

## СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Кривцов Павел Михайлович  
студент ПИФКиС ГБОУ ВПО МГПУ

*Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребёнка, его нормального формирования и развития.*

**Д**

вижения в любой форме, адекватной физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор.

Формирование двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребёнка, с воспитанием нравственно-волевых черт его характера.

Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость,

поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общая задача – воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

Использование музыки в физической деятельности делает её увлекательной и эффективной. Она поднимает настроение, организует

движение детей и облегчает в ряде случаев усвоение умений и навыков. Музыка также помогает в различных построениях и перестроениях, которые обычно даются в начале или заключительной части праздника.

Подвижные игры и эстафеты воспитывают чувство сплочённости в коллективе, настойчивости в достижении поставленной цели.

При проведении спортивных праздников, организации развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создаёт условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитания характера, воли, нравственности, создаёт определённый духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Представляем вашему вниманию сценарий спортивного досуга для старших дошкольников: «**Праздник здоровья**».

Действующие лица: Ведущая, почтальон Печкин, Медведь.

Оборудование: флажки, кегли, мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, мешки.

#### **Ведущая:**

Флаг спортивный, взвейся,  
С ветром вступаю в спор!  
Всех детей, как песня,  
Объединяет спорт!

Под музыку марша И. Дунаевского «Весёлый ветер» дети заходят в зал с флажками в руках, перестраиваются в три колонны, выполняют упражнения с флажками.

#### **Ребёнок:**

Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.  
Вот здоровья в чём секрет:  
Будь здоров, физкульт-привет!

Дети исполняют песню «Все спортом занимаются» (музыка Е. Туманян, слова Е. Викторова).

#### **Ребёнок:**

Для чего нужна зарядка —  
Это вовсе не загадка:  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.  
Если кто-то без оглядки  
Убегает от зарядки,  
Он не станет нипочём  
Настоящим силачом.

#### **Ребёнок:**

Нынче праздник — день чудесный,  
Отдохнуть пришла пора.  
Будь то зимний день иль летний —  
Начинается игра!

Дети перестраиваются в круг.  
Игра «Кто скорей возьмёт флажок».

Раздаётся стук в дверь.

**Ведущая:** Ой, кажется, кто-то стучит. Войдите.

**Печкин** (*заходит под весёлую музыку*): Здравствуйте, я почтальон Печкин, принёс вам посылку.

**Ведущая:** Вот спасибо, как раз к празднику. Давай сюда!

**Печкин:** Нет, не дам, сначала докажите, что посылка ваша. У вас документ имеется?

**Ведущая:** При себе — нет, но все дети и родители подтвердят, что я — воспитатель старшей группы.

**Печкин:** Хорошо, верю. Но посылка просто так не вручается, за неё загадки разгадать полагается. (*Печкин загадывает загадки.*)

**Ведущая:** Загадки отгадали, давай посылку.

**Печкин:** Ишь, какая хитрая! Здесь написано: сильным, смелым и здоровым. Все ли вы здоровы? И к проверке готовы? Попрошу сидящих встать и команды выполнять.

Все дышите! Не дышите.  
Всё в порядке, отдохните.  
Вместе руки поднимите.  
Превосходно, опустите.  
Наклонитесь, разогнитесь,  
Встаньте прямо, улыбнитесь!  
— Да, осмотром я доволен,  
Из ребят никто не болен.  
Каждый весел и здоров  
И к занятиям готов.

Печкин отдаёт посылку, прощается и уходит.

Ведущая открывает посылку, в ней спортивные атрибуты, с которыми проводятся конкурсы и эстафеты.

**Конкурс «Кузнечики».** На расстоянии 3 м от каждой команды стоят кегли. По сигналу участники должны доскакать до кегли и обратно, подерживая скакалкой одну ногу.

**Конкурс «Кенгуру».** Пронести мяч, зажатый между ногами, до флажка, передать следующему.

**Бег в мешках**

**Передача мяча над головой, между ног**

**Конкурс «Снайперы».** Каждой команде даётся по три кольца, которые необходимо набросить на колецброс.

В зал заходит **Медведь:**  
Здравствуйте, детишки,  
Девчонки и мальчишки! Апчи!

**Ведущая:**

Здравствуй, Мишка дорогой,  
Рады встречи мы с тобой.  
Что такое? Ты простужен?

**Медведь:**

Я целый день скакал по лужам.  
И теперь простыл, охрип,  
У меня, наверно, грипп.

**Ведущая:**

Как же думаешь лечиться?  
Пить таблетки — не годится.

**Медведь:**

Я лекарство сделал сам.  
Это просто чудеса.  
Смело складываем в кучку  
Карамельку и тянучку,  
Много мёда, мармелада  
И кусочки шоколада.  
Называется лекарство  
«Чмок-чмок-чмок-вкуснятина»,  
От простуды помогает  
Просто замечательно.

