

**Тема проекта: «Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта»**

## **Тема проекта: «Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта»**

### **Актуальность**

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. По мнению А.В. Запорожец «игра представляет собой первую для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.»

На наш взгляд, ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка-дошкольника в движении занимают подвижные игры. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

### **Цель проекта:**

Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительная:**

1. Формировать представление о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
2. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы.

3. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

4. Удовлетворять потребность детей в движении.

#### **Образовательная:**

1. Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.).

2. Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).

3. Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

4. Развивать культуру движений и телесную рефлексия.

5. Давать знания о принципах называния различных способов выполнения основных движений.

#### **Воспитательная:**

1. Воспитывать у детей интерес к знаниям физической культуры как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

2. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

#### **Участники проекта**

Родители, Воспитатели, Дети

#### **Ресурсное обеспечение проекта:**

- Физкультурный уголок в группе.
- Спортивный зал.
- Спортивный участок на территории ДОУ.
- Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

Методический инструментарий (картотека подвижных игр и игр с элементами спорта, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т.д.).

Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

#### **Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Сформированность гигиенической культуры.
3. Улучшение соматических показателей здоровья.
4. Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

#### **Для родителей:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Физическая и психическая готовность детей к обучению в школе.
3. Педагогическая, психологическая помощь.
4. Повышение уровня комфортности.

#### **Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
3. Личностный и профессиональный рост.
4. Самореализация.
5. Моральное удовлетворение.

#### **Проектная деятельность будет отслеживаться через:**

- Подвижные игры.
- Игры с элементами спорта.
- Беседы с детьми.
- Наблюдения.
- Коллективные и индивидуальные занятия.
- Совместную и самостоятельную деятельность.

Проведение подвижных игр и игры-эстафеты в основных видах движений на прогулке повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья. Вначале в подвижные игры и игр-эстафет вовлекают часть детей, в дальнейшем нужно стремиться к тому чтобы все дети принимали в них участие. Подготовка к проведению подвижных игр и игр-эстафет на прогулке несложна. Выходя на прогулку, дети выносят нужный инвентарь: несколько мячей, кубики, шнур и т.п. Если требуется дети вместе с воспитателем и инструктором устанавливаю на площадке гимнастические скамейки (квадратом, друг за

другом или параллельно) для проведения игр или игр-эстафет. В теплый период года подвижные игры и игры-эстафеты можно проводить как в начале прогулки, так и в конце.

## **Проблемы физического развития ребенка в системе дошкольного образования**

1. Для всех возрастных периодов характерна повышенная потребность детей в двигательной активности. Активная мышечная деятельность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма. Овладеть законами физического развития, использовать их для физического воспитания – важнейшая задача теории и практики физического воспитания. В самом общем смысле физическим развитием человека называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течении индивидуальной жизни. Физическая культура как метод неспецифической патогенетической терапии являются важным компонентом системы восстановительного процесса. Занятия физической культурой, спортом, использование физиотерапии, трудовых процессов должны широко применяться.

В процессе занятий физической культурой в основу которой положен игровой метод и широкое использование имитационных движений, у детей формируются навыки и умения, воля и сознания. Это помогает поддерживать дисциплину, создает положительный эмоциональный фон.

При проведении занятий с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций. Для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо повышать уровень их двигательной активности.

### **Основные направления работы.**

Когда речь заходит о физическом воспитании детей дошкольного возраста, мы все, следуя традиции, прежде всего, представляем себе бег, прыжки, лазание по канату и другие гимнастические упражнения. Однако, обучая детей спортивным играм, можно решать следующие задачи: укреплять здоровье, прививать спортивные навыки, которые обязательно понадобятся во взрослой жизни, формировать такие нравственные качества, как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе, в команде. Следовательно, физическое воспитание – есть основа основ дошкольного воспитания.

Физические упражнения, спортивные игры и развлечения создают хорошее самочувствие, “заряжают” ребенка бодростью и энергией. Знакомясь с

играми разных времен и народов, в основе которых лежат активные двигательные действия, дошкольник включается в осознанный процесс совершенствования своих двигательных навыков, различных физических качеств, необходимых в дальнейшей жизни, вырабатывает волевое поведение. Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания, игры-аттракционы, игры с речитативом и счетом, имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, равновесие, точность, улучшают качество звук проговаривания, помогают усвоению математических представлений, т.е. стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.

Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта, как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и способностей. Естественно, что достичь этих результатов возможно при условии ненасильственного стимулирования моторного развития.

