

Программа

танцевально-ритмической гимнастики с элементами акробатики

Программа разработана авторским коллективом МБДОУ №295:
Абрамова Светлана Григорьевна – инструктор по физической культуре
Котова Елена Владиславна, к.п.н. КГПУ им. В.Н.Астафьева,
г. Красноярск научный руководитель.

На основе программ:

1. «Са-Фи Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей., учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений., Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина., С-П 2006 «Детство пресс»
2. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс», учебно-методическое пособие, Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина., С-П 2007 «Детство пресс»,
3. Узкоспециализированная программа «Старт», Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина, «Дошкольное воспитание» №1-12 1996 г., №6 1997 г.,
4. Пластическая гимнастика КАЛЛАНЕТИК, автор программы врач по спортивной медицине Яна Андрюкова. 1998, ООО Кинокомпания ФАКТОР-ВИДИО Санкт-Петербург.

Программа предназначена для использования в МБДОУ №295 как основной документ, регламентирующий ведение дополнительной образовательной услуги «Ритмика».

Программа актуальна для применения в МБДОУ №295

Дошкольное детство – один из самых важных этапов жизни ребенка: без полноценного прожитого, разностороннего наполненного детства вся его последующая жизнь будет ущербной. Чрезвычайно высокий темп психического, личностного и физического развития в этот период позволяет ребенку в кратчайший срок пройти путь от беспомощного существа до человека, владеющего всеми основными началами человеческой культуры. Только грамотное сопровождение естественного развития ребенка обеспечивает максимальную реализацию и развитие всех имеющихся у него возможностей. В частности, благодаря развитию и совершенствованию системы саморегуляции у дошкольников формируется умения ставить цели и определять самые актуальные из них; анализировать условия и выделять наиболее значимые для достижения поставленной цели; выбирать способы действий и организовывать их последовательную реализацию; оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности, подбирая для этого наиболее подходящие оценки; исправлять допущенные ошибки.

Увеличение числа детей с двигательной расторможенностью и слабой управляемостью связано не только с особенностями конституции и темперамента, с какими-то болезненными причинами и возрастным отставанием в развитии, но и с привычной для нашего времени бесконтрольностью и безнадзорностью детей, предоставленностью их самим себе. Последствиями этой безнадзорности является несформированность системы умений саморегуляции и самоуправления в учении, самообслуживании и других видах активности.

Формированию многих умений, необходимых для саморегуляции, способствует специальная организация работы по физическому воспитанию с использованием узкоспециализированных видов физической активности (танцевально–ритмическая гимнастика с элементами акробатики), оказывающая многогранное воздействие на формирование личности ребенка дошкольника.

Исходя из актуальности отмеченной проблемы мы создали программу танцевально-ритмической гимнастики с элементами акробатики.

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветания всего организма, чем чувство радости. Урок танцевально-ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели» (Жак Далькроз).

Мы убеждены, что «Королевой физического воспитания» дошкольников является танцевально-ритмическая гимнастика с элементами акробатики – как средство разностороннего развития личности.

Танцевально-ритмическая гимнастика с элементами акробатики – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, элементы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

Цели программы:

- обеспечить укрепление здоровья детей средствами физической культуры,
- развить компенсаторные функции направленные на устранение недостатков в физическом развитии,
- повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Задачи программы:

Укрепление здоровья.

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- содействовать профилактики плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников.

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцентивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Развитие творческих и созидательных способностей

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Ожидаемые результаты работы

Оздоровление организма, коррекции осанки и координации всего опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям, сохранения и укрепления психологического здоровья детей (сохранение гибкости позвоночника, подвижности суставов).

Помочь каждому ребенку постепенно осознать и прочувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Сочетать темп движений с ритмом музыки. Переносить полученные умения в свободную двигательную деятельность, обогащая и творчески развивая ее на спортивных досугах и праздниках.