**Ведущая:**

Да, дружок мой,  
ты не страдаешь худобой.

**Медведь:**

Я немного толстоват,  
Я немного косолап.  
Вы поверьте мне, ребята,  
В этом я не виноват.

**Ведущая:**

А скажи, Мишутка, нам,  
Чем ты занят по утрам?

**Медведь:**

Я, ребята, долго сплю,  
До полудня я храплю.

**Ведущая:**

Расскажи нам по порядку,  
Часто ль делаешь зарядку?  
Спортом занимаешься,  
Водю закаляешься?

**Медведь:**

Нет, зарядку-то, ребята,  
Я не делал никогда.  
Закаляться? Страшно, братцы,  
Ведь холодная вода!

**Ведущая:**

Чтоб здоровье сохранить,  
Надо спортом заниматься,  
А также правильно питаться.

Ну-ка, дети, подскажите,  
Разобраться помогите.

**Ребёнок:**

От простуды и ангины  
Нас спасают витамины,  
Творог, овощи и фрукты —  
Всем полезные продукты.  
Меньше сладкого, мучного,  
Вот и станешь стройным снова.  
Утром долго не валяться,  
Физкультурой заниматься  
Бегать, прыгать и скакать,  
Душ прохладный принимать.  
Рядом с нами ты вставай,  
Всё за нами повторяй.

Под музыку В. Шаинского  
«Вместе весело шагать» дети вы-  
полняют танцевальную компози-  
цию. Мишка подражает им.

**Ведущая:**

Неважно получается,  
Но Мишка так старается!  
День, другой помучится,  
И он всему научится.

Ведущая предлагает Медведю  
посоревноваться с детьми.

**Эстафета с препятствиями**

Дети делятся на две команды,  
напротив одной — Медведь, на-  
против другой — ведущая. Каж-  
дый ребёнок пролезает в обруч,  
под дуги, перепрыгивает через ве-  
рёвочку, проходит по гимнасти-  
ческой скамейке, берёт кольцо  
у Медведя или ведущего и отда-  
ёт следующему ребёнку своей ко-  
манды. Следующий ребёнок дол-

жен преодолеть все препятствия и отдать кольцо ведущему или Медведю.

**Медведь:**

Каких спортсменов ловких  
Увидел я сейчас!  
Что значит тренировки,  
Ну просто высший класс!  
Мне тоже захотелось  
Таким спортсменом стать,  
Ни в ловкости, ни в силе —  
Ни в чём не уступать.  
Займусь теперь зарядкой,  
Спортсменом стану я.  
И, значит, чемпионом  
Я выросту, друзья.

**Ведущая:**

Кажется, в посылке, которую принёс Печкин, что-то ещё есть (заглядывает). Вот так сюрприз! Отряд! Шагом марш по залу (дети выполняют круг почёта, выстраиваются в шеренгу).

**Ведущая:**

Победители стоят на пьедестале,  
Победители сегодня очень рады,  
Потому что олимпийские медали  
Созданы для них из шоколада.

Дети исполняют песню Ю. Чичкова, сл. З. Петровой, «Физкульт — ура!». Под музыку и аплодисменты выходят из зала.

**Физкультурно-оздоровительный  
досуг с элементами  
здоровьесбережения  
для детей средней группы  
«ТРИ ПОРОСЁНКА»**

**Задачи:**

- Продолжать учить детей бегать змейкой в колонне друг за другом, ходьбе мелким и широким шагом.
- Упражнять детей в беге с ускорением и замедлением темпа, в подлезании под дугу.
- Закреплять умение ходить в колонне друг за другом по прямой линии, прыгать на двух ногах, мягко приземляясь на носки.
- Упражнять в принятии и. п. при метании мешочков в цель.
- Развивать ориентацию в пространстве, ловкость, быстроту, выносливость.
- Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.

**Элементы здоровьесбережения:**

- Массаж спины «Дождик».
- Дыхательное упражнение «Осень».
- Гимнастика для глаз «Солнышко».
- Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия.
- Пальчиковая гимнастика «Мизинчик».

**Наглядные пособия:** иллюстрации из сказки «Три поросёнка», 6 дуг, 10 обручей, по 2 мешоч-

ка на каждого ребёнка, 2 скамейки, обручи по количеству детей, лента или платок.

**Предварительная работа:**

1. Разучивание:

- массажа спины «Дождик»;
- дыхательного упражнения «Осень»;
- гимнастики для глаз «Солнышко»;
- гимнастики для ног для профилактики плоскостопия;
- пальчиковой гимнастики «Мизинчик»;
- комплекса общеразвивающих упражнений с обручами;

2. Чтение сказки «Три поросенка».

3. Разучивание подвижных игр: «Мы весёлые ребята», «Охотники и звери».