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков. Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является важнейшим фактором совершенствования организации движений. По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже.

Однако здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо

формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. “Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте” (ст. 18 п. 1 Закона РФ “Об образовании”). Поэтому одной из задач, стоящей перед педагогом, является установление доверительного делового контакта с родителями воспитанников, в ходе которого корректируется воспитательная позиция и родителей, и педагога. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве “зрителей” на спортивных праздниках и развлечениях, а в качестве активных участников.

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Игры-забавы – это по существу физические упражнения, облегченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки).

#### **Перечень некоторых летних игр-забав:**

1. Кросс с мячом (эстафеты с мячом, свободные игры с мячом, элементы игрового баскетбола, волейбол).
2. Соревнования-поединки (эстафеты разного вида, захваты крепости, выталкивания из круга).
3. Игры с вертушкой (игры забавы).
4. Игры на асфальте (классики, пятнашки).
5. Игры с песком и водой (с колокольчиками, с бумажным змеем, с мыльными пузырями.).
6. Игры с музыкальным сопровождением (хороводы, пение, танцы.).
7. Русские народные игры (палочка выручалочка, лапта, ловушки, бабки, жмурки и т.д.).
8. Метание стрелки (попади в кольцо, метание дисков, набрасывание колец, кто дальше, летающие тарелки и др.).
9. «Школа мяча» (игра с малым мячом, футбол у стены, целься вернее и т.д.).
10. Занятная верёвочка (прыгалки-скакалки, неуловимый шнур, прыжки со шнуром и т.д.).
11. Прыжки (прыгалка-резинка, попрыгунчики, чехарда, прыжки в длину с разбега, с высоты, из обруча в обруч и т.д.).
12. Игры и упражнения на равновесие (упрямый козлик, ходьба по скамейке, бревну, ножная качалка, кто дольше простоит на одной ноге.).
13. Спортивные упражнения (катание на велосипеде, на самокате, купание, плавание.).

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного

учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы.

Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Имеется немало положительных примеров творческого подхода педагогических коллективов к их организации и проведению.

На физкультурные праздники приглашаются школьники – бывшие воспитанники дошкольного учреждения, родители, сестры, братья.

В течение учебного года со старшими дошкольниками следует проводить 2–3 праздника на воздухе и один на воде (в бассейне), длительностью не более 90 минут. В мероприятии могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения. Темы праздников могут быть самые разнообразные «Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимняя карусель», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна» и т.д.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Дети сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают хорошие отношения между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным, но и к командным победам.

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе.

От места проведения во многом зависят тематика и организация. При планировании и подготовке праздника необходимо:

- обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующей, методиста, воспитателей групп, воспитателя по физической культуре, родителей, представителей микрорайона);

- определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, начальных классов, а также приглашенных гостей;
- обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Успешность проведения физкультурного праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа.

При любой форме организации физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить следующее:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. Особенно это касается праздников с элементами состязаний, организуемых по инициативе спортивных организаций;
- недопустим отбор участников – детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;
- при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий-выступлений, особенно игр соревновательного характера;
- необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития ДА и физической подготовленности детей).

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Наряду с физкультурными праздниками следует широко использовать физкультурный досуг как организованную форму активного отдыха детей.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовывать 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут. При проведении досуга необходимо активное участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной

активности детей.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности.

Основными задачами, решаемыми в процессе подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- Дальнейшего расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями.
- Совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях.
- Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости.
- Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем игр и физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а также требующих от них определенного физического и умственного напряжения и более высоких морально-волевых качеств.

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Их количество и содержание зависят от общего порядка и могут быть различными в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале, на прогулке с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. Их продолжительность в среднем в средней группе составляет -20 минут, в старшей - 25 минут, в подготовительной -30 минут. В другие дни, когда физкультурных занятий нет, их продолжительность увеличивается на 10-15 минут.

При распределении игр и физических упражнений в течении дня следует учитывать соотношение нового программного материала с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений.

При подборе и организации игр и физических упражнений на прогулке необходимо:

- Учитывать сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню подготовленности детей.
- Заботиться о соответствии содержания игр и упражнений времени года, состоянию погоды.
- Предусматривать разные приемы выбора детей на ответственные роли.
- Предлагать варианты усложнения упражнений и подвижных игр.
- Использовать разные способы организации детей.
- Заботиться о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды.
- Стремиться к созданию хорошей дружеской атмосферы,

располагающей детей к непринужденному участию в различных играх и упражнениях к проявлению активности, творческой инициативы.

На прогулке должны планироваться подвижные игры разной интенсивности. Так в течении месяца может быть проведено более 20 подвижных игр, при этом разучено 3-4 новые игры.

Каждая новая игра повторяется в течении месяца 4-5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила, а также сохранить интерес к ней.

В старших возрастных группах особое место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм – эстафетам, в которых рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

Во время проведения подвижных игр нужно создать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей в них участвовать. Этому может помочь, например, подбор интересного сюжета.

Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Эффективным средством повышения ДА и воспитание выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. В старших группах целесообразно использовать бег с препятствиями.

Наряду с упражнениями в беге, должны широко использоваться упражнения в метании, бросании и ловле мяча, с целью подготовки к спортивным играм.

В содержании прогулки могут быть включены различные действия с мячом (резиновым, теннисным, баскетбольным): прокатывание, подбрасывание, отбивание, ведение, удары о стенку, закатывание в ворота, перебрасывание друг другу из разных положений. На прогулке значительное место следует отводить упражнениям в различных видах прыжков, так как они являются также действительным средством для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости.

Особенно рекомендуется планировать:

1. серии прыжков на двух ногах с постепенным увеличением их количества, с поворотами, с изменением положения ног;
2. многообразные прыжковые упражнения – спрыгивание, запрыгивание, перепрыгивание через предметы;
3. прыжки в длину с места, с разбега;
4. прыжки в высоту;
5. прыжки через скакалку (короткую и длинную) разными

способами. Наряду со спортивными упражнениями детям предлагаются игры с элементами спорта – баскетбол, футбол, городки, волейбол, бадминтон.

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года. В теплый период обязательны игры с элементами соревнований. Также необходимо использовать упражнения в прыжках, лазании, метании, бросании и ловле мяча, игры с элементами спорта.

Используя эти советы, вы можете правильно организовать двигательную активность детей на прогулке.

Проект представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать все тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость; познакомит с максимальным количеством видов спорта, поможет найти для себя тот из них, который в наибольшей степени соответствует его темпераменту и физическим способностям.

Состояние здоровья детей дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отношений 70-75%. Одним из главных направлений работы ДОО являются обеспечение благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

## «Здравствуй, лето!»

### (физкультурный праздник для всех групп)

- Цель: прыжки через скакалку; потренироваться в быстром беге и прыжках.
- Инвентарь: 2 ведерка, 2 кегли, 16 палок, 8 больших обручей, скакалки – по количеству участников, много веревок.

**Ход праздника:** дети садятся на гимнастические скамейки.

**Инструктор по физкультуре:** Ребята, какое сейчас время года?

**Дети (хором):** Лето!

**Инструктор по физкультуре:** Правильно. Давайте устроим в его честь праздник, а называться он буде «Здравствуй, лето!». Ребята, а знаете ли вы стихи про лето?

**Дети (хором):** Да!

#### Рассказывают стихи:

1-й ребенок: Если в небе ходят грозы,

Если травы расцвели.

2-й ребенок: Если рано утром росы

Гнут былинки до земли.

3-й ребенок: Если в роще над Колиной

Вплоть до ночи гул пчелиный.

4-й ребенок: Если солнышко согреет

Воду всю в реке до дна.

**Дети (хором):** Значит, это уже лето!

Значит, кончилась весна! Появляется Лето.

#### Лето:

Я соткано из зноя, несу тепло с собою.

Я реки согреваю. Купайтесь - приглашаю!

И любите за это все меня. Я – Лето!

#### Инструктор по физкультуре:

Вот и Лето появилось.

Становитесь, дети, в круг, будем веселиться,

Будем вместе в хороводе радостно кружиться!

Дети встают в большой круг, Лето – в центре, начинают танцевать, под песню «Звездное лето» А.Б.Пугачевой.

**Лето:** Ребята, мне очень понравились ваши стихи и танцы, вы такие веселые, поэтому давайте с вами поиграем в интересную игру.

#### Игра «Не оставайся на земле»

Лето назначает водящего, который встает в центр круга. Все дети, взявшись за руки, идут в одном направлении со словами:

Мы веселые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

После этих слов все разбегаются, а водящий должен поймать того, кто не успел встать на какую-либо возвышенность. Тот, кого поймали, становится водящим. Игра повторяется 3-4 раза.

**Лето:**

В небе радуга сияет, листья дождиком омыты,  
Солнце в небесах играет, все цветы росой покрыты.  
Становитесь в круг, друзья, в «Букет» сыграю с вами я.

### **Подвижная игра «Букет»**

Каждый из участников берет себе название какого-нибудь цветка, например, роза, ромашка, мак и т.д., и встает в круг – это клумба. В центре круга стоит «садовник», а вне круга - «покупатель».

«Покупатель»: Садовник, садовник, продай мне цветы.

«Садовник»: Продам, но какие? Поскорей отвечай.

Есть розы, пионы, гвоздики и мак,  
Анютины глазки, душистый табак.

«Покупатель»: Я возьму мак.

Направляется по кругу к этому цветку, чтобы сорвать. «Мак» убегает от «покупателя» по кругу и старается вернуться на свое место прежде, чем последний до него дотронется. Если «покупатель» успел дотронуться до «цветка», то тот считается сорванным. В случае неудачи «покупатель» вновь обращается к «садовнику». Игра повторяется несколько раз.

**Лето:** А сейчас, ребята, я задаю вам загадки.

Рос шар бел.

Ветер дунул – шар улетел.

(Одуванчик)

Повернулось к солнцу

Золотое донце.

(Подсолнух)

Эх, звоночки, синий цвет.

С язычком, а звона нет.

(Колокольчик)

Голова на ножке,

В голове горошки.

(Мак)

Все знакомы с нами, яркими, как пламя,  
Мы однофамильцы с мелкими гвоздями, полюбуйтесь дикими,  
алыми... (Гвоздиками) *Инструктор по физкультуре (обращается к Лету):*

Лето оцени какие дети быстрые и сильные в эстафетах.

**Лето:** Чтоб в эстафетах поиграть,  
Вы должны мои загадки отгадать.

### **Эстафеты**

Дети делятся на две команды по 7-8 человек.

**Лето:** Домовитая хозяйка  
Полетела над лужайкой,  
Похлопочет над цветком-  
Он поделится медком.

#### **«Пчелка»**

На расстоянии 1,5 м друг от друга на земле лежат 4 обруча. По свистку инструктора по физкультуре первые участники команд бегут с ведром в руке к первому обручу, садятся в него, имитируя собирание меда, и так – в каждый обруч, бегут до кегли, переворачивают ведро и, оббегая кеглю, возвращаются в команду, передавая ведро следующим участникам. Побеждает та команда, которая быстрее всех выполнит задание.

**Лето:** На лугу живет скрипач,  
Носит фрак и ходит вскачь. (Кузнечик)

#### **«Кузнечики»**

По свистку инструктора первые участники команд начинают прыгать (ноги вместе, руки на поясе) до кегли, вокруг нее и бегом возвращаются к команде, передавая эстафету следующим участникам. Побеждает та команда, которая быстрее всех справилась с заданием.

**Лето:** Он сети, как рыбак, готовит,  
Но рыбку никогда не ловит. (Паук)

#### **«Пауки»**

Дети проходят на площадку, где натянута баскетбольная сетка. У каждой команды на исходной позиции в коробке лежит много веревок. По свистку инструктора по физкультуре каждый участник команды берет по одной веревке, бежит к сетке и привязывает к ней веревку. Побеждает та команда, у которой на сетке будет привязано большее количество веревок.

**Лето:** В лесу у пня суета, беготня,  
Народ рабочий весь день хлопчет. (Муравьи)

## «Муравьи»

На стартовой линии у каждой команды лежат короткие палки по количеству участников, на расстоянии 10 м лежит обруч, в который нужно положить палку. По свистку инструктора по физкультуре первые участники команд кладут палку в обруч и бегом возвращаются в команду, передавая эстафету следующим участникам. Побеждает та команда, которая быстрее переложит все палки в обруч.

**Лето:** По узенькой дорожке ползет сороконожка,  
Листочками питается, в бабочку превращается. (Гусеница)

## «Гусеницы»

У стартовой линии все участники держатся за пояс впереди стоящего игрока. По команде инструктора по физкультуре обе команды начинают быстро идти до кегли, огибая ее и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая быстрее всех вернется на свое место.

Эстафеты завершены, жюри подсчитывает результаты, а Лето с ребятами играет в очередную игру.

**Лето:** За рекой луга зеленели,  
Веет легкой свежестью вода,  
Веселей по роще зазвенели  
Песни птиц на разные лады.  
Кто поиграть со мной готов  
В игру с названием «Птицелов»?

## Игра малой подвижности «Птицелов»

Дети стоят по кругу, с ними Лето с мячом в руках. Лето называет птицу и передает мяч следующему, который тоже должен назвать птицу и передать мяч. Кто повторится или не сможет вспомнить название птицы, выбывает из игры. Побеждает тот, кто больше всех знает название птиц.

**Лето:** с физкультурой вы дружны,  
В эстафетах, вы сильны.

Лето оглашает результаты эстафет, выносит, выносит корзину с фруктами и угощает детей. Затем прощается с ребятами и уходит.

Инструктор по физкультуре уводит детей в группу.

Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и

наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представление, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей. Учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

Благодаря играм, обычное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка.

Важный результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей.

В «Методике физического воспитания в дошкольных учреждениях» Хухлаевой Д.В. (Москва. 1984г.) предлагает следующую классификацию подвижных игр:

- По степени сложности их содержания;
- По видам движения;
- По возрасту детей;
- По физическим качествам;
- Игры, подготовленные к отдельным видам спорта.

Существуют различные виды игр, которые разделяются по сложности:

1. элементарные игры

- сюжетные
- бессюжетные
- игры - забавы
- игры – аттракционы
- игровые упражнения

2. сложные игры

- спортивные

Они помогают ребенку овладеть более высокой техникой движения.

Группируют игры и по признаку, преобладающему виду движения (бег, прыжки, метание, лазание). При подборе подвижных игр по каждому виду основных движений соблюдается преемственность между возрастными

группами. Это помогает планировать игры в связи с формированием у детей определенных навыков и физических качеств.

По мимо деление игр по возрастным группам, распределяют их по степени вызываемого у ребенка мышечного напряжения: игры большой, средней и малой подвижности.

**При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать:**

- характеристику подвижных игр в разных возрастных группах;
- предварительную работу;
- объяснения игры;
- распределение ролей, выбор ведущего;
- руководством и ходом игры;
- подведение итогов.

При подборе и организации игр, необходимо:

- учитывать сложность игры, соответствие с подготовленностью детей;
- заботится о соответствии содержание игр времени года, состоянию погоды;
- предусматривать разные приемы выбора детей на ответственные роли;
- предлагать варианты усложнения подвижных игр;
- заботиться о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- стремиться к созданию хорошей, дружеской атмосферы.

Во время проведения подвижных игр нежно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие.

## **Мероприятия**

Консультации для родителей  
Консультации для педагогов

### **Июнь**

«Веселый стадион»

«Народные игры в семье.»

1. Оптимизация двигательной активности на прогулке.

2. Организация игры.

«Здравствуй, лето!»

«Мы растем здоровыми»

«С физкультурой мы дружны»

### **Июль**

«Все мы дружные ребята»

«Что нужно для физического развития ребенка-дошкольника дома?»

1. Игры на воздухе.

2. Использование подвижных игр для оптимизации двигательной активности детей на прогулке.

«Мы со спортом подружились»  
«Весёлое путешествие»  
«Храбрецы и удальцы»

### **Август**

«Мой веселый, звонкий мяч»  
«Гуляйте с детьми»

1. Организация и методика проведения подвижных игр.
2. Проблемы физического развития ребенка в системе дошкольного образования.

«Кто спортом занимается, у того здоровье прибавляется»  
«Вместе весело шагать»  
«Сказочные эстафеты»

### **Проект**

Подвижные игры и игры с элементами спорта в детском саду

#### **«Здравствуй, лето!»**

Одним из средств создания положительной атмосферы в семье, установление тесных контактов между взрослыми и детьми являются народные игры. В них много юмора, шуток, соревновательного задора. В народных играх отражается исконная любовь народа к веселью, движениям, удалству. Есть игры-забавы придумыванием нелепиц, каламбуров, со смешными движениями, жестами, выкупам фантов. Шуткам и юмору, характерным для них, присуща безобидность. Они определяют педагогическую ценность народных игр, так как доброжелательный смех партнеров-близких взрослых, товарищей – действует на ребенка сильнее, чем замечания, наказания. Наличие правил и следования их соблюдению, частая сменяемость водящих ставит участников игры в положение равноправных партнеров – это способствует укреплению эмоциональных контактов между родителями и детьми.

В чем преимущество использование народных игр в практике семейного воспитания?

Прежде всего, в простоте и доступности их организации. Они не требуют специального оборудования, специально отведенного для этого времени. С ребенком можно играть по дороге в детский сад, во время прогулки, путешествуя в поезде. Минимальное количество участников – от двух до четырех человек. В семье с успехом могут быть использованы следующие игры:

#### **«Быстрые машинки»**

К детским машинкам привязывают веревочки одинаковой длины. Двое игроков стоят на одной линии, держа палочки, к которым привязаны концы веревок. По сигналу они начинают быстро перебирать пальцами, наматывая на палочку веревку и подтягивая к себе машинку. Побеждает тот, чья машина придет первой, т.е. тот, кто быстрее всех подтянул ее к себе.

### «Солнечные зайчики»

Ведущий-взрослый пускает зайчиков на стене, наводя карманное зеркальце на солнце. Дети соревнуются друг с другом, кто суме поймать солнечного зайчика рукой, встав почти в плотную к стене и сделав прыжок вверх с места. Рекомендации: учитывая возраст детей, ведущий должен держать зайчика на высоте несколько выше поднятых вверх рук малышей.

### «Сумей пронести»

В игре участвуют двое. Они становятся на одну линию и кладут по одному спичечному коробку на каждое плечо. По условленному сигналу участники игры идут до указанного места и возвращаются обратно. Выигрывает тот игрок, который первым вернулся на исходную линию.

### «Собери шишки»

Каждому участнику дают в руки корзинку или ведерко и завязывают глаза. На полу рассыпаны мелкие предметы: кубики, кольца от пирамидок, киндер сюрпризы и т.д. - это шишки. По сигналу ведущего игроки начинают на ощупь искать шишки и класть в свою корзинку. На сбор дается 1-2 минуты. Побеждает тот, кто сумеет собрать больше шишек.

### «Бильбоке»

Это старинная русская игра с привязанным шариком, который подбрасывается и ловится в чашечку. Возьмите толстую нитку или шнурок длиной 40-50 см. один конец приклейте липкой лентой или лейкопластырем к шарiku от настольного тенниса, а другой – к доньшку пластмассового стаканчика или привяжите к ручке кружки. Вот «бильбоке» и готово!

Соревнуются двое или трое участников, надо подбросить шарик вверх и поймать его в стаканчик или кружку. Каждый имеет право на 2-3 попытки. Победителем становится тот, кто сумеет поймать шарик в кружку большее число раз, чем другие игроки.

### «У солнышка в гостях»

**Вед:** Дети, сегодня к нам в детский сад пришло письмо. Давайте прочитаем его: «Здравствуйте, дорогие ребята! Приглашаю вас к себе в гости. Очень хочу с вами поиграть, а дорогу вам покажут мои лучики. Ваше Солнышко!»

Пойдем? Тогда в путь!

Но сначала проведем тренировку, очень ловко!

Музыкально-ритмическая композиция «Антошка» -выполняется комплекс ОРУ № 1 (без построения)

**Вед:** Посмотрите на карте показан путь, как нам дойти до солнышка. Но нет одного лучика. Я знаю, что один лучик где-то здесь, найдите его.

М.и. «Найди лучик»

(на ориентировку в пространстве)

**Вед:** Молодцы, один лучик нашли. Следующие лучики показывают,

что надо пройти болото.

Игровое упражнение «Перейти болото»

(прыжки с кочки на кочку)

**Вед:** Сколько у солнышка теплых лучей,  
Сколько у нас забав и затей.

П.и. «Собери солнышко»

(красное и желтое солнце)

**Вед:** Мы продолжаем длинный путь

С лучом надежд от солнца взятым.

Чтоб тучи сдвинуть, сильным будь,

Будь солнышком любим всегда ты!

Что у нас дальше на пути? Правильно, надо прокатить мяч между елочек.

Игровое упражнение «Прокати мяч»

**Вед:** Показать свою силу и ловкость - готовы?

### **Аттракцион «Тоннель»**

**Вед:** «Есть у Солнышка друзья – это ты и это я!» А дальше лучик показывает на само Солнышко. Вот мы и пришли в гости к Солнышку. А Солнышко хочет загадать вам загадку про своих лучших друзей! Отгадаем?

#### **Загадка**

Желтые комочки, легкие, как вата,

Бегаю за курочкой – это кто? .....(Цыплята)

**Вед:** Правильно, ребята – лучшие друзья Солнышка – цыплята и утята! И для них мы с вами станцуем веселый танец - «Танец маленьких утят»

**Вед:** А теперь для всех подарок от солнышка – ДЕТСКОТЕКА.