Хорошо известно, что занятия ритмической гимнастикой носят комплексный характер, т.е. включают в себя упражнения на различные группы мышц, выполняемые в разных режимах. Это и является основанием для развития двигательных способностей или физических качеств детей. Физическая подготовленность ребенка является показателем его общего развития и готовности к обучению в школе. А она в свою очередь обусловлена уровнем развития его физических качеств.

Танцевально-ритмическую гимнастику с элементами акробатики, мы адаптировали для МБДОУ №295, который не имеет спортивного зала.

Занятия сориентированы на проведение в музыкальном зале.

**Перспективный план работы с детьми дошкольного возраста
2012-2016 учебный год**

Цель:	Оздоровление организма, коррекция осанки и координация всего опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, сохранение и укрепление психологического здоровья детей (сохранение гибкости позвоночника, подвижности суставов)
Задачи:	<ol style="list-style-type: none">1. Помочь каждому ребенку постепенно осознать и прочувствовать значение физических упражнений в оздоровлении своего организма.2. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.3. Учить сочетать темп движений с ритмом музыки.4. Учить переносить полученные умения в свободную двигательную деятельность, обогащая и творчески развивая ее на спортивных досугах и праздниках.

Для решения задач необходимо:

- знакомить детей со строением тела и внутренними органами
- учить направлять мысли и чувства на процесс движения, что постоянно развивает творческую двигательную деятельность.
- учить владеть своим телом в движении
- систематически, начиная с раннего возраста, учить детей самостоятельно и осознано регулировать физическую нагрузку, чередуя ее с расслаблением и восстановлением сил (через дыхательные упражнения)

Работа ведется комплексно с детьми и родителями. С детьми работа проводится в форме тренировочной и игровой, 2 раза в неделю продолжительностью 15-30 минут, группа 10 – 12 человек.

В работу с детьми мы применяем ритмическую гимнастику с элементами акробатики:

- в форме оздоровительно-профилактической гимнастике;
- в виде ритм-блоков различной направленности, как часть занятия;
- в виде показательных выступлений детей на физкультурных праздниках, развлечениях, как средство, позволяющее увеличить эмоциональный фон и повысить оздоровительный эффект.

Проведение занятий требует соблюдения следующих правил:

- начинать гимнастику с разогрева организма, а заканчивать восстановлением дыхания и расслаблением мышечного тонуса;
- большую физическую нагрузку чередовать с отдыхом, расслаблением;
- учитывать возрастные и психофизиологические особенности каждого ребенка;
- предусматривать активную роль взрослого для эмоционального подъема детей в процессе двигательной деятельности.

Проведение занятий требует соблюдения следующих принципов:

- доступность и постепенность, от простого к сложному;
- повторяемость видов, их систематичность;
- активность взрослого и детей в двигательной деятельности.

Примерная структура занятия:

часть	Цель и задачи	Двигательная деятельность	Темп движения	Музыка	Т (м)
1 часть	Разогреть организм, создать положительные эмоции на дальнейшую двигательную деятельность.	Подражательные действия	Средние Быстрые	Ритмичная Веселая	2-3
2 часть	Укреплять способность мышц сокращаться и растягиваться. Развивать подвижность, гибкость и эластичность позвоночника и суставов. Развивать чувство равновесия, способность владеть своим телом и познавать его.	Упражнения на гимнастической стенке - саморастягивание, самопрогибание, самовытягивание.	Медленный Спокойный	Медленная Спокойная	5-6
3 часть	Развивать творческую двигательную деятельность, умение воплощаться в игровой образ и эмоционально передавать характер образа через игровые движения мимику лица и жесты. Развивать скорость мышления, моторную память, умение сочетать темп движения с характером музыки.	Подражательные движения с ходьбой, бегом, ползанием и прыжками или упражнения с лентами, с обручами, и мячами в ходьбе, в беге, ползании и прыжках.	Средний Быстрый	Ритмичный Веселый	2-3
4 часть	Воздействовать на коррекцию осанки, верхних и нижних конечностей, координацию опорно-двигательного аппарата. Помочь детям познавать свое тело, развивать самостраховку.	Комплексы ОРУ в сочетании с хореографией в чередовании с дыхательными упражнениями.	Разный	Разного характера	10-12
5 часть	Укреплять дыхательную мускулатуру, повышать сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям.	Комплексы дыхательной гимнастики (Приложение 5)	Спокойный	Без музыки	5-6

Дыхательная гимнастика

Чтобы эффективно решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, мы познакомились с разными методиками проведения дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.

