

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.
Хабаровска «Детский сад комбинированного вида № 27»

Проект
«Со спортом и песней – жить интересней»
Номинация: «Здоровым быть здорово!»

Разработчики проекта:
инструктор по физической культуре
Чувелева О.П.,
заместитель заведующего по ВМР
Земкова Е.В.

Хабаровск
2022 г.

Содержание

1. Актуальность проекта
2. Цель и задачи проекта
3. Целевые группы, партнеры проекта
4. Описание проекта
5. Ожидаемые результаты проекта
6. Перспективы дальнейшего развития проекта
7. Приложение

1. Актуальность проекта.

- Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями,
способствует полету воображения;
музыка придает жизнь и веселье всему существующему...

Ее можно назвать воплощением всего
прекрасного и всего возвышенного.

(Платон)

Потребность быть здоровым — основная потребность человека. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом в жизни каждого для формирования двигательных навыков и физических качеств, когда наиболее интенсивно развиваются все органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. В дошкольном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений.

К современному образованию в ДОУ выдвигаются задачи функционирования, развития, сохранения и стимулирования здорового образа жизни каждого ребенка в социуме. В настоящее время на основании этого в практике дошкольных учреждений широко проводится работа, которая способствует повышению уровня физической подготовленности детей.

И все большую популярность приобретают физкультурно - оздоровительные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния, снижения риска развития заболеваний кардио-, респираторной, иммунной, эндокринной и других функциональных систем через интеграцию с другими видами искусства, например, музыкой.

Ещё в Древней Греции для физического развития молодых людей использовали различные упражнения, выполняемые под музыку. Такие комплексы помогали развивать ловкость и грацию, поддерживали осанку. В течение столетий этот комплекс развивался и менялся, вбирая в себя опыт различных танцевальных и гимнастических школ.

Упражнения с музыкальным сопровождением придают движениям целесообразности, способствуют повышению работоспособности организма, развития двигательных способностей. Музыка и сама по себе выступает в качестве лечебного фактора. Она способна вызвать у человека движение. Если же положить ее в основу двигательной системы и использовать как регулятор движения и поведения, то оздоровительный и лечебный эффект движений резко возрастает.

Поскольку дети быстрее и лучше адаптируются ко всему новому, то такие занятия пойдут на пользу гармоничному развитию физиологических и психологических систем детского организма.

Организация физкультурной образовательной деятельности с музыкальным сопровождением в ДОУ дает возможность существенно

повысить уровень развития физических качеств и функциональные возможности организма дошкольников. Ритмические движения, являющиеся универсальным средством развития личности ребенка, оказывают разностороннее воздействие на детский организм, и выступают как одно из эффективных средств формирования адекватной самооценки дошкольника.

Кроме того, используя музыку в утренней гимнастике и в ОД по физической культуре (в качестве разминки или музыкальные подвижные игры) позволяет повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, доставляя огромное удовольствие в процессе выполнения физических упражнений. Эмоциональность достигается как музыкальным сопровождением, так и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые соответствуют возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий.

Занимаясь физическими упражнениями можно выделить два направления в понимании инновации:

- в одном случае инновация представляется в качестве результата творческого процесса в виде новой продукции (техники), технологии, метода и т.д.;
- в другом – как процесс введения новых элементов, подходов, принципов.

Исходя из всего этого, педагогический коллектив МАДОУ №27 решил создать проект «Со спортом и песней – жить интересней», который будет способствовать расширению границ использования музыки в непосредственной образовательной деятельности.

Нормативно-правовое основание разработки проекта:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155);
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.01.2020 № 28 об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устав МАДОУ №27
- Примерная образовательная программа «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей 5-7 лет «Ритмика» и «Ритмическая гимнастика» -Танцевально- игровая гимнастика для детей. - СПБ.; « Детство – Пресс» - Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Г.

2. Цель и задачи проекта

Цель проекта - сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников через интеграцию образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическая культура».

Задачи:

Образовательные:

- Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, используя новые формы взаимодействия;
- Умение видеть взаимосвязь между музыкой и физической культурой, согласовывать движения с музыкой, начинать и заканчивать движения в соответствии со вступлением и заключением в музыке;

Развивающие:

- Развитие координации, ловкости, ориентации в пространстве, быстроты реакции, гибкости, пластичности, образного мышления и творческого воображения в передаче музыкальных образов через движения.

Воспитательные:

- Формирование осознанного позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, потребности в целенаправленной развивающей двигательной активности;
- Воспитание командного духа, коммуникативных способностей через спортивно-музыкальные игры и упражнения;
- Воспитание любви к спорту, здоровому образу жизни.

3. Целевые группы, партнеры проекта

Целевыми группами данного проекта стали дети старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет).

Партнеры проекта:

- родители (законные представители),
- воспитатели.

4. Описание проекта

Проект предполагает поэтапную структуру:

1 этап – предварительный;

2 этап – основной;

3 этап – заключительный.

По количеству участников:

фронтальный

По продолжительности:

долгосрочный

По содержанию:

предметный

По форме:

практико-ориентированный (нацелен на решение задач, отражающих интересы участников проекта)

Сроки реализации проекта:
сентябрь 2021- Май 2022

Мероприятия	Сроки	Ответственные
1 ЭТАП: ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ		
Изучение нормативно-правовой и методической литературы по теме проекта	Сентябрь-октябрь	Зам. заведующего по ВМР Земкова Е.В. Инструктор по ФК Чувелева О.П.
Разработка содержания проекта, составление плана работы		
Подбор информации и материалов для реализации проектных мероприятий.		
Создание методических разработок музыкально - физкультурной ОД, спортивных развлечений, досугов.		
2 ЭТАП: ОСНОВНОЙ (см. Приложение)		
Утренняя гимнастика под музыку - Программа разработана на основе Буренина А.И.- Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000. «Са-фи-данс» - Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПБ.; « Детство – Пресс» - Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Г. Танцевальная ритмика – Т. Суворова. Музыкальные композиции «Макарена»; «Воробышная зарядка» «Веселые игрушки»; «Всадник». -подборка муз треков из интернет - ресурсов MP3APPLE (музыкальная копилка) ZvukiPro (музыка для зарядок) Приложение №	Ежедневно	Инструктор по ФК Чувелева О.П. Воспитатели
Физическая ОД	В течение года	Инструктор по ФК Чувелева О.П. Воспитатели
Музыкально - физкультурные развлечения: «Мама и я – лучшие друзья» «Наша армия сильна» «Космическое путешествие» Приложение № 2	Ноябрь Февраль Апрель	Инструктор по ФК Чувелева О.П. Воспитатели средних, старших и подготовительных групп, родители (законные

		представители)
Семинар-практикум для педагогов «Музыка и физкультура» (мастер-класс «Танцевальная аэробика»)	Март	Инструктор по ФК Чувелева О.П.
Спортивно-ритмический номер на новогоднем празднике	Декабрь	
Консультации для родителей: «Музыкально-ритмические движения для дошкольников», «Здоровый образ жизни детей», «На зарядку становись», «Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Ритмическая гимнастика» «Двигательная разминка для детей» Приложение№ 3	Ноябрь-Апрель	
Кружковая работа «Ритмика для детей»	В течение года	Инструктор по ФК, педагог доп. образования Чувелева О.П.
<p>Информационный (просветительский) блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> -размещение наглядной информации в зале и в группах; -проведение презентаций о спорте, олимпийских играх; -оформление папок-передвижек по теме проведения совместных спортивных игр детей и взрослых; <p>Практический блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематические интегрированные нод, посвящённые спорту, связи спорта и музыки; -родительские собрания и консультации по теме проекта; -консультации для воспитателей и специалистов по теме проекта; <p>Досуговый блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкально-спортивные игровые досуги; -музыкально-спортивные праздники для детей и родителей; -спортивные праздники на свежем воздухе; <p>Блок «Презентация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слайд-шоу «Спорт и музыка» - презентация «Виды спорта» - обобщение опыта - презентация проекта на ГМО <p>Совместная деятельность с детьми, воспитателями и родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы о связи музыки и спорта; - разучивание песен, танцев, игр, связанных со спортом; - изготовление атрибутики к праздникам <p>Приложение№ 4</p>		

3 ЭТАП: ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ			
Фотоотчет на официальном сайте ДОУ.	Май	Зам. заведующего по ВМР Земкова Е.В. Инструктор по ФК Чувелева О.П.	
Открытый просмотр ОД		Инструктор по ФК Чувелева О.П. Воспитатели средних, старших и подготовительных групп, родители (законные представители)	
Спортивно-ритмический номер на выпускном утреннике		Инструктор по ФК, Чувелева О.П. Воспитатели подготовительных групп	
Мониторинг количественных и качественных показателей достижений результатов Приложение № 1		Инструктор по ФК, педагог доп. образования Чувелева О.П. Зам. заведующего по ВМР Земкова Е.В.	
Контрольно-оценочный блок: <ul style="list-style-type: none"> – отзывы воспитанников, воспитателей, родителей (законных представителей); – учет активности родителей (законных представителей) через анкетирование. См. приложение №6 – результативность педагогической целесообразности реализации проекта 			

В зависимости от цели применения в физкультурной ОД музыкальное сопровождение способствует:

- повышению работоспособности,
- развитию координации движений,
- воспитанию у занимающихся чувства и понимания ритма, такта мелодии,
- преодолению нарастающего утомления,
- активизации внимания.

Музыка должна соответствовать возрастным особенностям, быть доступной для восприятия. Для этого необходимо учитывать, что одна мелодия по своей продолжительности должна составлять:

- для младших дошкольников – 1,5 – 3 мин.,
- для старших дошкольников - до 4 – 5 мин.

При проведении утренних зарядок необходимо включать ритмическую музыку, что помогает более чётко выполнять движение в утренние часы, когда внимание ребёнка ещё не включилось в рабочий процесс. Дети активнее включаются в тренировочный процесс. Музыка поднимает настроение,

помогает окончательно проснуться и улучшает качество, выполняемых физических упражнений.

Также целесообразно использовать музыкальное сопровождение при проведении:

- игроритмики - как основы для развития чувства ритма и двигательных способностей, которая позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно с ее структурными особенностями, характером, ритмом, темпом и другими средствами музыкальной выразительности. Используются специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.
- игрогимнастики – как основы для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. Используются строевые, общие, акробатические упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки.
- игратанцев - направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и приносят эстетическую радость. Используются танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, такие как современный и ритмичный танцы.
- музыкально-подвижные игры - содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являющиеся ведущим видом деятельности дошкольников. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования - все то, что нужно для достижения поставленной цели при проведении занятий с дошкольниками.

Спортивное развлечение, досуг или праздник также невозможен без музыки. Музыка очень важна при проведение ОД по единому сюжету, а также в психогимнастике, релаксации.

Для занятий используем методы:

Практический метод (дети вырабатывают умения и навыки, выполняя упражнения под музыку для согласования движений) ;

Словесный метод, метод объяснения (Приёмы направлены на развитие творческого воображения детей);

Игровой метод (музыкальные задания и игры);

Коррекционно-воспитательный метод (приёмы работы направлены на развитие пластики детей, на преодоление своих возможностей)

Физкультурно-оздоровительные и музыкальные мероприятия проводятся в групповых комнатах, музыкальном и физкультурном залах, и на территории ДОУ. Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и отвечают гигиеническим требованиям.

В физкультурном зале проходят утренняя зарядка, физкультурная ОД, развлечения, досуги, праздничные утренники. Зал хорошо освещен, имеет 2 выхода, проводится регулярная влажная уборка, проветривание, рециркулирование воздуха.