**Используемая литература:**

1. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4—5 лет. М.: ТЦ «Сфера», 2004. (Серия «Вместе с детьми»)
2. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие. М.: ТЦ «Сфера», 2003. (Программа развития)
3. Пензулаева Л. И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста (3—5 лет). М.: Гуманит. центр ВЛАДОС, 2003.
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. М.: Издательство «ГНОМ иД», 2003.
5. Н. С. Голицыны, Е. Е. Бухарова. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006.

6. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада/Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. М.: Просвещение, 1988.

**Воспитатель (в группе):** Ребята, вы любите сказки? Какие? (*Дети перечисляют любимые сказки.*) А хотите попасть в сказку? (*Ответы детей.*) Тогда собирайтесь в путь-дорогу.

Дети под музыку заходят в зал, идут по периметру зала в колонне по одному, бегут «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы, ходьба мелким и широким шагом, бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба в колонне друг за другом, берут обручи. Перестроение в круг.

**Воспитатель:** Жили-были три поросёнка, три брата. Помните, как их звали? (*Ответы детей: Ниф-Ниф, Наф-Наф, Нуф-Нуф.*) (На центральной стене — изображение трёх поросят.) Всё лето они веселились, играли и спортом занимались. Особенно они любили выполнять упражнения с обручем. Давайте и мы с вами научимся делать зарядку с обручами.

*И. П.: Дети стоят в кругу.*

*Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг — «карусель».*

## Физическое воспитание в детском саду

### «Карусель»

Педагог и дети:	Движения:
«Еле-еле, еле-еле завертелись карусели!»	Все начинают двигаться приставным шагом
«А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом!»	Все бегут
«Карусельные лошадки скачут, скачут без оглядки!»	Дети выполняют боковой галоп
«Тише, тише, не спешите, карусель остановите!»	Дети переходят на ходьбу.

Затем воспитатель предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

Ходьба по залу друг за другом, держа на плече обруч. Построение по зрительным ориентирам.	<b>Воспитатель:</b> Дети весело идут, Они обручи несут.
1. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх И. П. Дозировка: 6 раз. Темп: быстрый	<b>Воспитатель:</b> Стали обруч поднимать, Стали обруч опускать.
2. И. П. — стоя, ноги параллельно, обруч в согнутых руках, перед собой на уровне глаз. Присесть, вытягивая руки с обручем вперёд И. П. Дозировка: 6 раз. Темп: средний	<b>Воспитатель:</b> Вот в окошко посмотрели И все друженько присели
3. И. П. — О. С., руки с обручем внизу. Наклон вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой. И. П. Дозировка: 6—7 раз. Темп: средний	<b>Воспитатель:</b> Дружно сделаем наклон И все спиночку прогнём.
4. И. П. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. Поворот туловища вправо И. П. Поворот туловища влево И. П. Дозировка: 6 раз. Темп: быстрый	<b>Воспитатель:</b> Вправо обруч повернём, Влево обруч повернём.
5. И. П. — ноги параллельно, обруч в согнутых руках перед собой. Выполнение: поднимают обруч над головой, продеть обруч сверху вниз. Дозировка: 3 раза. Темп: медленный	<b>Воспитатель:</b> Обруч мы не отпускаем, Через обруч проползаем.

## Физическое воспитание в детском саду

<p>6. И. П. — сидя на полу, ноги согнуты, стопы в обруче, руки в упоре сзади. Выпрямляя, поднять обе ноги вверх, развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; поднять прямые ноги вверх, соединяя; вернуться в И. П. Дозировка: 4—5 раз. Темп: медленный</p>	<p><b>Воспитатель:</b> Ноги дружно поднимаем, выпрямляем, в стороны их разведём, опускаем и кладём. Снова ноги поднимаем, вверх, сгибаем, дружно в обруч опускаем.</p>
<p>7. И. П.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд с обручем на полу. Поднять руки вверх, посмотреть в обруч Опустить руки с обручем на пол. Дозировка: 4—5 раз. Темп: медленный</p>	<p><b>Воспитатель:</b> Обруч поднимаем, Дружно — опускаем.</p>
<p>8. И. П. — ноги параллельно, руки на поясе, обруч на полу. Выполнение: прыжки на двух ногах в обруче и перепрыгивая через него, в чередовании с ходьбой. Дозировка: 2 серии по 10 прыжков</p>	<p><b>Воспитатель:</b> Обруч на пол опускаем И прыжки мы начинаем.</p>
<p>9. Ходьба в колонне друг за другом, держа обруч на плече.</p>	<p><b>Воспитатель:</b> Дружно все теперь пойдём И наш обруч унесём.</p>

Во время ходьбы по залу дети складывают обручи.

**Воспитатель:** Но вот наступила осень. Дети выполняют дыхательное упражнение «Осень».

Пожелтели листья и тихо зашептали на ветру «Ф-ф-ф-...». Дети делают глубокий вдох носом, на выдохе произносят «Ф — ф — ф ...».