Различают четыре типа дыхания:

- нижнее или «брюшное», диафрагмальное (в дыхательных движениях участвуют только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного средняя)
- среднее и реберное (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается)
- верхнее или ключичное (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей, при неподвижной грудной клетке и некотором вытягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и средняя часть)
- смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких)

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть зависит от типа дыхания.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитывали:

- доступность для детей разного возраста
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т.д.

Для результативности работы 1 раз в квартал вносим комплексы дыхательной гимнастики в занятия (в помещении, вместо ОРУ, с уменьшенной дозировкой в исполнении).

Организация обучения.

1. Инструктор (**И**) занимается с ослабленными детьми, отстающими по физической подготовленности.
2. **И** берет по одному ребенку для индивидуального обучения.
3. **И** работает с подгруппами детей, готовя их к творческим выступлениям.
4. Занимается с талантливыми детьми.
5. Занимается со всей группой тогда, когда движения освоены всеми и дети показывают друг другу свое творчество.

Работа **И** с подгруппой или отдельно с каждым ребенком помогает детям развивать детям чувство самостраховки и одновременно одолевая технику выполнения движений, что способствует закреплению умения владеть телом.

После отработки движений с каждым ребенком их можно включать в занятие.

К таким движениям относятся:

- Игрогимнастика (строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения, укрепление осанки, а также упражнения на расслабление мышц).
- Игроритмика (упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания).
- Игротанцы (элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги, ритмические упражнения).

Особенностью ритмической гимнастики (Р.Г.) с элементами акробатики является непрерывность движений под музыку в различных темпах.

Основное содержание Р.Г. с элементами акробатики составляют общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, различные виды ходьбы, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, но выполненные с добавлением стилизованных деталей современных танцев; различных положений ладоней и предплечий, хлопков, акцентированных отведений рук, приставных шагов, а также движений туловищем, элементы акробатики.

Все движения Р.Г. условно делятся на упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног и мышц всего тела. Многие упражнения выполняются в положении сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

Выполнять один комплекс можно в течение 2-3 месяцев, добиваясь, качественного выполнения упражнений, постепенно увеличивая темп и достигая тем самым тренирующего эффекта.

Свобода в выборе движений, атрибутики развивает фантазию и творчество у детей. Это рождает новые элементы движений для оригинальных композиций.

Примерная сетка распределения двигательной деятельности на танцевально-ритмической гимнастике для детей 3-4 лет(приложение№4/1-4)

Месяц	Упражнения на гибкость, акробатические упражнения, упражнения на осанку.	Группировки, перекааты, кувырки.	Танцевально-ритмические движения, комплексы упражнений.	Упражнения по интересам и способностям, игры.
Октябрь	Обследование на гибкость, владением телом и координацию движений		Обследование психомоторных способностей	Обследование творческих и созидательных способностей
Ноябрь	1. Кошечка. 2. Змея 3. Лягушка. 4. Корзинка. 5. Рыбка, ласточка (на животе, с колена) 6. Бревнышко 7. Наклоны в разные стороны с выпрямленными коленями.	Учить группироваться в положениях – сидя, лежа на спине и индивидуальным перекаатом	1.Комплекс «Кузнечик» 1.Пружинка 2.Звездочка 3.Ладушки 4.Кружение 5.Часики 6.Маятник 2.Комплекс «Медвежата»	Срывай цветочки и дари. Наматывание нитки.
Декабрь	1-7 тоже. 8. Выпад. 9. Полу-шпагат. 10. Шпагат (боковой).	Перегруппировки с перекаатами из положений – сидя, лежа на спине и на боку	1-6 тоже. 7.Приставные шаги 8. Кружения 9. Сед по-турецки 10. Выставление ноги вперед на носок.	Детское творчество, фантазия Надо дружно повторять.
Январь	1-10 тоже	Тоже Индивидуально выполнять кувырок вперед через голову	Тоже Пружинистые движения руками (одновременные и попеременные) 3. « Матрешки»	Тоже Покажем, как мы ходим.
Февраль	Тоже 11. Мостик.	Чередовать группировки вперед, назад, боком и перекаат-кувырок вперед через голову	Тоже под музыку 4.Комплекс «Восточной гимнастики»	Тоже Зоопарк.
Март	Тоже под музыку 12. Замок.	Тоже	Чередование комплексов 1, 2, 3 4 5. Комплекс «Кот Леопольд». 6. «Утята».	Тоже
Апрель	Подготовка к гимнастическому вечеру. Обследование двигательной деятельности детей с целью определения уровня развития чувств самостраховки, владения своим телом, развитие творческих способностей.			