Физкультурный зал, оснащен необходимым оборудованием и инвентарем:
Шведская лестница (2)
Беговая дорожка детская
Велотренажер
Гимнастическая скамейка (2)
Дорожка массажная (5)
Доски для жима, с зацепами, ребристые (2)
Дуга для подлезания
Змейка «Шагайка» (2)
Канат подвесной, для перетягивания (2)
Ключка (6)
Коврик гимнастический (24)
Игры «Дартс», «Кольцеброс», «Кегли»
Дорожка массажная (20)
Мяч массажный (10)
Скакалка гимнастическая (25)
Теннис детский (6)
Хоккейные ворота (2)
Выносное оборудование (игрушки, спорт. инвентарь) для игр на свежем воздухе по сезону
Комплект мягких модулей
Мяч футбольный (7)
Обруч «Комфорт» (12)
Обруч пластмассовый (25)
Палка гимнастическая (20)
Секундомер электронный
Спорткомплекс из мягких модулей, тоннели (2)
Флажки разноцветные (20)
Мини стоппере
Мяч для атлетических упражнений (3)
Мяч баскетбольный (5)
Мешочек для метаний с гранулами(20)
Мат спортивный(1)
Аудиотека
Картотека подвижных, музыкально-дидактических игр и пособий .

В групповых комнатах детского сада имеются музыкальные и физкультурные уголки с достаточным набором музыкально-дидактических, физкультурно - дидактических игр и пособий, шумовых музыкальных инструментов, костюмов, атрибутов. Дети могут самостоятельно или совместно с воспитателем развивать свои музыкальные и физкультурные способности.

В течение года ведется кружковая работа:

- по ДООП «Ритмика» с детьми 3-5 лет
<http://сад27.дети/images/imgtemplates/Образование/обр%20программы/ДООП-Ритмика.pdf>

- по ДООП «Ритмическая гимнастика» с детьми 5-6 лет
<http://сад27.дети/images/imgtemplates/Образование/обр%20программы/ДООП-Ритмическая-гимнастика.pdf>

Примерный план движений и упражнений которые можно использовать на занятиях по физической культуре

Сентябрь-октябрь

1. Диско-разминка.

а) Ходьба обычная: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни ставить параллельно друг другу. Учить держать лопатки сведенными.

б) Боковой галоп: повернувшись лицом к центру круга, уметь останавливаться прыжком на двух ногах, не поворачивая корпус в сторону движения.

в) Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко переносить вес тела с одной ноги на другую.

Координировать движения плеч с движением корпуса.

г) Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад), учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.

д) Наклоны в стороны, учить детей начинать движение сразу. Махи согнутой ногой, учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.

е) Прыжки (высокие), продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.

2. Играпластика.

Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и задачах (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание-разгибание ног - упражнение «велосипед»).

3. Музыкально-подвижная игра «Птица в клетке».

5. Игровой самомассаж.

Ноябрь-декабрь

1. Диско-разминка:

а) Ходьба обычная по кругу в чередовании с упругим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.

б) Боковой галоп в чередовании с подскоками, двигаться ритмично.

в) Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому, развивать гибкость шейного отдела позвоночника.

г) Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево, следить за координацией движений рук, ног, бедер, ступней, колен. Развивать эластичность мышц.

д) Наклоны туловища вправо и влево. Выполнять движения активно, динамично. Махи согнутой ногой вперед, сохраняя равновесие.

е) Прыжки. Продолжать развивать умение легко отрываться от поверхности.

2. Играпластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и задачах.

«Укрепи животик» - из положения лежа на спине подъем согнутых ног.

«Укрепи спинку» - лежа на животе, руки вверх, прогнуться.

«Отдых» - ходьба с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

3. Музыкально-творческая игра «Танец снежинок».

4. Игоритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с ударами ладоней.

Январь-февраль

1. Диско-разминка.

а) Вариативная ходьба.

б) Боковой галоп поворачиваясь лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении легкий характер музыки.

в) Ходьба на месте, ходьба вперед-назад, вправо вокруг себя, слева вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.

г) Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулаков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.

д) Круговые движения туловищем, начиная движение вместе с музыкой, а не отставая и не опережая ее.

е) Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.

2. Игоритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом на сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперед, выпрямиться, притоп.

3. Музыкально-подвижная игра «Ручеек».

4. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки.

Март-апрель

1. Диско-разминка.

а) Пружинящий шаг в чередовании с подскоками. Совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.

б) Круговые движения руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.

в) Покачивание руками и туловищем (руки в стороны), продолжать учить детей дополнять движение расслаблением полусогнутых колен.

г) Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.

д) Круговые движения бедрами, совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.

е) Прыжки. Закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.

2. Акробатические упражнения. Держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

3. Обучение танцу «Флешмоб».

4. Музыкально-подвижная игра «Распутать веревку».

Май

Выступление на утреннике выпускников «Флешмоб».

5. Ожидаемые результаты реализации проекта

Для детей:

1. Проявление интеллектуальной, творческой и физической активности, познавательного интереса.
2. Развития физических качеств.
3. Хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умение выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, овладение основами хореографических упражнений.
4. Обогащение базы знаний воспитанников по теме проекта.

Для родителей:

1. Обогащение родительского опыта взаимодействия и сотрудничества с ребенком.
2. Активное участие семей воспитанников в жизни детского сада, в подготовке мероприятий и праздников в ДОУ («День матери», «День защитника отечества», «Зарница» и тд.).

Для педагогов:

1. Участие в разработке, реализации проекта «Со спортом и песней – жить интересней».
2. Взаимодействие с родителями в целях сотрудничества, помощи в подготовке к мероприятиям.
3. Реализация цикла мероприятий, направленных на достижение целей проекта.
4. Создание банка пословиц, поговорок, частушек, песен и стихов о спорте;
5. Обогащение картотеки спортивных игр, эстафет, упражнений, спортивных танцев;
6. Сбор видеоклипов, посвящённых теме «Спорт и музыка»;
7. Разработка консультаций для родителей по организации совместной музыкально-спортивной деятельности с детьми;
8. Разработка сценариев к праздникам и развлечениям.
9. Обобщение результатов реализации проекта на педсовете ДОУ.

Итак, сделаем вывод, музыка способствует духовному, творческому развитию ребёнка, лучшему усвоению движений, помогает настроиться на положительный эмоциональный лад, и поэтому просто необходима при организации ОД по физической культуре и в дополнительной спортивно-ритмической деятельности.

6. Перспективы дальнейшего развития проекта

Исходя из полученных результатов работы в рамках проекта, данная методика показала себя как способствующая гармоничному физкультурному развитию организма детей, снижению заболеваемости, а также развитию

коммуникативных навыков, формированию морально-волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни.

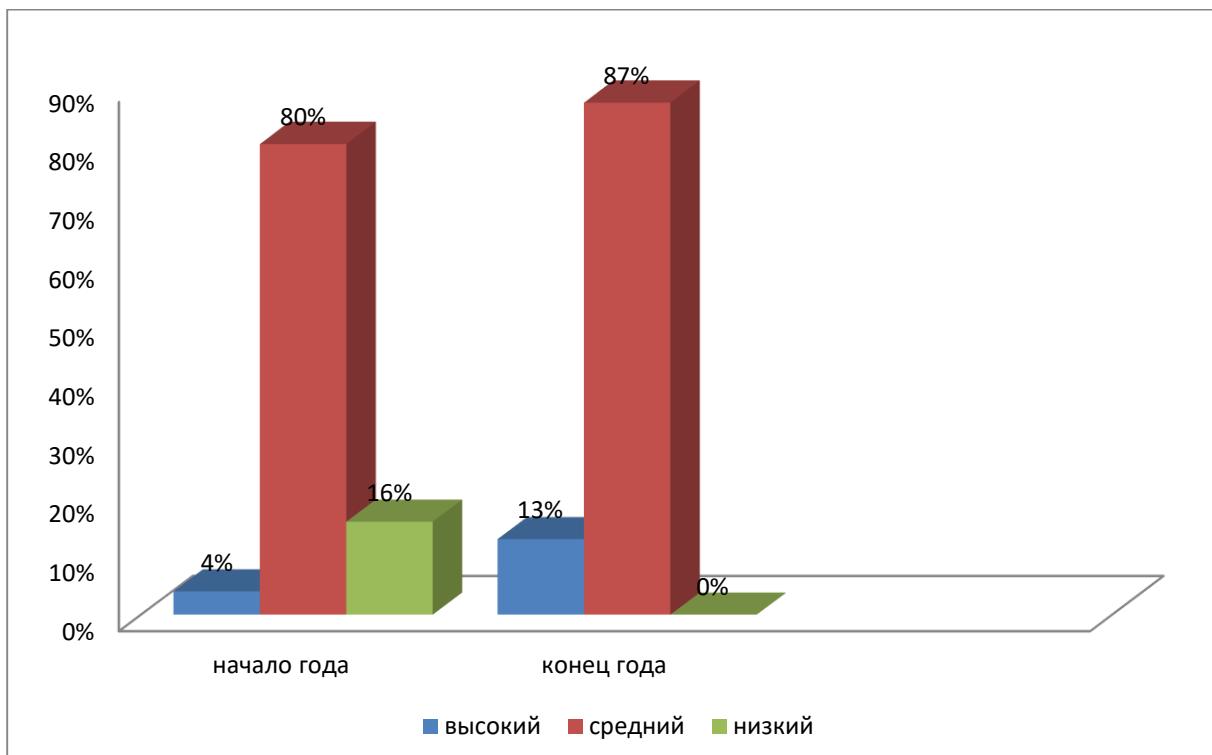
Дальнейшее развитие проекта предполагает системную физкультурно-оздоровительную работу во всех возрастных группах, участие в спортивно - физкультурных мероприятиях и конкурсах города, края.

Также планируется обсудить и заключить возможность сотрудничества с хореографами ДК Железнодорожников для проведения совместных мероприятий к календарным праздникам.

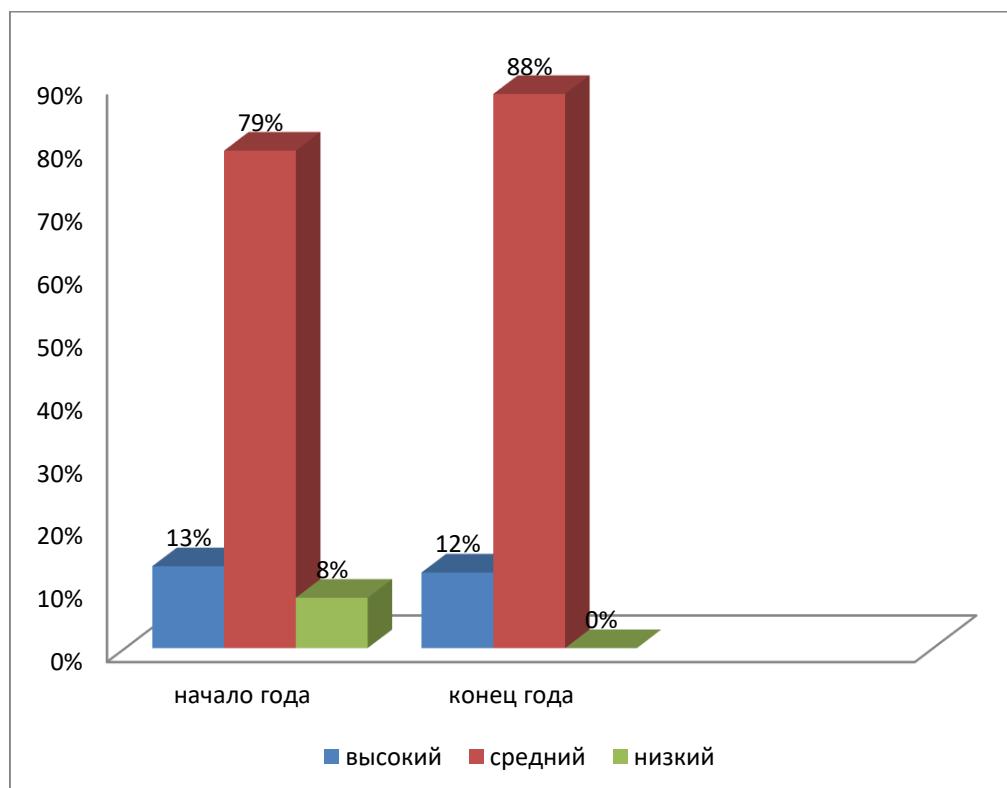
Анализ результатов проекта.

