

И.И. ШУВАЛОВА
Е.В. ФЕДУРУК
О.В. ПОДЛЕВСКАЯ

Папа, мама, я – спортивная семья!

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТСКИХ САДОВ
Г. ИРКУТСКА И ИРКУТСКОГО РАЙОНА)

Иркутск, 2020

УДК 796
ББК 75.4(2)
Ш95

Рецензенты:

КАНД. ПСИХОЛ. НАУК, ДОЦЕНТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» **В.И. РЕРКЕ**;

КАНД. ПЕД. НАУК КАФЕДРЫ СОЦИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» **Л.А. ЛАРИОНОВА**

Авторы:

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Г. ИРКУТСКА **И.И. ШУВАЛОВА**;

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С. ХОМУТОВО **Е.В. ФЕДОРУК**;

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Г. ИРКУТСКА **О.В. ПОДЛЕВСКАЯ**

Ш95

Шувалова И.И., Федорук Е.В., Подлевская О.В.

ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!: методическое пособие для начинающих инструкторов по физической культуре. – Иркутск : Изд-во ИРНТУ, 2020. – 128 с.

Данные авторские разработки инструкторов по физической культуре обогатят практику работы дошкольных образовательных организаций и будут способствовать творческому и профессиональному росту молодых специалистов в области физической культуры. Методические материалы окажут весомую помощь при подготовке и проведении совместных мероприятий с родителями.

Благодарим инструкторов по физической культуре, приславших свои авторские разработки: Юлию Ильиничну Белоусову, МБДОУ № 77, г. Иркутск; Любовь Алексеевну Щипец, ИРМО ДОУ, с. Хомутово; Юлию Юрьевну Серебренникову, МБДОУ детский сад «Берёзка» № 127, г. Иркутск; Елену Васильевну Харьковку, г. Краснодар.

Авторское право защищено. Копирование и распространение материалов без разрешения авторов запрещено.

© Шувалова И.И., Федорук Е.В.,
Подлевская О.В., 2020

Оглавление

	ВВЕДЕНИЕ	4
1.	БЭМС! ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ! (5–6 ЛЕТ)	5
2.	БЭМС! (2–3 ГОДА)	9
3.	БЭМС! ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ! (5–7 ЛЕТ)	12
4.	ПЯТНИЦА-13 (О.В. ПОДЛЕВСКАЯ, Е.В. ХАРЬКОВА)	15
5.	ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ! (4–7)	18
6.	СПОРТИВНЫЙ КОНКУРС КРАСОТЫ	20
7.	ПРАЗДНИК СМЕХА И ВЕСЕЛЬЯ	24
8.	ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ	26
9.	БОГАТЫРСКАЯ СИЛА	28
10.	БОЛЬШИЕ ГОНКИ	31
11.	ПОИГРАЕМ ВМЕСТЕ С МАМОЙ	36
12.	В ГОСТЯХ У СКАЗКИ	41
13.	В СКАЗОЧНОМ ГОСУДАРСТВЕ	45
14.	ЁЛКА НА ЛЫЖАХ	50
15.	ГАЗЕТНЫЙ ТУРНИР	52
16.	МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ...	55
17.	МЕШОК СЧАСТЬЯ	64
18.	СТРАНА СЧАСТЬЯ!	66
19.	СТРАНА МАЛЕНЬКИХ ВЕСЁЛЫХ ЧЕЛОВЕЧКОВ	69
20.	ПЯТНИЦА-13 (И.И. ШУВАЛОВА)	78
21.	МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ! (6–7)	81
22.	ДЕНЬ БЕГУНА	83
23.	КАК МАША ПРОВОЖАЛА В АРМИЮ МЕДВЕДЯ	85
24.	ПИЖАМНАЯ ВЕЧЕРИНКА	88
25.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	92
26.	ПРИЛОЖЕНИЕ	93

Введение

Семья и детский сад – два воспитательных феномена, каждый из которых по-своему даёт ребёнку социальный опыт, но только в сочетании друг с другом они создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир.

В настоящее время взаимодействие с родителями воспитанников, занимает достойное место в ряду приоритетных направлений образовательных отношений в дошкольных учреждениях. Во многих ДОО физкультурные праздники и развлечения, проводимые совместно с родителями, стали традиционными. В данной книге представлены сценарии и авторские разработки, которые можно объединить под единым названием: «Мама, папа, я – спортивная семья», но сюжеты этих сценариев очень разнообразны: «Зимние забавы», «Бодрые, энергичные, молодые, симпатичные», «Пятница-13», «Осеннее гуляние» и т. д.

Неоценимую помощь оказывают родители при проведении спортивных мероприятий в не ДОО.

Свою любовь к Родному краю,

Воспитанникам прививаю.

Всю красоту родной природы,

Мы познаём через походы.

Родителей с собой берём,

И в рощу радостно идём!

И превращается на миг,

Родителей детишек,

В таких же шумных, озорных,

Девчонок и мальчишек.

И счастьем светятся глаза

У дочки или сына,

Все вместе – дружная семья, чудесная картина!

Строки этих авторских стихов показывают, что родители как полноценные партнёры оказывают огромную помощь образовательному процессу в ДОО.

Мы надеемся, что данная книга очень пригодится не только инструкторам по физическому воспитанию, но и воспитателям и самим родителям.

Бодрые, энергичные, молодые, симпатичные (БЭМС)! Папа, мама, я – спортивная семья!

Возраст: 5–6 лет

Ирина Ивановна Шувалова, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Цель: Способствовать приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между ДОУ и семьей.
2. Развивать ловкость, выносливость, волевые качества в достижении цели, умение ориентироваться в пространстве.
3. Вызвать положительные эмоции к занятиям физкультурой.
4. Создать доброжелательную атмосферу, веселое спортивное настроение у детей и их родителей.

Участники: Дети с родителями.

Место проведения: Спортивный зал.

Оборудование: 2 мяча среднего размера; 2 воротца (конусы); мячи малые; 2 палочки; 4 дуги; обручи; кегли; брусья – 2 шт.; 3 деревянные ложки; теннисные мячи.

Ход праздника: (Звучит веселая музыка) в центр зала выходит ведущий (Инструктор).

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы проводим соревнование – конкурс «**Бодрые, энергичные, молодые, симпатичные!**» Как в народе говорится: «Папа, мама, я – спортивная семья!». И праздник у нас совместный, в котором будут принимать участие не только ребята, но и их родители. Встречайте участников соревнований!

Под музыку входят команды, проходят круг и выстраиваются полукругом.

Инструктор: Заниматься физкультурой полезно, весёлой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлым – на два. Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желая познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе, и часто выходил победителем. А спорт, это и есть: жизнь, здоровье, риск, поиск, победа.

Давайте поближе познакомимся с нашими командами (представление семей, девиз).

Инструктор: Сегодня на ваших глазах пройдут соревнования самых смелых и решительных, самых находчивых и веселых. Но неважно, кто станет победителем в нашем, скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

Дети (читают стихи):

1. Мы приходим в детский сад,
Чтобы здоровье укреплять.
Будем спортом заниматься,
Прыгать, бегать и метать.

2. Мы хотим быть смелыми,
Ловкими, умелыми.
С нами детский сад, семья
И весёлая игра.

Инструктор: Давайте подбодрим наши команды. А раз у нас соревнования, значит должно быть и жюри, строгое и справедливое.

Оценивать наши успехи будет жюри в составе: ... (Представляются сами, т. к. родители из групп). Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, т. е. подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов. И сейчас наши семьи под музыку, продемонстрируют свои знания и умения.

Разминка

Ведущий: Молодцы! Затея у нас большой запаси все они, друзья, для вас! И сейчас без опоздания, начинаем состязанье.

1. Эстафета «Эстафетная палочка».

Оборудование: обручи – 12 шт.; по 6 шт. на каждую команду; 2 конуса и две эстафетной палочки.

От линии старта раскладываем по 6 обручей на каждую команду по прямой и на небольшом расстоянии ставим конус. У первых участников в руках эстафетная палочка. По команде под музыку, первые участники прыгают из обруча в обруч, оббегают конус и так же возвращаются обратно, передают палочку, встают в конец колонны и т. д., какая семья выполнит правильно и быстро крикнет – УРА!

2. Эстафета «Переправа с мячом».

Оборудование: всё то, что было в первой эстафете, кроме эстафетной палочки, у первых участников по 1 мячу.

Ребёнок с мамой перебрасывают мяч друг другу через лежащие обручи на полу, приём снизу. Доходят до конуса – мама остаётся, ребёнок бежит за папой. Перебрасывает мяч с папой. Папа остаётся. Ребёнок забирает маму, так же перебрасывают мяч друг другу через обручи, только обратно уже. У линии старта оставляет маму, бежит за папой, перебрасывает с ним, до линии старта все то же самое. Приходит с папой, и вся семья кричит – Ура!»

3. Эстафета «Равновесие» (ходьба по бревну с ложкой и шариком в руке).

Оборудование: деревянная ложка – 4 шт.; теннисные шарики: на ребенка – 1 шт.; маме – 2 шт.; папе – 2 шт.; 5 шариков на 1 семью; спортивные брусья длиной 4 метра; ведро – 2 шт.

Ребёнок с ложкой в руке берет на линии старта из ведерка теннисный шарик, кладёт в ложку и идет по бревну старается не уронить шарик.

Пройдя, кладет шарик в ведро и также по бревну возвращается, передает ложку маме, и мама берет еще одну ложку = 2 ложки у мамы, папа ей кладёт в ложки шарики, и она так же как ребёнок идёт по бревну с двумя ложками. Выкладывает шарики и возвращается по бревну, предаёт папе, папа выполняет тоже самое, что и мама. Выигрывает команда, кто быстрее перенесёт, и ни разу не уронит шарик.

4. Эстафета «Биатлон» или «Зоркий глаз».

Оборудование: лыжи – это поролоновые кубики; лучевой пистолет; мишень музыкальная; коврик; мишени – 2 шт.

На лыжах двигаемся по прямой до коврика, снимаем лыжи, берем лучевой пистолет и стреляем по музыкальной мишени. Кладем пистолет на коврик и возвращаемся также на лыжах по прямой, передаем лыжи следующему участнику. Выигрывает команда, кто больше сделал попаданий по мишени и выполнил быстрее.

5. Подвижная игра «Алёнушка и Иванушка».

Оборудование: повязки на каждого участника игры, кроме детей.

Все выходят в центр круга, одна команда завязывает другой глаза повязкой, и инструктор разводит родителей с закрытыми глазами по разным сторонам зала. Мамы все Алёнушки, папы Иванушки, дети наблюдатели. И по сигналу, родители должны по звуку найти свою половинку. Алёнушка зовет: Иванушка, а Иванушка отвечает – я здесь, Алёнушка. Выигрывает тот, кто быстрее найдёт друга.

6. Игра «Весёлая кегля или кто самый ловкий».

Оборудование: кегли по количеству участников, на каждого.

Расставляем кегли по всему залу врасыпную. Под музыку все бегают между кеглями, а во время бега инструктор убирает 1–2 кегли. Музыка останавливается, участники должны схватить любую кеглю ит.д. Выигрывает семья, у кого останется последняя кегля.

7. Эстафета «Полоса препятствий с прыгающим мешком».

Оборудование: по 2 скамейки на каждую команду; 2 обруча на подставке на команду; мешок – 1 на команду; конус.

Первые участники по команде подтягиваются по скамейке, затем пролезают в обруч правым, левым боком. (Родители если не могут боком, то на 4-х пролезают в него). Берут мешок, одевают его на ноги и прыгают до конуса, огибают его и скачут до обручей, снимают мешок и по скамейке возвращаются. Передают эстафету следующему.

8. Эстафета «Гусеница»

Оборудование: 2 туннеля; шары от сухого бассейна; чаша для шаров – 4 шт. На линии старта лежит туннель, по прямой линии и от него на расстоянии 3–4 метра стоит чаша с шарами от сухого бассейна. По команде инструктора **ребёнок** пролезает в туннель. Добегает до чаши с шарами, загребаёт, сколько может унести, ибегом возвращается в команду, высыпает в другую чашу. **Мама** – надевает на себя туннель и бежит до чаши, набирает, сколько может унести и возвращается, высыпает шары в чашу, снимает туннель и кладет его прямо, **папа** прыгает поверх туннеля (ноги врозь) и набирает шаров, сколько может унести и бегом возвращается, высыпает шары в чашу. Семья считает, сколько шаров набрали. У кого больше шаров, тот и выиграл.

9. Подвижная игра «Письмо деду Морозу».

Оборудование: 4 кегли, в игре участвуют 4 семьи.

Семьи встают крестом. Впереди ребёнок, за ним мама и папа.

У детей в руках по кегли. По сигналу дети бегут по часовой стрелке (можно обгонять друг друга) и, добегая до своей мамы, передают кеглю ей, а сам встает за папой, мама бежит так же, передает кеглю папе, папа бежит, папа передает кеглю ребёнку. Ребёнок кричит Ура! Выигрывает тот, кто первый крикнет Ура!

10. «Дружная семейка – одна скамейка».

Участники сидят на скамейке 6 человек. По сигналу, встают и, держа скамейку двигаются до кегли по прямой, оббегают ее и возвращаются (ребёнок сидит в середине скамейки).

Доскажи словечко «Ты мне, я тебе»

Кто назовет больше видов спорта. Одна семья начинает, вторая продолжает (можно записывать, чтобы не повторялись).

Пока жюри подводит итоги, надо сочинить частушку про спорт или про наш праздник, про семью.

Ведущий: Пожалуй, пора начинать петь частушки и дать слово жюри. Совсем скоро мы узнаем, чья команда сегодня стала самой лучшей, дружной и кто из членов команд стал самым быстрым и спортивным.

Жюри объявляет результаты, награждение под фанфары.

Вручение подарков и грамот (вручает Инструктор).

Инструктор: Уважаемые наши участники, и все присутствующие! Огромное вам спасибо, за то, что вы нашли время и пришли поддержать своих детей и своим примером показать, что здоровым быть, здорово!

Если вы согласны со мной, похлопайте в ладоши.

Фото на память. Выход из зала под музыку.

Бодрые, энергичные, молодые, симпатичные (БЭМС)!

Возраст: 2–3 лет

Ирина Ивановна Шувалова, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Задачи: Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, создать праздничное настроение у детей и их родителей. (Семьи сидят в зале на первых местах).

Инструктор: Здравствуйте уважаемые мамы, папы, бабушки и дедушки! И все, кто сегодня присутствует в нашем замечательном спортивном зале. Сегодня мы впервые проводим для наших малышей спортивный праздник под названием «Бодрые, энергичные, молодые, симпатичные!». Давайте аплодисментами встретим участников наших соревнований.

(Вход участников под весёлую музыку – семьи проходят круг почёта и выстраиваются в одну шеренгу).

СЕМЬЯ <i>М. Шварц</i>		
Семья – словечко странное, Хотя не иностранное. – Как слово получилось, Не ясно нам совсем. Ну, «Я» – мы понимаем, А почему их семь?	Не надо думать и гадать, А надо просто сосчитать: Два дедушки, Две бабушки, Плюс папа, мама, я. Сложили? Получается семь человек, Семь «Я»!	– А если есть собака? Выходит, восемь «Я»? – Нет, если есть собака, Выходит, во! – семья.

Инструктор: А теперь представляем непосредственно участников семейных команд. (Семьи по очереди представляются: название, девиз). С командами мы познакомились. Представляю строгое и справедливое жюри, которое будет оценивать наши результаты. (Представляю жюри).

Со всеми познакомились пора начинать наши соревнования. Сейчас подготовим свое тело к физическим нагрузкам, разомнём все мышцы, все как у серьезных спортсменов.

А сейчас – **Разминка.**

Полезно спортом заниматься! Беречь здоровье, закаляться!

Встаём, капитаны команд впереди, а ими будут наши дети.

(Проводится Разминка «Зайки танцевали»).

Молодцы! Теперь можно и начать наши соревнования.

Жюри готовы? ДА.

Команды на Старт! Начинаем!

1. Эстафета «Флажок».

Инструктор: Добежим мы до флажка, в ручки мы возьмём слегка. Вверх поднимем и помашем. Свой флажок друзьям покажем и вернёмся к маме с папой. (Семья стоит в большом обруче на линии старта).

Ребёнок первый бежит до ведёрка с флажком, берёт один флажок и машет родителям, возвращается, мама и папа выполняя, повторяют задания. Выигрывает семья, первая выполнившая задание – кричат «УРА!».

2. Эстафета «Весело живём».

(Семья стоит в большом обруче на линии старта). Папа везёт ребёнка на спине змейкой между конусами до обозначенного места, мама стоит на линии финиша в обруче и ждёт папу с ребёнком. Как только папа привёз ребёнка, мама берет его, и ставит себе на ноги, обнимая его, и также змейкой возвращается обратно. А папа за мамой прыгает через обруч, перебрасывая его через себя. Как все перейдут на линию старта – кричат «УРА!».

Игра «Цветные автомобили»

Инструктор: Отойдите! Я – машина! И внутри меня – пружина!

И с утра всегда она на весь день заведена.

Всем участникам раздаются обручи, выстраиваются в шеренгу – это «Гараж». По сигналу под музыку, все начинают легко на носочках бегать по залу враспынную, не наталкиваясь друг на друга, рулят обручем. По команде инструктора: «Кочки»- все прыгают на месте. По команде: «Поворот»- все поворачиваются вокруг себя и т. д. Команда: « В гараж!» – кто быстрее построится на своём месте семьёй.

3. Эстафета «Лошадка».

Инструктор: «Ты куда спешишь, Лошадка?» – «У меня с утра зарядка!

Тороплюсь я в чисто поле, чтобы там побегать вволю!» (Т. Ефмова).

Скок-скок, скок-скок, хвост и грива на бочок.

До чего же гладка, ты, моя лошадка (А. Кузнецова).

(Семья стоит в большом обруче на линии старта). Мама берёт обруч, надевает на себя, ребёнок держится за край обруча позади мамы (мама лошадка, ребёнок – кучер). Папа берет хоп мяч. По сигналу по прямой линии мама с ребёнком легко бежит до обозначенного места, за ними папа скачет на хоп мяче и возвращаются обратно, меняются местами. Теперь ребёнок лошадка, а папа кучер, мама на мяче. Выигрывает семья, которая быстрее и правильно выполнит задание.

4. Эстафета «Орешки для белочки» (кто больше).

Инструктор: В парке солнышко пригрело, Белка на суку сидела.

Мы её кормили с рук, Белка наш пушистый друг! (О. Денисова).

Рыжий маленький зверёк, орешки на сосне грызёт.

Быстрая, как стрелка, ну, конечно Белка (В. Речиц).

Давайте Белочку угостим нашими орешками.

(В обруч желательно поставить игрушку Белки).

Между двумя семьями стоит корзина с мячами среднего размера. По сигналу надо мячи перенести на другую сторону в обруч, лежащий на полу. Ребёнок бе-

рет один мяч, мама и папа, сколько смогут унести. По сигналу: ребёнок бежит с мячом по прямой до обруча и кладёт его, возвращается. Затем мама, также и папа. Считаем, сколько орех принесла каждая семья.

Игра «Карусель» (доставить детям радость)

Инструктор: Карусели, карусели, закружили, завертели –

Мы с тобой за облаками, словно птицы полетели!

Мимо дома, мимо ели, мимо мамы на аллее.

Быстро-быстро нас вертели, закружили карусели (Е. Николаева).

Дети с родителями берутся за ленточки карусели и под музыку двигаются по кругу, все вместе проговаривают слова: Еле, еле – 4 раза закружились карусели! А потом, потом, потом. Всё бегом, бегом, бегом. (БЕГУТ по кругу) Тише, тише, не спешите, карусель остановите. (Идут шагом) Раз! Два! Раз! Два! Вот и кончилась игра.

Повернулись в другую сторону и повторили игру.

Танец «Снежинок»

Инструктор: Снежинка упала ко мне на ладошку, её я согрею дыханьем немножко. Снежинка, ты в прятки решила играть? Тебя на ладошке моей не видеть. Родители кладут ребёнка в одеяло, и под вальс двигаются по залу, качая ребёнка. По команде: **«Сугроб»** – родители должны остановиться и присесть к ребёнку, собрав одеяло в центр, как цветочек. Повторить несколько раз.

Инструктор: Молодцы, снежинки! На этом нам пора прощаться. Но мы не будем грустить, мы будем улыбаться.

До новой встречи вам скажу, и грамоты вам всем вручу.

Вы честно все их заслужили.

Семья дает поддержку нам,

С ней все по силам, по зубам,

Все по плечу и по судьбе –

Семья – святой поклон тебе!

НАГРАЖДЕНИЕ. Фото на память. Звучит весёлая музыка, все выходят из зала.

Бодрые, энергичные, молодые, симпатичные (БЭМС)! Мама, папа, я – спортивная семья!

Возраст: 5–7 лет

Ольга Вадимовна Подлевская, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Цели задачи: Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту. Создание благоприятного микроклимата, доверительных отношений между взрослыми и детьми, родителями и педагогами.

- Закреплять ранее полученные навыки: бег, прыжки, метание.
- Повышение привлекательности семейного спорта, как самого доступного.

Оборудование: Конусы; снежки; бубны (2 штуки); 2 стойки; лыжи; льдинки-коврики (4 штуки); клюшки; шайбы; ворота (2 штуки); кегли (6 штук); мячи (6 штук).

Ведущий: Приветствует участников праздника. Семьи под музыку проходят маршем круг почета.

Команды представляются: название, девиз.

Ведущий: представляет жюри в составе.

Разминка

Сегодня у нас необычный праздник, этот праздник посвящен зимним видам спорта, слышите, кто-то спешит к нам.

Входит **Снеговик** на лыжах.

Я, ребята, Снеговик. К снегу, холоду, привык.

Вы слепили меня ловко, вместо носа тут морковка,

Уголочки вместо глаз. Снеговик я не простой, любопытный, озорной.

Знать хочу, чем ребята занимаются зимой?

Ответы детей, детей – болельщиков. А еще, ребята, у меня для вас письмо, только я забыл от кого.

Ведущий: Загадывает загадки.

Постелил кто из метели всюду мягкие постели?

Кто, друзья, с большим трудом, спрятал речку подо льдом?

По утрам в рассветной мгле, кто рисует на стекле?

Кто повесил на карниз, все сосульки сверху вниз?

Ответ детей.

Снеговик: Правильно, ребята, это письмо от Деда Мороза. Письмо не простое, а с заданиями, только где же оно, я его думаю, потерял.

Звучит музыка, на метле «влетает» Баба Яга.

Баба Яга: Ой, чавой это, народу так много? Праздник у вас какой-то?

А меня, почему не позвали? Я вот, между прочим, пропажу нашла (показывает конверт).

Снеговик: Вот он, мой конверт с заданиями:

Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым.

Никогда не унывай, в цель снежками попадай,

В санках с горки быстро мчись, и на лыжи становись!

Баба Яга: Можно я тоже буду участвовать в вашем празднике?

А можно я буду главной ведущей?

Конкурсы:

Конкурс капитанов – «**Собери снежки**». Под «елочками» – конусами находятся снежки. Капитаны команд (дети) одновременно все, бегают по площадке, заглядывают под елочки и приносят по одному снежку. Кто больше насобирает, тот и победил.

«**Меткий глаз**» – попасть снежком в цель (бубен).

«**Лыжники**»: Снеговик загадывает загадку:

Бегут по дорожке доски за ножки (лыжи).

Все участники семейных команд бегут на лыжах по очереди, до ориентира и обратно.

«**Переправа на льдинах**»

Переправляется вся команда, друг за другом на одну льдину небольшого размера (устоять на льдине 10 секунд).

Баба Яга:

Из спортивной жизни всей, обожаю я хоккей.

Мне бы клюшку и ворота, шайбу так забить охота.

Провести шайбу между «елочками» змейкой,

Забить в ворота.

«**Сбей сосульку**»

На расстоянии 2,5 метра ставятся по три кегли (сосульки). Каждый участник по очереди прокатывает мяч, чтобы сбить кегли. (Оценивается общий результат всех участников семьи).

«**Письмо для Деда Мороза**»

Участвуют сразу все семьи. Команды становятся «крестом» в середину зала, первыми встают дети, в руках у них письма (разного цвета).

Задания командам:

Каждый участник бежит один круг и передает письмо следующему участнику.

Каждый участник бежит два круга в другом направлении.

Каждый участник передвигается «карактицей» и так далее. Кто быстрее.

«Снежки»

Команды «лепят снежки» – кто быстрее сделает снежки из листов бумаги. Пербросить снежки со своей территории. У кого окажется меньше снежков, тот и победил.

Снеговик и Баба Яга

Заканчиваются наши состязания, желаем мы вам горы перейти.

Преодолеть все трудные преграды, дружить со спортом и скорее расти!

Жюри подводит итоги. Награждение команд.

Пятница-13

Возраст: 4–7 лет

Ольга Вадимовна Подлевская, Елена Васильевна Харьковская,
инструкторы по физической культуре, г. Иркутск

Цель: Организация творческого досуга детей и родителей средствами разнообразных форм деятельности. способствовать развитию сообразительности, воображения и фантазии,

Задачи:

- развитие творческих способностей детей;
- способствовать сплочению детского и родительского коллектива;
- способствовать двигательной активности детей;
- создание позитивной атмосферы праздника.

Место и время проведения: 13 ноября 2015 г., 17.30. МБДОУ № 169.

Программа соревнований: Команды проходят в музыкальный зал и садятся на заранее подготовленные места. Под музыку в зале появляются:

Ведьма (ИФК № 169) и **Баба Яга** (ИФК № 167) танцуют танец.

Ведьма: (зловещим голосом):

Итак, сегодня 13-пятница. Так уж сложилось, что пятница 13-едавно наделено мистическим смыслом, страхами. Многие в этот день просыпаются с неприятным предчувствием. Ну а ты то, Баба Яга, чего грустная такая, ведь это наш день!!

Баба Яга: Одиноко Бабке Ёжке,

Рядом с ней сова, да кошки. И не радуют её

Даже курьи ножки. Все боятся с нею встреч.

Не хотят садиться в печь! Призадумалась бабуля.

Мож, гостей ей пригласить? Чем гостей тогда развлечь?

Не водиться бы ей с чёртом, а заняться бы ей спортом.

И тогда бы у дорожки, заплясали курьи ножки.

Подпевали бы гостям и совы и кошки.

Ведьма: Ну что ж, коллега, сегодня к нам пришли защищать честь своих детских садов лучшие семьи.

Баба-Яга: Дорогие наши участники давайте познакомимся

Семья.....:

Все собрались? Все готовы? Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись, не зевай и не ленись,

На чертовскую разминку становись!

«Чертовская разминка»

Ведьма: А сейчас для вас начинаются серьёзные испытания. Уж мы, то с Бабой Ягой помучаем вас сейчас. **Пятница-13!**

Баба-Яга: Итак, дорогие участники, докажите, что нечистой силой дорожите. Крепко держитесь в седле? Полетайте на метле.

1. Конкурс «Ведьмина метла».

Пробегают змейкой дистанцию до ориентира и обратно. Метла между ног. Кто быстрее.

2. Конкурс «Хоккей».

Ведьма: На метлах летали, вождение показали. Теперь мы хотим, чтоб в хоккее вы сыграли. Играют в хоккей метлой, введение мяча между фишками до ориентира и обратно.

3. Конкурс «Переправа через болото».

Баба-Яга: Леса у нас дремучие, болото здесь вонючие, Но вы пройдёте их сейчас, и всем покажите вы класс! Прохождение по кочкам. Ребёнок идёт по «кочкам». Папа переставляет перед ним островки. Ребёнок остаётся в обруче. Папа бежит назад. В это время мама идёт по мягким модулям, и достигнув ориентира остаётся. Папа прыгает из обруча в обруч. Обратно все бегом и строятся в одну колонну.

Ведьма: Что ж, Баба-Яга, к тебе в гости мы пришли. Хотим блины поесть.

Баба-Яга: Конечно. И мне что-то перекусить захотелось.

4. Конкурс «Блины у Бабы Яги».

Папа блин несёт на палке (вертикально), мама на палке (горизонтально), а ребёнок на голове. Все блины кладут в тарелку.

Ведьма: Вкусные блины получились. Хорошо поели!!

Баба Яга: Хорошо! Вот только беда, известие пришло от **Кощея**.

Собрать просит его.

5. Конкурс «Восстанови скелет» (2 картонных скелета, разрезанные на части).

Участникам необходимо как можно быстрее собрать все части скелета в единое целое. Кто быстрее?

Ведьма: Наш праздник так всем нравится, что **Мумия** хочет к нам прийти.

6. Конкурс «Мумия».

Для этой игры понадобятся туалетная бумага 4 шт. (1 шт. на каждую семью). Родители должны из ребёнка сделать «мумию». Побеждают те, кто быстрее справились с заданием.

Баба-Яга: Молодцы! Красивые мумии получились. А сейчас зелье приготовите!

7. Конкурс «Варим зелье».

Все сидят на места. С одной стороны ряда – обруч, в котором лежат мухоморы; с другой стороны – кастрюля(обруч). Первый берет из обруча мухомор и передает его следующему и т. д. Последний опускает мухомор в кастрюлю. Таким образом, все мухоморы оказываются в кастрюле.

Баба-Яга: Наш праздник – проказник подходит к концу. И пока наше компетентное жюри подводит итоги, мы с вами ещё повеселимся. Каждая семья вытаскивает карточку с названием танца. Как только заиграет музыка, семья танцует: **Цыганочка, Сиртаки, Ламбада, Белые медведи.**

Жюри подводит итоги. Команды награждаются грамотами и призами.
Общее фото на память.

Мама, папа, я – спортивная семья!

Возраст: 4–7 лет

Елена Васильевна Харьковская, инструктор по физической культуре, г. Краснодар

Цель: Воспитание у детей и родителей положительных эмоций от совместного мероприятия; развитие морально – волевых качеств, быстроты, силы, ловкости, выносливости. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, создать праздничное настроение у детей и их родителей. Закрепление ранее разученных навыков: упражнения с мячом, бег на скорость. Воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

Оборудование: Мячи; ракетки; обручи; гимнастические палки; стойки-фишки.

Ход праздника: Под звуки спортивного марша команды строятся в две колонны.

Инструктор: Добрый день, дорогие гости! Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Семья – это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, заботе и уважению. В семейном кругу мы с вами растем, основа основ – родительский дом. В семейном кругу все корни твои, и в жизнь ты входил из семьи.

Инструктор: Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт! Успехов нашим командам и побед!

Инструктор: Представляем вам судейскую коллегию (в составе ...).

Инструктор: По плечу победа смелым, ждет того большой успех
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит,
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.
А сейчас разминка. (ОРУ проводит инструктор физической культуры под музыку).

Инструктор: Вот и начались соревнования.

1. Эстафета «Прокати мяч обручем».

С помощью обруча нужно прокатить мяч по дистанции, положить в корзину и бегом обратно, передать следующему эстафету.

2. Эстафета «Пронести мяч на ракетке».

Участник бежит до флажка – отметки и обратно, неся мяч на ракетке, стараясь, чтобы он не упал.

3. Эстафета «Веселая тройка».

Берем три мяча. Дети по очереди ложатся на мячи, катаясь, передвигаются вперед, помогая руками, а родители переставляют мячи и помогают детям. Так доходят до флажков, возвращаются бегом с мячами.

4. Эстафета «Гусеница с мячом».

Преодолеть расстояние поочередно:

- папа стучит мячом о пол;
- мама катит два мяча по полу;
- ребенок прыгает, зажав мяч коленями.

5. Эстафета «Сороконожка».

Совместная ходьба. Ребенок ставит свои стопы на стопы папы обходят стойку, также идет с мамой. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вместе идут.

6. Эстафета «Дружная семейка».

1-я прыгает на двух ногах до стойки мама, бегом назад

Забирает на старте папу.

Мама держит перпендикулярно полу обруч, папа пролезает в обруч, до стойки, возвращаются за ребенком.

папа и мама переносят ребенка на руках (руки мама и папа держат скрестно).

7. Эстафета с мячом.

1-й этап – ребенок бежит до стойки, держа один мяч в руке, передает маме.

2-й этап – мама: 2 палочки и на них кладут мяч – «принеси–не урони».

3-й этап – папа: ведение мяча между кеглями, обойти вокруг стойки и вернуться.

Инструктор:

Последний вид соревнований,

Мы завершили, и сейчас

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьи доведут до нас.

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.

Инструктор: Скажем **спасибо** жюри и зрителям. Спортсменам – **новых побед**. А всем – наш **спортивный привет!** Спортом занимайтесь, чаще улыбайтесь. Семья – это свято, семья – это счастье! Если дружба и здоровье в семье, вам смогут позавидовать все!

Литература: 1. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008. 2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. – М. – 1985. 3. Журнал инструктор физической культуре. – 2013. – № 6. – С. 38.

Спортивный конкурс красоты

Возраст: 4–7 лет

Юлия Ильинична Белоусова, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Атрибуты: Костюм у обеих участниц должен говорить о том, что они больше на конкурсе красоты, чем на спортивном развлечении.

Домашнее задание: Канапе (любого вкуса и вида, приветствуются неординарные решения, 15–20 штук) 2–3 эмалированные ведра; 2–3 швабры; 2–3 пластиковые палки (детям); 2–3 ориентира (по количеству команд и игроков); 4–6 больших мешка; 4–6 пары «лыж» (большие пластиковые бутылки, вырезанные с боку для ноги); по числу участвующих пар – рулонов туалетной бумаги; по числу девочек дипломы о присвоении звания Мисс Маленькая Принцесса; по числу участвующих мам, короны и ленты с надписями. Магнитофон, аудио записи.

Ведущий: Зал сверкает весь огнями, гостей, любимых он собрал.
Веселья час разделят с нами, улыбки наших милых мам!
На нашем празднике весеннем, не разрешается скучать.
Хотим, чтоб ваше настроенье, имело лишь оценку «**пять**».
Здесь будут конкурсы и песни, веселье, шутки – все для вас,
Хотим, чтоб провели чудесно, в кругу друзей вы этот час.
Сейчас сюда мы приглашаем прекрасных, милых наших мам,
Лишь улыбаться вам желаем и дарим этот праздник **Вам!**
Позвольте считать наш Спортивный Конкурс Красоты открытым!
Но для начала позвольте представить Вам наше компетентное жюри.

Уважаемое жюри...

Прошу заметить, что многие конкурсы будут проходить командно, но оценивать красоту и грацию их исполнения надо индивидуально. Потому что мы сегодня хотим выявить самую красивую, умную, элегантную и спортивную маму.
Вы, дорогие наши болельщики, тоже внимательно следите за каждой парой.
При подведении результатов ваше мнение тоже будет играть решающую роль, а также выявим лучшую маму на приз «Зрительских симпатий».
А вы прекрасные наши дамы!
Не волнуйтесь, соберитесь и гостям всем покажитесь.

1 этап «Визитная карточка»

Мамы с дочками (на груди у каждой пары эмблемы с номерами, с одинаковым номером у каждой) под легкую музыку проходят по залу. Легко и грациозно проходят перед зрителями и жюри. Далее все зависит от того, как участницы смогут себя преподнести. Они могут представить домашние заготовки: стихи, песни, танцы. А могут и просто немного рассказать о себе и своей дочери (обязательно в представлении себя что-то должно быть связываться со спортом).

На этом этапе конкурса учитываются: походка, обаяние, манера говорить, артистизм, костюм обеих участниц пары.

2 этап «Баба яга»

Где доньине не ступала человека нога, как отшельница в пустыне проживает Яга. В заколдованной избушке, на Куринной ноге, очень грустно старушке – одинокой Яге!

Ребята! А ведь Баба Яга тоже женщина! И может где-то глубоко внутри, и она тоже красавица. Давайте мы ее тоже поздравим с праздником и немного повеселим старушку.

Конкурс «Баба Яга»

В качестве ступы используется пустое ведро, а вместо метлы – швабра, для ребенка – веник или гимнастическая палка. Участник встает одной ногой в ведро, а другая нога остается на полу. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке швабра. Ребенок садится на веник или палку как на лошадку. В таком положении надо преодолеть всю дистанцию до ориентира и обратно, как можно быстрее и передать ступу и метлу следующему участнику. Ребенок скачет за взрослым на метле.

Что? Устали? Отдышитесь и чуть-чуть повеселитесь.

Вам представят от души что-то наши малыши. (Выступление детей).

3 этап «Дюймовочка»

Чуть женой крота не стала и усатого жука.

Вместе с ласточкой летала высоко под облака (дюймовочка).

Так как «Дюймовочка» – это очень маленькая девочка, то и мы с вами побудем чуть-чуть маленькими дюймовочками.

Конкурс «Дюймовочка»

Надо сесть на корточки маме и дочке и взяться за руки. Именно в таком положении надо преодолеть дистанцию до ориентира и обратно, так как будто это ваш нормальный рост. Надо нести его с достоинством и грацией настоящей королевы с большой буквы.

Ведущий:

Ну и что, что ростик мал! А зато как я удал. Здорово! Браво!

Надеюсь, жюри успело разглядеть каждую Королеву сегодняшнего праздника. И опять у нас рекламная пауза...

Что? Испугались? Да нет же, конечно! Музыкальная! Прошу. Пожалуйста.

4 этап «Спящая красавица»

Уколола пальчик о веретено, но сердечко бьется, живо оно.

Спит сладким сном вот сто уж лет, а принца милого все нет (спящая красавица). Наши девочки малы, веселились от души. А сейчас они устали и немного задремали. Устали девочки! Уснули! Но ведь рядом с ними их сильные, смелые, мужественные мамы!

Конкурс «Спящая Красавица»

Надо взять спящую дочку на руки и пробежать с ней всю дистанцию до ориентира и обратно. Но не забывайте, что за вами следит пристальный глаз нашего компетентного жюри. Оно оценивает не только вашу силу, ловкость и проворность, но еще красоту и грацию, с которой вы бегаєте с дочкой на руках.

Ведущий: И снова небольшой перерыв (выступление детей).

5 этап «Хозяюшки»

На этом этапе наши детки отдохнут, а наши мамочки будут напрягать исключительно мышцы головы. Вот послушайте загадку:

Меня единственную в мире, не просто варят, а в мундире (картошка).

Правильно – картошка. Мы просим вас вспомнить все блюда, в составе которых по рецепту должен входить данный овощ. По порядку вы будете называть блюда. Та из вас, которая затруднится ответить, выбывает, а та, которая назовет последней, зарабатывает максимальное количество очков.

Ведущий: Вот так хозяйюшки!

Вот сколько знают наши

Мамы. Молодцы!

Теперь чуть-чуть вы отдохните

На малышей вы посмотрите!

6 этап «Царевна-лягушка»

Летела стрела и попала в болото, а в этом болоте поймал ее кто-то.

Кто распротился с зеленою кожей, стала мигом красивой и пригожей? (Царевна лягушка).

Молодцы, правильно отгадали загадку. На этом этапе наши мамы и их дочери будут прыгать. Не просто прыгать, а вдвоем и в большом мешке.

Конкурс «Царевна лягушка»

Мама с дочкой вдвоем залазят в большой мешок, по команде на двух ногах прыгают до ориентира и обратно. Вернувшись на начало этапа, передают мешок следующей паре.

А наше жюри оценит грацию полета и совершенство прыжка, который нам сейчас покажут наши участницы.

Ведущий:

В нашем празднике опять перерыв, приготовили ребята вам стих.

7 этап «Хозяюшки 2»

Мы все уже убедились, что наши хозяйюшки очень много знают и умеют. А сейчас мы хотим узнать, как вкусно они умеют готовить. Наше домашнее задание: приготовить канапе любого вкуса.

Прошу вас милые наши мамы угостите наше жюри, зрителей, болельщиков, а также не забудьте про себя.

(Выходят мамы с подносами: на каждом подносе 10–15 стаканов с соком, а также канапе, угощаются всех находящихся в зале).

Ведущий: А пока все жуют и пьют, нас немного развлекут.

8 этап «Золушка»

Туфелька с ножки свалилась случайно, была не простою она, а хрустальной (золушка)

Ребята, кто же эта девочка? Конечно же – золушка! И мы тоже сейчас с вами побудем чуть-чуть золушками. Только давайте мы с вами не будем такими растеряшками, как она и не будем терять нашу хрустальную туфельку! Ладно?

Вот у меня есть много хрустальных туфелек (большие пластиковые бутылки с вырезанными дырками для ног).

Надо эти хрустальные туфельки надеть и всю дистанцию преодолеть с дочкой за руку, а самое главное туфельку не потерять.

Ведущий: Объявляется музыкальная пауза!

9 этап «Модельер»

Мы знаем наши мамы на все руки мастерицы. Постирать, погладить, вымыть, приготовить, достать, сделать. Все может. А вот очень быстро дочке вечернее платье или костюм смастерить – сможет? Это то мы с вами сейчас и проверим. При помощи туалетной бумаги за 2 минуты надо сделать дочке вечерний наряд. При этом он не должен очень быстро упасть на пол. В нем она должна сделать хоть несколько шагов. Ну и конечно же оценивается – дизайн, индивидуальность. Приготовились! Раз, два, три – начали.

Ведущий: Вот и подошел к концу наш праздник. Осталось лишь узнать, кто же та единственная королева, что сегодня возглавит парад.

Мы просим наше жюри еще раз посмотреть на наших участниц и принять твердое и справедливое решение. А вам наши дорогие мамы, чтобы не скучать надо танец танцевать, и вы наши любимые болельщики вставайте и скорее помогайте.

Жюри: Всем нашим девочкам без исключения мы вручаем дипломы.

Награждается

(фамилия и имя)

За участие в Спортивном конкурсе Красоты

И присуждается звание

Мисс Маленькая Принцесса

За обаяние и очарование, юность и красоту.

ЖЮРИ:.....

Ну а наши милые мамы удостоиваются звания и короны:

МИСС Грация, Очарование, Совершенство, Обаяние,

Скромность, Экстравагантность, Самая-самая, Хохотушка,

Вертушка, Улыбка, За мужество, Приз зрительских симпатий!

К концу пришел веселья час! Спасибо, что пришли,

Мы рады были видеть вас и видим, что довольны вы!

Праздник смеха и веселья!

Возраст: 3–7 лет

Елена Васильевна Харькова, инструктор по физической культуре, г. Краснодар

Цель: Создать атмосферу праздника.

Задачи: Доставить детям радость от участия в конкурсах, розыгрышах и забавах. Развитие позитивного самоощущения, связанного с состоянием раскрепощённости и уверенности в себе.

Развивать чувство юмора, расширять кругозор, развивать внимание и память.

Под веселую музыку в зал заходят дети.

Клоун: Мы праздник сегодня откроем, нам ветер и дождь не помеха. Ведь долго мы ждали, не скроем, забавный, веселый День Смеха! Очень шумное веселье, бьёт сегодня через край. Нынче первое апреля, так что рот не разевай! Если вам смешинка в рот, вдруг случайно попадёт, не сердитесь, не ворчите, хохочите, хохочите!

Хотите поиграть в игру «**Хохотунья**»?

Играют все желающие – дети, образуют круг, в центре водящий с платком в руках. Он кидает платок вверх, пока тот летит до пола, все громко смеются, платок на полу – все умолкают, кто засмеется – садится на место.

Клоун: Нам живется лучше всех, потому что с нами смех!

С ним нигде не расстанемся, где б мы ни были — смеемся! Поздравляем с праздником, праздником-проказником!

А сейчас на разминку становись.

Разминка «Буги-Буги»

Клоун: Ребята, а вы любите сюрпризы? (Дети отвечают).

Вон они под скамеечкой лежат (дети заглядывают под стульчики).

Клоун: Вы забыли, что сегодня первое апреля?! А первого апреля – никому не верю!

1. Эстафета «Я красивая», «Я сильный».

Инвентарь: 2 стула; 2 жен. платка; 2 гири.

Девочка добегают до стула, на котором висит женский платок, надевает его на голову и кричит: «Я красивая!». Снимает платок, вешает на спинку стула и бежит обратно. Мальчик добегают до стула, берет гирю с песком и кричат: «Я сильный», кладет на место и бежит, передает эстафету следующему игроку.

2. Эстафета «Силачи».

Инвентарь: 2 конуса; обручи; 2 гири; 2 гантели.

У детей в руках гантеля и гиря. Первые участники команды прыгают из обруча в обруч до конуса и обратно. Предметы по пути не растерять.

Клоун: Никому не надоели шутки первого апреля? Тогда слушайте внимательно! (Один Клоун загадывает, другой выкрикивает неправильные ответы, путая детей).

1. В Новый год до объеденья – он ел конфеты и варенье. Жил на крыше он, бедняжка, его звали (не Чебурашка, а Карлсон).
2. Он играет понемножку для прохожих на гармошке, музыканта знает всяк (крокодил Гена).
3. С голубого ручейка, начинается река. Эту песню пели звонко (не три веселых поросенка, а Крошка Енот).
4. Был он тучкой дождевой, с Пятачком ходил домой. И конечно, мед любил – это... (не Гена Крокодил, а Винни-Пух).

3. Эстафета «Карлсон».

Инвентарь: 2 конуса; 2 пары штанов.

Детям даются огромные штаны. Их надо надеть и пробежать до конуса и обратно. Постараться не упасть.

4. Эстафета «Невидимка».

Инвентарь: 2 конуса; 6 кубиков; 2 пары перчаток.

Команды стоят друг против друга, надевают перчатки на ноги и бегут к своей команде, передают перчатки и остаются на их стороне. Команды должны поменяться местами. Кто быстрее.

5. Эстафета «Нарисуй портрет».

Инвентарь: 2 мольберта; 2 листа бумаги; 2 фломастера.

Каждый из участников добегают до листа с бумагой и рисует части тела человека. Инструктор говорит каждому участнику, что нужно будет нарисовать.

6. Эстафета «Поцелуй».

С одной стороны друг напротив друга стоят команды. Надо поменяться местами, но при этом, добегая нужно поцеловать напарника команды в щечку.

Клоун: Замечательно, вижу, вы улыбаетесь! Значит, хорошее настроение не покинет больше вас!

Клоун: А я сейчас проверю ваше настроение по аплодисментам:

- аплодируют только девочки.... аплодируют только мальчики...;
- только те, кто любит отдыхать...а сейчас те, кто любит поболтать...;
- аплодируйте те, кто любит танцевать...

Клоун: Ищите улыбку, цените улыбку, дарите улыбку друзьям. Любите улыбку, храните улыбку, нам жить без улыбки нельзя!

Общий танец

Клоун:

Жалко с вами расставаться, но пришла пора прощаться!

Было весело у вас, ждите снова в гости нас!

Прощаются с детьми и уходят.

Зимние забавы

Возраст: 3–4 лет

Елена Васильевна Харьковская, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Цель: Пропаганда здорового образа жизни. Гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества.
2. Формировать навыки сотрудничества друг с другом.
3. Воспитывать у детей: смелость, внимание, выносливость, меткость, доброжелательность, по отношению друг к другу.
4. Создать бодрое и жизнерадостное настроение.

Оборудование: Футбольные мячи; 3 корзины; обручи 4 шт.; конусы 3шт.; метла, скамейка, снежки.

Ход развлечения

Инструктор: Здравствуйте, дорогие друзья! Здравствуйте мамы и папы, дети! Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в зимний лес! Для того чтобы провести там наши **зимние забавы-эстафеты**. Повеселиться, посмотреть, кто у нас самый ловкий, смелый, сильный!

Инструктор: Чтобы нам попасть в лес нужно преодолеть трудную дорогу! Вы готовы к препятствиям? Тогда отправляемся в путь!

Полоса препятствий для детей и родителей по очереди.

По скамейке на четвереньках проползти, прыжки через обручи 4 шт.; змейкой пробежать конусы, прошагать через мягкие модули, пролезть туннель, После полосы препятствий звучит музыка (вьюга), звучит шум леса.

Инструктор: Ребята, вот мы и в лесу! Как тут много снега! Давайте играть в снежки!

Игра в снежки (дети на одной стороне, а родители на другой – перекидывание снежков).

Инструктор: Для начала нам нужно хорошенько размяться! Встаем в пару со своим родителем.

Разминка под музыку

Инструктор: Хорошенько мы размялись! А теперь пора к соревнованиям приступить! Дети и родители делятся на две команды: команда зайчиков и команда медвежат.

Эстафета «Собери снежки в корзину»

Первый участник бежит до ограничителя, за которым в корзине лежат все снежки берет один снежок и возвращается к команде, кладет снежок в пустую корзину, затем бежит следующий участник. Так необходимо перенести все снежки из полной корзины в пустую.

Эстафета «Перевези друга на санках»

Впереди становится родитель, он перевозит зайчат (медвежат) на другую сторону.

Игра «Это правда или нет»

Вас прошу я дать ответ – это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать, надо целый день проспять?

Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть, на улице надо петь?

И от гриппа, от ангины нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок – тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов – и заболеешь ты ангиной?

Инструктор: Чтобы закаляться нужно, умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!

Эстафета «Добавь лучики Солнцу»

На противоположной стороне зала лежит обруч (солнце) но нет лучиков Каждый участник бежит к солнышку и прикладывает лучик – (гимнастическая палка) и бежит обратно.

Инструктор: Молодцы, ребята! Очень яркое солнышко получилось!

Инструктор: Из спортивной жизни всей обожаю я хоккей!

Мне бы клюшку да ворота – шайбу так забить охота!

Игра «У медведя во бору»

Игра «Снежный вихрь»

Раз, два, три – вихрь сугроб подними!

Дети перебегают от линии под сугробом (полотно) на другую сторону, так чтобы сугроб(полотно) не успело опуститься на пол.

Инструктор: Пусть мороз трещит, вьюга в поле кружит.

Будьте все спортсменами и не бойтесь стужи!

До свиданья, детвора! На прощанье пожелаю, быть здоровыми всегда!

Награждение команд. Выход из спортивного зала.

Литература: 1. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ / под ред. З.И. Берестовой. – М.: ТЦ Сфера, 2014. 2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2014.

Богатырская сила

Возраст 5–7 лет

Юлия Ильинична Белоусова, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Атрибуты: 2 кегли; 6–8 обручей; 2 корзины с мячами; 2 пустые корзины; 4 мешка; 2 туннеля; магнитофон; ориентиры; призы для участников. Каждый этап ребенок и взрослый проходят вместе.

Дети вместе с папами под марш входят в зал. Шагают двумя колоннами по залу.

Ведущая: Добро пожаловать, гости дорогие! Веселья вам, да радости желаем! Давно мы вас ждем-поджидаем. Праздник без вас не начинаем! Реют знамена над стадионом, радостно песни повсюду звучат. В ногу шагаем стройной колонной, мы на спортивный выходим парад! Кто всех быстрее, кто всех ловчее. Нам очень интересно! Пусть слышится веселый смех, в просторном нашем зале!

Инструктор: Но прежде чем мы начнем наше соревнование, разрешите мне представить наше компетентное жюри:_____.

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает человеку жизнь на один день, а веселым на два, и даже с минутами. Не верите?! Проверьте сами!!! Итак, в добрый путь! Начинаем наши соревнования

1 этап «Первый наш этап – разминочный»

Каждой команде дается по кегле. От старта до куба-ориентира стоят фишки на расстоянии 1,5 метров друг от друга. Надо оббежать препятствие змейкой до куба, вернуться в команду и передать кегли следующей паре.

Ну что же разминка прошла успешно!

Инструктор: Команды готовы сражаться! В бою побеждает наверняка тот, кто умеет за друга держаться!

2 этап «Попрыгунчики»

От линии старта до куба-ориентира сделана цепочка из обручей, которые расположены друг от друга на расстоянии 20 см. друг от друга.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, друг за другом, сначала ребенок, потом взрослый, оббежать куб и вернуться в команду, передать эстафету следующей паре.

Инструктор: Меткий глаз – залог успеха, Скажет вам солдат любой! Чтоб желанная победа, завершила правый бой!

3 этап «Меткий стрелок»

В 1 метре от старта располагается обруч. Около него стоит корзина с маленькими мячами. На расстоянии 1,5-2 метра стоит пустая корзина.

Добежать парой до обруча, взять по одному мячу, друг за другом метнуть мячи в корзину, оббежать куб, вернуться в команду, передать эстафету следующей паре.

Инструктор: Чтоб врага застать врасплох, примени смекалку. И не лишней будет здесь, спортивная закалка.

4 этап «Бег в мешках»

Залезть в мешок вдвоем, взрослый ставит перед собой ребенка. Надо попрыгать, на двух ногах до куба, прыгать вокруг его, и вернуться обратно в команду, передать эстафету следующей паре.

5 этап «Сиамские близнецы»

Участники становятся попарно спиной друг к другу и захватывают партнера согнутыми в локтях руками за локоть. В этой эстафете взрослые встают в пару со взрослыми, дети с детьми. По сигналу, ведущего, пары устремляются боком приставными шагами к финишу. Обогнув куб, возвращаются в команду и передают эстафету следующей паре.

Инструктор: Тот, кто силушкой богат – будет нам тянуть канат!

6 этап «Перетягивание каната»

Команды становятся друг напротив друга. В руках держат канат. По сигналу ведущего, начинают тянуть канат каждый в свою сторону, до тех пор, пока не перетянут команду-соперницу через разделительную полосу.

7 этап «Туннель»

Добежать до туннеля парой, проползти в туннели на низких четвереньках друг за другом, вылезти с противоположной стороны, добежать до куба, оббежать куб, вернуться в свою команду, передать эстафету следующей паре.

Инструктор: Вот и подошло к завершению наше веселое соревнование. Напоследок я хочу увидеть какие вы дружные.

9 этап «Сороконожка»

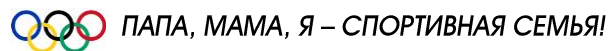
Сначала до куба бежит первый участник, оббегает его, возвращается в команду, берет за руку второго и уже вдвоем они бегут до куба. Потом втроем; вчетвером; впятером и т. д. Бегают до тех пор, пока все участники команды вместе, взявшись за руки, не оббегут куб.

Инструктор: Мы просим уважаемое жюри подсчитать результаты нашего соревнования. А пока жюри подсчитывает, наши финальные очки предлагаю немножко потанцевать и что-нибудь спеть.

Все детки поют и танцуют веселую песенку.

Жюри:

Инструктор: Результаты весьма показательные, Спортсмены вы все замечательные. В наш век такой стремительный



Нет жизни без прогресса, но портят нам здоровье –
Волнение и стрессы! Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, быстрым, смелым. Научись любить скакалки, обручи, коньки
и палки! Никогда не унывай, в цель мячами попадай. Вот здоровья в чем секрет!
Будь здоров – физкульт-ура! Все: УРА! УРА! УРА!

Большие гонки

Возраст: 4–7 лет

Юлия Ильинична Белоусова, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Спортивное развлечение совместно с родителями, можно чтобы с ребенком был один из родителей, папа или мама. Мероприятие проходит в формате «Веселых стартов». Все присутствующие пары (взрослый–ребенок) делятся на две–три команды, и эти команды соревнуются между собой.

Под веселую музыку все участники соревнований входят в зал. Зрители уже сидят на своих местах. Участники проходят по залу и встают в большой круг.

Ведущий: Здравствуйте! Я хочу еще раз произнести чудесное слово «здравствуйте». Чаще говорите это удивительное, русское слово «здравствуйте» – мамам, папам, родственникам, друзьям и просто прохожим. И вы почувствуете, как у них поднялось настроение. И у вас тоже поднимается настроение. Дело в том, что слово здравствуйте – особенное. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья. Так что давайте все дружно скажем, друг другу «Здравствуйте!».

Ребенок: Здравствуйте! – ты скажешь человеку. Здравствуй! – улыбнется он в ответ, и, наверно, не пойдет в аптеку, и здоровым будет много лет.

Ребенок: Добрый день! – тебе сказали. Добрый день! – ответил ты. Вас две ниточки связали, теплоты и доброты!

Ведущий: Ну вот мы с вами и поздоровались. Ощутили доброту и теплоту друг друга. Но ведь сегодня у нас с вами особенный день. Сегодня нас ждут «Большие гонки». Но что-то мы забыли, что-то упустили. Помогите мне, ребятки.

Что бы было все в порядке начинаем же сзарядки!

В круг скорее становитесь! Крепче за руки держитесь!

К танцу музыка зовет, начинаем хоровод!

Дружно мы в ладоши хлопнем, и ногою вместе топнем,

Покружились и присели, друг на друга посмотрели,

И сказали: раз, два, три – ну-ка, танец оживи!

(повторяется с ускорением слов и движений, от 3 до 6 раз).

Ведущий: Внимание! Внимание! Есть для вас сегодня веселые задания!

Здесь веселые забавы, будут весь народ смешить,

Не придется вам скучать! Время игрища начать!

Все разбиваются на три команды.

Ведущий: У нас как на настоящем соревновании будет настоящее жюри. Позвольте мне его представить...:

И еще с нами на протяжении всего соревнования будет веселый задорный смех, который, я уверена, вы не оставили дома!

Ребенок: С нами смех! Нам живется лучше всех!
Потому что с нами смех! С ним нигде не расстаемся,
Где б мы ни были – смеемся. Утром выглянем в окно –
Дождик льет, а нам смешно!

Ребенок: Если в садик путь лежит, рядом с нами смех бежит.
Если мы идем в поход, смех от нас не отстает.
С нами он в любой игре: дома, в школе, во дворе,
На реке, в лесу и в поле, на катке и на футболе –
Всюду с нами наш дружок – Смех – смешинка! Смех – смешок!
Молодой задорный смех! Посмеяться ведь не грех?!

Ведущий: Ребята! А вы умеете смеяться?

Дети: Да!

Ведущий: Покажите взрослым, как вы умеете весело и задорно смеяться!
Дети смеются.

Ведущий: Товарищи родители! А вы за своими повседневными заботами еще
не разучились смеяться?

Родители: Нет!

Ведущий: Тогда давайте покажите нам, как вы умеете это делать! Взрослые
смеются.

Ведущий: А теперь предлагаю посмеяться всем вместе!
Все участники соревнований и зрители смеются.

Ведущий: Молодцы! Ну а теперь давайте начнем наше соревнование!

1 этап

Ребенок: Рано утром, вечером ,поздно на рассвете,
Ехал дяденька верхом в ситцевой карете.
А за ним во всю прыть, дрыгая ногами,
Волк старался переплыть миску с пирогами.
Заяц на небо взглянул,
Там землетрясенье,
И из тучи на него капало варенье!

Ведущий: Вот и наш первый разминочный этап будет связан со скачками. Вам
надо будет парой (взрослый и ребенок) сесть на одного гнедого жеребца (на
гимнастическую палку приделывается голова лошади с одной стороны и веник
с другой стороны) и во всю прыть проскакать весь этап от начала до конца. По
завершении скачек передаете своего скакуна следующей паре. А зрители помо-
гут мне посчитать и дать старт! Раз! Два! Скачи!

Ведущий: Молодцы! Хорошо скакали! Сразу видно прирожденных наездников. А вот как у нас с домашним заданием обстоят дела?! Я просила подготовить несколько стихотворений – страшилок от команды. Даем вам 15 секунд на совещание с командой, и по одному взрослому прошу в центр зала. По истечении времени в центр зала выходят три взрослых и рассказывают смешные стихи – страшилки.

2 этап

Ведущий: Наверное, наши дети еще не знают эту песню. А вот взрослых, мамочек и папочек, попрошу мне помочь, вспомнить песню, которую я сейчас вам напою, и, конечно же, подпеть ее.

Людей так много на земле и разных судеб,
Надежду дарит на заре паромщик людям,
То берег левый нужен им, то берег – правый,
Влюбленных – много, он один у переправы!

Хорошая песня, слова и интересная жизнь, наверное, у паромщика! Давайте и мы с вами поработаем немного паромщиками. А наши детки будут те, кого мы, паромщики, будем перевозить. Все родители разбиваются парами, скрещивают руки и по команде по одному ребенку, всех переплавляют на другой берег, а потом обратно. Сколько будет бегать каждый родитель не важно, главное, чтобы каждый ребенок побывал сначала на одном берегу, а потом вернулся обратно.

Ведущий: Ай, какие молодцы! Ну, вот благодаря сегодняшней нашей встрече вы приобрели еще одну профессию. И может быть, она вам вполне пригодится. А сейчас я предлагаю чуть – чуть отдохнуть и послушать веселый стишок.

3 этап

Ребенок: Из-за леса, из-за гор, едет дедушка Егор,
Он на пегой на телеге, на скрипучей лошади,
Топорищем подпоясан, на распашку, сапоги,
На босу ногу кафтан, а на голове карман!

Ведущий: Да! Хороший стих. А человек, который в этом стишке описан, никого не напоминает? Особенно дачники-огородники должны знать. Во многих огородах стоит такое забавное доброе огородное пугало. Вот и вам предлагаю превратиться в такое огородное пугало, но только наше пугало было не одно, а с маленьким ребенком.

Вот вам по два комплекта одежды на каждую команду, одна пара бежит, а вторая готовится. Взрослый надевает свитер, брюки, сапоги, шляпу. Придумывает, куда он посадит ребенка: в мешок, или себе на спину, или еще, куда-нибудь, это на усмотрение каждого.

Давайте начинать, если первая пара уже готова. Зрители нам помогут посчитать. Раз. Два. Три. Беги.

Ведущий: Устали!? Давайте немного отдохнем и посмотрим красивый спортивный танец, который нам приготовили девочки.

4 этап

Ведущий: Танец посмотрели, пора и сок попить.

Напротив каждой команды стоят подносы со стаканчиками сока. По команде от каждой команды бежит пара (взрослый с ребенком) к подносам и через трубочку выпивают сок. Потом бегут в свою команду и передают эстафету следующей паре. И так до тех пор, пока все пары в команде не сбегают к подносу. Оставшимся соком угощают зрителей и жюри.

Ведущий: Сок попили, давайте еще и песенку споем. На мотив песни «Черный кот».

На работе опять суета, жизнь, какая – то нынче не та,
Так давай от проблем отдохнем, для себя эту песню споем.

Припев:

Говорят, что повезет, если День здоровья

Снова в садик наш придет, так бывает каждый год (проигрыш),
пусть с собою он здоровье принесет!!!

Если вдруг организм зашалит,

Что-то где-то опять заболит, ты не думай об этом всерьез,

И не вешай, пожалуйста, нос!

5 этап

Ведущий: А прыгать быстро вы умеете? Да? Тогда давайте вы сейчас будете быстро прыгать и далеко мячик кидать. Взрослые в ластах, дети без, допрыгивают до обруча вдвоем, встают в обруч, берут по три маленьких мяча, способом одной рукой снизу метают мяч в плоскую корзинку. После того как каждый метнул по три мяча, вдвоем возвращаются обратно в команду и передают эстафету следующей паре. Засчитываются те мячи, которые не выскочили из корзинки и остались в ней.

Ведущий: Еще совсем недавно у нас был мамин праздник. И вот сейчас мы хотим полюбоваться на вас и посмотреть, что же вы умеете делать: крутить обруч на талии или на шее, или на двух руках одновременно; или прыгать на скакалке. Прошу ко мне по одной маме от команды.

Следует выступление мам. Три мамы, по одной из каждой команды, одновременно выполняют различные упражнения с разными предметами: большой обруч, малый обруч, скакалка. Побеждает та мама, которая дольше других не уронит снаряд и не собьется в технике выполнения.

Ведущий: Хороши наши мамы! А вот какие у нас папы мы тоже хотим посмотреть. Прошу ко мне по одному мужчине от команды.

Перетягивание каната. Каждый папа соревнуется сразу с двумя папами. Канат делается треугольником, каждый участник берется за канат с двух сторон. По команде начинают тянуть. Побеждает тот папа, кто сможет дальше утянуть своих двух соперников.

Ведущий: Как всегда, у нас победит сильнейший. Но и другие папы тоже си- лачи. Молодцы! А сейчас немного отдохнем и послушаем еще одно стихотворение.

Ребенок: Ехала деревня мимо мужика. Вдруг из-под собаки, лают ворота, вы- скочила палка с бабою в руке, и давай дубасить коня на мужике.

Крыши испугались сели на ворон, лошадь погоняет мужика кнутом.

Деревня закричала: «Озеро горит!», сено на соломе тушить пожар спешит.

6 этап

Ведущий: Вот и подошло время последнего этапа наших «Больших гонок!». Ребят я попрошу выстроиться в одну колонну. От старта до финиша через небольшой интервал друг за другом. Дети стоят, а задание будет для родителей. При помощи воздушных шаров, которыми украшен наш зал, вам надо сделать из ребят смешных «надутых» человечков. Оценивать будем команду за фантазию родителей.

Ведущий: Вот и закончились наши «Большие гонки!». И слово предоставляется жюри.

Жюри: Мы внимательно следили за гонками. И подведя итоги этого соревнования, выносим свое решение.

1 место занимает команда

2 место занимают сразу две команды

Еще мы решили присудить медали за личностные качества каждого родителя и его ребенка.

Супер папа, супер мама, лучший прыгун, быстрый скакун и многое другое.

Поиграем вместе с мамой

Возраст: 5–7 лет

Любовь Алексеевна Щипец, инструктор по физической культуре;
Алёна Аркадьевна Парфенова, музыкальный руководитель, с. Хомутово

Задачи: Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада. Совершенствовать двигательные умения детей и родителей в непринужденной обстановке. Прививать любовь к спорту. Формировать у детей любовь и уважение к маме.

Предварительная подготовка: Разучивание стихотворений о маме, украшение зала, беседы с родителями.

Ход праздника: Спортивный зал украшен шарами, флажками, плакатами и портретами мам. В зал заходят дети под мелодию песни «Мама моя».

Ведущий: Мы все любим наших мам и этот замечательный праздник мы собрались здесь, чтоб поздравить тех, кто любит нас и кого любим мы – наших мам. Встречаем наших любимых мамочек (под музыку проходят в зал мамы). С 1998 года в России в последний воскресный день ноября празднуется День Матери-хранительницы очага. Это день выражения любви и уважения мамам, они дали нам жизнь, ласку, заботу и любовь нам (звучит музыка, включается фонограмма).

Ребенок: Завтра я появлюсь на свет, скажи, Боже, что мне делать в том мире, ведь я ничего не знаю и очень боюсь?

Бог: Не переживай, я дам тебе ангела, который постоянно будет рядом и защищать тебя от бед и печалей.

Ребенок: А как зовут этого ангела?

Бог: Это не важно, ведь ты будешь звать его мамой. Ребята, к нам на праздник залетел осенний ветерок. Давайте с ним поиграем (делают физкультминутку).

«Ветер дует нам в лицо»

Движения выполняют в соответствии со словами текста, в это время мамы выходят в приёмную, чтобы нарядиться девочками, атрибуты, костюмы для ряженья выбирают произвольно.

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише,
Деревцо всё выше, выше.

Ветер не на шутку разыгрался.

Подул ещё сильнее (дети вместе с воспитателем кружатся). Ну, вот, ребята, ветер нас занёс в те далёкие времена, когда вас ещё не было на свете, а ваши мамы были ещё совсем маленькими (в дверь раздаётся стук). Кто там? Входите! (Входят мамы, переодетые в девочек).

Ведущий: Здравствуйте, милые девочки. Давайте с вами познакомимся. Пусть микрофон погуляет по залу, и мы сразу обо всем узнаем. Интересно как вас зовут? (мамы представляются) Расскажите, что в своём детстве вы больше всего любили кушать? А какие мультфильмы смотрели? А кем вы мечтали быть в детстве? В какие игры любили играть? (прятки, жмурки, догонялки)

Выходят дети, одетые, как мамы, с атрибутами профессии мам.

Продавец (у витрины с товаром).

Ребенок: Каждый день я на работу в магазин спешу, я там разные продукты продаю: И конфеты, и печенье, и консервы, и варенье.

Приходите, не стесняйтесь! Всё, что надо вам, скорее покупайте!

Диспетчер (у телефона).

Ребенок: Я – диспетчер фирмы «Нива». Вам такси необходимо?

Хорошо. Непременно перешлю. Адрес назвать прошу.

Улица Псковская? Принят заказ. Ждите. Такси будет сейчас.

Учитель (с указкой, книгой). Звенит звонок.

Ребенок: Каждый день на урок меня с утра зовет звонок.

В класс ребят собираю, их писать, читать учу.

«Ра-ма », «мо-ло-ко». Ох, как это нелегко!

Ребенок 1: А мою маму в шутку называют счетовод,

Потому что в бухгалтерии она считает круглый год.

Ребенок 2: А моя мама в аптеке всем лекарства продает.

Все: Мамы разные нужны, мамы всякие важны.

Ведущий: Да, друзья, разная у мам работа.

Дети читают стихи для мам.

Ребенок 1:

Много мам на белом свете, всей душой их любят дети,

Только мама есть одна, всех дороже мне она.

Кто она? Отвечу я: это мамочка моя!

Ребенок 2:

Как я тебя люблю — не передать! Ты лучше всех, скажу об этом прямо!

Хочу тебе всем сердцем пожелать: любви, удачи и здоровья, мама!

Песня «Моя милая, добрая мама»

Ведущий: При солнышке тепло, при матери добро. Так и называется.

1 конкурс «Солнышко»

У противоположной стены зала лежит красный обруч. У участниц команд ленточки красного и желтого цвета соответственно – это лучики.

По сигналу первая участница бежит к солнышку, кладет лучик и возвращается обратно, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой выложит все лучики.

Ведущий: Молодцы, все с заданием мамы справились.

Пусть солнышко будет символом нашего праздника!

Ведущий: Когда вы, дети, были маленькие, мамам приходилось нелегко, особенно, когда не было рядом бабушки. Надо и сварить обед, и за малышом присмотреть, поиграть, успокоить, и прибраться в комнате. Вот какие мамы умелые, мы сейчас и проверим.

2 конкурс «Уборка комнаты» (только для мам)

На руках у мамы – ребенок (кукла, на полу разбросаны разные предметы, которые надо прибраться). Мама с ребенком на руках поднимает вещь, несет ее в корзину, передает ребенка следующей маме. Выигрывает команда, которая первой закончит уборку.

Подведение итогов конкурса.

Ведущий: С песней веселой, с шуткой задорной любое дело спорится проворней. И сейчас шуточная песня для вас, мамы.

Песня «От носика до хвостика»

Ведущий: А детвора призналась нам, что у них пока любимое дело – игра. Дети говорят, что дома часто играют с вами. Мамы поиграйте с нами!

3 конкурс «Завяжи бант» (ребенок сидит на стуле, на шее у него завязан бант, участник конкурса подбегает к ребенку и развязывает бант, передает эстафету маме, мама бежит и завязывает бант)

Подведение итогов конкурса, в итоге побеждает дружба.

Ведущий: И работа спорится быстрее, когда вы помогаете мамам.

4 конкурс «Репка» (участвуют две команды по 6 детей)

Это – дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит «репка» – ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает «дед». По сигналу он бежит к «репке», обегает ее и возвращается. За него цепляется (берет его за талию) «бабка», и они продолжают бег вдвоем. Вновь огибают «репку» и бегут назад, затем к ним присоединяется «внучка» и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку». Подведение итогов конкурса.

Ведущий: Пока мамы немного отдохнут, воспитанники старшей группы подарят вам «Танец Гапочек» (музыка русская народная).

Ведущий: Мамы умеют варить, шить, лечить и машину водить. А для этого необходимо быть внимательными и терпеливыми, ловкими и сильными и конечно умелыми. Мы это проверим в следующем конкурсе.

5 конкурс «Найди ошибку и ответь правильно» (по очереди)

- Уронили зайку на пол, Оторвали зайке лапу.
Всё равно его не брошу, Потому, что он хороший.
 - Матросская шапка, верёвка в руке. Тяну я корзину по быстрой реке.
И скачут котята за мной по пятам, и просят меня: «Прокати, капитан».
 - Я рубашку сшила Гришке, я сошью ему штанишки.
Надо к ним носок пришить, и конфеты положить.
 - На каком транспорте ездил Емеля? (на санях, в карете, на печи, на машине).
 - Куда нельзя садиться медведю? (на скамейку, на бревно, на камень, на пенёк).
 - Что говорил кот Леопольд мышатам (перестаньте шалить; приходите в гости; вы – мои друзья; ребята, давайте жить дружно).
- Подведение итогов конкурса.

Ведущий. Эй, дружок, становись в кружок.

Игра «Ты катись, веселый бубен»

Ты катись веселый бубен, Быстро, быстро по рукам.
У кого остался бубен, Тот сейчас станцует нам (дети играют с мамами).

Ведущий: Ребята, а у кого из вас самая красивая мама?

Дети: У меня!

Ведущий: Ребята, а у кого самая добрая мама?

Дети: У меня

Ведущий: А у кого самая лучшая мама?

Дети: У меня!

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Мамы лучше нет!

Ребенок: Мама — это сказка! Мама — это смех! Мама — это ласка!

Мамы любят всех!

Ребенок: Мама улыбнется, Мама погрустит, Мама пожалеет, Мама и простит.

Ребенок:

Мама — осень золотая, Мама — самая родная,

Мама — это доброта, Мама выручит всегда!

Ребенок:

Мама, нет тебя дороже, Мама все на свете может,
Мам сегодня поздравляем, Мамам счастья мы желаем.

Все вместе: Мама, я тебя люблю!

Игра «Угадай мелодию»

Ведущий.

Пусть день чудесный этот,
Запомнится как самый нежный,
Как самый радостный и милый,
Веселый, добрый и спортивный!

Ребенок:

Посвящаем мы мамам успехи, победы,
А в День Матери, в праздник любви,
Мы желаем, чтоб их миновали все беды,
Чтоб их дети им только лишь счастье несли.

Ведущий: Танец (фонограмма песни «Моя мама лучшая на свете»).

Ты меня на рассвете разбудишь (идём по кругу).

Трогать волосы ласково будешь (идём по кругу).

Как всегда поцелуешь любя (идём в круг).

И улыбка согреет меня (идём из круга).

Когда рядом ты со мной – мне тепло (руки на поясе пружинка в сторону).

И спокойно на душе, и светло (руки на поясе поворот вокруг себя).

В целом мире только мы: ты и я (руки на поясе пружинка в сторону).

И пою про это я, мама моя (руки на поясе поворот вокруг себя).

Моя мама лучшая на свете (идут по кругу).

Она мне как солнце в жизни светит (идут по кругу).

Мама самый лучший в мире друг (идут в круг поворачиваются спиной друг к другу).

Ведущий: Ребята, а у кого из вас самая красивая мама?

Дети: У меня!

Ведущий: Ребята, а у кого самая добрая мама?

Дети: У меня!

Ведущий: А у кого самая лучшая мама?

Дети: У меня!

Дети дарят мамам подарки.

В гостях у сказки

Возраст: 4–7 лет

Любовь Алексеевна Щипец, инструктор по физической культуре, с. Хомутово

Цели и задачи: Развитие выносливости, смекалки, скорости, привитие любви к спорту, формирование здорового образа жизни, установление дружеских связей родителей со своими детьми.

Оборудование: Конусы – 2 шт. Мячи волейбольные, мягкие пуфики – 2 шт.; 2 пары сапог большого размера; 2 шляпы для кота; куклы – 6 шт.; повязки на глаза – 2 шт.; гимнастические палки – 2 шт.; головы змея Горыныча – 2 шт.; куклы: заяц, волк, медведь, лиса – по 2 куклы; корзина – 2 шт.; воздушный шарик – 2 шт.; кегли – 4; кубики – 4; ведро – 2; обручи – 2; музыка для входа и выхода участников.

Место проведения: Спортивный зал.

Оформление зала: Нарисованные сказочные герои из каждой сказки, флажки, шарик.

Соревнования состоят из 8 эстафет и 1 музыкальной паузы.

Все команды поощряются призами за участие, а команда победительница – особым призом, она определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Подготовка к празднику:

1. Реквизиты:

- Написать объявление о празднике.
- Нарисовать сказочных героев.
- Украсить зал по теме.
- Подготовить грамоты, медали, подарки.
- Подготовить музыку.

2. Работа с жюри:

- Подготовка протоколов.
- Систематизация оценочной шкалы.
- Подсчет результатов.

3. Взаимодействие со специалистами:

- Музыкальная пауза – танцевальный номер.
- Предварительная работа с детьми – вспомнить сказки.

Проведение праздника:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости – уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть вас на нашем празднике – «Мама, папа и я спортивная семья». Следующий год будет годом здоровья и спорта и поэтому наш праздник посвящен Здоровому образу жизни.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать родителей дружных спортивных семей...

Звучит марш. Родители с детьми (участники) представляются и делают круг почета по спортивному залу.

Ведущий: Не теряя ни минутки, мы начнём игру скорей!

Чья семейная команда и спортивней и дружней.

Результаты наши будет оценивать уважаемое жюри в составе: _____

учитель-логопед

педагог-психолог.

Ведущий: Сегодня у нас не простые соревнования, а сказочные. Вы все очень любите сказки и многие очень любят подражать сказочным героям. Вот сейчас у наших участников появится такая возможность поучаствовать в сказочных эстафетах. Это полуспортивные, полу игровые соревнования, в основе которых лежат сюжеты из сказок.

Итак, первая эстафета называется:

«Конёк-горбунок»

По названию ясно, что каждому участнику этой эстафеты предстоит изобразить Конька-горбунка, который прекрасно описан в сказке П.П. Ершова. Для этого вам потребуется волейбольный мяч. Участник сгибается в поясе, берёт мяч и кладет его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его необходимо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом состоянии. Но это ещё не всё. Как известно Конек-горбунок мог прыгать так высоко, что преодолевал любые препятствия. В этой эстафете «конькам-горбункам» также придется во время скачки преодолевать препятствия, поставленные на линии эстафеты пуфики. Необходимо будет взобраться на них, затем соскочить, и всё это быстро и не теряя при этом горб – мяч за спиной. Победят те коньки-горбунки, которые окажутся более ловкими и стремительными.

«Кот в сапогах»

С этим котом знакомы все дети. Для её проведения нам потребуются сапоги большого размера. Сапоги устанавливаются на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и также быстро добежать до финиша. Но сделать это ему будет очень трудно, и не только потому, что сапоги очень тяжелые и неудобные. Как вы помните, Кот в сапогах обладал хорошими манерами. Поэтому, чтобы усложнить эстафету, мы расставим на пути следования кегли (это люди, встречающиеся на пути у кота). Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный. Итак, добежав до финиша, сделав при этом три поклона, участник возвращается и отдает сапоги следующему. И так вся команда. Последнего участника вся команда встречает дружным мяуканьем.

«Буратино, лиса Алиса и кот Базилио»

Мама – лиса, папа – кот. В сказке они притворялись. Лиса прикидывалась хромой, а кот слепым. Участникам эстафеты придется изобразить этих мошенников. Лиса сгибает в колене одну ногу и придерживает её рукой, оставаясь, та-

ким образом, на одной ноге. Кот завязывает глаза. Лиса кладет свободную руку на плечи коту и по сигналу эта парочка преодолевает расстояние до конуса, а там их ждет Буратино, они хватают его за руки и тащат обратно.

«Лягушка-путешественница»

Помните, каким образом путешествовала в этой сказке Лягушка? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за неё, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придется проделать тоже самое, как в сказке. Мама и папа берут гимнастическую палку и кладут её на плечи. В это время ребенок берется за палку руками, отрывает ноги от земли и оказывается, таким образом, «лягушкой - путешественницей». Теперь по сигналу все трое начинают движение вперед и обратно. Игрок, «скачущий» на палке не должен касаться ногами земли.

«Змей Горыныч»

Кому незнакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла! Давайте тоже сделаем змея Горыныча, это не сложно. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу, ноги участника стоящего в середине, связываются с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается как бы четыре ноги в общей сложности. По сигналу Змей Горыныч начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав (доскакав, долетев) до конуса тройка разворачивается и летит обратно.

«Колобок»

Если помните в сказке колобок ловко обошел Зайца, Медведя и Волка, но угодил в пасть лисе. В этой эстафете каждый участник – это сказочник, который будет катить (ногой) свой «колобок» (футбольный мяч) между сказочными персонажами. Доведя мяч до лисы надо забросить его в корзинку (отправить колобок в пасть лисе). После того как мяч окажется в корзинке, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку, чтобы тот тоже смог рассказать всю сказку, пройти со своим колобком все препятствия.

«Балда и лошадь»

Помните, как в сказке А.С. Пушкина Балда соревновался с чертенком? Используя ловкость и хитрость, Балда победил. Во время одного из заданий, которые придумывал старый черт, надо было унести лошадь. Но Балда вскочил на коня и крикнул бесенку: «Смотри, я несу меж ног!» В нашей эстафете мы попробуем показать именно этот эпизод из сказки. Мама и папа изображают лошадь, ну а ребенок – Балду. «Лошадь» делается просто. Первый участник папа – сгибается в поясе, второй – мама, тоже сгибается и берет его за талию. Вот и всё. Осталось Балде оседлать лошадь и можно трогаться в путь. После того как Балда на лошади достигнет финиша он должен развернуться и, «пришпоривая своего коня», проделать обратный путь, чтобы передать эстафету следующей тройке.

«Незнайка на воздушном шаре»

Вы помните Незнайку, который летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре? А как устроен воздушный шар, вы, наверное, тоже знаете. По

мере охлаждения воздуха в шаре, из корзины выбрасывается балласт. У нас в эстафете корзиной послужит обыкновенное ведро. В него положим балласт: кубики, мячи, кегли. Не забудьте, нам ещё нужен воздушный шар, чтобы всё было точно, как в сказке. На эту роль великолепно подойдет воздушный шарик, он даже называется почти так же. Если инвентарь готов, можно начинать эстафету. Первый участник берет в одну руку ведро, в другой руке у него воздушный шарик. Старт: с ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится заранее положенный обруч. Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, то есть «облегчает корзину». Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику. Тот в свою очередь проделывает то же самое. Таким образом, к концу эстафеты все предметы из ведра должны оказаться в обруче. А последний участник должен снова их собрать в ведро и вернуть команде. Удачных вам полетов, и пусть они не заканчиваются так же печально как в сказке Н. Носова.

Ведущий: На этом наши эстафеты закончились и пока наше жюри подсчитывают результаты, мы поиграем с болельщиками. Я загадаю вам несколько загадок по сказкам.

1. Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду (Волк и семеро козлят).
2. Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую невесту при помощи горошины (Принцесса на горошине).
3. Как называется сказка, в которой девочка пошла, проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду? (Красная шапочка).
4. Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай? (Репка).

Ведущий: А теперь слово жюри.....

Команды выстраиваются. Идет награждение.
Финальный круг почета.

В сказочном государстве

Возраст: 4–7 лет

Любовь Алексеевна Щипец, инструктор по физической культуре, с. Хомутово

Задачи:

- Создать хорошее настроение.
- Развивать быстроту, ловкость, меткость, сообразительность.

Оборудование: Конусы – 2 шт. Мячи волейбольные; мягкие пуфики – 2 шт.; 2 пары сапог большого размера; 2 шляпы для кота; куклы – 6 шт.; повязки на глаза – 2 шт.; гимнастические палки – 2 шт.; головы змея Горыныча – 2 шт.; куклы: заяц, волк, медведь, лиса – по 2 куклы; корзина – 2 шт.; воздушный шарик – 2шт.; кегли – 4 шт.; кубики – 4 шт.; ведро – 2шт.; обручи – 2 шт. (музыка для входа и выхода участников).

Место проведения: Спортивный зал.

Оформление зала: Нарисованные сказочные герои из каждой сказки, флажки, шарик.

1. Предварительная работа:

- Написать объявление о празднике.
- Нарисовать сказочных героев.
- Украсить зал по теме.
- Подготовить грамоты, медали, подарки.
- Подготовить музыку.

2. Работа с жюри:

- Подготовка протоколов.
- Систематизация оценочной шкалы.
- Подсчет результатов.

3. Взаимодействие со специалистами:

- Музыкальная пауза – танцевальный номер.
- Предварительная работа с детьми – вспомнить сказки.

Ведущий: Здравствуйте дорогие гости – уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть вас на нашем празднике – «Мама, папа и я спортивная семья». Наш праздник посвящен Здоровому образу жизни.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать родителей дружных спортивных семей...

Звучит марш. Родители с детьми (участники) представляются и делают круг почта по спортивному залу.

Ведущий: Не теряя ни минутки, мы начнём игру скорей! Чья семейная команда и спортивней и дружней.

Результаты наши будет оценивать уважаемое жюри в составе: _____

учитель-логопед, педагог-психолог.

Ведущий: Сегодня у нас не простые соревнования, а сказочные. А попасть в сказку может тот, кто дружен со спортом. Ведь сказочным героям приходится выполнять разные задания. Вы все очень любите сказки и многие очень любят подражать сказочным героям. Вот сейчас у наших участников появится такая возможность поучаствовать в сказочных эстафетах. Это полуспортивные, полуигровые соревнования, в основе которых лежат сюжеты из сказок. Сегодня мы совершим путешествие по сказкам. Нам надо подготовиться к путешествию, сделать разминку.

Разминка

Ведущий: Разминку мы сделали, но как мы попадем в сказочный лес, деревья там густые, не пробраться нам.
Звучит музыка, появляется клоун.

Клоун: Я помогу попасть вам в сказочный лес, но вы мне должны сказать на чем можно добраться до сказочного леса (ответы детей).
А вот вы бы смогли на метле летать? Попробуем?

1. Эстафета «Верхом на метле» (в ней участвуют все: мама, папа и ребенок). По сигналу первые мамы садятся на метлу, бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются, передают метлу папе, затем ребенку.
Музыкальное сопровождение из мультфильма «Летучий корабль».

Клоун: Теперь я убедился, что вы можете выполнять сказочные задания.
Итак, вперед в сказку.
Загадка: (нужно определить в какую сказку мы попали).

2. «Конёк-горбунок».

По названию ясно, что каждому участнику этой эстафеты предстоит изобразить Конька-горбунка, который прекрасно описан в сказке П.П. Ершова. Для этого вам потребуется волейбольный мяч. Участник сгибается в поясе, берёт мяч и кладет его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его необходимо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом состоянии. Но это ещё не всё. Как известно Конек-горбунок мог прыгать так высоко, что преодолевал любые препятствия. В этой эстафете «конькам-горбункам» также придется во время скачки преодолевать препятствия, поставленные на линии эстафеты пуфики. Необходимо будет взобраться на них, затем соскочить, и всё это быстро и не теряя при этом горб – мяч за спиной. Победят те коньки - горбунки, которые окажутся более ловкими и стремительными.

Кто первый выполнит задание, получает фишку.

Клоун: В какую же следующую сказку мы попадем.
Стойка оформлена в виде столба, на ней прикреплены три указателя.
Направо пойдешь - в другую сказку попадешь.
Налево пойдешь - в болото попадешь.
Прямо пойдешь – совсем пропадешь.

Клоун: И правда, прямая дорога самая трудная, но мы не боимся трудностей, коль мы решили побывать в сказке. Перед нами болото надо его перейти. И вдруг пошел дождь (10 ковриков; 2 зонтика; 2 стойки). Папа садит ребенка на плечи, а мама, раскрыв зонтик, держит над ними, перебираются через болото.

3. Эстафета «Болото».

Загадка.

4. «Кот в сапогах».

С этим котом знакомы все дети. Для её проведения нам потребуются сапоги большого размера. Сапоги устанавливаются на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и также быстро добежать до финиша. Но сделать это ему будет очень трудно, и не только потому, что сапоги очень тяжелые и неудобные. Как вы помните, Кот в сапогах обладал хорошими манерами. Поэтому, чтобы усложнить эстафету, мы расставим на пути следования кегли (это люди, встречающиеся на пути у кота). Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный. Итак, добежав до финиша, сделав при этом три поклона, участник возвращается и отдает сапоги следующему. И так вся команда. Последнего участника вся команда встречает дружным мяуканьем.

Звучит мелодия песни из кинофильма «Красная шапочка».

Вбегает Маша (девочка подготовительной группы).

Маша: Ребята, помогите мне, я от медведя убежала.

Клоун: Не бойся, мы тебя спрячем. Построим домик из кубиков.

5. Эстафета «Чей домик крепче».

(Участвуют только дети, первый участник берет кубик добегают до стойки, ставит, возвращается, затем следующий и т. д. Кто быстрее и лучше построит домик для Машеньки). Музыкальное сопровождение.

Маша: Спасибо ребята, теперь я смогу пойти к бабушке и дедушке.

Клоун: Машенька, а из какой ты сказки, давай спросим у детей (ответы детей).

Клоун: Машенька, а может быть, с нами останешься?

Под музыку появляется Баба-яга.

Баба-Яга: Кто это тут шумит? Вы чего тут делаете?

Клоун: Мы ничего плохого не делаем, идем своей дорогой.

Баба-Яга: Ходят тут всякие. А у меня, между прочим, сегодня день рождения! 100 лет мне исполнилось, вот сижу на печке косточки свои грею.

Клоун: Бабушка, да у вас и огонь в печи не горит, как же пироги напечь?

Баба-яга: Дров кругом много, да руками их брать нельзя, не загорятся. А я старая стала.

Антошка: Не переживай, мы тебе поможем.

6. Эстафета: «Собери дрова» (участвуют папа, мама и ребенок, музыкальное сопровождение «Туц-туц-под дровишки»).

2 команды, 10 палок разбросаны по полу, 2 обруча. По сигналу игрок с команды бежит к палке, лежащей на полу, садится, обхватывает ногами палку и двигается по полу к обручу, в него кладет палку и бегом возвращается к команде.

Клоун: Ну, что Баба Яга, довольна? Хватит тебе дров?

Баба Яга: Хватит, хватит.

Клоун: Давайте поздравим Бабу Ягу с днем рождения!

Поздравляем Бабу-Ягу.

1. Елочки-сосеночки,
Колючие иголки.
Без метлы я как без рук,
Без моей метелочки!

2. Без метлы мне не летать,
Следы нечем заметать.
Горе, горе у Яги,
Коли нету ней метлы.

3. Посмотрите на меня,
Ну, чем я не красавица?
Моя девичья краса
не может не понравиться!

4. Вот пройдуся я перед вами,
Вот станцую, вот спою.
Ну, какая я милашка,
Как же я себя люблю!

Баба Яга: Спасибо порадовали вы меня, молодцы. Приходите ко мне на пироги (уходит).

Клоун:

1. Оставайся такой же бодрой и популярной еще тысячу лет.
Лечит маленьких детей, лечит птичек и зверей. Сквозь очки на всех глядит.
Добрый доктор (Айболит).

2. Бабушка девочку очень любила,
Шапочку красную ей подарила.
Девочка имя забыла свое.

А ну подскажи, как звали ее (Красная шапочка).

3. Носик круглым пяточком, им в земле удобно рыться.
Хвостик маленьким крючком, вместо туфелек копытца.
Трое их и до чего же, братья дружные похожи.
Отгадайте без подсказки. Кто герои этой сказки? (Три поросенка).

4. Возле леса на опушке, трое их живут в избушке.
Там три стула, и три кружки, три кровати и подушки.
Угадайте без подсказки кто герои этой сказки? (Три медведя).

5. На сметане мешен, на окошке стужен.
Круглый бок. Румяный бок. Покатился (Колобок).

Клоун: В каких сказках мы сегодня побывали, с какими героями встретились? Анам пора возвращаться в детский сад.

Эстафета «Ковер- самолет».

Мама и папа усаживают ребенка на покрывало и бегом переносят его до стойки. Заходит **Баба Яга**: А я вам гостинцев принесла, пирогов напекла, угощайтесь. Награждение, фотографирование.

Музыкальная композиция «Самовар».

Ёлка на лыжах

(зимнее развлечение на улице с родителями
с использованием нестандартного оборудования)

Возраст: 5–7 лет

Елена Владимировна Федорук, инструктор по физической культуре, с. Хомутово

Образовательная область: «Здоровье».

Раздел: «Физическая культура».

Цель: Создать положительный, эмоциональный настрой у детей и взрослых, повысить стремление родителей организовывать двигательную деятельность с детьми для формирования ЗОЖ.

Задачи: Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. Развивать спортивные двигательные навыки у детей и взрослых через различные средства физической культуры. Воспитывать чувство сплочённости; взаимопонимание в выполнении заданий.

Оборудование: флажки; 2 штуки сани-сидушка; призы для участников; нестандартное оборудование: лыжи с тремя креплениями; лыжи из пластиковых бутылок; снежки из отходов мишуры и дождя; санисидушка из кусков линолеума; шляпа; метла; рукавица, изготовленная из лоскутков ткани и призы.

Предварительная работа: Чтение сказки о ёлке (авторское сочинение). Совместное изготовление пособий для игр.

Ход развлечения.

Инструктор: Здравствуйте, уважаемые гости! Рады вас приветствовать на нашем весёлом зимнем развлечении. Разрешите представить наших участников. Выходят семейные команды.

Инструктор: Дети смелые, ловкие, умелые. Родители важные, сильные, отважные. После представления команд на спортивную площадку въезжает на лыжах гостья Ёлка (взрослый в костюме и на лыжах)

Ёлка: Здравствуйте, люди добрые большие и не очень! Я к вам приехала на лыжах вон из того леса! А отправил меня к вам Дедушка мороз! Он сказал, что я всегда такая красивая, нарядная, но не подвижная и не спортивная. Стало мне грустно. А Дедушка Мороз мне сказал, что есть такой детский сад, где очень много там ребят! Они тебя многому научат, как быть не только красивой, но и здоровой и спортивной, а помогут им их добрые родители!

Инструктор: Да, Ёлочка, мы тебя научим быть здоровой, смелой и умелой! Вы, со мной согласны? (Обращается к детям и родителям).

Инструктор: Дорогие наши семейные команды предлагаю разделить вас на две команды. Одна команда «Снеговики» и команда «Ёлки».

А судьи наши гости из администрации детского сада.

Будьте строгие, но справедливые. Начинаем покомандное соревнование!

Загадка про санки (на выбор)

1. Эстафета «Тройка» (родители впереди держат санки-сидушка, а ребёнок сидит, команде предстоит добежать до конуса, оббежать его и вернуться к финишу передав эстафету следующей семье). Загадка о коньках (на выбор).

2. Эстафета «Лыжи» (бег змейкой на самодельных лыжах, первый папа бежит обратно передаёт эстафету маме, а сам отдаёт лыжи следующей семье, мама так же передаёт и третий раз бегут вместе ребёнок на лыжах, а родители без лыж бегут все вместе ребёнок по центру). Загадка о (на выбор).

3. Эстафета «Лыжа на троих» (каждой команде предоставляется по одной лыжи, но с креплением на троих. Первая семья встаёт по очерёдности: отец, ребёнок, мама, добегают до конуса, оббегают его и на старте, передают следующей семье). Загадка (на выбор).

4. Конкурс «Снежная перестрелка» (у каждой команды в руках самодельные снежки, задача как можно больше перекинуть снежки на территорию противника). Загадка (на выбор).

5. Игра «Снеговик-фотограф» (папы исполняют роль ведущего).

Ведущий: «Я метлу кручу, верчу, снежную фигуру увидеть хочу! Дети замирают и изображают фигуру».

6. Игра «Волшебная рукавица» (все стоят по кругу и передают рукавицу).

Инструктор: «Рукавицу передай и на снег не роняй, стоп, остановка, передаём в другую сторону ловко, стоп не роняй, рукавицу открывай. В рукавице находятся призы для семей».

Фото на память.

Газетный турнир

Возраст: 6–7 лет

Ирина Ивановна Шувалова, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Цель: Создать атмосферу дружелюбия, радости, положительного эмоционального настроения. Закрепить умения, полученные на физкультурных занятиях. Обеспечить высокую двигательную активность детей. Дать представление о газете, как можно использовать её в играх и эстафетах.

Оборудование: Много газет разного размера. Кегли. Резиновые коврики; клюшки; корзины по количеству команд.

Ведущая: Добрый вечер, дорогие ребята. Уважаемые взрослые!
Все мы любим, бегать, прыгать, играть.
И сегодня мы собрались в спортивном зале
на веселые соревнования.
Встречайте участников!

Под музыку входят участники соревнований, (родитель правой рукой держит ребенка), делают круг почета и выстраиваются полукругом (ребенок стоит впереди взрослого).

Ведущая: Давайте, стоя еще раз поприветствуем наших участников соревнований.
Что это? (обращаясь к участникам, показывая газету).
Для чего нужны газеты?
Какие названия газет узнаете?
Конечно все вы правы, но сегодня мы будем
Использовать газеты по-новому.
Объявляю газетный турнир! Ура!

Эстафета «Купи газету»

(Три команды, на расстоянии 4–5 метров от старта лежат стопки газет напротив каждой команды. По сигналу под музыку, первые ребята бегут до стопки газет, берут одну газету возвращаются, передают ладонью эстафету следующему и встают в конец колонны). Побеждает команда, кто быстрее.

Жюри подводит итоги за первую эстафету.

Разминка с газетой (звучит музыка, все встают в рассыпную и выполняют движения, глядя на инструктора). Чья команда красивее и правильно выполняет упражнения по показу инструктора.

Жюри подводит итоги разминки.

Эстафета «Переправа через болото»

Все стоят в колоннах парами, у каждого по одной газете. Под музыку, первые пары двигаются вперед, переступают с газеты на газету вдвоём, дойдя до фи-

ниша, возвращаются бегом, в руках газета, передают эстафету и встают в конец колонны. Побеждает команда, которая, меньше раз наступит мимо газеты на пол. Жюри: подведение итогов за эстафету.

Эстафета «Цепочка»

За одну минуту, команды должны сделать из газет шарики и уложить по прямой от линии старта до финиша, шарик к шарiku, ровно. Учитывается: как ровно и одинаковые ли шарики, расстояние между шариками не должно быть.

Жюри подводит итоги эстафеты.

Эстафета «Забей гол в ворота»

Те шарики, что укладывались в цепочку, собираются в корзины для каждой команды. На расстоянии 4–5 метров от линии старта ставится по 3 кегли и от последней кегли на расстоянии 1 метра ставятся ворота для забивания голов. Шайба -это сложенная в комок газета. По сигналу, первые участники начинают клюшкой вести шайбу между кеглей и забивают в ворота. Выигрывает команда, забив большее число голов в ворота.

Жюри: подведение итогов эстафеты и общее число баллов.

Эстафета «Танцы на газете»

Все команды выстраиваются в шеренги от линии старта до финиша. Встают парами на одну газету. Звучит музыка, начинают танцевать, музыка останавливается все сходят с газеты складывают ее пополам и встают снова на газету также вдвоем. Все сначала. Выигрывает тот, кто во время музыки не наступал на пол.

Жюри – подведение итогов эстафеты и общий балл команды..... составил.....

Эстафета «Привет»

У каждой команды лежит по одной лыже и в руке каждого участника газета. По сигналу первые одевают лыжу и двигаются до линии финиша. Во время движения машут газетой и зрителям говорят «привет», дойдя до линии финиша возвращаются также обратно передают лыжу другому участнику, а сами встают в конец колонны.

Жюри подводит итоги эстафеты.

Эстафета «Одень ребенка на балл!»

Кладём три обруча в шеренгу, выбираем по одному ребенку из команды, и ставим ребенка в обруч. Недалеко от команд лежит большая стопка газет, на століке лежит скотч и ножницы. За одну минуту команда взрослых должна одеть участника, стоящего в обруче, используя газеты и все необходимое.

Выигрывает команда, чей ребенок соответствует наряду на балл.

Жюри подводит итоги эстафеты и общий итог.

Награждение: вручение грамот и подарков.

Присуждались 1–2–3 место.

Ведущая: Спасибо всем участникам, и вам, болельщики, спасибо.

Давайте сделаем фото на память, пройдем круг почета.

И на этом наш газетный турнир закончен. До встречи.

Примечание: по желанию можно добавить эстафеты.

Эстафеты к газетному турниру «Почта»

Дети стоят в колоннах, у первых в руках по одной газете. По сигналу, первый поворачивается к второму протягивает ему газету и говорит – получите, распишитесь и поворачивается обратно. Затем второй поворачивается к третьему и говорит тоже самое и т. д. Когда газета дошла до последнего ребенка, он бежит вперед и поворачивается к первому и произносит тоже самое и т. д. пока первый участник не придет снова на первое место. Когда первый участник оказался первым, он поворачивается к своей команде поднимает газету вверх, и вся команда кричит ура!



Мы едем, едем...

(конспект занятия нетрадиционной формы общения с родителями и детьми в период адаптации во 2-ой младшей группе)

Елена Владимировна Федорук, инструктор по физической культуре, с. Хомутово

Образовательные области: Приоритетная: социально-коммуникативное развитие, в интеграции: физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Формы организации коллективной деятельности: совместная деятельность педагогов с детьми и родителями.

Материал и оборудование: музыкальный центр, телевизор, лестница-горка, дорожка со следами, туннель, фишки для разметки, раздаточный материал: мячи средние, памятки.

Предварительная работа: Анкетирование родителей «Выявление взаимоотношений в семье»; приглашения для родителей; изготовление информационного стенда с памятками для родителей: «Правила объятий», «Обнимать ребенка: Почему это так важно?», «Влияние музыки на развитие детей», «Музыкальная аптечка», «Точечный массаж», «Дыхательная гимнастика».

Планируемые результаты: Создать условия для гармонизации детско-родительских отношений средствами физической и музыкальной культуры и телесно-ориентированной терапии.

Задачи

Обучающая задача: Обучать родителей способам эффективного общения с ребенком через телесно-ориентированные упражнения.

Развивающая задача: Развивать интерес родителей к совместным мероприятиям с детьми, пластичность и выразительность движений у детей и взрослых.

Воспитательная задача: воспитывать у детей и взрослых потребность к здоровому образу жизни. Способствовать эмоциональному сплочению родителей, детей и педагогов.

Виды детской деятельности: игровая, двигательная, музыкально-художественная.

Ход занятия

Вводная часть

Педагог-психолог: Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады видеть вас на контактном занятии. Известно, что любимый ребенок болеет меньше, а любимым он чувствует себя тогда, когда ощущает на себе нашу заботу, наш доб-

рый взгляд, наше теплое прикосновение. Это придает ребенку уверенность и собственную значимость в большом мире. Любви, как и всему в жизни, нужно учиться. Учиться всем: родителям, детям, педагогам. Но прежде, чем начать учиться, давайте мы друг с другом поближе познакомимся.

Педагог-психолог проводит упражнения на сплочение родительского коллектива:

- **«Меня зовут... Я делаю так».**

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом, последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

- **«Говорящие руки».**

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Педагог дает команды, которые участники выполняют, молча в образовавшейся паре. После этого по команде педагога внешний круг двигается вправо на шаг. Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Обсуждение:

- ✓ Что было легко, что сложно?
- ✓ Кому было, сложно молча передавать информацию?
- ✓ Кому легко?

- **«Меняются местами те, кто...».**

По команде: «меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым)» участники должны поменяться местами.

Основная часть

1. Беседа педагога-психолога с родителями (Приложение № 1).

Тема: «Обнимать ребенка: Почему это так важно?»

Обсуждение с родителями.

2. Беседа музыкального руководителя с родителями на тему: «Влияние музыки на развитие детей» (Приложение № 2).

Показ видеоролика «Влияние речи, слов и музыки на воду».

Показ видеоролика «Эффект Моцарта».

Обсуждение видео.

3. Инструктор по физической культуре предлагает родителям спрятаться за ширму с названием «Страна веселых и маленьких человечков» и ждать своих детей.

Инструктор по физ. культуре:

Дети, а хотите ли вы отправиться в путешествие на поезде в «Страну здоровья и веселья»? В этой стране вас ждет сюрприз. Давайте с вами построимся в колонну по одному и пройдем в спортивный зал.

Дети заходят в спортивный зал (звучит спокойная музыка) и у стены сидят взрослые спиной к ним. Дети, а вы узнали, кто находится в зале? Каждый ребенок узнаёт своего родителя, и они радостно обнимаются.

Посмотрите, в этой стране оказались мамы и папы. Они очень обрадовались вашему появлению (родители обнимают детей и выходят в центр зала.)

Разминка «Мы едем с мамой, с папой...»

Мы друг за другом парами пойдём и улыбку по пути найдём (родители идут по кругу, держа ребёнка за руку).

Стать вот такими стройными нам нужно! (Ребёнок идёт на пятках, руки за головой, взрослый разводит его локти в стороны)

Подлезания под дугу на ладонях и коленях вместе с родителями. Ходьба по дорожке след в след. Ходьба по скамейке.

Прыжки змейкой на двух ногах. (Взрослый держит за руку ребёнка)/

• Дыхательная гимнастика

Вот мы размялись. Нужно в пары лицом друг к другу встать и тихонько подышать. Вдох и выдох (4 раза).

Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение

1. «Высокие и низкие!».

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребёнок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (1–2 и. п.), на (3–4) присесть (4 раза) (темп медленный).

2. «Мы сильные!..».

И. п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Поочерёдное выпрямление рук в локтях по 4 раза.

3. «Самые гибкие!».

И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки на поясе, ребёнок спиной к взрослому. Наклоны к правой – левой ноге (4 раза).

4. «Веселые приседания!».

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Приседание поочерёдное (ребёнок приседает – взрослый стоит, и наоборот (4 раза).

5. «Попрыгунчики!».

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Прыжки ноги вместе, ноги врозь в чередовании с ходьбой (2–3 повторения).

Дыхательная гимнастика и самомассаж (Приложение № 3)

А сейчас «весёлые» человечки сядут в круг ноги по-турецки, а напротив «маленькие» человечки покажут **дыхательную гимнастику и самомассаж** «Зеркало». Дети показывают родителям выученный ранее комплекс дыхательной гимнастики и массажа.

Игры с мячом:

1. Играть с мячом нравится детям, и взрослым. Дети, возьмите каждый по мячу. Какой мяч? (Круглый, гладкий, яркий, с полоской и т. д.). Как можно с ним играть? (Катать, бросать, подбрасывать, отбивать). Вы будете прокатывать мяч своим родителям (сидя напротив друг друга).
2. Можно бросать мяч в кольцо (стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в него).
3. Поиграем малыши «Птички гнёздышки!» (Взрослые сидят изображая гнёздышки для детей).

- **Музыкальный руководитель приглашает всех на танец Танец «Дружок»** (игровой массаж)

Заключительная часть

Педагог-психолог:

Упражнение релаксация «7 свечей» (Приложение № 4)

Рефлексия

Сегодня, дети, вы побывали в стране «весёлых» человечков.

Уважаемые мамы, папы и дети, если вам понравилось наша встреча выберите разноцветные ленты, а кому было грустно возьмите тёмно-синие ленты.

Мы думаем, что все участники нашей встречи заслужили вкусные и полезные подарки (фрукты: яблоки, апельсины, бананы).

Музыкальное сопровождение:

- Песня «Гномы» из мультфильма «Гномы».
- Детская песня «Топ-топ, топает малыш» слова и музыка С. Пожлаков.
- Детская песня «Мой хороший мячик» слова З. Шим, музыка М. Минков.
- Детская песня «Я играю в весёлый мяч» слова Л.Дымова, музыка З. Компанец.
- Танец «Дружок» Ю. Селивёрстова.

Приложение 1

Беседа «Обнимать ребенка: почему это так важно?»

Объятие наверно, самый распространенный способ проявления любви, нежности, внимания и дружеского расположения, одна из важнейших форм общения без слов. Медики и физиологи десятками научных исследований давно и неоспоримо доказали, что объятия снимают стресс, поднимают настроение, дают человеку ощущение защищенности, влияют на его физическое и психологическое здоровье. В особенности же объятия важны для детей. Объятия пробуждают в детях способность любить, и ребенок, которого мало или вообще не обнимали до 7–8 лет, во взрослой жизни, скорее всего, не будет способен на глубокие чувства. Обнимать своего малыша естественная потребность каждой ма-

мы и каждого папы. Таким образом, они проявляют любовь и нежность к нему, демонстрируют, что «Я обнимаю тебя – значит, от тебя не исходит угрозы, я не боюсь подпустить тебя совсем близко значит, мне хорошо, спокойно, и рядом со мной тот, кто меня понимает. Говорят, каждое искреннее и сердечное объятие продлевает нам жизнь на один день». А что дают объятия самому ребенку. С первых дней жизни младенца, когда он еще не очень хорошо видит и слышит, не понимает смысла обращенных к нему слов, именно объятия родителей закладывают основу прочной эмоциональной связи между ними и малышом. Когда мама или папа обнимают ребенка, он чувствует их тепло, узнает их запах и начинает понимать: родители это спокойствие, комфорт и безопасность. В раннем детстве эмоциональная близость малыша и взрослых проявляется в том, что при виде родителей кроха улыбается и тянет к ним ручки. По мере взросления ребенка она превращается в доверие, и он охотно делится с папой и мамой своими переживаниями и мыслями, радостями и неудачами. Объятия не только дарят малышу положительные эмоции, но и способствуют его развитию. Многолетние наблюдения за детьми, воспитывающимися вне семьи (в домах малютки или в детских домах), свидетельствуют: даже если они получают полноценное питание и весь необходимый уход, со временем абсолютно здоровые малыши начинают заметно отставать в развитии от своих сверстников не в последнюю очередь потому, что они лишены нежных объятий мамы и папы.

Прикосновения: безмолвный выразительный язык

Объятия, при всей их пользе для ребенка, лишь одна из составляющих многогранного и емкого понятия «тактильный контакт», которое мы будем использовать в этом занятии. Под тактильным контактом подразумевается общение, основанное на осязании, или, попросту говоря, все виды прикосновений. В прикосновениях нуждается любой человек. Они представляют собой полноценное средство общения, такое же, как речь. Более того, прикосновения первый в жизни каждого из нас способ получения информации, ведь новорожденный ребенок не способен осмысленно воспринимать слова, жесты, мимику и т. п., и взрослые взаимодействуют с ним лишь посредством тактильного контакта. Такой контакт крайне важен для младенца с первых секунд жизни. Недаром только что появившегося на свет ребенка сразу кладут матери на грудь, в процессе родов он испытывает сильнейший стресс, легче пережить который помогают ее нежные прикосновения. Примерно до года с помощью осязания кроха получает около 80% информации об окружающем мире, и у него невероятно велика потребность в тактильном общении с родителями. Однако и дети постарше ничуть не меньше нуждаются в родительских поглаживаниях, поцелуях и объятиях благодаря этому они быстрее развиваются физически, интеллектуально и психологически.

Приложение 2

Беседа «Влияние музыки на развитие детей»

Исследования свидетельствуют о том, как огромно позитивное влияние музыки на детей. Немало родителей ошибочно считают, что обучение ребёнка музыке, да и просто приобщение в ней, не несёт ничего полезного для развития ребёнка. Тем не менее, результаты многочисленных педагогических экспериментов продемонстрировали, что дети, обучающиеся игре на каком-либо музыкальном

инструменте, гораздо успешнее обучаются в школе по сравнению с другими учениками. Дети, которым включают классическую музыку, проявляют неординарный подход к решению сложных заданий и легче с ними справляются, чем дети, которые далеки от мира музыки. Исследования, проводившиеся со студентами, показали, что те из них, кто в детстве посещал музыкальную школу или продолжает заниматься музыкой, показывают более высокие результаты в высшей математике, разнообразных точных науках, при изучении иностранных языков.

К сожалению, папы и мамы все реже и реже задумываются том, чтобы обеспечить и музыкальное образование своих детей. Часто родители считают, что ребёнку необходимо предоставить возможность получать те знания, которые пригодятся ему в жизни. Целенаправленное профильное образование, ставшее сейчас в тренде, ограничивает развитие ребёнка, лишая возможности развиваться всесторонне. Сегодня родители хотят поскорее выбрать будущую профессию для ребёнка, чтобы спланировать профильное обучение: хочешь быть адвокатом - учи историю и право, желаешь стать банкиром – учи математику. Реалии жизни формируют мысль многих родителей: «Главное – получить высокооплачиваемую работу». А ведь раньше, предыдущие поколения родителей, обязательно старались дать музыкальное образование ребёнку.

«Это интересно. Детей из дворянских семей обязательно обучали хореографии, езде верхом, каллиграфии, игре на музыкальном инструменте и пению, иностранному языку или нескольким, а также фехтованию».

Музыкальная аптечка

Музыка, которую рекомендуется слушать: **Для снятия раздражения:** «Лунная соната» Бетховена, «Симфония» Гайдна, «Кантата № 2» и «Итальянский концерт» Баха.

От головной боли: «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Американец в Париже» Гершвина.

От бессонницы: «Грустный вальс» Сибелиуса, «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.

Для успокоения: «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта.

От гипертонии: «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Концерт ре-минор для скрипки» Баха.

Памятка для родителей «Влияние музыкальных инструментов на организм человека»

СКРИПКА – лечит душу, успокаивает психику;

ОРГАН – проводник энергии «космос – земля – космос»; приводит в порядок ум, гармонизирует энергетический поток в позвоночнике;

ФОРТЕПИАНО (ПИАНИНО, РОЯЛЬ) – корректирует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу, гармонизирует психику;

БАРАБАН – восстанавливает ритм сердца, лечит печень, приводит в порядок кровеносную систему;

ФЛЕЙТА – очищает, лечит легкие и бронхи, благотворно воздействует на кровообращение;

АРФА – гармонизирует работу сердца;

ВИОЛОНЧЕЛЬ – лечит сердце, благотворно действует на почки;

ЦИМБАЛЫ – уравнивают энергетику печени;
ГАРМОНЬ, БАЯН, АККОРДЕОН – активизируют работу всей брюшной полости;
САКСОФОН – активизирует сексуальную энергию, лечит всю мочеполовую систему, заболевания легких, толстой кишки;
КЛАРНЕТ – хорошо влияет на систему кровообращения, на печень;
МЕТАЛЛОФОН, КОЛОКОЛЬЧИКИ – излечивают болезни легких, толстой кишки, устраняют тоску (депрессию);
ГИТАРА, СКРИПКА, ВИОЛОНЧЕЛЬ, АРФА, АЛЬТ (т. е. струнные) – действуют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, а также на тонкий кишечник.

Интересные факты

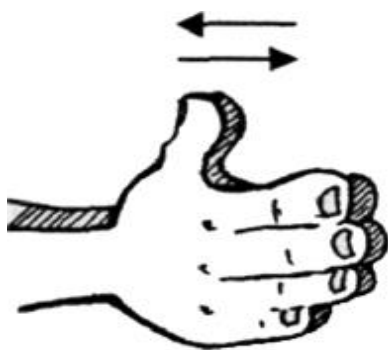
Московский врач М. Лазарев успешно лечит бронхолегочные патологии игрой на флейте. А знаменитый французский актер Жерар Депардьё избавился от заикания за три месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта. Музыка Моцарта усиливает мозговую активность. Послушав произведения Моцарта, люди, отвечающие на IQ-тест, демонстрируют заметное повышение интеллекта.

Под звуки современной музыки коровы ложатся и отказываются есть. В Японии провели эксперимент: 120 кормящих матерей разделили на две группы. Одни мамы слушали классику, другие поп-музыку. В первой группе количество молока увеличилось на 20 %, а у поклонниц «попсы» уменьшилось наполовину. Дельфины с удовольствием слушают музыку, особенно классические произведения, а акулы собираются со всего океанского побережья. Американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, оказалось, через три часа «сваренным» всмятку). «Тяжелый металл» приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели. Рыба, подвергнутая рок-обработке, с одновременным миганием света, сдохла и всплыла на поверхность водоема. Не являются исключением и люди. Подростки, после получасового пребывания на дискотеке, полностью теряют над собой контроль и впадают в состояние, близкое к гипнабельному. Выяснилось, что мягкая расслабляющая музыка создает в торговом зале уютную атмосферу, побуждая покупателей не спешить и больше времени посвятить выбору покупок. Быстрая музыка используется в часы пик, чтобы ускорить движение покупателей. Данный принцип используется и с фаст-фудами. К примеру, в «McDonald's» специальный менеджер постоянно анализирует количество посетителей в зале: если их много, ставятся динамичные записи (проглотил гамбургер и катись колбаской), если же посетителей мало, включается расслабляющая музыка (кушай спокойно, продолжай тратить свои деньги).

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж – элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Предлагаю Вашему вниманию три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1–2 мин. Каждое упражнение повторяется 8–10 раз.



1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами, нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисует» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу-вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.



1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева. Это упражнение положительно воздействует на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать» уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «М-м-м».
7. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с руки» (можно положить на ладонь небольшой кусочек ваты).



1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «З-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Приложение 4

Релаксация «Семь свечей»

Цель: релаксация.

– Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно. Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку.

Обсуждение:



Мешок счастья!

(нетрадиционная форма работы педагогов и узких специалистов с детьми и родителями)

Возраст: 3–5 лет

Елена Владимировна Федорук, инструктор по физической культуре, с. Хомутово

Цель: Укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Задачи:

- 1) развивать заинтересованность родителей к совместным мероприятиям с детьми;
- 2) способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;
- 3) формировать у взрослых и детей потребность к здоровому образу жизни;
- 4) продолжать учить детей ходьбе и бегу друг за другом, врассыпную, ползанию на четвереньках, прыжкам на месте и с продвижением вперед, основам владения мячом;
- 5) воспитывать быстроту реакции, ловкость, сноровку.

Предварительная работа: изготовление пригласительных открыток (аппликация из готовых форм).

Оборудование: Музыкальная фонотека; видеозапись; буклеты; гимнастические скамейки; дуги; кегли; мячи средние; дорожки.

Первая часть: Выступление методиста.

Вторая часть: Игровая программа «Мешок счастья».

Сюрпризный момент для детей.

В центре зала под красивым осенним полотнищем ткани сидят взрослые, входят дети в зал и видят огромный мешок.

Инструктор: Здравствуйте дети! Посмотрите, как необычно сегодня в нашем зале. Мы сегодня с вами отправимся в спортивный зал и увидим что-то необычное (дети осматриваются вокруг, рассматривают украшенный зал, а в центре зала находится огромный мешок; дети подходят, трогают (звучит спокойная мелодия)).

Инструктор: Что же может лежать в этом огромном мешке?

После ответов детей, подвожу итог и говорю, что там прячется счастье.

Вы хотели бы увидеть, как оно выглядит?

Инструктор предлагает произнести волшебные слова. Раз, два, три мешок оживи! Полотнище поднимается, и появляются родители. Посмотрите, какое счастье, когда мама или папа рядом, внимательно найдите самого любимого человечка. Дети подходят к своим родителям, взрослые берут детей на руки и обнимают).

Инструктор: Посмотрите, рядом с вами лежат мячи. Играть с мячом нравится и детям, и взрослым. Дети, возьмите каждый по мячу. Какой мяч? (Круглый, гладкий, яркий, с полоской и т. д.). Как можно с ним играть? (Катать, бросать, под-

брасывать, отбивать). (Дети берут в руки мячи и вместе с родителями шагают под музыкальное сопровождение по кругу. Звучит музыка про поезд.

Дети и взрослые идут друг за другом парами.

– Стать вот такими стройными! (Ребёнок идёт на носках, руки с мячом над головой; взрослый поднимает выше и ниже).

Взрослые делают ворота, дети закатывают мяч. (Ползание на ладонях и коленях, ведя мяч перед собой).

– Малыши все змейкой скачут на двух ногах держа мяч в руках. Между родителями, которые стоят в ряд.

– Дети идут по мостику (скамейке) взрослый страхует, а в конце делает кольцо из рук, а ребёнок забрасывает мяч.

А дальше проходит работа детей и родителей.

Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

1. Прокатывание мяча двумя руками от черты.
2. Скатывание мяча по наклонной доске.
3. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.
4. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя, ноги врозь.
5. Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.
6. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5–2 м.
7. Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.
8. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70–100 см).
9. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.
10. Броски мяча двумя руками из-за головы.
11. Броски мяча двумя руками от груди.
12. Броски мяча через веревочку.
13. Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5–2 м).
14. Броски мяча об землю и ловля его.
15. Отбивание об пол 2–3 раза.

Вот мы разогрелись. Нужно в пары лицом друг к другу сесть и маме игру показать «Комплекс дыхательной гимнастики и массажа».

Игра «Мяч по кругу»

Третья заключительная часть

Инструктор: Сегодня, дети, вы побывали в стране, где нашли счастье. Это наши близкие и игра. Дети, сядьте на колени к родителям, обнимите их, и мы с вами закроем глазки и послушаем музыку.

Релаксация «Семь свечей»

Я думаю, что все участники нашего занятия получили заряд бодрости. А всем взрослым мы предлагаем рекомендации всех специалистов нашего сада.

Желаю всем здоровья и отличного настроения! Фотосессия.

Страна счастья!

(нетрадиционная форма работы педагогов и узких специалистов с детьми и родителями)

Возраст: 3–5 лет

Елена Владимировна Федорук, инструктор по физической культуре, с. Хомутово

Цель: Укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Задачи:

- 1) развивать заинтересованность родителей к совместным мероприятиям с детьми;
- 2) способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;
- 3) формировать у взрослых и детей потребность к здоровому образу жизни;
- 4) продолжать учить детей ходьбе и бегу друг за другом, врассыпную, ползанию на четвереньках, прыжкам на месте и с продвижением вперед, основам владения мячом;
- 5) воспитывать быстроту реакции, ловкость, сноровку.

Предварительная работа: изготовление картонных плоскостных домов буклетов.

Оборудование: Музыкальная фонотека буклеты, гимнастические скамейки, дуги, кегли мячи средние смайлики.

Ход

Первая часть. Выступление психолога Тренинги на сплочение взрослых. Краткая консультация учителя логопеда «Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!»

Вторая часть. Игровая программа для взрослых и детей. «Страна счастья». Сюрпризный момент для детей.

В разных местах зала стоят взрослые спрятавшие свои лица в домик, входят дети в зал и видят дома.

Инструктор: Здравствуйте дети! Посмотрите, как необычно сегодня в нашем зале. Мы видим много домов. А кто-то узнал свой? (Дети рассматривают дома). Дети подходите, и в окна загляните (звучит мелодия).

Инструктор: Что же вы там увидели? После ответов детей, подвожу итог и говорю, что там прячется счастье, которое нам дарят наши мамы и папы. Дети подходят к своим родителям, взрослые берут детей на руки и обнимают).

Инструктор: Поставьте по кругу дома, мы сейчас будем с ними играть. Посмотрите, рядом с вами лежат мячи. Играть с мячом нравится и детям, и взрослым. Дети, возьмите каждый по мячу. Какой мяч? (Круглый, гладкий, яркий, с полоской и т. д.). Как можно с ним играть? (Катать, бросать, подбрасывать, отбивать). Дети берут в руки мячи, и вместе с родителями шагают под музыкальное сопровождение по кругу.

Звучат песни о мячах

1. Дети и взрослые идут друг за другом парами.

– Стать вот такими стройными! (Ребёнок идёт на носках, руки с мячом над головой; взрослый поднимает выше и ниже).

2. Взрослые встают в шеренгу с домиками, дети встают напротив своих родителей катят мяч перед собой, после забрасывают мяч в окно (родители качают головой.)

Инструктор: Вот дела! шалит детвора! Мамы добрые, простят! Взрослые бросают мяч детям, а дети бегут за ними.

3. Взрослые перестраиваются в одну шеренгу – малыши змейкой скачут, на двух ногах держа мяч в руках, между родителями, которые стоят в ряд.

Инструктор: Прыгали, скакали, мяч большой на пути повстречали. Перед детьми находится мяч фитбол в образе спортсмена футболиста.

Инструктор: Вот письмо здесь лежит и написано, что оно пришло на наш адрес детского сада для детей, которые встретили счастье. В письме написано, чтобы счастье надолго осталось у нас. Нужно с мячом подружиться и многому научиться.

Тематическая программа по разделу «Школа мяча»

1. Дома стоят вдоль стены.

Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Скатывание мяча по наклонной доске.

2. Домики за взрослыми. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения, сидя, ноги врозь.

Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.

3. Родители встают в шеренгу в стойке ноги широко в стороны. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5–2 м (дети).

Прокатывание мяча в ворота, стоя парами (взрослые).

4. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70–100 см). Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Броски мяча двумя руками из-за головы. Броски мяча двумя руками от груди.

5. Перебрасывание мяча через домики друг другу.

6. Броски мяча об землю и ловля его. Отбивание об пол 2–3 раза.

Инструктор: Мячи в домики несём. Вот мы разогрелись. Нужно в пары лицом друг к другу сесть и маме показать «Комплекс дыхательной гимнастики и массажа».

Игра «Мяч по кругу» (мяч красивый подарил для всех за наши старания) «**Большемяч**»

Третья заключительная часть

Инструктор: Сегодня, дети, вы побывали в стране, где нашли счастье. Это наши близкие. Игра с самой подвижной игрушкой, мяч. Дети, сядьте на колени

к родителям, обнимите их, и мы с вами закроем глазки и послушаем музыку. Психолог проводит тренинг на расслабление «Семь свечей». Релаксация «Семь свечей». Я думаю, что все участники нашего занятия получили заряд бодрости. А всем взрослым мы предлагаем рекомендации всех специалистов нашего сада.

Рефлексия

Уважаемые родители, если вам нужны такие встречи возьмите смайлик в виде весёлого мяча, что означает – «да», грустный – «нет»
Желаю всем здоровья и отличного настроения! Фотосессия.

Страна маленьких и весёлых человечков

(конспект занятия нетрадиционной формы общения с родителями и детьми в период адаптации во 2-ой младшей группе)

Елена Владимировна Федорук, инструктор по физической культуре, с. Хомутово



Тема: «Страна маленьких и веселых человечков».

Образовательные области: Приоритетная: социально-коммуникативное развитие, в интеграции: физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Формы организации коллективной деятельности: совместная деятельность педагогов с детьми и родителями.

Материал и оборудование: карточки с изображением человечков, музыкальный центр, телевизор, ширма, лестница-горка, дорожка со следами, туннель, фишки для разметки, раздаточный материал: мячи средние, ленты разноцветные с кольцами, таз с водой, полотенце, памятки.

Предварительная работа: Анкетирование родителей «Выявление взаимоотношений в семье»; приглашения для родителей; изготовление информационного стенда с памятками для родителей: «Правила объятий», «Обнимать ребенка: Почему это так важно?», «Влияние музыки на развитие детей», «Музыкальная аптечка», «Точечный массаж», «Дыхательная гимнастика».

Планируемые результаты: Создать условия для гармонизации детско-родительских отношений средствами физической и музыкальной культуры и телесно-ориентированной терапии.

Задачи:

Обучающая задача: Обучать родителей способам эффективного общения с ребенком через телесно-ориентированные упражнения.

Развивающая задача: Развивать интерес родителей к совместным мероприятиям с детьми, пластичность и выразительность движений у детей и взрослых.

Воспитательная задача: Воспитывать у детей и взрослых потребность к здоровому образу жизни. Способствовать эмоциональному сплочению родителей, детей и педагогов.

Виды детской деятельности: Игровая, двигательная, музыкально-художественная.



Ход занятия

Вводная часть

Педагог-психолог: Здравствуйте уважаемые родители! Мы рады видеть вас на контактном занятии. Известно, что любимый ребенок болеет меньше, а любимым он чувствует себя тогда, когда ощущает на себе нашу заботу, наш добрый взгляд, наше теплое прикосновение. Это придает ребенку уверенность и собственную значимость в большом мире. Любви, как и всему в жизни, нужно учиться. Учиться всем: родителям, детям, педагогам. Но прежде, чем начать учиться, давайте мы друг с другом поближе познакомимся.

Педагог-психолог проводит упражнения на сплочение родительского коллектива: «Меня зовут... Я делаю так».

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом, последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

«Говорящие руки»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Педагог дает команды, которые участники выполняют, молча в образовавшейся паре. После этого по команде педагога внешний круг двигается вправо на шаг. Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. попрощаться руками.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому было, сложно молча передавать информацию? Кому легко?

«Меняются местами те, кто...»

По команде: «меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым)» участники должны поменяться местами.



Основная часть

1. Беседа педагога-психолога с родителями (Приложение 3).

- Тема: «Обнимать ребенка: Почему это так важно?».
- Обсуждение с родителями.

2. Беседа музыкального руководителя с родителями на тему: «Влияние музыки на развитие детей» (Приложение 4).

- Показ видеоролика «Влияние речи, слов и музыки на воду».
- Показ видеоролика «Эффект Моцарта».
- Обсуждение видео.

3. Инструктор по физической культуре предлагает родителям спрятаться за ширму с названием «Страна веселых и маленьких человечков» и ждать своих детей.

Инструктор по физ. культуре: Дети, а хотите ли вы отправиться в путешествие на поезде в «Страну весёлых и маленьких человечков»? В этой стране вас ждет сюрприз. Давайте с вами построимся в колонну по одному и пройдем в спортивный зал.

Дети заходят в спортивный зал (звучит спокойная музыка) и видят ширму с изображением весёлых человечков. Дети, а вы хотите посмотреть, что за ширмой? Каждый ребёнок узнаёт своего родителя, и они радостно обнимаются. Посмотрите, в этой стране оказались мамы и папы, и они очень обрадовались вашему появлению (родители вместе с детьми выходят из-за ширмы). Как много здесь картинок с изображениями разных человечков (дети осматривают весь зал вместе с родителями) и они нам приготовили разные игры (звучит музыка).

Разминка

Инструктор показывает всем карточки-задания с изображением разных человечков.

Карточка № 1

Мы друг за другом парами пойдём и улыбку по пути найдём (родители идут по кругу, держа ребёнка за руку).

Стать вот такими стройными нам нужно! (Ребёнок идёт на пятках, руки за головой, взрослый разводит его локти в стороны).

Подлезание под дугу на ладонях и коленях вместе с родителями. Ходьба по дорожке след в след. Ходьба по скамейке.

Прыжки змейкой на двух ногах. (Взрослый держит за руку ребёнка).

Дыхательная гимнастика.

Вот мы размялись. Нужно в пары лицом друг к другу встать и тихонько подышать. Вдох и выдох (4 раза).

Карточка № 2

Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение

1. «Большие и маленькие человечки!».

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребёнок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (3–4 раза).

2. «Человечки силачи!».

И. п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони соединены. Поочерёдное выпрямление рук в локтях (по 4 раза).



3. «Человечки гибкие!».

И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки на поясе, ребёнок спиной к взрослому. Наклоны к правой – левой ноге (4 раза)

4. «Маленькие и весёлые человечки!».

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Приседание поочерёдное (ребёнок приседает – взрослый стоит, и наоборот (4 раза).

5. «Весёлые скачки!».

И. п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги вместе. Прыжки ноги вместе, ноги врозь в чередовании с ходьбой (2–3 повторения).

Дыхательная гимнастика и самомассаж

А сейчас «весёлые» человечки сядут в круг ноги по-турецки, а напротив «маленькие» человечки покажут дыхательную гимнастику и самомассаж «Зеркало». Дети показывают родителям выученный ранее комплекс дыхательной гимнастики и массажа.

Карточка № 3

Игры с мячом:

- Играть с мячом нравится детям, и взрослым. Дети, возьмите каждый по мячу. Какой мяч? (Круглый, гладкий, яркий, с полоской и т. д.). Как можно с ним играть? (Катать, бросать, подбрасывать, отбивать). Вы будете прокатывать мяч своим родителям (сидя напротив друг друга).
- Можно бросать мяч в кольцо (стоя напротив друг друга, родитель складывает руки перед грудью кольцом, ребёнок бросает мяч, стараясь попасть в него).
- Поиграем малыши «Закати мяч в ворота!» (дети закатывают мячи в туннель)

Музыкальный руководитель приглашает всех на танец «Дружок» (игровой массаж)



Заключительная часть

Педагог-психолог:

Упражнение релаксация «7 свечей»

Рефлексия

Сегодня, дети, вы побывали в стране «весёлых» человечков.

Уважаемые мамы, папы и дети, если вам понравилось наша встреча выберите разноцветные ленты, а кому было грустно возьмите тёмно-синие ленты.

Мы думаем, что все участники нашей встречи заслужили вкусные и полезные подарки (фрукты: яблоки, апельсины, бананы).

Беседа «Обнимать ребенка: почему это так важно?»

Объятие наверно, самый распространенный способ проявления любви, нежности, внимания и дружеского расположения, одна из важнейших форм общения без слов. Медики и физиологи десятками научных исследований давно и неоспоримо доказали, что объятия снимают стресс, поднимают настроение, да-

ют человеку ощущение защищенности, влияют на его физическое и психологическое здоровье. В особенности же объятия важны для детей. Объятия пробуждают в детях способность любить, и ребенок, которого мало или вообще не обнимали до 7–8 лет, во взрослой жизни, скорее всего, не будет способен на глубокие чувства. Обнимать своего малыша естественная потребность каждой мамы и каждого папы. Таким образом, они проявляют любовь и нежность к нему, демонстрируют, что «Я обнимаю тебя - значит, от тебя не исходит угрозы, я не боюсь подпустить тебя совсем близко значит, мне хорошо, спокойно, и рядом со мной тот, кто меня понимает. Говорят, каждое искреннее и сердечное объятие продлевает нам жизнь на один день». А что дают объятия самому ребенку. С первых дней жизни младенца, когда он еще не очень хорошо видит и слышит, не понимает смысла обращенных к нему слов, именно объятия родителей закладывают основу прочной эмоциональной связи между ними и малышом. Когда мама или папа обнимают ребенка, он чувствует их тепло, узнает их запах и начинает понимать: родители это спокойствие, комфорт и безопасность. В раннем детстве эмоциональная близость малыша и взрослых проявляется в том, что при виде родителей кроха улыбается и тянет к ним ручки. По мере взросления ребенка она превращается в доверие, и он охотно делится с папой и мамой своими переживаниями и мыслями, радостями и неудачами. Объятия не только дарят малышу положительные эмоции, но и способствуют его развитию. Многолетние наблюдения за детьми, воспитывающимися вне семьи (в домах малютки или в детских домах), свидетельствуют: даже если они получают полноценное питание и весь необходимый уход, со временем абсолютно здоровые малыши начинают заметно отставать в развитии от своих сверстников не в последнюю очередь потому, что они лишены нежных объятий мамы и папы.

Прикосновения: безмолвный выразительный язык

Объятия, при всей их пользе для ребенка, лишь одна из составляющих многогранного и емкого понятия «тактильный контакт», которое мы будем использовать в этом занятии. Под тактильным контактом подразумевается общение, основанное на осязании, или, попросту говоря, все виды прикосновений. В прикосновениях нуждается любой человек. Они представляют собой полноценное средство общения, такое же, как речь. Более того, прикосновения первый в жизни каждого из нас способ получения информации, ведь новорожденный ребенок не способен осмысленно воспринимать слова, жесты, мимику и т. п., и взрослые взаимодействуют с ним лишь посредством тактильного контакта. Такой контакт крайне важен для младенца с первых секунд жизни. Недаром только что появившегося на свет ребенка сразу кладут матери на грудь в процессе родов он испытывает сильнейший стресс, легче пережить который помогают ее нежные прикосновения. Примерно до года с помощью осязания кроха получает около 80 % информации об окружающем мире, и у него невероятно велика потребность в тактильном общении с родителями. Однако и дети постарше ничуть не меньше нуждаются в родительских поглаживаниях, поцелуях и объятиях благодаря этому они быстрее развиваются физически, интеллектуально и психологически.

Беседа «Влияние музыки на развитие детей»

Исследования свидетельствуют о том, как огромно позитивное влияние музыки на детей. Немало родителей ошибочно считают, что обучение ребёнка музыке, да и просто приобщение в ней, не несёт ничего полезного для развития ребёнка. Тем не менее, результаты многочисленных педагогических экспериментов продемонстрировали, что дети, обучающиеся игре на каком-либо музыкальном инструменте, гораздо успешнее обучаются в школе по сравнению с другими учениками. Дети, которым включают классическую музыку, проявляют неординарный подход к решению сложных заданий и легче с ними справляются, чем дети, которые далеки от мира музыки. Исследования, проводившиеся со студентами, показали, что те из них, кто в детстве посещал музыкальную школу или продолжает заниматься музыкой, показывают более высокие результаты в высшей математике, разнообразных точных науках, при изучении иностранных языков.

К сожалению, папы и мамы все реже и реже задумываются том, чтобы обеспечить и музыкальное образование своих детей. Часто родители считают, что ребёнку необходимо предоставить возможность получать те знания, которые пригодятся ему в жизни. Целенаправленное профильное образование, ставшее сейчас в тренде, ограничивает развитие ребёнка, лишая возможности развиваться всесторонне. Сегодня родители хотят поскорее выбрать будущую профессию для ребёнка, чтобы спланировать профильное обучение: хочешь быть адвокатом - учи историю и право, желаешь стать банкиром – учи математику. Реалии жизни формируют мысль многих родителей: «Главное – получить высокооплачиваемую работу». А ведь раньше, предыдущие поколения родителей, обязательно старались дать музыкальное образование ребёнку.

«Это интересно. Детей из дворянских семей обязательно обучали хореографии, езде верхом, каллиграфии, игре на музыкальном инструменте и пению, иностранному языку или нескольким, а также фехтованию».

Музыкальная аптечка

Музыка, которую рекомендуется слушать: **Для снятия раздражения:** «Лунная соната» Бетховена, «Симфония» Гайдна, «Кантата № 2» и «Итальянский концерт» Баха;

От головной боли: «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Американец в Париже» Гершвина;

От бессонницы: «Грустный вальс» Сибелиуса, «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского;

Для успокоения: «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта;

От гипертонии: «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Концерт ре-минор для скрипки» Баха.

Памятка для родителей «Влияние музыкальных инструментов на организм человека»

СКРИПКА – лечит душу, успокаивает психику;

ОРГАН – проводник энергии «космос–земля–космос»; приводит в порядок ум, гармонизирует энергетический поток в позвоночнике;

ФОРТЕПИАНО (ПИАНИНО, РОЯЛЬ) – корректирует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу, гармонизирует психику;
БАРАБАН – восстанавливает ритм сердца, лечит печень, приводит в порядок кровеносную систему;
ФЛЕЙТА – очищает, лечит легкие и бронхи, благотворно воздействует на кровообращение;
АРФА – гармонизирует работу сердца;
ВИОЛОНЧЕЛЬ – лечит сердце, благотворно действует на почки;
ЦИМБАЛЫ – уравнивают энергетику печени;
ГАРМОНЬ, БАЯН, АККОРДЕОН – активизируют работу всей брюшной полости;
САКСОФОН – активизирует сексуальную энергию, лечит всю мочеполовую систему, заболевания легких, толстой кишки;
КЛАРНЕТ – хорошо влияет на систему кровообращения, на печень;
МЕТАЛЛОФОН, КОЛОКОЛЬЧИКИ – излечивают болезни легких, толстой кишки, устраняют тоску (депрессию);
ГИТАРА, СКРИПКА, ВИОЛОНЧЕЛЬ, АРФА, АЛЬТ (т.е. струнные) – действуют преимущественно на сердечнососудистую систему, а также на тонкий кишечник.

Интересные факты

Московский врач М. Лазарев успешно лечит бронхолегочные патологии игрой на флейте. А знаменитый французский актер Жерар Депардьё избавился от заикания за три месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта. Музыка Моцарта усиливает мозговую активность. Послушав произведения Моцарта, люди, отвечающие на IQ-тест, демонстрируют заметное повышение интеллекта.

Под звуки современной музыки коровы ложатся и отказываются есть. В Японии провели эксперимент: 120 кормящих матерей разделили на две группы. Одни мамы слушали классику, другие поп-музыку. В первой группе количество молока увеличилось на 20%, а у поклонниц «попсы» уменьшилось наполовину. Дельфины с удовольствием слушают музыку, особенно классические произведения, а акулы собираются со всего океанского побережья. Американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, оказалось через три часа «сваренным» всмятку). «Тяжелый металл» приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели. Рыба, подвергнутая рок-обработке с одновременным миганием света, сдохла и всплыла на поверхность водоема. Не являются исключением и люди. Подростки, после получасового пребывания на дискотеке, полностью теряют над собой контроль и впадают в состояние, близкое к гипнотическому. Выяснилось, что мягкая расслабляющая музыка создает в торговом зале уютную атмосферу, побуждая покупателей не спешить и больше времени посвятить выбору покупок. Быстрая музыка используется в часы пик, чтобы ускорить движение покупателей. Данный принцип используется и с фаст-фудами. К примеру, в «McDonald's» специальный менеджер постоянно анализирует количество посетителей в зале: если их много, ставятся динамичные записи (проглотил гамбургер и катись колбаской), если же посетителей мало, включается расслабляющая музыка (кушай спокойно, продолжай тратить свои деньги).

Релаксация «Семь свечей»

Цель: релаксация.

– Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно. Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохну в воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуете следующую свечу. И так все семь».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку.

Обсуждение:

- Как менялось ваше состояние по мере выполнения этого упражнения?
- Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

Пятница-13

Возраст: 5–7 лет

Ирина Ивановна Шувалова, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Цель: Организация творческого досуга детей и родителей средствами разнообразных форм деятельности, способствовать развитию сообразительности, воображения и фантазии.

Задачи: развитие творческих способностей детей; способствовать сплочению детского и родительского коллектива; способствовать двигательной активности детей; создание позитивной атмосферы праздника.

Место и время проведения: 13 декабря (пятница) 2019 г., 17³⁰ ч., МБДОУ № 166 музыкальный зал.

Каждая команда одета в определенный цвет (дети 1 команды – темные шорты, белая футболка, белые носочки, волосы прибраны. 2-я команда дети – красные шорты и белая футболка. Всем иметь спортивную обувь. Родители одеваются в спортивные костюмы соответственно празднику. Эстетический вид у всех участвующих.

Программа соревнований

Команды проходят в музыкальный зал и садятся на отведенные заранее им места. Звучит музыка, в зале гаснет свет и появляется Баба-Яга! (Ведущая вечера). (Свет приглушённый не яркий). Баба-Яга – инструктор по физической культуре И.И. Шувалова.

Баба-Яга: Добрый вечер! Уважаемые родители и гости!
Мы рады приветствовать Вас в этом замечательном зале!
Сегодня 13 пятница, так уж сложилось, что это число наделено мистическим смыслом, страхами.
Но нам это не грозит! Так как нас много!

И мы один за всех и все за одного!

Сегодня в гости я к вам пришла, красавица Баба-Яга! Узнали вы меня? Вы меня уважайте и не обижайте! Задания мои выполняйте! Праздник буду вести я! И награда вам будет моя! Так, что ни кто меня не боится. Все дружно играем и веселимся!

А сейчас познакомимся с нашими участниками соревнований.

Звучит музыка все участники делают круг почета и встают полукругом.

Представление команд: название, девиз.

С командами познакомились, познакомимся с жюри!

А оно у нас не простое, мистическое, посмотрите, как они на вас смотрят! Такое ощущение, что они уже вам результаты проставили – шучу, конечно! Жюри доброе, отзывчивое, понимающее. Представляю жюри.

Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись! На разминку становись!
На детей смотрите зорко! Повторяйте очень ловко!

Разминка (все встают в шахматном порядке, дети впереди, родители чуть сзади). Музыка № _____

Частями тела потрясли, смотрю, все здоровы и бодры! Начинаем соревнования. И первое для вас задание. Крепко держитесь в седле? Полетайте на метле!

Эстафета «Вертолет Бабы-Яги!»

Родитель и ребенок на метле змейкой пробегают конусы до ориентира и обратно. Метла между ног, взрослый впереди, ребенок сзади или можно наоборот. Кто быстрее и без падений.

Баба-Яга: На мётлах летали, вождение показали! Теперь мы хотим, чтоб в хоккее вы сыграли.

Эстафета «Хоккей с метлой и клюшкой» (взрослые ведут воздушный шарик метлой между конусами, до ориентира и обратно, а дети клюшкой шайбу и забивают в ворота)

Баба-Яга: Леса у нас дремучие!
Болото здесь вонючие!
Но, вы пройдёте их сейчас!
И всем покажите вы класс!

Эстафета «Переправа через болото»

В болоте вы не утоните. Волшебные кочки с собой возьмите. С кочки на кочку переходите. Ноги в болоте не замочите! Чья команда быстрее и правильной (командами, одновременно, одна команда на одной стороне, другая напротив).

Баба-Яга: Ой, какие молодцы!
Никто не утонул! Боялись, да?
Ну ладно, живы хорошо.
Играть пора, я хвостики вам приготовила.

Подвижная игра «Хвостики» (дети прицепляют за шортики ленточку-это хвостик, по сигналу родители ловят детей из другой команды и забирают незаметно у них хвостик. Затем меняются, родители с хвостиками, а дети с противоположной команды ловят. Подсчитываем кто больше набрал хвостиков.

Баба-Яга: Весело играли! Наверное, устали! Пить хотите или нет? Проводим эстафету на внимание.

Эстафета «Угощение от Бабы-яги!»

Внимательно следи за соседом, какой стаканчик он берет его ты не бери, а тот который он не брал обязательно возьми и угощение от Бабы-Яги получи (ста-

вим пластиковые стаканчики в хаотичном порядке на расстоянии 3 метра от линии старт и под каждый стакан кладем маленький пакетик сока. Первый участник бежит, поднимает только один стакан, берет сок и стакан ставит точно также на место и убегает, и так следующий. *Дважды стакан поднимать нельзя.* Потом, когда все пробежались и кто-то не нашел для себя сок дать им попытку 1–2, но дети и родители должны быть все с соком.

Баба-Яга: Попейте сока, отдохните и силы свои соберите! Последнее испытание для вас у меня, хочу вас проверить дорогие друзья. Ведь добрая сегодня я!

Полоса препятствий «Унеси-Принеси»

Раскладываем обручи по прямой один к одному 5 штук (т. к. в команде 5 взрослых, 5 детей) и в каждый обруч кладем по одному мячу. От обручей на расстоянии 1,5 метра ставим два обруча на подставке на небольшом расстоянии друг от друга и от этих обручей кладем еще один большой обруч.

По команде первый участник берет из первого обруча мяч и добегают до обруча на подставке, пролезает правым затем левым боком в обруч и бежит кладет мяч в большой обруч, возвращается тем же путем, через обручи на подставках, передает ладонью эстафету следующему и встает в конец колонны. Как только второй получил мяч ладонью он сразу бежит и берет второй мяч и т.д. Когда все мячи унесут, не останавливаясь, следующие бегут и приносят их по одному. Кто быстрее и правильно.

Эстафета «Меткий глаз»

В цель мешочком попадай, эстафету завершай. И иди частушку сочиняй. Кто больше раз попадет тот и победил. Каждый бросает по 3 раза.

Поиграем в игру «Обними меня» под веселую музыку все ходят, гуляют и выполняют движения в ритм музыки, по окончании, дети и родители должны найти друг друга и обняться и поцеловаться. Музыка меняется и т. д. играем 2–3 раза («Барбарики», «Цыганочка», «Вальс»).

Баба-Яга: От души повеселилась! Лешему всё расскажу, следующий раз его к вам приведу. Спасибо всем вам от души! В награду Танец от Бабы-Яги под муз.

А сейчас для нас девчужки, пропоют веселые частушки.
Жюри итоги подведет и награды пропоёт.

Частушки. Жюри. Награждение! Фото!

Примечание: Этот сценарий сделан на основе сценария «Пятница 13» с разрешения авторов О.В. Подлевской и Е.В. Харьковской.

Мама, папа, я – спортивная семья (игровой праздник для воспитанников и их родителей)

Возраст: 6–7 лет

Ольга Вадимовна Подлевская, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Цели задачи: Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать общению семьи к физкультуре и спорту.

Создание благоприятного микроклимата, доверительных отношений м/у взрослых и детьми, родителями и педагогами.

Закреплять ранее полученные навыки: бег, прыжки, метание.

Повышение привлекательности семейного спорта, как самого доступного.

Оборудование: конусы, снежки, бубны (2 штуки), 2 стойки, лыжи, льдинки – коврики (4 штуки), клюшки, шайбы, ворота (2 штуки), кегли (6 штук), мячи (6 штук).

Программа соревнований

Ведущий: Приветствует участников праздника. Семьи под музыку проходят маршем круг почета.

Команды представляются: название, девиз.

Ведущий: Представляет жюри в составе.

Разминка

Сегодня у нас необычный праздник, этот праздник посвящен зимним видам спорта, слышите, кто-то спешит к нам.

Входит **Снеговик** на лыжах.

Я, ребята, Снеговик, к снегу, холоду, привык.

Вы слепили меня ловко, вместо носа тут морковка.

Уголочки вместо глаз. Снеговик я непростой, любопытный, озорной.

Знать хочу, чем ребята занимаются зимой?

Ответы детей, детей – болельщиков.

А еще, ребята, у меня для вас письмо, только я забыл от кого.

Ведущий (загадывает загадки):

1. Постелил кто из метеливсюду мягкие постели?

2. Кто, друзья, с большим трудом, спрятал речку подо льдом?

3. По утрам в рассветной мгле, кто рисует на стекле?

4. Кто повесил на карниз, все сосульки сверху вниз?

Ответ детей.

Снеговик: Правильно, ребята, это письмо от Деда Мороза. Письмо не простое, а с заданиями, только где же оно, я его по-моему потерял. Звучит музыка, на метле «влетает» Баба-Яга.

Баба-Яга: Ой, чавой – это, народу так много? Праздник у вас какой-то? А меня почему не позвали? Я вот между прочим, пропажу нашла (показывает конверт).

Снеговик: Вот он мой конверт с заданиями:

– Если хочешь стать умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым.

Никогда не унывай, в цель снежками попадай.

В санках с горки быстро мчись на лыжи становись!

Баба-Яга: Можно я тоже буду участвовать в вашем празднике? А можно я буду главной ведущей?

Конкурсы:

1. Конкурс капитанов – «Собери снежки». Под «елочками» – конусами находятся снежки. Капитаны команд (дети). Одновременно бегают по площадке, заглядывают под елочки и приносят по одному снежку. Кто больше насобирает, тот и победил.

2. «Меткий глаз» – попасть снежком в цель (бубен).

3. «Лыжники» – Снеговик загадывает загадку:

Бегут по дорожке доски за ножки.

Все участники семейных команд бегут на лыжах по очереди, до ориентира и обратно.

4. «Переправа на льдинах».

Переправляется вся команда, друг за другом на одну льдину небольшого размера (устоять на льдине 10 секунд).

Баба Яга: Из спортивной жизни всей, обожаю я – хоккей. Мне бы клюшку и ворота, шайбу так забить охота. Провести шайбу между «елочками». Забить в ворота.

1. «Сбей сосульку».

На расстоянии 2,5 метра ставятся по три кегли (сосульки). Каждый участник по очереди прокатывает мяч, чтобы сбить кегли (оценивается общий результат всех участников семьи).

2. «Письмо для Деда Мороза».

Участвуют сразу все семьи. Команды становятся «крестом» в середину зала, первыми встают дети, в руках у них письма (разного цвета).

Задания командам:

Каждый участник бежит один круг и передает письмо следующему участнику.

Каждый участник бежит два круга в другом направлении.

Каждый участник передвигается «каракатницей» и так далее. Кто быстрее.

3. «Снежки».

Команды «летят снежки» – кто быстрее сделает снежки из листов бумаги. Перебросить снежки со своей территории.

Снеговик и Баба Яга:

Заканчиваются наши состязания,

Желаем мы вам горы перейти.

Преодолеть все трудные преграды,

Дружить со спортом и скорее расти!

Жюри подводит итоги.

Награждение команд.

День бегуна

Возраст: 4–7 лет

Елена Владимировна Федорук, инструктор по физической культуре, с. Хомутово



Положение

Цели и задачи:

- Формирование здорового образа жизни семей.
- Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи.
- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых.
- Профилактика и предупреждение заболеваний у детей.

Проведение праздника

Инструктор: Здравствуйте, дорогие гости – уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть Вас на нашем празднике, посвященном Дню здоровья, который посвящён бегу.

Мальчишки и девчонки, а также их родители,

На праздник спортивный, скорее поспешите.

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем Вам.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды: команда «Пчёлки», «Солнышко», «Лесовичёк», «Смешарики». Попри-
ветствуем их.

Звучит марш.

Входят команды.

Инструктор: Оценивать наши успехи будет жюри. Пусть жюри весь ход сражения без промашки проследит. Кто окажется дружнее – пусть сегодня победит! А сейчас слово предоставляется председателю жюри.

Инструктор (приветственное слово заведующей):

Прежде, чем соревноваться, вы скорей должны размяться.

Упражнения выполняйте, за мною дружно повторяйте.

(Разминка для всех под музыку).

Инструктор: Начинаем наши соревнования. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

Первая команда малыши «Смешарики»

1. Эстафета «В гости к Потапычу» (дети бегут по прямой до игрушки). Вторая команда средняя «Лесовечёк».
2. Эстафета «Кто вперёд кольцо возьмёт» (участвуют все члены команд, каждый игрок команды должен добежать до ориентира, взять кольцо и вернуться к своему месту).

Третья команда старшая «Солнышко»

3. Эстафета «Бег в обруче». По сигналу первые два участника надевают на себя обруч и бегут в нём до ориентира, оббегают его и возвращаются к своей команде. Задание выполняет следующая пара.

Четвёртая команда старшая «Пчёлка»

4. Эстафета «Бег с ведёрком». По сигналу первые два участника берут в руки ведёрко и бегут до фишки, оббегают её и возвращаются в свою команду передают ведёрко следующему родителю громко болеют за своих малышей.
У болельщиков в руках флажки и транспаранты.

Ну а сейчас пришло время для родителей, Посоревноваться, не хотите ли?

5. Эстафета «Бег с препятствиями». «Бег с препятствиями» (забег для персонала детского сада). Участвуют все члены команд. Перед каждой командой стоит модуль (на высоте 30 см от земли), и лежит обруч. По сигналу игрокам по очереди нужно: добежать до модуля. Перепрыгнуть через него, добежать до обруча, надеть его на себя и положить на пол, добежать до ориентира, и таким же способом вернуться в команде, передать эстафету следующему.

Инструктор: Похвалим победившую команду: «Мо-лод-цы!»

Эстафета «Одни штаны на двоих» эта эстафета для родителей мам и пап

Участники делятся на пары. По сигналу штаны надевает первая пара в команде, бежит до ориентира, возвращается и передаёт штаны следующей паре. Выигрывает та команда, которая первой выполнила задание.

Эстафеты для всех

1. Для родителей.
2. Для персонала детского сада.
3. Бегут все дети и взрослые.
(Жюри подводит итоги).

Инструктор: Наш праздник подходит к концу. Вы, показали себя ловкими, сильными, выносливыми, смелыми. А какие вы были быстрые! Мы видели ваши добрые глаза, слышали радостный смех. И очень хочется снова встретиться с вами на новых спортивных соревнованиях. А сейчас слово предоставляется жюри. Подводятся итоги соревнований, объявляется команда – победитель. Все участники награждаются подарками за активное участие в соревнованиях. Фотосессия и чаепитие.

Хотим сказать вам «до свидания» и помахать вам всем рукой. Говорим вам на прощание: «До новых встреч».

Как Маша провожала в армию Медведя

Возраст: 4–7 лет

Юлия Юрьевна Серебренникова, инструктор по физической культуре, г. Иркутск

Дети заходят в зал парами с родителями под фонограмму.

Ведущий: Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поздравить всех мужчин с Днём Защитника Отечества.

Дети: Здравствуй, праздник! Здравствуй, праздник! Праздник мальчиков и пап! Всех военных поздравляет, наш весёлый детский сад! Пусть сияет ярко солнце и пусть пушки не гремят! Мир, людей, страну родную, защитит всегда солдат!

Стихи детей папам: Дети рассаживаются на стульчики. В зал входит Маша, здороваются с детьми и родителями. Затем, тяжело вздыхает.

Ведущий: Машенька, что случилось? Почему ты такая грустная?

Маша: У меня – серьёзная проблема! Мишка должен идти в армию, но он такой непутёвый. Как будет служить, ума не приложу.

Ведущий: А где же сам Мишка?

Маша: Да за дверью стоит, стесняется зайти! Давайте его позовём! Дети зовут Медведя (в зал входит косолапая Медведь).

Медведь: Вот я, здравствуй, Маша, здравствуйте ребята и родители.

Маша: Вот он, мой Мишка! Я ведь готовила его к армии: книжки читала; картинки показывала. Сейчас он покажет свои знания. Готов?

Медведь: Готов-готов! (машет лапой).

Ведущий: Ребята, а мы поможем Мишке, сейчас все дружно, хором отвечаем ДА или НЕТ.

Маша:

1. Наша Армия сильна? (Да).
2. Защищает мир она? (Да).
3. Мальчишки в армию пойдут? (Да).
4. Девчонок в армию возьмут? (Да).
5. Илья Муромец герой? (Да).
6. Автомат носил с собой? (Нет).
7. Соловья разбойника он победил? (Да).
8. На танк с собою посадил? (Нет).
9. У Буратино длинный нос? (Да).

10. На корабле он был матрос? (Нет).
11. Его не любит Карабас? (Да).
12. Попал ему гранатой в глаз? (Нет).
13. Летчик летает выше птицы? (Да).
14. Ночью летчик охраняет границы? (Да).
15. Сегодня праздник отмечаем? (Да).
16. Мам и девочек поздравляем? (Нет).
17. Морские штормы бушуют в поле? (Нет).
18. А моряки любят синее море? (Да).

Медведь отвечает невпопад, дети его поправляют.

Маша: Ну, вот, знания у моего дружка, не важные. Да, и вид не спортивный. (Обращается к Медведю). Говорила тебе, занимайся физкультурой! В Армию берут здоровых, сильных. Тяжело моему Мишеньке придётся (плачет).

Ведущий: Не расстраивайтесь, Маша, недаром говорится: «Тяжело в ученье, легко в бою!». Так, что я предлагаю устроить военно-спортивные соревнования. Тем более, у нас сегодня в гостях папы, которые уже служили в армии. Мы поможем Мишке стать сильным, смелым, ловким.

Маша: Здорово вы это придумали! Сейчас из тебя будут делать настоящего солдата! А я потом приду и проверю, чему тебя ребята с родителями научили! (Уходит).

Медведь: Хорошо, я готов!

Ведущий: Итак, мы начинаем! У нас соревнуются сегодня две команды. Это-команда «Смельчаки» и команда «Крепыши». Судить наши соревнования будет строгое, но справедливое жюри.

Ведущий: Пусть жюри весь ход ученья, без промашки проследит. Кто окажется дружнее, тот сегодня ПОБЕДИТ! И так, на старт приглашаются команды, для проведения первой эстафеты.

Эстафета «Артиллеристы-зенитчики» (бросание малых мячей в корзину, участвуют 2 папы и 2 команды детей)

Эстафета «Запасись патронами» (участвуют папы вместе с детьми)

Ведущий: Бойцу нужны не только быстрые ноги и светлая голова, но и сила!

Конкурс Силачей (папы отжимаются: ноги на мяче-хопе, отжимание от пола)

Музыкальный номер

Ведущий: А теперь проверим, какие ловкие у нас ребята!

Эстафета «Не упусти» (ведение мяча клюшкой)

Эстафета «Самолёты» (папа раскладывает взлетную полосу из листов бумаги А4, ребенок летит, изображая самолет)

Ведущий: Пока наши ребята отдыхают, узнаем, могут ли папы заменить мам на кухне.

Конкурс «Настоящий мужчина умеет всё» (чистка картофеля)

Ведущий: В сражениях бывают ранения. Проверим, готовы ли наши девочки-санитарки оказать первую медицинскую помощь?

Эстафета «Собери аптечку»

Эстафета «Санитары» (перебинтовать пап)

Ведущий: Мы продолжаем наши соревнования.

Эстафета «Пограничник с собакой» (папы делают большие шаги, а дети проползают между ног взрослого, назад бегом парой)

Эстафета «Самый сильный» (перетягивание каната)

Ведущий: А сейчас предоставляется слово нашему жюри.

Ведущий: Ну что Мишка, помогли мы тебе стать сильным, смелым и ловким?

Медведь: Вам, ребята, благодарен, за науку, за игру. Быть выносливым и ловким не мешает никому!

Ведущий: Ну вот и подошли к концу наши соревнования.

Стихи:

Спасибо нашим папам за помощь и старанье,
Вас мы очень любим и желаем на прощание.
Всем здоровье укреплять, мышцы крепче накачать.
Телевизор не смотреть, больше с гирями потеть.
Дома мамам помогать, на диване не лежать.
А еще мы пожелаем не стареть и не болеть.
Больше спортом заниматься и про нас не забывать!

Ведущий: И в завершении нашего праздника зачитать праздничный приказ главнокомандующего-заведующего детским садом:

«Приказом от 21 февраля 2018 года в ознаменование успешного завершения воинских учений награждаю весь личный состав заслуженными наградами. Выражаю благодарность всем папам, дедушкам, братьям, оказавшим помощь и поддержку. С праздником, дорогие мужчины! С Днём защитника Отечества!»

Воспитатель: Дорогие наши папы, мы еще раз поздравляем вас с праздником, С Днём защитника Отечества. Желаем крепкого здоровья, успехов и удачи во всем. Ребята приготовили вам подарки.

Пижамная вечеринка

Возраст: 5–7 лет

Юлия Юрьевна Серебренникова, инструктор по физической культуре,
г. Иркутск

Цель: Учить детей творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками и родителями.

Задачи:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- развивать у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержки и настойчивости;
- укреплять внутрисемейные отношения посредством досуга;
- включить родителей в игровую деятельность и сплочение родительского коллектива.

Пижамная вечеринка — оригинальная и весёлая идея проведения веселого детского праздника. По правилам пижамной вечеринки все участники должны быть одеты в пижамы.

Реквизиты: Подушки, две цветные дорожки, простыни, мешочек, детские носочки.

Действующие лица: Ведущий – инструктор по физической культуре, Фея Добрых снов – мама ребёнка, Фея Кошмаров – мама ребёнка.

Ведущий: В зале – полумрак, затемнены окна, звучит весёлая музыка. Дети и родители в пижамах входят в зал и рассаживаются на ковре.

Ведущий: Сегодня у нас пижамная вечеринка! Эта задумка родом из Америки. Как правило, «пижамные вечеринки» проводят дети от малого возраста и до..., как показывает практика, бесконечности. В нашей стране этот новый вид вечеринки появился не так давно. И взрослым этот вид досуга очень приглянулся. И сегодня мы с вами попробуем устроить этот праздник для себя. Чтобы потом и вы смогли провести для своих друзей или друзей своего ребёнка.... Итак, объявляю начало нашего праздника. А начнём мы его с Дефиле...

Дефиле «Моя любимая пижама» (каждая семья по очереди демонстрирует собравшимся свою пижаму)

А сейчас чтоб было веселей, потанцуем мы скорей.

Танец «Опаньки» (звучит музыка выходит Фея Добрых снов)

Фея добрая: Здравствуйте ребята и взрослые. Я, фея Добрых снов. Я оберегаю детские сны. У меня есть волшебный зонтик. Когда я его раскрываю, ребёнок видит хороший светлый сон. Но сегодня я пришла к вам в гости, чтобы узнать, какие же сны вы видите? Кому снятся горы шоколада? А кто-то мечтает поле-

теть на Луну? Кто хочет стать волшебником? Давайте, ребята, вместе с вами окажемся в стране волшебных снов. Жителей этой страны зовут пижамиками! Они ходят в красивых и уютных пижамах и устраивают весёлые пижамные вечеринки! А вы готовы стать пижамиками? «ДА» А начнём мы с разминочных игр.

Разминочная игра «А мы чихали» (проводит Ведущий)

Ведущий: Делит присутствующих на 3 команды, каждой называет один из трёх слогов: 1 – «очи», 2 – «ачи», 3 – «хрящ». По сигналу – одновременно и очень громко – слоги произносятся. Получается смешно, и, похоже, будто чихнул великан.

Танец «Побежали»

Выходит, Фея Кошмаров.

Фея кошмаров: Я живу в лесу дремучем, я люблю детей помучить!
Если плачут и рыдают, значит, лучше не бывает.
Я живу совсем одна Фея ужаса и сна.
Все призраки, и привидения, ведут за вами наблюдения,
И знаю я не понаслышке, меня боятся все детишки.
Это всё совсем не шутка, вам ведь страшно, просто жутко...

Танец приведений

Выключается свет, родители фонариками светят в центр зала. (Дети танцуют переодетые в приведения-белые простыни)

Фея добрая: Твое кошмарие, давай решим всё по-хорошему, мирным путём, не надо пугать всех, пожалуйста.

Фея кошмаров: А то что?

Фея добрая: А то, мои волшебные пижамки, быстро в твоём лесу порядок наведут. Проведём учения! Подушки к бою!

Игра «Петушиные бои» (играют две команды дети-родители)

Каждая из участников берет свою подушку и встаёт на одной ноге. Задача игроков - сбить соперника, чтобы он встал на обе ноги.

Фея добрая: Ну, что испугалась?

Фея кошмаров. Ой, как вы меня напугали! Ну, я же пошутила. Сердце у меня правда тёмное, но в душе я добрая, просто я давно не видела веселья. А живя в дремучем лесу, любой одичает. Вот если бы вы меня на свою пижамную вечеринку позвали...

Фея добрая: Ладно, тогда мы тебя приглашаем на вечеринку! Поиграй с нами в весёлые игры.

Игра «Жадины»: Раздать маме и ребёнку: 4 мужских широких футболки. Под музыку нужно толкать под футболку как можно больше шариков воздушных.

Фея добрая: Ну, что Фея Кошмаров тебе нравится наше веселье?

Фея кошмаров: Очень у вас весело, а давайте вместе поиграем в мою игру.

Игра «Расчудесный наш мешочек»

Суть игры заключается в следующем: ведущий складывает чистые носки в мешок (пары по количеству участников). Все становятся в круг. По кругу передаётся мешок с носками. Когда ведущий останавливает музыку, у кого мешок в руках, тот и достаёт из мешка носок и одевает на руку. По истечении этого времени ведущий вновь включает музыку. И так игра продолжается несколько этапов. В конце все должны найти свою пару по носочкам и обняться.

Фея Кошмаров: Очень весело играли. Раз, два, три, четыре, пять будем весело плясать.

Танец «Ручки-ножки»

Ведущий: Ну что, устали, взмокли и хотите уже отдохнуть? Хорошо, сейчас мы вам дадим возможность немножко отдохнуть. Попробуйте отгадать загадки.

1. День закончен, и опять, нужно глазки закрывать. Дети спят – и сын, и дочь. К нам с небес спустилась ... (Ночь)	2. Кто всегда в вечерний час, спать укладывает нас? Наши верные подружки Мягкие как пух ... (Подушки)	3. Дарит разные картинки, даже среди лета льдинки. Ночью к нам приходит он, это самый сладкий... (Сон).
4. Днём спит на ней подушка, а по ночам – Андрюшка. Если ты устал играть, то ложишься на... (Кровать)	5. Днём о ней я позабуду, вечером ищу повсюду, ночью ж лучшая подружка, для меня моя... (Подушка).	6. Не огонь, а греет. Не лампа, а светит. Как мячик, круглое. Как тыква, жёлтое... (Солнце)
7. Рассыпался горох на семьдесят дорог, никто его не подберёт. Солнце взойдёт, всё наоборот... (Звёзды)		

Ведущий: Молодцы, вы правильно угадали все загадки.

Фея Кошмаров (обращается к Фее Добрых снов):

Дорогая Фея Добрых снов, в твоей волшебной стране и правда, очень здорово! Мне так понравилось! А пижамки подняли настроение, весело с вами! Отдохнули? Что ж сидите? В круг скорее выходите.

Танец «Лавата»

Фея Добрая: Ну что же, наша вечеринка продолжается.... Сейчас я предлагаю пошалить, что бы вам сегодня приснились сказочные, цветные сны мы раскрасим подушки. Всем предлагаю повеселиться. («Арт-сон». Для этого понадобятся подушки, количество – одна подушка на семью, несколько пачек фломастеров, которые годны для рисования на ткани. После рисования останется память о незабываемой пижамной вечеринке).

Ведущий: Вот как ловко рисовали. А сейчас все подтянулись. И друг другу улыбнулись. Без улыбки жить нельзя, споём мы песенку друзья.

Песня «Улыбка»

Ведущий: Остался последний конкурс «**Пижамная фотосессия**» (Все участники вечеринки фотографируются).

Фея добрая: Вечеринка пижам прошла на «Ура!» (все кричат) Скорей шарики разбирайте друзья (дети берут гелиевые шары).

Фея злая: Ну, а нам расставаться всем пришла пора! Приглашаем всех пройти в группу друзья.

Список литературы

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. – М. – 1985.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2014.
3. Видеоролик ЭмотоМасару «Влияние речи, слов и музыки на воду» <https://youtu.be/xO...>
4. Видеоролик «Эффект Моцарта».
5. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4–7 лет. Комплекс точечного массажа и гимнастики (комплекс № 2). – М.: Издательство «Учитель», 2014.
6. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4–7 лет. – М.: «Вако», 2007.
8. Кудрина Г.Я., Романова Л.М., Князева Е.А., Савинова Ю.Р. Физкультурно-познавательные занятия в системе оздоровительной работы с детьми 6–7 лет. – Иркутск. – 2007.
9. Олонцева Г.Н. Комплексная диагностика физического развития ребёнка. – Иркутск. – 2011.
10. Журнал инструктор физической культуре. – 2013. – № 6. – С. 38.
11. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ / под ред. З.И. Берестовой. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
12. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников.– СПб. – 2005.
13. Пуляевская О.В. Развитие психических функций дошкольников на музыкальных занятиях / О.В. Пуляевская., Е.Н. Дзятковская.– М. – 2005.
14. Правила успешных родителей: каждый день. – Министерство образования Республики Беларусь. – 4pravila.unicef.by
15. Селевко Г.К., Болдина В.И. Управляй собой. – М: Народное образование, 1999.
16. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3–7 лет. – М. – 2004.
17. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5–7 лет. – М. – 2015.
18. Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. – СПб: Речь, 2007.
19. Шувалова И.И., Подлевская О.В., Харькова Е.В. Программа поурочных занятий по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста; практикум. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2018. – 230 с.
20. Шувалова И.И., Подлевская О.В., Харькова Е.В. Универсальный комплекс общеразвивающих упражнений утренней гимнастики для детей дошкольного возраста (от 4-х до 7 лет): методические рекомендации. – 2-е изд-е, перераб. и доп. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2019. – 184 с.

Папа, мама, я – спортивная семья!

































Ёлка на лыжах



Лыжа на троих



Игра с елкой





Страна весёлых человечков







Мешок счастья





День бегуна







Страна счастья!









Мы едем, едем, едем...













ДЛЯ ЗАМЕТОК

ШУВАЛОВА ИРИНА ИВАНОВНА
ФЕДУРУК ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА
ПОДЛЕВСКАЯ ОЛЬГА ВАДИМОВНА

Папа, мама, я – спортивная семья!

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТСКИХ САДОВ
Г. ИРКУТСКА И ИРКУТСКОГО РАЙОНА)

Издается в авторской редакции
Дизайн и верстка О.Н. Вагнер
Отпечатано в Издательстве
ФГБОУ ВО «Иркутский национальный
исследовательский технический университет»
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83
Подписано в печать 17.04.2020. Формат 60 x 90 / 8.
Бумага офсетная. Печать цифровая. Усл. печ. л. 16,5.
Тираж 500 экз. Зак. 54к.