Примерная сетка распределения двигательной деятельности на танцевально-ритмической гимнастике для детей 4-5 лет

Месяц	Упражнения на гибкость, акробатические упражнения, упражнения на осанку	Группировки, перекаты, кувырки	Танцевально-ритмические движения, комплексы упражнений	Упражнения по интересам и способностям, игры
Октябрь	Обследование на гибкость, владением телом и координацию движений		Обследование психомоторных способностей	Обследование творческих и созидательных способностей
Ноябрь	1. Кошечка. 2. Змея. 3. Лягушка. 4. Корзинка. 5. Рыбка, ласточка (на животе, с колена). 6. Бревнышко	Учить группироваться в положениях – сидя, лежа на спине и индивидуальным перекатом	1. Комплекс «Кузнечик» Пружинистые движения руками (одновременные и попеременные) Пружинистые полуприсяди. Поочередное одновременное расслабление рук.	Детское творчество, фантазия Букет. Наматывание нитки.
Декабрь	1-6 тоже. 7. Мостик. 8. Березка. 9. Полу-шпагат. 10. Кольцо. 11. Замок (лежа, стоя на коленях). 12. Выпад.	Перегруппировки с перекатами из положений – сидя, лежа на спине и на боку	2. Комплекс «Квак-ква» (с гимн. палкой.) Чередование комплексов 1, 2 под музыку. 3. Комплекс «Медвежата»	Тоже Лыжник. Образцовая Походка. Оценим себя в ходьбе.
Январь	1-12 тоже 13. Шпагат.	Тоже Индивидуально выполнять кувырок вперед через голову	Тоже под музыку 4. Комплекс «Восточной гимнастики» Повороты переступанием на носках. Кружение.	Тоже Ласточки в паре. Надо дружно повторять.
Февраль	Тоже в соединениях 1. Березка в полу-шпагат. 2. Полу-шпагат в кольцо.	Чередовать группировки вперед, назад, боком и перекаат-кувырок вперед через голову	Тоже под музыку Чередование комплексов 1, 2, 3, 4 под музыку 5. Комплекс «Кот Леопольд»	Тоже
Март	Тоже в соединениях под музыку 3. Кувырок вперед в шпагат. 4. Лягушка, ласточка, бревнышко, мостик	Тоже	Чередование комплексов 1, 2, 3, 4, 5 под музыку 6. Комплекс «Катюша» 7. «Матрешки». 8. «Веселый олимпик».	Тоже
Апрель	Подготовка к гимнастическому вечеру. Обследование двигательной деятельности детей с целью определения уровня развития чувств самостраховки, владения своим телом, развитие творческих способностей.			

Примерная сетка распределения двигательной деятельности на танцевально-ритмической гимнастике для детей 5-6 лет

Месяц	Упражнения на гибкость, акробатические упражнения, упражнения на осанку	Группировки, перекаты, кувырки	Танцевально-ритмические движения, комплексы упражнений	Упражнения по интересам и способностям, игры
Октябрь	Обследование на гибкость, владением телом и координацию движений		Обследование психомоторных способностей	Обследование творческих и созидательных способностей
Ноябрь	1. Кошечка. 2. Лягушка. 3. Корзинка. 4. Замок (лежа, стоя на коленях). 5. Мостик. приставной шаг с полуприсядом, шаг галопа, переменный шаг, «ковырялочку», притопы.	Учить группироваться в положениях – сидя, лежа на спине и индивидуальным перекатом	1. Комплекс «Кузнечик» 2. Комплекс «Квак-ква» (с гим. палк.) 3. Комплекс «Карнавал». Пружинистые присяды. Одновременное разнонаправленное пружинистое движение руками. Расслабление туловища с наклоном вперед.	Детское творчество, фантазия Образцовая походка. Букет.
Декабрь	1-5 тоже. 6. Выпад. 7. Полу-шпагат. 8. Березка. 9. Шпагат. 10. Змея.	Перегруппировки с перекатами из положений – сидя, лежа на спине и на боку	Тоже под музыку 1-2 4. Комплекс «Восточной гимнастики» 5. Комплекс «Кот Леопольд»	Тоже Лыжник. Наматывание нитки. Донеси не урони.
Январь	1-10 тоже 11. Колесо. 12. Рыбка (на животе). 13. Ласточка (с колена). 14. Бревнышко. 15. Кольцо.	Тоже Индивидуально выполнять кувырок вперед через голову	Тоже 6. Комплекс «Катюша» Волнообразные движения руками (одноименные и попеременные).	Тоже Оценим себя в ходьбе.
Февраль	Тоже в соединениях 1. Полу-шпагат в кольцо 2. Березка в полу-шпагат	Чередовать группировки вперед, назад, боком и перека-кувырок вперед через голову	Тоже под музыку 7. Танец «Пестрые ленты» 8. Комплекс «Про папу»	Тоже Цирк. Надо дружно повторять.
Март	Тоже в соединениях под музыку 3. Кувырок вперед в шпагат, лягушка. 4. Лягушка, ласточка, бревнышко, мостик.	Тоже	Чередование комплексов 1-6, 8 под музыку 9. Комплекс «Мы пингвины» 10. Комплекс «Веселый олимпик». 11. «Матрешки». 12. «Утята».	Тоже Ласточки в паре. Ветерок.
Апрель	Подготовка к гимнастическому вечеру. Обследование двигательной деятельности детей с целью определения уровня развития чувств самостраховки, владения своим телом, развитие творческих способностей.			

Примерная сетка распределения двигательной деятельности на танцевально-ритмической гимнастике для детей 6-7 лет

Месяц	Упражнения на гибкость, акробатические упражнения, упражнения на осанку	Группировки, перекаты, кувырки	Танцевально-ритмические движения, комплексы упражнений	Упражнения по интересам и способностям, игры
Октябрь	Обследование на гибкость, владением телом и координацию движений		Обследование психомоторных способностей	Обследование творческих и созидательных способностей
Ноябрь	1. Кошечка. 2. Лягушка. 3. Корзинка. 4. Замок (лежа, стоя на коленях). 5. Мостик. 6. Бревнышко. 7. Рыбка (на животе). 8. Ласточка (с колена).	Учить группироваться в положениях – сидя, лежа на спине и индивидуальным перекатом	1. Комплекс «Кузнечик» 2. Комплекс «Ква-ква» (с гим. палк.) 3. Комплекс «Восточной гимнастики» 4. Комплекс «Кот Леопольд»	Детское творчество, фантазия
Декабрь	1-8 тоже. 9. Выпад. 10. Полу-шпагат. 11. Кольцо 12. Березка. 13. Шпагат. 14. Змея. 15. Колесо. Волна туловищем в седе на пятках.	Перегруппировки с перекатами из положений – сидя, лежа на спине и на боку	Тоже под музыку 1-4 5. Комплекс «Карнавал». 6. Муз. танец «Матрешки» Целостное пружинное движение. Последовательные волнообразные движения руками.	Тоже Салют.
Январь	1-15 тоже Тоже в соединениях 1. Полу-шпагат в кольцо 2. Березка в полу-шпагат	Тоже Индивидуально выполнять кувырок вперед через голову Подряд 3-4 раза	Тоже под музыку 7. Танец «Пестрые ленты» 8. Комплекс «Про папу» Повороты скрестным шагом. Приставной шаг в сторону, вперед, с притопом	Тоже
Февраль	Тоже в соединениях Последовательное расслабление тела до положения приседа.	Чередовать группировки вперед, назад, боком и перекаат-кувырок вперед через голову, назад.	Чередование комплексов 1-6, 8 под музыку 9. Комплекс «Катюша». 10. Комплекс «Мы пингвины»	Тоже
Март	Тоже в соединениях под музыку 3. Кувырок вперед в шпагат, лягушка. 4. Лягушка, ласточка, бревнышко, мостик.	Тоже	Чередование комплексов 1-6, 8-10 под музыку 11. Комплекс «Веселый олимпик». шаг польки, переменный русский шаг, припадания 12. «Утята». 13. «Попури».	Тоже
Апрель	Подготовка к гимнастическому вечеру. Обследование двигательной деятельности детей с целью определения уровня развития чувств самостраховки, владения своим телом, развитие творческих способностей.			

Календарный план физкультурно – массовых мероприятий.

Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный за проведение
День Мамы	ноябрь	музыкальный зал	Дети средней, старшей и подготовительной группы	Инструктор по ФК, воспитатели групп
Новый год	декабрь	музыкальный зал	Дети старшей и подготовительной группы	Инструктор по ФК, музруководитель, воспитатели
«Весенняя капель», «Защитники отечества» спортивный праздник, посвященный 23 февраля	февраль	музыкальный зал	Дети старшей и подготовительной группы	Инструктор по ФК, музруководитель, воспитатели
Праздник к дню 8 марта. Районные соревнования по музыкально-спортивным выступлениям	март	музыкальный зал, физкультурный зал №	Дети старшей и подготовительной группы	Инструктор по ФК, музруководитель, воспитатели
Выпускной бал	май	музыкальный зал	Дети подготовительной группы	Инструктор по ФК, музруководитель, воспитатели
Летний праздник детства	июнь	Спортивная площадка ДОУ	Дети средней, старшей и подготовительной группы	Инструктор по ФК, музруководитель, воспитатели

Консультации для воспитателей.

срок	Тема консультации	Воспитатели групп
октябрь	Гигиеническое значение спортивной формы	всех
ноябрь	Организация самостоятельной двигательной деятельности детей	всех
апрель	Физическая готовность детей	всех

Планирование работы с родителями:

Цель: Установление доверительного делового контакта между семьёй и МБДОУ, коррективная воспитательная позиция родителей и педагога.

Просветительная работа с родителями в виде консультаций, которые запланированы на родительских собраниях с октября по апрель месяц (дети 4-7 лет).

срок	вопросы	группы
март	«Позвоночник гибок – тело молодо»	Вт.мл., средняя, старшая и подготовительная группы
декабрь	«Дыхательная гимнастика»	Старшая и подготовительная группы
ноябрь	«Формирование двигательной культуры детей»	Вт.мл., средняя, старшая и подготовительная группы
октябрь	Профилактика опорно-двигательного аппарата	Старшая и подготовительная группы
октябрь- апрель	Рекомендации по выполнению в домашних условиях упражнений по Р.Г. и элементов акробатики.	Вт.мл., средняя, старшая и подготовительная группы

Анкетирование родителей о танцевально-ритмической гимнастики с элементами акробатики. (Приложение №3).

Результаты опроса позволяют сделать следующие выводы:
На вопрос: «Заинтересованы ли родители в оздоровлении своего ребенка посредством ритмической гимнастики?», 90% родителей дали положительный ответ.

Литература

1. «Са-Фи Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей., учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений., Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина., С-П 2006 «Детство пресс»
2. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс», учебно-методическое пособие, Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина., С-П 2007 «Детство пресс»,
3. Танцевальная мозаика., хореография в детском саду, С.Л. Слуцкая., -М.: Линка-Пресс, 2006
4. В музыкальном ритме сказок, Н.А. Фомина, Г.А. