрыгнуть на правой ноге. 2 – вернуться в И.п. 3 – перекинуть скакалку через верх, подпрыгнуть на левой ноге. 4- вернуться в И.п.	8-10 раз Перестроились в рассыпную. Упражнение: Прыжки со скакалкой ”С ноги на ногу” на месте. И.п. стоя ноги немного расставлены, скакалка за ступнями 1 – перекинуть скакалку через верх, подпрыгнуть на правой ноге. 2 – вернуться в И.п. 3 – перекинуть скакалку через верх, подпрыгнуть на левой ноге. 4- вернуться в И.п. Молодцы! Держите спинку прямо, смотрим перед собой.
	4. <b>Подвижная игра «Успей пробежать»</b> Воспитатель с кем-нибудь из детей держит за концы шнур и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети один за другим должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху	3-4 раза <b>Теперь поиграем в игру «Успей пробежать».</b> Воспитатель с кем-нибудь из детей держит за концы шнур и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети один за другим должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал «беги!». В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится

		наверху.
<p><b>5. Подвижная игра «Удочка»</b> (перестроение в круг). Дети стоят по кругу. Воспитатель в центре круга. Он держит в руках шнур, на конце которого привязан мешочек с песком – это удочка. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешок не задел их ног. Дети организованно уходят с площадки.</p>	3 раза по два круга	<p>А еще скакалка может быть настоящей удочкой, а вы – рыбками! (перестроение в круг). Воспитатель в центре круга. Он держит в руках шнур, на конце которого привязан мешочек с песком – это удочка. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешок не задел их ног. Молодцы, скакалка очень довольна вами.</p>

### План-конспект организации двигательной активности на прогулке ТЕРРЕНКУР для старшей группы

Части	Содержание	Дозировка
1 часть <b>Вводная</b>	<p>Построение в круг. Ходьба на месте. А теперь всем детям встать, Руки медленно поднять. Пальцы сжать, затем разжать. Руки вниз и так стоять. Отдохнули все немножко (наклониться вперед и покачать руками) И отправимся в дорожку.</p>	<p>20 сек Выполнение упражнений в соответствии с текстом</p>
2 часть <b>Основная</b>	<p>Ходьба от линии старта (С) до 1 станции. 1 станция - бег вокруг домика; 2 станция - лазанье по стенке до 3 рейки, переход на другой пролет, спуск с лестницы; 3 станция - ходьба вокруг качелей спиной вперед; 4 станция - прыжки на одной ноге вокруг качелей; 5 станция — ходьба по бортику песочницы, руки в стороны; 6 станция — отжимание от скамейки; 7 станция — подъем по лестнице на горку, скатывание с горки; 8 станция — подъем на горку по, скатывание с горки; 9 станция — приседания, руки вперед;</p>	<p>1 круг 1 раз  1 круг 1 круг 1 круг 10 раз 1 раз  1 раз 10 раз</p>

	<p>Ходьба до линии финиша (Ф).</p>  <p>300 м</p>	
<p>3 часть Заключит ельная</p>	<p>Построение в круг, ходьба на месте. Дыхательное упражнение: Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим. <i>И.п. – о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.</i></p>	<p>15 сек 3 раза</p>

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

1.	Гусева Татьяна Александровна	Научный руководитель ГБДОУ детский сад № 18 комбинированного вида Красносельского района, преподаватель СПб ГБПОУ «Педагогический колледж №8»
2.	Соколова Анастасия Александровна	Методист по инновационной деятельности ГБДОУ детский сад № 18 комбинированного вида Красносельского района, преподаватель СПб ГБПОУ «Педагогический колледж №8»
3.	Захваева Светлана Юрьевна	Инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад № 18 комбинированного вида Красносельского района
4.	Феоктистова Анастасия Андреевна	Воспитатель ГБДОУ №67 Приморского района
5.	Каратеева Галина Сергеевна	Воспитатель ГБДОУ №27 Комбинированного вида Невского района
6.	Неверова Анжела Вячеславовна	Воспитатель ГБДОУ центр развития ребенка – детский сад № 54 Колпинского района