Анализ результатов по проекту мной отражен в диаграммах. Мониторингом физической подготовки детей дошкольного возраста является проведение тестовых упражнений, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Тестирование проводится 2 раза в год в сентябре и в мае. В данном проекте я опиралась на диагностику физической подготовленности, которую разработала М.А. Рунова (кандидат педагогических наук, доцент, зав. Сектором физического развития и охраны здоровья ребенка, ФГУ Федерального института развития образования Министерства образования и науки РФ).

Старшие группы



Подготовительные группы



Наблюдается положительная динамика, которая достигается за счет развития физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта, систематичность проведения занятий, утренней гимнастики, использование динамических пауз, физкультурных досугов и праздников. Ребята с удовольствием занимаются физическими упражнениями, участвуют в подвижных играх. Проявляют элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Движения детей стали более упорядоченными, дети научились понимать связь между характером движений и их целью – выполнение определенных задач. Дети отличаются высокой работоспособностью, они стали сильнее, выносливее, ловкими, гибкими.

Литература

1. Азбука хореографии Татьяна БАРЫШНИКОВА. МОСКВА 1999.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Дошкольник: Обучение и развитие Белкина В.Н., ВАСИЛЬЕВА Н.Н.- Ярославль-1998г.
4. Танцевальная мозаика- хореография в детском саду - Слуцкая С.Л.-2006г.
5. Чистякова М. Н. Психогимнастика - Просвещение 1995г.
6. Егоров В. Расскажи стихи руками. М.: издательство А/О « Совер» при участии общества « Пролог» 1992
7. «Са-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений._ - СПБ.; « Детство – Пресс»-Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. 2000.
8. Народный танец на самодеятельной сцене (учебно- методическое пособие) А. А. Борзов- москва 1986г.
9. Танцевальная ритмика для детей 1, 2 Татьяна Суворова- СП 2005г.
- 10.Аре Б., Гейр У.С. Музыка и мозг. Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 295 с.
- 11.Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. – СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 104 с.
- 12.Якуб И. Ю., Крыжановская О. А. Роль музыкального сопровождения во время физической активности // Молодой ученый. – 2016. – № 13 (117). – С. 895-900.

Приложение 2

Перспективный план спортивных развлечений, досугов, праздников

Возраст	Тема	Срок проведения
Старший	<p>Тема: « Овощи».</p> <p>Программные задачи: совершенствовать ОВД в игре; развивать ловкость, быстроту, воображение; учить узнавать овощи на вкус. Создать радостное настроение.</p>	Сентябрь
	<p>Тема: « Осенние забавы».</p> <p>Программные задачи: совершенствовать двигательные способности, вызвать интерес к выполнению физкультурных упражнений; воспитывать командные качества.</p>	Октябрь
	<p>Тема: «Мамин праздник»</p> <p>Программные задачи: совершенствовать ОВД, совершенствовать физические качества, повысить интерес к занятиям физкультурой.</p>	Ноябрь
	<p>Тема: «Найди волшебный колокольчик».</p> <p>Программные задачи: совершенствовать двигательные способности, продолжать расширять знания об окружающем мире, развивать фантазию, воображение; силу, ловкость; создать радостное настроение.</p>	Декабрь
	<p>Тема: « Зимняя сказка».</p> <p>Программные задачи: повысить интерес к физкультуре, развивать основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, координацию движений; формировать правильную осанку, доставить чувство радости.</p>	Январь
	<p>Тема: «Морское randevu».</p> <p>Программные задачи: совершенствовать ОВД; развивать силу, ловкость; создать бодрое настроение; дать почувствовать радость и удовлетворение своими действиями.</p>	Февраль

	<p>Тема: «Весенний лес».</p> <p>Программные задачи: совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать умение прыгать, выносливость, быстроту; воспитывать коллективизм.</p>	Март
	<p>Тема: «Космическое путешествие».</p> <p>Программные задачи: укреплять здоровье детей, совершенствовать умение выполнять задания по картам – схемам; развивать физические качества. Воспитывать самоконтроль, взаимопомощь.</p>	Апрель
	<p>Тема: «Цирк приехал».</p> <p>Программные задачи: совершенствовать ОВД; развивать силу, ловкость; воспитывать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений; создать радостное настроение.</p>	Май

Подгот овител ьный к школе	<p>Тема: « Веселые старты».</p> <p>Программные задачи: формировать умение выполнять выразительно движения в соответствии с музыкой, понимать цель эстафет, закреплять выполнение ОВД быстро, ловко. Развивать образное воображение, создать условия для развития коммуникативных навыков, ловкости, быстроты.</p>	Сентябрь
	<p>Тема: «Путешествие с Незнайкой».</p> <p>Программные задачи: совершенствовать двигательные способности, повысить интерес к занятиям физкультурой, развивать образное воображение. Создать радостное, бодрое настроение. Воспитывать командные качества.</p>	Октябрь
	<p>Тема: « Мама и я-лучшие друзья».</p> <p>Программные задачи: определить качественные показатели степени сформированности двигательных навыков в процессе выполнения ОВД; развивать креативность, интерес к физкультуре; воспитывать спортивную соревновательную мотивацию, внимание.</p>	Ноябрь

	Тема: «В стране здоровья». Программные задачи: формировать навыки здорового образа жизни, закрепить ОВД; создать бодрое настроение, побуждать к творческому самовыражению; воспитывать дружеские взаимоотношения.	Декабрь
	Тема: «Вручить неумейке». Программные задачи: формировать умение выполнять ОВД осознанно, быстро; создать условия для формирования знаний об окружающем; воспитывать чувство уверенности в себе; создать радостное настроение.	Январь
	Тема: «Мой папа самый, самый». Программные задачи: повышать интерес детей к физкультуре через игровую деятельность; закрепить ОВД; совершенствовать физические качества, укреплять здоровье; способствовать эмоциальному развитию ребенка.	Февраль
	Тема: «Весенние старты». Программные задачи: формировать выполнение движений выразительно; закреплять ОВД осознанно, ловко; создать условия для формирования знаний о природе; воспитывать дружеские отношения.	Март
	Тема: «Космическое путешествие». Программные задачи: формировать навык сочетать свои действия с действиями всех игроков в команде; воспитывать чувство уверенности в себе, доброе отношение друг к другу; создать бодрое настроение.	Апрель
	Тема: «Морское путешествие». Программные задачи: формировать умение выполнять ОВД быстро; воспитывать устойчивый интерес к физкультуре; создать бодрое настроение.	Май

Приложение 3

Картотека музыкально ритмических гимнастик.

Утренняя музыкально ритмическая гимнастика

(для старшей, подготовительной групп) под музыку «Оранжевая песня»

Вводная часть.

Дети входят в зал в колонну по одному, перестраиваются в три колонны.

Инструктор: Ребята! Золотая осень, приглашает вас на весёлый танец.

Основная часть.

Вот уже подряд два дня *правая рука вперед, левая рука*

Я сижу, рисую *вверх пр. рука, лв. рука*

Красок много у меня - *в сторону пр. рука, лв. рука*

Выбирай любую. *вниз правая рука, левая рука*

Я раскрашу целый свет *наклон вперед, руки вперед, в*

В самый свой любимый цвет! *стороны, ладошки на сердце.*

Припев:

Оранжевое небо, *правая рука вверх, левая вниз*

Оранжевое море, *левая рука вверх, правая вниз*

Оранжевая зелень,

Оранжевый верблюд,

Оранжевые мамы *правое колено вверх, соединяя*

Оранжевым ребятам *с левым локтем*

Оранжевые песни *левое колено с правым локтем*

Оранжево поют.

Вдруг явился к нам домой *приставные шаги вправо, руки*

Очень взрослый дядя. *на пояс*

Покачал он головой, *то же влево*

На рисунок глядя,

И сказал мне:- Ерунда! *качаем головой влево, вправо*

Не бывает никогда: *плечи вверх, разводим руки*

Припев.

Только солнце в этот миг *круговое вращение пр. рукой*

Ярко заблистало *левой рукой*

И раскрасило весь мир *наклон вперед, руки вперед*

Так, как я хотела. *в стороны, на пояс*

Дядя посмотрел вокруг, *ладонь ко лбу, поворот*

И тогда увидел вдруг: *вправо влево, руки к глазам*

(показываем очки)

Припев.

Эту песенку с собой *повторяем движения, как в первом*

Я ношу повсюду. *куплете*

Стану взрослой, всё равно

Петь её я буду.

Даже если ты большой, *поднимаем руки вверх*

Видеть очень хорошо *закрываем глаза и открываем*

Перестроение из трёх колон в одну.

Заключительная часть.

Ходьба. Ходьба на носках руки к плечам; в полуприседе руки на бёдра (*Спина прямая*). Бег. Подскоки на правой, левой ноге. (*Чередуем с ходьбой*)

Упражнение для восстановления дыхания. «Летят птицы»

Руки в стороны вдох носом, руки вниз выдох ртом. (*Выполняем вовремя спокойной ходьбы.*)

Утренняя ритмическая гимнастика (с гантелями)

(для старшей группы)

Песня «Закаляйся» в исполнении Витасса

Ходьба на месте

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Руки вперёд, вверх

Постарайся позабыть про докторов.

в стороны, вниз

Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров!

повтор 4р.

Гантели к плечам, упражнение «Силачи» сгибание, разгибание рук в локтях.
повтор 4р.

Нам полезней солнце, воздух и вода!

Руки на пояс, наклон вправо,

От болезней помогают нам всегда.

левая рука над головой. повтор 4р.

От всех болезней нам полезней солнце, воздух и вода!

Руки на пояс, наклон вперёд. Тянемся за руками вперёд . повтор 4р.

Руки скрестить внизу, через верх разводим в стороны. повтор 4р.

Руки в стороны кружимся на месте вправо 2 круга

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Пружинка, руки вправо

Постарайся позабыть про докторов.

влево повтор 4р.

Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров!

Руки вверх, вращаем гантелями «Души» повтор 4р.

Руки в стороны кружимся на месте вправо 2 круга

Закаляйся, если хочешь быть здоров! *руки на пояс, прыжки «звездочка»*

Постарайся позабыть про докторов. *руки в стороны, ноги врозь повтор-8р.*

Водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров! *Руки вверх, вращаем гантелями «Души» повтор 4р.*

Ходьба на месте.

Утренняя музыкально-ритмическая гимнастика. Для детей подготовительной группы.

На тему: «Космос» Песня «Если очень захочеть, можно в космос полететь»

Ходьба в колонну по одному. Перестроение из одной колонны в три тройками.

Припев :

Если очень захочеть, 1)И.п.-о.с.; 1-правая рука вперёд, 2- левая рука вперёд;

3-4 правая рука вверх, левая; 5-6 правая в сторону, левая; 7-8правая рука вниз, левая рука вниз.

Можно в космос полететь. 2)И.п.-о.с., ладошки соединить перед грудью; 1-2-3-4-5-6-7-8 поднимаем ладони вверх, через стороны опускаем руки вниз

(Повтор 1-2 упр. ,1-2 упр.)

Е-е-е! 3)И.п.- ноги на ширину плеч, руки в стороны; 1-8 – переносим вес тела на правую ногу, на леву ногу «качаемся».

4) И.п.-то же: 1-руки в локтях двигаем вправо, 2- влево; 3-4 делаем тоже.

Куплет:

Каждый может стать пилотом, 5) И.п.- ноги на ширину плеч, руки в стороны;

Чтобы управлять самолётом. 1-наклон,правая рука касается левого носка

Я согласен прямо завтра 2- и.п.; 3-4-наклон к левому носку ноги, и.п.

Превратиться в космонавта.

Ты не видел жизнь на Марсе? 6) И.п.-о.с.; 1-руки через стороны вверх,

Поскорей давай одевайся, правое колено вперёд, вверх; 2-и.п.

Набери с собой побольше снеди, 3-4 тоже левое колено.

Полетели со мной на ракете.

В небе ярко-голубом 7) И.п.- то же ,что 5 упр.; 1-присели,руки

Мы полетим с тобой вдвоём. скрестили внизу, 2- выпрямляем ноги,

Ты не бойся, ты не бойся – руки через стороны, наклон вправо;

Мы не упадём, мы не разобьёмся. 3-4 то же влево.

Мало-мало места на земле, 8) И.п-о.с , ладошки соединить перед грудью

Много среди звёзд и на Луне – 1-2-3-4 приставные шаги вправо,

Вот почему же прямо завтра ладошки поднимаем вверх, через стороны

Я хочу стать космонавтом. вниз.

9) Бег на месте. 10)Ходьба на месте

Припев :

Если очень захочеть, 1)И.п.-о.с.; 1-правая рука вперёд, 2- левая рука вперёд;

3-4 правая рука вверх, левая; 5-6 правая в сторону, левая; 7-8правая

рука вниз, левая рука вниз.

Можно в космос полететь. 2)И.п.-о.с., ладошки соединить перед грудью; 1-2-3-4-5-6-7-8 поднимаем ладони вверх, через стороны опускаем руки вниз

(Повтор 1-2 упр. ,1-2 упр.)

Е-е-е! 3)И.п.- ноги на ширину плеч, руки в стороны; 1-8 – переносим вес тела на правую ногу, на леву ногу «качаемся».

4) И.п.-то же: 1-руки в локтях двигаем вправо, 2- влево; 3-4 делаем тоже.

Куплет:

Рано утром на рассвете Повторяем упражнения, те же что в 1 куплете.

Я пойду к своей ракете

С чемоданчиком в руках
И со шлемом на плечах.
Замашут люди мне руками,
Провожая меня в путь дальний.
Я полечу как яркий луч
Среди ярко-белых туч.
Будь готов, всегда готов
Как Гагарин и Титов
В небо полететь со мною вместе,
Двигаясь в ритме нашей песни.
Постарайся разобраться,
Как от земли мне помочь оторваться,
Потому что прямо завтра
Я хочу стать космонавтом.
Бег на месте, ходьба.

*И.п.-о.с.; 1-упор сидя, 2-выпрыгиваем вверх, ноги врозь ,руки в стороны.
Повтор 4 раза*

*И.п.- ноги на ширину плеч, руки вверх; 1-4 машем руками вправо, влево.
Ходьба на месте.*

Припев :

Если очень захочеть, 1) *И.п.-о.с.; 1-правая рука вперёд, 2- левая рука вперёд;*
3-4 правая рука вверх, левая; 5-6 правая в сторону, левая; 7-8правая
рука вниз, левая рука вниз.

Можно в космос полететь. 2)*И.п.-о.с., ладони соединить перед*
грудью; 1-2-3-4-5-6-7-8 поднимаем ладони вверх, через стороны опускаем
руки вниз

(Повтор 1-2 упр. ,1-2 упр.)

Е-е-е! Дети хлопают в ладоши.

Перестроение из трёх колон в одну, в обход по залу на право.

Корректирующая гимнастика: ходьба « Пингвин» руки вдоль туловища,
ладони в стороны; пятки вместе носки врозь. В полууприсиде, руки на бёдрах,
спину держим прямо. Бег. «Захлёст» руки за спиной «полочкой», пятки
касаются ягодиц, спина слегка наклонена вперёд. «Ножницы» руки вперёд,
выносим поочерёдно ноги вперёд носки тянем вперёд.

Упражнение на восстановление дыхания «Малый маятник» по
Стрельниковой.

Утренняя музыкально-ритмическая гимнастика. (Для старшей
группы с мячами).

Песня «Гимн планеты фантазёров»

Ходьба в одну колонну, перестроение из одной колонны в три звена.

Вступление.

Присед:

Пусть ярче светит солнце, 1) *И.п.-о.с., мяч в двух руках внизу;*
И звонче льются песни. 1-мяч к груди, 2-мяч вверх, встали на
носки;

3- мяч к груди, 4-и.п.

Планета фантазёров 2) И.п- то же.; 1-правая нога вправо, мяч вперёд,
вперед,

Всегда мы будем вместе. 2-и.п.; 3-левая нога влево, мяч вперёд, 4-и.п.
И к звёздам мы прорвёмся Повторяем 1 упражнение.

Приодалев преграды

Планета фантазёров Повторяем 2 упражнение.

Всегда мы будем рядом

Проигрыш

3) И.п.то же; 1-4 рисуем руками круг вправо, присели. 5-8 рисуем круг влево, присели.

4) И.п- о.с., 1-8 мяч вперёд, кружимся на носках вправо, затем влево.

Куплет:

Здесь летом снег идёт 5) И.п.-о.с., мяч внизу; 1-мяч вверх, 2-наклон вправо,

Зимой растут цветы 3-мяч вверх, 4- наклон влево,

Веселье круглый год 5- мяч вверх, 6-наклон вперёд, 7- мяч вверх, 8-
и.п.

Поём и я и ты

Страна цветных фантазий 6) И.п.-о.с., мяч вверху, 1- мяч вниз,

Весёлых песен звон касается правого колена(колено вперёд
вверх)

Планета фантазёров 2-и.п.; 2-4 то же левое колено.

Ты наш любимый дом

Препев: Повтор 1-2 упражнение 2 раза

Проигрыш

Девчонки и мальчишки 3) И.п.то же; 1-4 рисуем руками круг вправо,
присели.

Давайте с вами вместе 5-8 рисуем круг влево, присели.

Мечтать когда захочешь

Играть, шагать, петь песни.

В страну вообразилию 4) И.п- о.с., 1-8 мяч вперёд, кружимся

Летать мы будем вместе с вами на носках вправо, затем влево.

Жить в мире приключений

Нам веселей с друзьями

7) И.п.-о.с., подбрасывают мяч вверх и ловят двумя руками.

Куплет:

Здесь чудеса живут, Повтор 3 упражнение

Сбываются мечты.

Животные поют,

А с ними я и ты.

Страна волшебных сказок, Повтор 4-упражнение

Талантливых детей.

Планета фантазёров

Мы все живём на ней.

Препев: Повтор 1-2 упражнений 2 раза

Проигрыш

8) И.п.- о.с., 1- сели, 2-выпрыгнули вверх, мяч вверх; 3-4 то же. Повтор 4 раза.

И.п- о.с., 1-8 мяч вперед, кружимся на носках вправо, затем влево.

Перестроение из трёх звеньев в одну колонну. Корригирующая гимнастика:

Ходьба на пятках, руки за спиной полочкой; на носках руки к плечам; крестным шагом(поднимаем колено вперед вверх, затем накрест, носок направлен вперед.) Бег противоходом направо, налево.

Упражнение на восстановление дыхания. «Птицы»

И.п.-о.с., 1- руки в стороны (вдох носом), 2-руки вниз(выдох ртом)Повтор 6 раз.

Музыкально-ритмическая гимнастика. (Для детей старшей группы)

Песня «Солнечный круг»

Вход в колонну по одному, перестроение в три колонны.

Солнечный круг, небо вокруг — И.п.-о.с.; 1- шаг вправо, правой рукой рисуем круг вправо; 2-и.п.; 3-4 то же влево.

Это рисунок мальчишки. И.п.-о.с.; 1-правая рука на грудь; 2- левая накрест на грудь; 3-4правая, левая рука вперед.

Нарисовал он на листке И.п.-о.с., руки полочкой перед грудью, пальцы в кулак; 1-правая рука вверх, левая вниз и правое колено вверх; 2-и.п.; 3-4 тоже левое колено.

И подписал в уголке И.п.- то же; 1-3-вращение перед грудью; 4- ноги врозь, руки на пояс.

Припев:

Пусть всегда будет солнце! И.п.- ноги на ширину плеч, руки на пояс; 1- наклон вправо, левая рука над головой;

Пусть всегда будет небо! 2-и.п.; 3-4 то же влево.

Пусть всегда будет мама! И.п.- то же; 1-обнимаем левой рукой правое плечо; 2- тоже правой рукой; 3-4 правая левая рука вверх.

Пусть всегда буду я! И.п.- ноги вместе, руки вверх; 1-4 прыгаем, руками машем вправо, влево.

Тише солдат, слышишь солдат, Дети маршируют на месте

Люди пугаются взрывов. Руки через стороны вверх, накрест, вниз. Присели. Тысячи глаз в небо глядят — И.п.-о.с.; 1-правая нога в сторону, правую ладонь «козырьком» приставляем к голове; 2- и.п.; 3-4 то же влево.

Губы упрямо твердят: И.п.-о.с.; 1-правая нога в сторону, правую ладонь «козырьком» приставляем к голове; 2- и.п.; 3-4 то же влево.

Припев: Повтор

Против беды, против войны Вперед к направляющим сомкнись,

Станем за наших мальчишек. взялись за руки. Идут первая

Солнце навек, счастье навек — колонна, 2, 3. Закручиваются в

Так повелел человек: «ракушку»

Припев: Повтор.

Пусть всегда будет солнце! *Поднимают руки вверх не рассоединяя*
Пусть всегда будет небо! *Их, опускают вниз. 2 раза*
Пусть всегда будет мама, *Сели на корточки*
Пусть всегда буду я! *встали руки вверх. 2 раза*

Ходьба в колонну по одному за замыкающим. Ходьбаруки на поясе правая нога на носке, левая на пятке. Смена ног. Ходьба «Цапля» руки в стороны, поднимаем колено вверх, выпрямляем ногу вперёд и ставим на пол. (*носок тянем вперёд, чуть в сторону*). Бег со сменой направления. Прыжки на правой, левой ноге.

Упражнение на восстановление дыхания «Кошка» по Стрельниковой.

Утренняя музыкально ритмическая гимнастика с мячами для старшей группы под песню «Что такое доброта?»

Дети под музыку в колонну по одному входят в зал(берут мячи по ходу движения). Перестраиваются из колонны по одному в три колонны.

1 куплет

Что такое доброта? *И.п. - о.с. мяч внизу в руках. 1- руки вперед;*
Что это такое доброта? *2- вверх(встали на носки); 3-вперед; 4-и.п.*
И увидеть нельзя, и нельзя потрогать.
Доброта – это когда, , *И.п. - тоже; 1-правая нога вправо на пятку,*
Доброта – это тогда, когда, *руки с мячом вправо; 2- и.п.*
Все друг другу друзья, *3-левая нога влево на пятку,*
И летать все могут! *руки с мячом влево.*

Припев:

Девочки и мальчики, *И.п.- о.с.; 1- дети сели на корточки;*
Сладкие, как карамельки, *2- выпрыгивают вверх, ноги врозь,*
А на них большие башмаки, *руки с мячом вверх. 3-4 тоже.*
Это Бар-бар-бар-барики.
Лёгкие, как мотыльки,
А в глазах горят фонарики,
А на них большие башмаки,
Это – Барбарики.

2 куплет.

Встал вам на ногу слон – *И.п. – о.с., мяч в руках на уровне груди;*

Значит, хочет подружиться он. *1-присели, руки с мячом вправо;*
Хочет научить вас *2-и.п.; 3-4 тоже влево.*
Шевелить ушами.

На нос села оса – *И.п.- о.с ,руки с мячом вверх; 1-правое колено вперед, вверх, мяч*
Значит, хочет познакомиться, *опускаем, касаемся колена; 2-и.п.*
И пощекотать, а
Вовсе не ужалить! *3-4 тоже левое колено.*

Припев: повтор

3 куплет *делаем все упражнения что в I куплете*
К нам на праздник доброты
Приходи и ты, и ты, и ты.

Кто умеет летать, и кто не умеет.
А летать просто так –
Надо улыбнуться просто так.
Чтобы звёзды достать,
Надо стать добре.

Припев: повтор.

Перестроение из трёх колон в одну колонну. Ходьба на носках ,мяч за голову(спина прямая, локти разводим шире); приставным шагом правым, левым боком(мяч держим перед собой); боковой галоп правым , левым боком.

Дыхательная гимнастика,
И.п.- о.с., мяч в руках внизу(вдох носом); мяч вперёд (выдох ртом)
Повтор 6-8 раз.
Дети складывают мячи на место .

Спортивное развлечение, посвященное Дню Матери

«Мама и я- лучшие друзья»

Описание материала: Спортивное развлечение проводится в физкультурном зале с детьми подготовительной группы и их мамами. Цель:

Создание положительного эмоционального настроя у детей и родителей.
Задачи:

- Формировать уважительное отношение к взрослым, дружеские отношения между детьми.
- Воспитывать любовь к физическим упражнениям и спорту, воспитывать чуткое отношение к товарищам.
- Развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Предварительная работа: Изготовление с детьми подарков для мамы к празднику. Разучивание разминки, стихотворений и песен для праздника.

Зал готов к празднику.

Ход развлечения

Под музыку и аплодисменты родителей, дети заходят в зал.

Ведущий: Здравствуйте дорогие наши мамы! Поздравляем вас с осенним праздником – Днём Матери! В этот праздник мамы получают подарки, поздравления, встречают гостей или сами идут в гости. Ну, а мы сегодня, пригласили Вас, на наш спортивный праздник. Наши мамочки покажут, что они очень любят спорт, хоть у них и очень много, разных забот!

Давайте скажем мамам добрые слова.

Стихи по выбору педагога.

Ребенок На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Ребенок Мы встречаем праздник этот.

Праздник спорта, праздник света.

Солнце, солнце, ярче грей

Будет праздник веселей!

Ведущий Внимание! Внимание! Говорит и показывает спортивный зал детского сада №27. Сегодня здесь проходят соревнования необычные, «Мама и я-лучшие друзья», в которых принимают участие наши замечательные мамы. Поприветствуем участников соревнования.

(Команды мам подходят к детям)

Ведущий: Родители народ такой!

На занятость спешат сослаться

Но мы-то знаем: они не правы

Всем надо спортом заниматься!

Ведущий: Сегодня мы предлагаем нашим мамам, поучаствовать в конкурсах, играх и танцах, вместе со своими детьми. Но перед эстафетами, нужно провести разминку.

Танец разминка для детей и родителей.

Ведущий: Дорогие наши мамы, вам нужно, разделится на команды. Для этого мы сейчас проведём жеребьёвку.

Задание: мамы подходят к столу, на столе стоит поднос с листочками. На листочках написаны названия команд. Так получается две команды.

Ведущий А теперь участники праздника представлят свои команды

Каждая команда по очереди скандирует свое название и девиз

Команда «Пингвины»

Девиз:

Мы пингвины просто класс,

Победи попробуй нас!

Команда «Винни Пух»

Девиз:

Хоть ты лопни, хоть ты тресни,

Винни Пух на первом месте!

Ребенок. Внимание! Внимание!

Начинаем соревнование!

Соревнование не обычные.

От других отличные!

Ведущий: Команды к участию готовы?

Дети, родители: Да!

Ведущий: А сейчас наша Олимпиада начинается.

Эстафета для мам «Я самая красивая»

Задание: На противоположной стороне от мам, стоит стол на нём юбка, бусы, шляпа. Нужно добежать до стола, одеться. Добежать до обруча, встать в середину обруча и громко сказать: «Я самая красивая! », раздеться и бегом вернуться в команду, передать эстафету следующей участнице.

Ведущий: Разминка мам закончена, они готовы к соревнованиям. Ребята, выходите и вставайте рядом со своими мамами. (Мама ребёнок; мама, ребёнок и т.д.)

Эстафета: «Поможем маме приготовить яичницу».

Задание: Деревянной ложкой взять киндер яйцо и перенести на его на сковородку. Возвратившись, передать ложку следующему и т. д.

Эстафета «Большие гонки»

Задание: Участники провозят игрушечные машины. Дети, наклонившись, держат машину и провозят её, а мамы делают это с помощью гимнастических палок.

Эстафета: «Змейка»

Задание: Кегли расставлены по прямой линии в ряд. Нужно обвести мячик между кеглей «змейкой». Задание выполняю- веником.

4 конкурс: «Загадки для мамы» Кто быстрее отгадывает загадку, тот и получает по одному баллу.

На площадке игроки

Ростом очень велики.
Издалека мечи бросают
И в корзину попадают.
(Баскетбол)
Две команды на площадке
За победу бьются.
Мяч над сеткою летает,
Зрители волнуются.
(Волейбол)
Нужно очень быстро плавать,
За мячом всегда следить
И, перехватив, в ворота
Обязательно забить.
(Водное поло)
Её догоняют и палками бьют-
В общем, покоя ей не дают.
А в домик она забегает -
Сирена тогда завывает.
(Шайба)
Они бегут на лыжах к цели.
А цель, конечно, далеко.
И Нужно поразить мишени,
Где промахнуться так легко.
(Биатлон)
Как на нашем стадионе
Собрались чемпионы,
Взяли палку, побежали
И другому передали.
(Эстафета)
Конкурс «Генеральная уборка».

Мама встает одной ногой в ведро, это ведро она держит рукой, во вторую руку берет швабру. В таком положении она должна добежать до конуса, оббежать его и вернуться на свое место, передав эстафету следующей маме.

Ведущий. Ай, да мамы хороши! Постарались от души! Вы так грациозно бежали, как будто бабочки порхали.

Эстафета «В трубе».

Необходимо пройти полосу препятствий и передать эстафету следующему участнику команды.

Эстафета: « Мы с мамой дружная пара»

Задание: Каждая пара (мама с ребёнком), зажимают между собой мяч и начинает двигаться в паре до ориентира. Обратно возвращаются бегом и передают мяч следующей паре.

Ведущий: пока обрабатываются результаты нашей Олимпиады, предлагаем немного потанцевать всем вместе.

Танец «Помогатор»(песня из мульт. Фиксики)

Ведущий: Вот и подошел к концу наш праздник! Но я хочу пожелать вам, дорогие мамы, что бы праздник никогда не заканчивался в вашей жизни и в вашей душе! Пусть ваши лица устают только от улыбок, а руки- от букетов цветов! Пусть ваши дети будут послушными, а мужья внимательны! Пусть ваш домашний очаг всегда украшают уют, достаток, любовь.



« Космическое путешествие» **/старший дошкольный возраст/**

Задачи:

- Формировать навыки здорового образа жизни;
- Развивать скорость и ловкость ориентировки в игровых ситуациях,
- быстроту двигательной реакции;
- Формировать стремление к самостоятельности в поиске способов и средств воплощения двигательного замысла;
- Создавать положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности;
- Расширять представления детей о Дне космонавтики.

Вед. Ребята, сегодня у нас праздник День космонавтики

Вед. А вы знаете, кто первым полетел в космос?

Вед. Правильно. 12 апреля 1961 года на корабле «Восток» поднялся в космос наш герой-космонавт номер один Юрий Алексеевич Гагарин.

Вед. А почему именно Ю. Гагарина выбрали космонавтом номер один?

/потому что он был отличным спортсменом, человеком сильным, смелым, умным/

Вед. Ребята, а кто-нибудь из вас мечтает стать космонавтом?

Вед. Будущим космонавтам надо заниматься спортом, чтобы быть здоровыми, сильными.

**НЕ ЗЕВАЙ ПО СТОРОНАМ – ТЫ СЕГОДНЯ КОСМОНАВТ!
НАЧИНАЕМ ТРЕНИРОВКУ, ЧТОБЫ СИЛЬНЫМ СТАТЬ И ЛОВКИМ!**

Ход мероприятия.

Музыкальное сопровождение « Межпланетный круизер»(дет. Ансамбль «Смайл»)

- Ходьба; ходьба на носках, руки вверх; ходьба спиной вперед.

- Бег, руки в стороны.

- Ходьба. Построение тройками.

Разминка. /с султанчиками/

Музыкальное сопровождение «Восемь планет»

/после упражнений дети кладут султанчики на стулья/

Космическая музыка

Вед. Ребята, к нам в детский сад попало послание с планеты «Тирли-Мырли».

Жители планеты просят нас о помощи. Чтобы в космосе чувствовать себя уверенно нужно потренироваться. Готовы к тренировкам?

Ну, что же, тогда приступаем. Команды «Восток» и «Спутник», на старт!

/дети выстраиваются в две колонны/

Вед. На чужой планете нас могут ожидать различные трудности и препятствия. Для начала проверим ваш вестибулярный аппарат – как вы умеете держать равновесие.

1. Эстафета «Держи равновесие»

Муз. сопровождение «Необъятный космос»(минус)

/Дети проходят друг за другом дистанцию на носках с мешочком с песком на голове от старта до стойки и назад/

Вед. Молодцы, с первым заданием справились на «отлично». Приступаем к следующему заданию. Вдруг в полете что-нибудь случится с нашей ракетой. Давайте-ка возьмем с собой инструменты для ремонта.

2. Эстафета «Собери инструменты»

Муз. сопровождение «Веселая музыка»

/Возле стоек разложены обручи с игрушечными инструментами, второй обруч находится в стартовой зоне команд. Каждый участник добегает до обруча с инструментами, берет один из них и бегом возвращается, чтобы положить его в обруч на линии старта/

Вед. Инструментами мы теперь запаслись. Осталось потренироваться пролезть в отсек нашего космического корабля.

3. Эстафета «Проползи в отсек»

Муз. сопровождение «Галоп»

/Последовательно стоят по три дуги разной высоты. Дети на корточках проходят 1 дугу, на четвереньках -2 дугу, и по-пластунски – 3 дугу/

Вед. Молодцы, ребята, и с этим заданием вы справились. К полету все готовы. Закройте глаза, представьте, что вы в космическом корабле.

/дети садятся на скамейки рядом с плоскостной ракетой/

Вед. Старт разрешаю. Включаю обратный отсчет: 5, 4, 3, 2, 1! Старт!

Взлетаем!

Космическая музыка

Вед. Ну вот мы приземлились на незнакомую планету, чтобы нам не пропасть нужно держаться друг за друга.

Музыкальное сопровождение «Разукрасим все планеты»(Барбарики)

Вед. Представьте, что вы в невесомости исполняете свой космический танец.

На окончание музыки надо собраться в круг, чья космическая команда быстрее соберется: «Восток» или «Спутник».

Подвижная игра «Космическая команда»

Вед. Молодцы, показали какие вы дружные. Но это не та планета, которая нам нужна. Занимайтесь места в космическом корабле, отправляемся дальше.

Космическая музыка

Вед. Еще одна планета. Постройтесь в две шеренги. Здесь проверяется ваша сноровка и сообразительность.

/все игроки встают в две шеренги, одна напротив другой и прыгают то на одной, то на другой ноге. По команде они должны выставить ту ногу, которую назовет ведущий.

Подвижная игра «Правая – левая»

ПРЫГ, ПРЫГ, ПРЫЖОК,

ПРЯМО С ПЯТКИ НА НОСОК... ПРАВАЯ!

ПРЫГ, ПРЫГ, ПРЫЖОК, ПРЯМО С ПЯТКИ НА НОСОК...ЛЕВАЯ!

/вед. отмечает команды, которые лучше справились с заданием/
Вед. Занимайте места в космическом корабле. Продолжаем наше космическое путешествие.

Космическая музыка

Вед. Наконец-то мы добрались до планеты Тирли-Мырли. Снимайте свою земную обувь, она нам здесь не понадобится. Нужно спасти жителей - тирликов.

/ведущая разбрасывает по площадке фигурки из киндер-сюрпризов, дети должны собрать их в обруч, лежащий в центре пальцами ног/

Вед. Ура! Мы спасли жителей планеты Тирли-Мырли! Приглашаю всех на веселый танец. Посмотрите, сколько солнечных зайчиков на планете Тирли-Мырли.

/дети исполняют танец.

Танец «Солнечные зайчики»

Вед. Жители планеты нас благодарят за свое спасение. Они подготовили для нас капли радости, которые приадут вам силы, здоровья, бодрости, жизнерадостности на многие годы.

/раздается угощение/

Вед. Пора возвращаться на Землю. Займите места в космическом корабле. Внимание! Отсчет: 5, 4, 3, 2, 1! Полетели!

Космическая музыка

/дети выстраиваются/

Вед. Я вас поздравляю с удачным выполнением задания. Вы стали настоящими космонавтами. А самое главное - не дали погинуть тирликам и спасли их. Наше космическое путешествие закончилось. До свидания!

/дети под марш выходят из зала/



Спортивный праздник « Наша Армия сильна».

Совместный спортивный праздник для детей старших группы и их родителей, посвященный Дню защитника Отечества.

Подготовка к празднику. Разработать и написать сценарий. Провести беседу о значении праздника. Выучить стихи. Подготовить эмблемы. Подобрать музыку.

Цель: формировать и укреплять семейные ценности посредством участия родителей в спортивном празднике; создание веселого праздничного настроения у детей и взрослых; воспитывать у детей чувство патриотизма, любовь к Родине.

Материалы и оборудование - спортивный инвентарь: кегли; тоннели для пролазания (2шт.); ориентиры;; музикальный центр; фломастеры; лист бумаги для рисования и мольберты (2шт); лист бумаги для изготовления самолетика(2шт.); стульчики(2шт.); канат; портянки (2шт.)

Ход мероприятия.

Дети всей группы заходят под марш, выполняют перестроение и выстраиваются в ряд.

Ведущий: Уважаемые гости! Дорогие дети! Сегодня мы все собрались здесь, чтобы отметить замечательный праздник – День защитников Отечества. Поскольку защитниками, воинами, стоящими на страже мира и покоя страны, всегда были именно мужчины, я предлагаю поприветствовать мужчин, которые сегодня присутствуют на нашем празднике! Мы поздравляем Вас с вашим праздником, с Днем защитника Отечества. И желаем Вам крепкого здоровья, мирного неба над головой, удачи, успехов во всех делах.

А также поздравляем наших мальчиков, которые, когда вырастут, обязательно станут сильными, отважными мужчинами, как их папы.

1. Здравствуй, праздник!

Здравствуй, праздник!

Праздник мальчиков и пап!

Всех военных поздравляет

Наш весёлый детский сад!

Ведущий:

Очень ребята любят своих пап, и хотят им сказать добрые слова.

Мой папочка, я тебя крепко люблю!

Ты самый заботливый, самый родной

Ты добрый, ты лучший и ты только мой!

Ты сильный и смелый, и самый большой,

Ругаешь по делу, и хвалишь с душой,

Ты друг самый лучший, всегда защитишь,

Где надо научишь, за шалость простишь.

Ведущий :А сейчас мы с вами проведём соревнования и посмотрим, какие ловкие, отважные и смелые наши ребята. Сейчас мы представим наши команды.

Ведущий :Команды в сборе? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Тогда, ребята, не ленитесь,

В ряд скорее становитесь!

Команда «Ракета».

Ракетчики храбрые смелые,
И нас дружнее нет
Мы шлём своим соперникам
Горячий наш привет!

Команда «Пушка»
Бойцы команды «Пушка»
Стреляют точно в цель,
К суровым испытаниям
Готовы мы теперь

Болельщицы подружки
Помогут нам всегда
За скорую победу
Мы крикнем все «Ура! »

Дети читают стихи:

1. Ночью выюга бушевала,
И метелица мела.
А с рассветом нам тихонько
Папин праздник принесла.

2. Папин праздник –
Главный праздник
Всех мальчишек и мужчин.
И поздравить их сегодня,
От души мы все хотим!!!

3. Я нарисую пароход,
Где папа капитан.
Отважно папа мой плывёт
Из дальних-дальних стран.

4. Я нарисую самолёт,
Где папа командир.
И дни, и ночи напролёт
Спасает папа мир.

5. Я знаю, что папа мой тоже когда –то
Был очень хорошим и смелым солдатом.
Я папу люблю и его непременно
Поздравить хочу в этот праздник военный

6. Сейчас я повыше на стул заберусь,
Военную песню спою ему громко.
Пусть знает мой папа, что я им горжусь,
А он пусть гордится успехом ребёнка.

Ведущий : Чтобы стать защитником Отечества, надо быть ловким, выносливым, сильным и смелым. Поэтому сегодня мы проведём соревнования, где вы и покажите все эти качества. А все присутствующие гости в зале будут активными болельщиками.

Давайте-ка теперь на деле представим один день из жизни солдата. Как вы думаете, ребята, с чего начинается утро солдата? Конечно, с зарядки. Попросим наших бывальных солдат показать несколько упражнений, а мы с вами будем повторять.

1.«Солдатская зарядка». Упражнения, предложенные папами. Каждый по очереди показывает одно - два упражнения, дети повторяют.

Ведущий: Да! Хороша зарядка! Папы точно знают, от каких упражнений сил прибавиться!

(Папы поочередно показывают упражнения, а все остальные повторяют).

2. Игра-эстафета «Переправа».

(Участвуют папа и ребёнок. Папа ставит ребенка на свои ноги. В таком положении игроки, дружно переставляя ноги, доходят до ориентира и бегом, взявшись за руки, возвращаются назад.)

Ведущий: Здорово, наши ребята и папы справились с заданием и преодолели полосу препятствий.

3. «Нарисуй корабль» - перед каждой командой чистый лист бумаги, нужно нарисовать корабль, чем же рисовать? Помогут дети, первый бежит за карандашом, передает папам, потом следующий, и так до тех пор, пока карандаши не закончатся. А папы рисуют корабль.

Конкурс для болельщиков «Добрые слова о папе»

Дети называют десять слов о папе. Каждая команда по очереди называет по одному слову, повторяется нельзя.

Ведущий: Немножко отдохнули? Следующий конкурс для наших пап.

4.Конкурс «Кто быстрее».

1)Под музыку папы по двое бегают вокруг стульев, между которыми протянут канат. Когда музыка выключается, участники занимают стулья и тянут канат на себя. Побеждает тот, кто вытянет его первым.

2)Под музыку папы мотают портняки. Кто быстрее и правильно выполнит задание. Тот и победит.

Ведущий: А сейчас вам предстоит быть внимательными.

Начнем мы с команды детей. Сейчас я буду читать вам вопросы, а вы будете отвечать на них дружно хором: ДА или НЕТ.

Вопросы:

1. Наша Армия сильна? Да.
2. Защищает мир она? Да.
3. Мальчишки в Армию пойдут? Да.
4. Девчонок в Армию возьмут? Нет.
5. Илья Муромец – герой? Да.
6. Автомат носил с собой? Нет.
7. У Буратино длинный нос? Да.
8. На корабле он был матросом? Нет.
9. Летчик летает выше птицы? Да.

10. Сегодня праздник отмечаем? Да.

11. Мам и девочек поздравляем? Нет.

Ведущий: А сейчас ответить на вопросы предоставляется папам. Сейчас я также буду читать вам вопросы, а вы будете отвечать на них дружно хором: ДА или НЕТ.

Вопросы:

1. Ветеран – это опытный, пожилой воин? Да.
2. Капитан старше по званию, чем майор? Нет.
3. Генерал – это воинское звание? Да.
4. Водолаз – это тот, кто ищет клады? Нет.
5. Повар в армии – это кок? Нет.
6. Руль в самолете и на корабле – это штурвал? Да.
7. Внеочередной наряд – это повышение по службе? Нет.
8. Госпиталь – это больница для военных? Да.
9. Патруль – это условное секретное слово? Нет.
10. Каска – это головной убор парашютиста? Нет.

Ведущий: Молодцы папы. На все вопросы ответили. И ни разу не ошиблись. Молодцы и ребята. Вы замечательно справились с заданиями, показали, что вы сильные, ловкие и умелые, что вы можете служить в армии и станете достойными защитниками Родины.

5.Игра-эстафета «Летчики»

Перед папами каждой команды лежит лист бумаги. Папа делает самолет и передает его ребенку. Первый ребенок оббегает конусы змейкой и возвращается обратно. Передает следующему участнику и так все участники.

6. Игра-эстафета «Полоса препятствий»

(Необходимо преодолеть препятствие - перейти болото по кочкам, проползти через «тоннель», добыть снаряд (кеглю) и вернуться бегом к команде.)

Ведущий: Ох и отважные у нас мальчишки! А скажите кто же в доме самый главный, кто защитник вашей мамы. (Папа) Ну конечно это папа. Самый сильный, самый смелый, самый лучший из мужчин.

Все вместе:

Наши папы лучше всех

Наши папы круче всех.

Мы их обожаем

Подарки им вручаем.

Ведущий: Вот и пролетел веселья час,

Мы рады были видеть вас

И ждем теперь не раз в году,

А каждый праздник будьте тут.

Воспитатель: Мы еще раз поздравляем всех присутствующих в нашем зале мужчин с праздником, с днем защитника Отечества и хотим пожелать Вам:

Пусть в жизни все сбывается, в работе получается,

Чтоб радостным событием был каждый день согрет.

Всего-всего вам доброго и счастья вам огромного,

Здоровья непременного на много, много лет!

Под Марш команды проходят круг почета.



Консультация для родителей на тему:**«Совместные занятия спортом детей и родителей».**

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.



В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помочь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.



Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность заниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.



МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

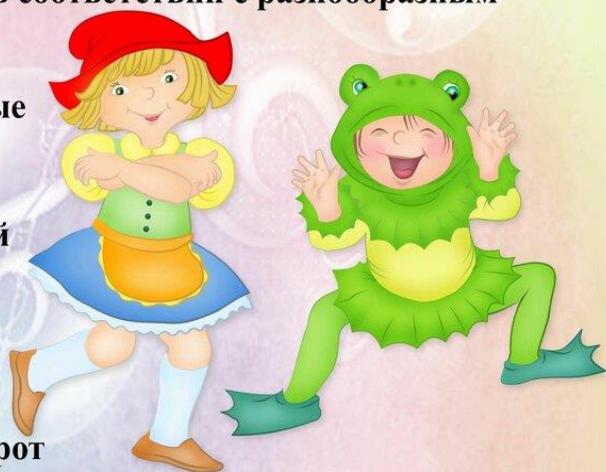
ДЕТИ 6 - 7 ЛЕТ

Самостоятельно начинает движение после музыкального вступления, выразительно и ритмично движется в соответствии с разнообразным характером музыки.

Выполняет следующие танцевальные движения:

- Народный танец: шаг с притопом, «присядка», полуприседание, дробный и переменный шаг, боковой галоп, кружение, «острый» бег (с носка), пружинящий шаг, «ковырялочка», «распашонка».
- Современный танец: выпады, разворот с хлопками, «лягушка», «окошко», наклоны..

Инсценирует игровые песни.



Придумывает варианты образных движений в играх и хороводах.



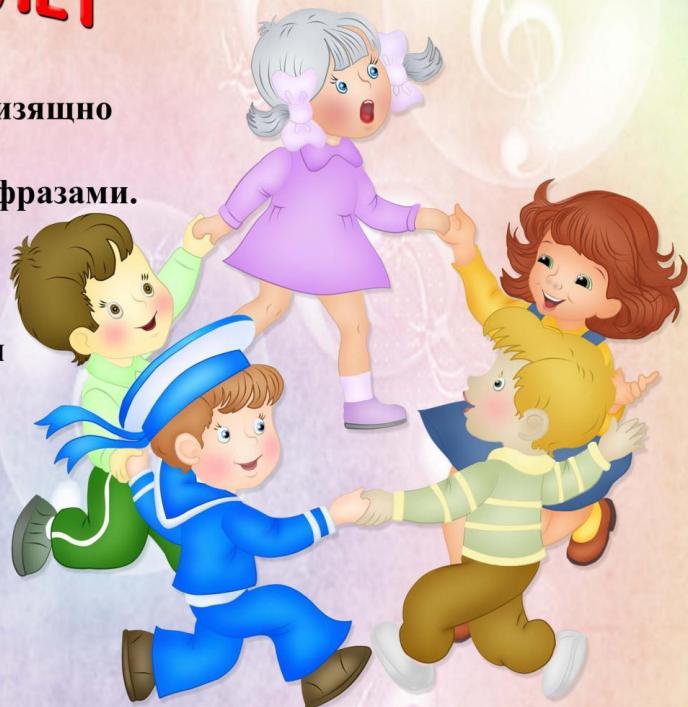


МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

ДЕТИ 5 - 6 ЛЕТ

Выразительно, весело, легко, изящно движется, меняя направление в соответствии с музыкальными фразами.

Выполняет ходьбу с носка; прямой галоп; дробный шаг («топотушки») с одновременным кружением; выставляет ноги вперед на прыжке (присядка); мягкое, плавное движение рук с энергичным встряхиванием кистями; легкие, ритмичные подскоки; водит хороводы, перестраиваясь из большого круга в маленькие кружки.



Инсценирует знакомые музыкальные произведения (например, «Песня кота Леопольда»).



Импровизирует танцевальные движения под музыку плясового характера.

Консультация для родителей на тему «Музыка и спорт».

Музыка присутствует в нашей жизни с самых первых дней и воздействует на человека с самых первых дней его жизни. Мама поёт колыбельную малышу. Когда ребёнок слышит нежные напевы, прислушивается и затихает. А вот если включить рок музыку, он сразу меняется выражение детского лица, лицо становится испуганное! Поэтому музыку мы можем сделать активным помощником воспитания.

Музыка создаёт настроение.

Что такое настроение? Настроение это - эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Настроение ребёнка очень важно для занятий спортом. Если ребёнок пришёл с подавленным, угнетённым настроением у него не будет желания заниматься спортом, а тем более играть в подвижные игры, бегать эстафеты.

С помощью музыки можно менять настроение.

Музыка может оказывать оздоровительный эффект не только на психику человека, а так же и организм человека, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, помогает лучшему запоминанию и выполнению физических упражнений. Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, так же развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии. Музыкальное сопровождение во время занятий спортом может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия. Музыка активизирует внимание детей.



Музыка должна соответствовать возрастным особенностям занимающихся, быть доступной для восприятия. Для этого необходимо учитывать следующее:

- одна мелодия по своей продолжительности должна составлять: для младших дошкольников – 1,5 – 3 минуты, для старших дошкольников и младших школьников - до 4 – 5 минут;

- смысл песни, должен быть понятен детям. Для этого музыку в занятиях с дошкольниками и младшими школьниками нужно подбирать с ярким, запоминающимся образом. Для старших детей – более сложную по характеру, сюжету песни, средствам музыкальной выразительности;

- музыкальный темп не должен превышать: у дошкольников - 110 - 120 уд. мин., у старших дошкольников – 150 – 160 уд. в мин. Надо использовать музыку

разную по темпу, соответствующую части занятия и решению двигательных задач.

Для детей дошкольного музыка должна быть с чётной, яркой фразировкой. Очень хорошо подходят песни где есть куплет и припев.

Когда выбираешь произведение следует учитывать следующие: упражнения куплета должны отличаться от упражнений припева, при этом в каждом куплете могут быть как новые движения, так и повтор упражнений предыдущего куплета.

Вступление и проигрыши следует наполнять движениями, отличными от упражнений куплета и припева.



Разные музыкальные стили расширяют кругозор у детей, обогащают слуховой опыт. Именно по этой причине рекомендуется использовать разные сили музыки (народные, классические, современные, звуки природы, детские песни и др.) Для старшего возраста можно использовать современные, популярные песни, подходящие по возрасту.

Музыку нужно регулярно обновлять, потому что даже самая любимая музыка при частом и длительном применении может наскучить занимающимся и со временем вызывать отторжение.

У младшего возраста детей, как правило, ещё не сформирован музыкальный вкус, и дети в этом возрасте склонны подчиняться педагогу, а вот дети старшего возраста уже имеют свои любимые мелодии, ритмы, жанры. У них есть свои музыкальные предпочтения. Поэтому надо знать увлечения детей, следить за музыкальными новинками и интересом детей.

Музыку очень хорошо включать при проведение утренний зарядки. Дети активнее включаются в тренировочный процесс. Музыка поднимает настроение, помогает окончательно проснуться и улучшает качество, выполняемых физических упражнений. Музыка помогает более чётко выполнять движение, что очень важно в утренние часы, когда внимание ребёнка ещё не включилось в рабочий процесс.

«Ритмическая гимнастика»

Под влиянием занятий ритмической гимнастикой у детей развивается устойчивое внимание и собранность, которые являются важными предпосылками успешной учебы. Танцевальная манера выполнения упражнений способствует формированию пластиности, выразительности и изящности, походка становится легкой и грациозной. Это укрепляет уверенность в себе, способность преодолеть застенчивость, робость, повышает самооценку.

Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста и дает возможность свободно раскрывать свои достоинства и способности. Музыкальное сопровождение, вызывая эмоциональный подъем и радостные чувства, способствует эстетическому и музыкальному развитию детей.

Всевозможные прыжки и выпрыгивания вверх из упора присев, маховые движения ногами и руками, круговые движения туловищем, выполняемые быстро и с большой амплитудой, позволяют повышать скоростно-силовые качества.





Картотека Музыкально-подвижные игры **«Возьми платочек!»**

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5-6м стоит водящий с платочком в руке. Он говорит слова: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три – беги!». После слова: беги!

Дети, стоящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Новая пара становится впереди колонны.

Солдатики

Цель: закрепить умение воспринимать ритм, способность быстро координировать свои действия и менять движения по команде воспитателя.

Дети выстраиваются в колонну. По команде «на первый-второй-третий рассчитайся» они рассчитываются и запоминают каждый свой номер. По

команде «шагом марш» дети начинают маршировать в колонне в такт музыке (это может быть любой военный марш). По команде «перестройся» они на ходу перестраиваются в три колонны, согласно тем номерам, которые получили в начале упражнения.

Гулливер и лилипуты

Цель: закрепить умение слышать музыку и координировать свои движения.

До начала упражнения воспитатель делит всех детей на гулливеров и лилипутов. Например, девочки становятся гулливерами, а мальчики лилипутами. Дети рассредотачиваются по залу в произвольном порядке. Воспитатель включает музыку и командует «играем». По команде лилипуты должны присесть на корточки и двигаться только на корточках, а гулливеры продолжают двигаться в полный рост. Как только звучит новое музыкальное произведение, воспитатель командует «меняемся», и дети меняются ролями — например, девочки становятся лилипутами, а мальчики гулливерами.

«Танцевальная фигура замри»

Цель: развивать творческое воображение у детей, формировать умение самостоятельно двигаться под разный характер музыкального произведения.

Ход игры:

Под музыку дети выполняют произвольные танцевальные движения. Педагог останавливает звучание музыки, а дети быстро придумывают танцевальную позу и замирают в ней. Педагог отмечает интересные танцевальные фигуры.

«Найди свое место»

Цель: закрепить умение перестроиться врассыпную, формировать двигательные навыки различных танцевальных шагов, развивать чувство ритма.

Ход игры:

Дети стоят врассыпную, свободно друг от друга.

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Под музыку дети образуют круг и двигаются по заданным движениям: подскоки, галоп, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на пятках, ходьба хороводным шагом и т.д. После окончания музыки дети должны как можно быстрее найти свое место и встать в исходное положение: ноги вместе, руки на пояс.

«Созвездие»

Цель: развивать фантазию, закрепить знания математического счета.

Ход игры:

Под веселую музыку (2/4) дети двигаются по музыкальному залу, заданным движением (подскоками, галопом и т.д.). Когда музыка прекращается педагог объявляет задание: «Созвездие из 3 звездочек замри!» Или «Созвездие из 2 звезд замри!» Дети придумывают коллективные фигуры.

«Музыкальные стульчики»

Цель: закрепить ранее разученные танцевальные движения, развивать внимание, чувство ритма, пластиность и музыкальность.

Ход игры:

Все дети садятся по кругу на стульчики спиной в круг и рассчитываются на 1-2-3. За каждым номером закрепляется мелодия. Ведущий стоит недалеко от круга.

Педагог включает мелодию №1 - вальс. Со стульчиков встают первые номера и за ведущим по кругу выполняют вальсовый шаг.

Если раздается мелодия №2 - полька, то 2 номера выполняют основной шаг польки.

На народную мелодию (№3) 3 номера идут по кругу хороводные шагом.

Если звучит марш, то все дети встают со стульев и за ведущим маршируют по кругу. Как только музыка останавливается, дети быстро садятся на свободные стулья. Кто остается - становится ведущим.

«Ветерок и ветер». Под тихую музыку дети, присев плавно качают кистями рук; встают, поднимают руки вверх, качаются; музыка становится громче, бегут ускоряя бег, - «ветер». Листья полетели. Дети опускаются на пол; музыка стихает-«листья опали».

«Летчики, на аэродром»

Авторская компиляция игры М. Раухвергера.

Задачи: учить ориентироваться в пространстве, используя различные виды имитационных движений; развивать знания о странах и континентах, совершенствовать коммуникативные навыки; способствовать созданию положительного эмоционального фона в детском коллективе

Ход игры:

Дети слушают диктора и выполняют предложенные действия:

1. «Летчики, на аэродром!» Дети присаживаются
2. «Заводим моторы!» Дети сидя (обязательное условие, чтобы было чередование двигательной активности и отдыха) делают «моталочку» согнутыми руками.
3. «В полет!» Дети изображают полет самолета (летают)
4. «Внимание, посадка!» Дети присаживаются на корточки.
5. Далее выполняются подражательные движения животных тех стран и континентов, в которые прилетают самолеты.

«Кот и мыши» М.Ю.Картушин (*на русскую народную мелодию «Во саду ли в огороде»*)

Задачи: Формировать навык движения по кругу, умения согласовывать движения с текстом. Развивать координацию и быстроту реакции.

Воспитывать выдержку. *Ход игры* Дети образуют круг, взявшись за руки. В центре круга кот.

Мышь водят хоровод. *дети идут по кругу вокруг кота*

На лежанке дремлет кот

-Тише, мыши, не шумите Грозят друг другу пальчиком
Кота Ваську не будите.

Как проснется Васька-кот-вытягивают вперед

Разбьет весь хоровод. *Руки ладонями вверх*

Шевельнул ушами кот-прикладывают ладошки к голове - «уши»

И исчез весь хоровод. *убегают на места*

Методические рекомендации Текст поется в размеренном темпе, предпоследняя фраза - в замедленном, растягивая слова. А последняя скороговоркой. Необходимо. Чтобы дети разбегались на окончание последней фразы.

«Аист и лягушата»

(На мотив белорусской народной польки «Янка»)

Задачи: Совершенствование прыжкового движения с продвижением вперед.

Ход игры:

Скачут, скачут лягушата - *дети -лягушата прыгают*

Скок-поскок, скок-поскок. *на двух ногах в произвольном направлении*

Скачут бойкие ребята-

Прыг на кочку, под листок.

Аист вышел на болото «лягушата» выполняют «пружинки», аист ходит

Погулять, погулять. *вокруг*

Прячьтесь живо, лягушата, лягушата приседают и не шевелятся

Чтоб не смог вас отыскать!, аист ходит между ними, задевая рукой
пошевелившихся

Методические рекомендации На слова «...погулять, погулять / » должна быть небольшая пауза (остановка), голос при этом забирается вверх. Последняя фраза произноситься четко, с акцентом на каждое слово.

Приложение 6

Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни ребенка в семье и ДОУ»

Ф.И.О. _____
Образование _____

№	Вопросы:	Варианты ответов:
1.	Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни в семье?	а) да б) нет в) иногда
2.	Есть ли в семье спортивный уголок?	а) да б) нет в) хотелось бы
3.	Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?	а) да б) нет в) иногда
4.	Часто ли болеет Ваш ребенок?	а) да б) нет
5.	Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию или кружок? Какую(ой)?	
6.	Нравятся ли вашему ребенку утренняя гимнастика и занятия физической культурой в детском саду?	а) да б) нет в) другой вариант ответа
7.	Делиться ли впечатлениями о проведенных спортивных развлечениях и праздниках в д/саду?	а) да б) нет
8.	О каких видах физ. активности вам рассказывает ребенок?	
9.	Как вы относитесь к принятию участия в спортивных мероприятиях в детском саду?	
10.	Виды деятельности ребенка после прихода из д/сада и в выходные дни:	а) Подвижные игры б) Спортивные игры в) Настольные игры г) Музыкально - ритмическая деятельность д) Просмотр телепередач е) Чтение книг ж) Компьютер
12.	Ваши пожелания	

АНАЛИЗ

результатов анкетирования родителей

Тема: ««Условия здорового образа жизни в семье и ДОУ»

Дата: сентябрь 2021 уч. г.

Анкетирование проводила: инструктор по физической культуре Чувелева О.П.

Анкетирование проводилось с целью:

- выявить состояние физкультурно-оздоровительной работы,
- выявить уровень педагогических и специальных знаний родителей,
- выявить уровень знаний родителей по вопросам проводимых мероприятий в детском саду, необходимых для организации физического воспитания.

Анкету вернули 90% респондентов.

В ходе анкетирования выявлено:

Ф.И.О., образование	Высшее образование –31 % Среднее и средне-специальное –69%
1. Что, вы считаете здоровым образом жизни?	12% считают закаливание 70% занятия физической культурой 10% прогулки на свежем воздухе 8% утреннюю гимнастику
3. Сколько ваш ребенок ежедневно проводит на свежем воздухе?	Среднее время 20- 30 мин. (в основном до гимназии и обратно)
4. Есть ли в семье спортивный уголок?	Есть спортивный уголок 12%
5. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?	да- 15% нет-60% иногда-25%
6. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?	Делают: 22% мам; 11% пап; 50% детей; 50% вместе с родителями; 100%- нерегулярно.
7. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?	Занимаются или занимались спортом – 53% родителей, в основном - папы
8. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию. кружок? Какую?	75% детей не посещают спортивные секции
9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?	60%- да 40%- нет
10. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:	a) Подвижные игры- 8% б) Спортивные игры- 14% в) Настольные игры- 8% д) Музыкально - ритмическая деятельность- 15% е) Просмотр телепередач- 35% ж) Чтение книг-8% е) Компьютер-20%
11. Как вы относитесь к принятию участия в спортивных мероприятиях в МАДОУ?	95 % родителей готовы принимать участие в спортивных мероприятиях

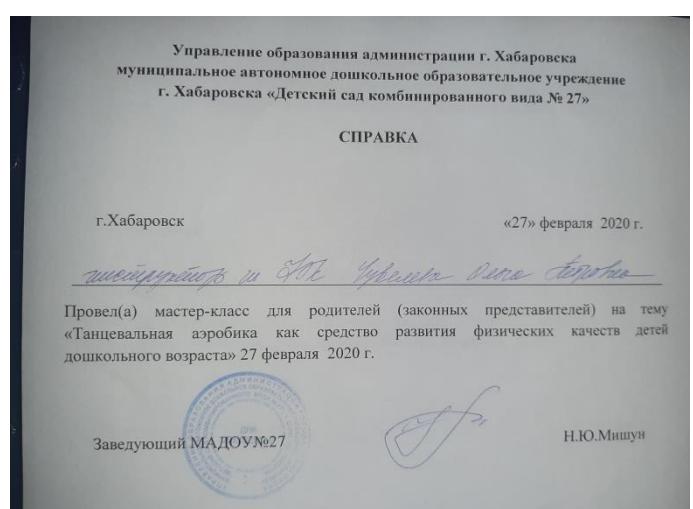
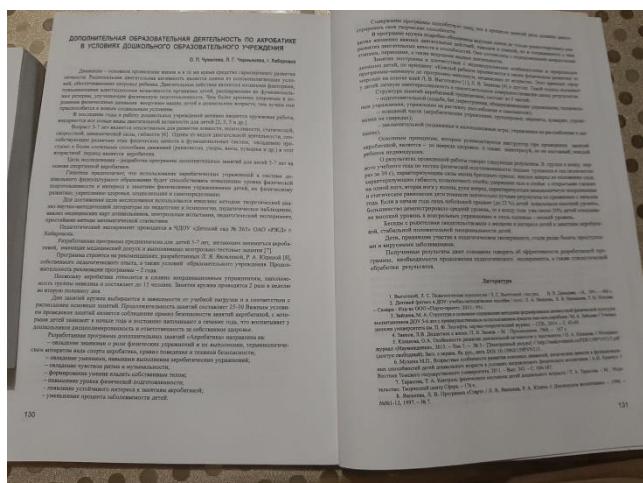
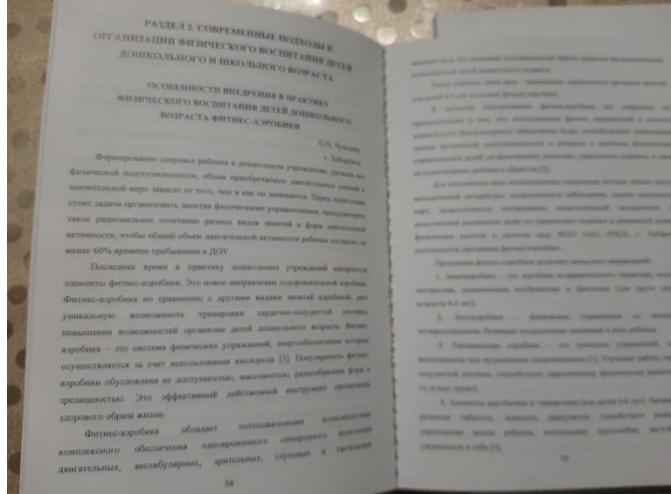
Выводы:

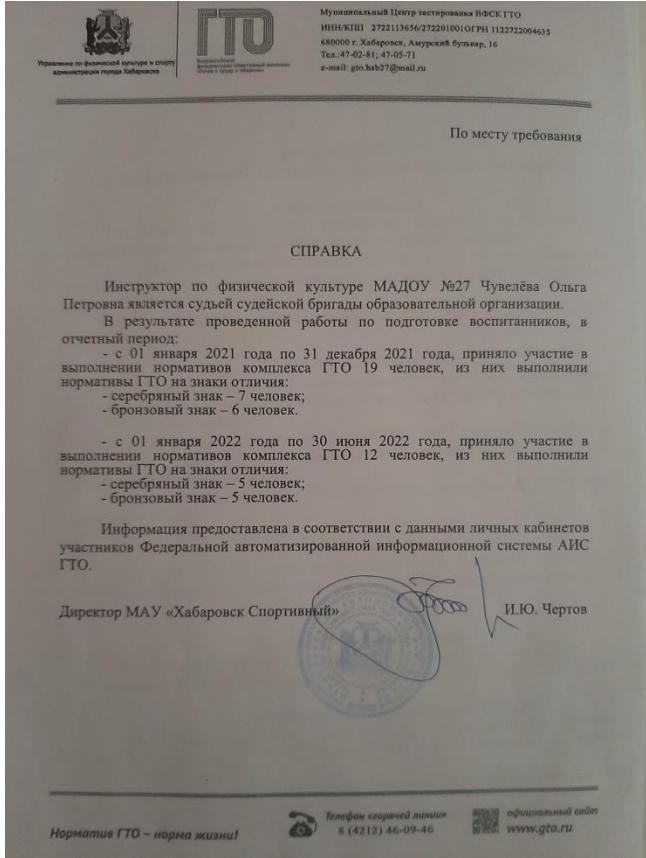
-в основном в семьях не акцентируется внимание на физическом развитии детей, мало внимания в досуговой деятельности уделяется подвижным и спортивным играм, родители недооценивают вред длительного просмотра телепередач детьми;

-родители не владеют в достаточной степени системой знаний, необходимых для формирования физической культуры у детей

Приложение 7

Наши достижения и публикации





НОД по физической культуре
« Мы физкультурой любим заниматься»





Наши праздники