**Воспитатель:** Стало пороссятам холодно. Но они у нас умные. Знают: чтобы не болеть, надо закаляться и массаж делать.

### Массаж спины «Дождик»

<p>Дождик бегаёт по крыше- Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!</p>	<p>Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине</p>
<p>Дома, дома посидите — Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите — Бом! Бом! Бом!</p>	<p>Постукивание пальчиками</p>
<p>Почитайте, поиграйте — Бом! Бом! Бом! А уйду — тогда гуляйте Бом... Бом... Бом...!</p>	<p>Поколачивание кулачками.</p>
<p>Дождик бегаёт по крыше — Бом... Бом... Бом... По весёлой звонкой крыше — Бом! Бом! Бом!</p>	<p>Поглаживание ладошками.</p>

## Физическое воспитание в детском саду

Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

### Воспитатель:

Решили поросята построить себе дома на зиму. Ниф-Ниф сделал себе дом из соломы, Наф-Наф — из прутьев, а Нуф-Нуф построил дом из кирпича — он всегда считал, что дом поросёнка должен быть крепостью. Довольные поросята рашалились, разыгрались на полянке. А любят они играть в игру «Мы весёлые ребята». А вы, ребята, любите играть в эту игру?

*Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. На середине между линиями находится ловишка. (Ловишка выбирается считалкой.)*

Мы весёлые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три — лови!

*После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. Игра повторяется 2–3 раза.*

**Воспитатель:** Поросята рашумелись и вдруг увидели страшного Волка, притаившегося за кустом. Испугались поросята и бросились наутёк. Первым добежал до соломенного домика Ниф-Ниф. Захлопнув дверь перед самым носом Волка, он первым делом отдышался (*ребята делают дыхательную гимнастику: короткий вдох через нос и энергичный выдох через рот*), а затем решил посмотреть, что же делает Волк. Выглянул Ниф-Ниф в окно, но никого не увидел. Решил он тогда сделать гимнастику для глаз, чтобы глазки лучше видели.

### Гимнастика для глаз «Солнышко» (Е. Карельская, М. Картушина)

Солнышко, солнышко, В небе свети! Яркие лучики К нам протяни.	Потянуться руками вверх
Ручки мы вложим В ладошки твои,	Похлопать в ладоши над головой
Нас покружи, Оторви от земли,	Покружиться, подняв руки вверх.
Солнечный лучик Быстро скакал, И на плечо он К ребятам упал	Вытянуть вперёд правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить движение пальца глазами.

## Физическое воспитание в детском саду

Весело лучик Песенку пел. Каждый себе На плечо посмотрел	Повторить то же самое с левой руки.
Солнечный лучик Быстро скакал И на маленький носик К ребятам попал. Весело лучик Песенку пел. Каждый на носик Себе посмотрел.	Вытянуть руку вперёд и коснуться пальцем кончика носа. Проследить это движение взглядом.
Хлопают радостно Наши ладошки,	Похлопать в ладоши.
Быстро шагают Резвые ножки.	Ходьба на месте.
Солнышко скрылось, Ушло на покой.	Закрывать глаза и положить руки под щеку.
Мы же на место Сядем с тобой	Сесть на скамейки..

**Воспитатель:** Только Ниф-Ниф успокоился, как вдруг дом зашатался. Разлетелся домик Ниф-Нифа на соломинки, а сам он побежал к дому Наф-Нафа. Наф-Наф пустил братца к себе в дом. Оба они почувствовали себя хорошо защищёнными за стенами домика из прутьев и решили, что им нечего бояться. И решили поиграть в игру «Заря».

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — заря — ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,  
Красная девица,  
По полю ходила,  
Ключи обронила,

Ключи золотые,  
Ленты голубые,  
Кольца обвитые —  
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладёт ленту между детьми на пол. Воспитатель ставит детей спиной друг к другу и на счёт «Раз, два, три — беги!» дети бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто взял ленту первым, становится зарей. Игра повторяется 2—3 раза.

**Воспитатель:** Сегодня два брата много бегали, играли и у них устали ножки. Поэтому братья решили сделать гимнастику для ног.

*Дети выполняют гимнастику для ног для профилактики плоскостопия:*

Из-за леса, из-за гор Едет дедушка Егор.	Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
Сам на лошадке,	Ходьба на пятках, руки за спиной.
Жена на коровке.	Ходьба на носках, руки за головой.
Дети на телятках,	Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.
Внуки на козлятках.	Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны.
Гоп, гоп, гоп!	Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.
Приехали!	Присесть.

**Воспитатель:** Вдруг и этот дом задрожал. Волк опять стал дуть. И из стен дома посыпались прутики, и вскоре от домика осталась только дверь.

Бедные поросята что есть силы кинулись к старшему брату. Спрятались поросята в доме Нуф-Нуфа. Вот здесь-то они в безопасности — дом каменный, крепкий. Как Волк ни старался, ни дул — ни один камень не сдвинул со своего места. Волк ушёл, а поросята решили устроить соревнования, чтобы быть сильными и ловкими.

«Полоса препятствий» — дети делятся на две команды, упражнения выполняются «поточным» методом.

1. Подлезание под 2—3 дугами.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4—5 обручей).
3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.
4. Метание мешочков в корзину или в обруч (по 2 мешочка).

**Воспитатель:** Поросята поняли, что надо жить дружно, и тогда им не страшен волк. А если они ссорились, тогда всегда делали пальчиковую гимнастику «Мизинчик».

### Пальчиковая гимнастика «Мизинчик»

А из пальцев мой любимчик  
Самый маленький —  
Мизинчик!  
Потому что, если только  
С кем поссорюсь невзначай,  
 Попрошу его тихонько:  
«Поскорее выручай».  
Кто обижен, кто обидчик —  
Повернись друг к другу,  
Подавай сперва мизинчик,  
А потом всю руку:  
- Мир, мир навсегда!  
- Будем вместе?  
- Да-да-да!

**Воспитатель:** Вот так дружно стали жить поросята. А нам с вами пора возвращаться в группу.

Дети под музыку выходят из зала.

### «ВЕСЁЛЫЕ ГНОМИКИ»

**Цель:** продолжение работы по укреплению и охране здоровья детей; создание условий для формирования правильной осанки и снятию эмоционального напряжения; развитие выдержки, внимания и интереса к физическим упражнениям, уме-

ние действовать сообща; воспитание привычки здорового образа жизни.

**Материал:** шапочки гномиков, озеро из ткани, бечёвка для игры «Ниточка и иголочка», ритмичная музыка, магнитофон.

**Ход оздоровительного досуга**

**Игра-приветствие**

**«Превращение в гномиков»**

— Дети, сегодня мы с вами поиграем в маленьких человечков. А кто такие маленькие человечки? Маленькие человечки — это гномики. Они такие крошечные, как и вы. Покажите мне, какие вы маленькие. (*Дети касаются ладошками пола.*) А на ногах у гномиков деревянные башмачки (*дети топаят ножками*). А на головках у них волшебные шапочки с колокольчиками, которые звенят звонко, звонко. (*Дети качают головой влево, вправо.*) Посмотрите-ка, мы с вами превратились в гномиков. А не пойти ли нам с вами в гости к дедушке Гному?

**Упражнение «По дорожке»**

— Давайте пройдем через пещеру друг за другом по дорожке. (*Дети ставят руки на пояс и переступают перекатом с пяточки на носок.*)

**М п/игра «Ниточка и иголочка»**

— А чтобы мы не потерялись, будем крепко пришиты друг к дружке иголочкой. Я буду иголочкой, а вы

ниточкой. (*Дети под музыку за воспитателем продолжают движение с остановками 2–3 раза.*)

**Упражнение «Волшебное озеро»**

— Подошли мы, наконец, к волшебному озеру, а кто к нему подойдет, тот начинает делать различные упражнения, а остальные повторяют движения:

1. Наклоним голову в одну, затем в другую сторону.
2. Помашем руками, помоем ручки в озёрной водичке.
3. Поднимем руки вверх, вниз, разгоним волну.
4. Попрыгаем, как лягушата.
5. Подуем на водичку и побрызгаем водичкой друг на друга. (*Дети имитируют движения разбрызгивания, а воспитатель из пульверизатора слегка обрызгивает детей.*)

**Подвижная игра «Разбуди Гнома»**

— Ой, как мы устали. Давайте сядем, посидим у озера. (*Дети слышат храп дедушки Гнома.*) Надо срочно разбудить дедушку Гнома.

— На опушке я живу,  
Грибы, ягоды беру.  
Тише, тише, не шумите,  
Дедушку не разбудите.  
А то он проснётся  
И за нами понесётся.

(*Дедушка Гном догоняет гномиков 2–3 раза.*)

### Хороводная игра «Лавата»

— Я вас поймал и теперь научу играть в хороводную игру «Лавата». Вставайте дружно в круг и повторяйте за мной под музыку.

— Дружно танцуем мы тра-та-та,  
Танец наш весёлый — это «Лавата»!

Ручки были, были, а животы нет.  
(Дети держатся за животы друг друга и идут по кругу и т. д.)

### Подведение итога

#### оздоровительного досуга

— Дедушка Гном приготовил нам угощение, для того чтобы мы не оставались маленькими гномиками, а выросли крепкими и здоровыми детьми. До встречи!

## «ХРЮШКА ОБИЖАЕТСЯ» (для детей младшего дошкольного возраста)

### Задачи:

- Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, «змейкой», в ходьбе с высоким подниманием колена.
- Продолжать развивать основные виды движений: бег, лазание по гимнастической стенке.
- Закреплять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, отталкиваясь одновременно двумя ногами; приземление при прыгивании с высоты 30 см.

- Развивать ловкость, быстроту, выдержку и внимание, равновесие.
- Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивные упражнения, прививать любовь к физкультуре.
- Закреплять знания об элементарных культурно-гигиенических навыках (мытьё рук, лица); знания об упражнениях по профилактике плоскостопия.
- Развивать у детей коммуникативные качества, воспитывать доброжелательность в общении.

### Элементы здоровьесбережения:

- Массаж биологически активных зон «Наступили холода».
- Массаж рук и лица «Умывальная песенка».
- Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок».
- Дыхательные упражнения: «Лягушка», «Кошечка» (по Б. Толкачеву).

### Наглядные пособия: игрушки:

дед мороз, собачка, лягушка, кошка, поросёнок, ослик; мешок с игрушечными подарками — лиловый берет, бантик, сапожки, бубен, мочалка, мыло; четыре гимнастические скамейки (ставятся по периметру зала, возле стен); шапочка «Собачки», «Ослика».

### Предварительная работа:

1. Разучить:
  - Дыхательные упражнения: «Лягушка», «Кошечка».

## Физическое воспитание в детском саду

- Массаж рук и лица «Умывальная песенка».
- Гимнастику для ног «Как на тоненький ледок».
- Массаж биологически активных зон «Наступили холода».
- Подвижные игры «Котятя и ребята», «Лягушата», «Лохматый пёс», «Ослик».

### Используемая литература:

1. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3—4 лет. М.: ТЦ «Сфера», 2007. (Серия «Вместе с детьми»)
2. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3—4 лет. М.: ТЦ «Сфера», 2005. (Программа развития)
3. Пензулаева Л. И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста (3—5 лет). — М.: Гуманит. центр ВЛАДОС, 2003.
4. Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3—7 лет. Система работы. М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.

Дети заходят в физкультурный зал, встают по периметру зала.

### Вводная часть

#### Воспитатель:

Веселится детвора —  
Снег — снежок идёт с утра.  
Скоро праздник — Новый год,  
Ёлка в гости к нам придёт.  
И ребята, и зверята праздник ждут.  
А зверята ведь в лесу живут.  
В гости к ним сегодня мы пойдём?  
(Да)

*Ходьба в колонне за воспитателем (10 с).*

#### Воспитатель:

Чтобы нам не потеряться,  
Нужно за руки держаться.  
Отправляемся мы в лес,  
Ждёт нас много в нём чудес.

*Ходьба «змейкой», держась за руки (10–12 с).*

#### Воспитатель:

По сугробам мы шагаем,  
Выше ножки поднимаем!  
По сугробам мы идём  
И ничуть не устаём.

*Ходьба с высоким подниманием колена (12–15 с).*

#### Воспитатель:

Холодно в лесу зимой —  
Побежали все за мной!  
С бегом будет веселей,  
С бегом будет нам теплей.

*Быстрый бег в колонне за взрослым (15–20 с).*

#### Воспитатель:

По тропинке мы шагаем,  
Руки наши согреваем. (2 раза).

*Ходьба с хлопками на каждый шаг (10 с).*

#### Воспитатель:

Вот полянка, вот и лес,  
Вот и ёлка до небес!

## Физическое воспитание в детском саду

*Перестроение в круг. В середину круга ставится ёлочка.*

### Общеразвивающие упражнения

<p>1. И. П. — О. С., руки вниз. Выполнение: поднять руки вверх, посмотреть на них И. П. Дозировка: 6 раз. Темп: быстрый</p>	<p>Воспитатель: Вот полянка, вот и лес. Вот и ёлка до небес. Вот она какая, Ёлочка большая! (2 раза)</p>
<p>2. И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Выполнение: наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берём игрушку»); выпрямиться вывести руки вперёд-вверх — движение кистями «вешаем игрушки» — имитация И. П. Дозировка: 4 раза. Темп: средний</p>	<p>Воспитатель: Мы сегодня принесли Яркие игрушки. Здесь конфеты и шары, Пряники, хлопушки. Вы игрушки доставайте, Ёлку вместе украшайте.</p>
<p>3. И. П. — стоя, ноги сомкнуты, руки вниз - в стороны, пальцы разведены. Выполнение: поворот вправо И. П. поворот влево И. П. Дозировка: 4 раза в каждую сторону. Темп: средний</p>	<p>Воспитатель: Распушила ёлка лапы, Стала красоваться. А мальчишки и девчонки Стали улыбаться. Всем ребятам нравится Ёлочка-красавица.</p>
<p>4. И. П. — стоя, ноги параллельны, руки вниз. Присесть, руками коснуться пола И. П. Дозировка: 4 раза Темп: средний</p>	<p>Воспитатель: Кто под ёлкой сидит И ушами шевелит? Кто под ёлкой тихо плачет И тихонечко дрожит? Мы присели — дружно встали, Никого не увидали. Мы присели, дружно встали, Вдруг зайчишку увидали.</p>
<p>5. И. П. — сидя, руки в упоре сзади, поднять прямые ноги вперёд-вверх, развести ноги в стороны, соединить ноги вместе, вернуться в И. П. Дозировка: 4—5 раз Темп: медленный</p>	<p>Воспитатель: Чудо-ёлочка блесит, Наверху звезда горит.</p>
<p>6. И. П. — лёжа на спине, руки за спиной. Выполнение: попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами). Дозировка: 3 серии движений. Темп: медленный</p>	<p>Воспитатель: Поднимай повыше ноги, Проложи себе дорогу!</p>

## Физическое воспитание в детском саду

7. И. П. — ноги параллельно, руки на поясе.  
 Выполнение: прыжки на двух ногах с поворотом  
 вокруг своей оси вправо и влево в чередовании  
 с ходьбой.  
 Дозировка: 2 серии по 10 прыжков.

Воспитатель:  
 Ты, зайчишка, выходи  
 Да друзей своих зови.  
 Тут зайчишки прибежали,  
 Чудо-ёлку увидали,  
 Стали прыгать, веселиться  
 И вокруг себя кружиться.

### Воспитатель:

Вокруг ёлки водим хоровод.  
 Веселится, радуется весь  
 лесной народ.

*Ходьба по кругу, со сменой на-  
 правления; дети отстанавливают-  
 ся в кругу.*

### Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок»

Выпал беленький снежок. Собрались мы все в кружок.	Ходьба по кругу на носках, сохраняя хорошую осанку.
Снег, снег, белый снег, Засыпает он нас всех!	Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
Мы на саночки садимся И под горку быстро мчимся.	Ходьба с сильно разведёнными в стороны носками ног.
Снег, снег, белый снег, Мчимся мы быстрее всех!	Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.
Дети все на лыжи встали, Друг за другом зашагали.	Ходьба перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо, смотреть вперёд.
Снег, снег, белый снег, Кружит, падает на всех!	Стоя на месте, приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.

### Воспитатель:

Скоро, скоро Новый год.  
 В гости Дед Мороз придёт  
 И подарки принесёт.

*Дети должны отгадать загад-  
 ки, ведущий показывает игрушки,  
 достаёт из мешка подарки и веша-  
 ет игрушки на ёлку (или ставит  
 под ёлку).*

### Воспитатель:

Посмотрим, кому Дед Мороз  
 первому подарит подарок.

Лижет нам руки, виляет хвостом.  
 Чужого не пустит к нам в дом.

*(Ответы детей: собака)*

*Воспитатель надевает на пе-  
 сика берет или шапочку.*

У Шарика новый лиловый берет.  
 Шарик берет надел,  
 на себя посмотрел,  
 И решил с ребятами поиграть.

### Проводится игра «Лохматый пёс»

Один из детей («лохматый  
 пёс») выбирается считалкой. Он  
 располагается в центре зала на куби-  
 ке. Остальные играющие тихонько  
 приближаются к нему по мере про-  
 изнесения текста:

## Физическое воспитание в детском саду

Вот лежит лохматый пёс,  
В лапы свой уткнувши нос.  
Тихо, смиренно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдём к нему, разбудим.  
И посмотрим — что-то будет.

Дети начинают будить пса, произносят кличку Шарик, хлопая в ладоши. Пёс поднимает-

ся и громко лает. Дети разбегаются, а пёс догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать (осалить). Когда все дети убегут и спрячутся в свой дом (за обозначенную линию), пёс возвращается на своё место. Игра повторяется.  
Дозировка: 2 раза.

### Массаж биологически активных зон «Наступили холода»

На улице зима, Наступили холода. Да-да-да — Наступили холода.	Погреть ладошки друг о друга.
Да-да-да — Превратилась в лёд вода.	Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.
Ду-ду-ду — Поскользнусь на льду.	Указательными пальцами помассировать крылья носа.
Ду — ду- ду — Я на лыжах иду.	Растереть ладонями уши.
Ды-ды-ды — На снегу есть следы.	Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб движениями в стороны — к середине лба.
Ди-ди-ди Ну, холод, погоди!	Хлопки в ладоши.

#### Воспитатель:

Отгадайте, кто пришёл к Дедушке Морозу за подарком?

Вот по ровненькой дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачут, вытянувши ножки.

Кто это? (*Ответы детей: лягушки.*) Правильно. Подарил дед Мороз лягушатам красивые бантики, обрадовались они и запрыгали.

#### Проводится игра «Лягушки»

Все дети — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом.

Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, вытянувши ножки.	<i>Прыгают вперёд на двух ногах.</i>
Вот из лужицы на кочку, Да за мушкою вприскокку Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Да за мушкою вприскокку.	<i>Влезают на брёвна, скамейки.</i>
Есть им больше неохота, Прыг опять в своё болото.	<i>Спрыгивают вниз.</i>

*Правила:* выполнять прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами; прыгивать мягко; уметь занять свободное место на скамейке.

### Дыхательная игра «Лягушка» (по Б. Толкачеву)

Дети прыгают, расставив ножки в стороны, «квакают» при каждом прыжке. После вдоха делается резкий упругий выдох с произнесением слова «ква». Упражнение стимулирует деятельность диафрагмы.

#### Воспитатель:

Отгадайте, кто ещё хочет к Деду Морозу подойти?

Ночью не спит,  
Мышей сторожит.

*(Ответы детей: кошка.)*

Что же подарит Дедушка кошечке? *(Достаёт сапожки.)*

У кошки сапожки.  
Надела кошка сапожки,  
И позвала своих котят  
Поиграть немножко.

Выходите, ребята, и мы поиграем в игру «Котята и ребята».

#### Проводится игра «Котята и ребята»

Дети делятся на две подгруппы: одни — котята, другие — ребята. Котята на заборчике — на второй — третьей перекладинах лесенки. Хо-

зяева сидят на скамейке. «Молока, кому молока», — говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают — просят молока. Хозяева выходят на площадку и зовут: «Кис — кис — кис!». Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнёт, песенки поёт». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

*Правила:* по сигналу влезать и слезать любым способом; убежать после слова «поёт»; ловить можно только до черты (на расстоянии 2—3 шагов от заборчика).

#### Дыхательное упражнение «Кошечка»

*И. П.* — стоя на четвереньках.

*Выполнение:* Поднять голову, прогнуть спину — вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») — выдох.

#### Воспитатель:

Ещё кто-то спешит.  
Серый, а не волк,  
Длинноухий, да не заяц,  
С копытами, да не лошадь.  
Кто это? *(Ответы детей.)*

Правильно, ослик. Но, ребята, он почему-то грустный. А грустный он потому, что потерял подковку.

## Физическое воспитание в детском саду

Для того чтобы ослику удобно было бегать, на ножку надевают подковку, а ослик её потерял. Ну, ничего мы его развеселим, я предлагаю вам поиграть. А для этого нужно встать в круг и взяться за руки. Далее воспитатель (роль ослика) ходит за кругом и проговаривает следующие слова:

Звонкою подковкой  
подковали ножку,  
Выбежал с обнуюю  
ослик на дорожку.  
Новую подковою  
звонко ударял,  
И свою подковку  
где-то потерял.

Останавливается ведущий между детьми, кладёт бубен, разворачивает спиной друг к другу и на счёт «Раз, два, три — беги» дети бегут вокруг круга. Кто первый добежит до бубна, тот и «водит».

Дозировка: 3–4 раза.

### Воспитатель:

Подарил Дед Мороз ослику бубен, нашлась подковка — доволен ослик.

В мешке у Дедушки есть ещё один подарок. Для кого же он его приготовил?

Кругленький бочок,  
На рыльце — пяточок,  
Хвостик — завитушка.  
Наверное, это ... (*хрюшка*)

Посмотрите, хрюшка недовольна подарком. (*Подает хрюшке мочалку и мыло.*)

Все очень довольны,  
А хрюшка сердита.  
В слезах отвернулась  
Она от корыта:  
Ей хочется новый  
Лиловый берет,  
Ей хочется бантик,  
Сапожки  
И звонкий бубен.  
Но только о ней  
Не подумал никто —  
Ей дали не то,  
Совершенно не то,  
А то, что она не любила:  
Ей дали мочалку и мыло.

Ребятки, как вы думаете, почему Дед Мороз хрюшке подарил мыло и мочалку? (*Ответы детей.*)

Давайте научим хрюшку умываться.

### Массаж рук и лица «Умывальная песенка»

Хуже наказания — Жить без умыванья.	Качают головой из стороны в сторону.
Все ребячьи лица Обожают мыться.	Мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз.
Без воды, без мыла — Всех бы грязь покрывала.	Растирают ладонями нос.
Чудно, чудно — Вымыться нетрудно!	Растирают ладонями уши.

## Физическое воспитание в детском саду

Честно-честно — Чистым быть чудесно!	Потирают ладони друг о друга.
Теперь нос чистый.	Прикасаются указательным пальцем к носу.
Теперь рот чистый.	Показывают пальчиком на рот.
И подбородок чистый	Прикасаются пальцем к подбородку.
И глазки блестят —	Прикасаются к внешним уголкам глаз.
Весело глядят.	Протягивают ладошки вперёд.

Научилась хрюшка мыться и теперь довольна своим подарком.

Что у свинки Мани  
Спрятано в кармане?  
Спрятано там мыльце,  
Чтоб умыть им рыльце.

(В. Степанов)

Спасибо, Дедушка Мороз,  
Что всем подарки ты принёс!

А для ребятки Дед Мороз  
принесёт подарки на новогодний  
утренник.

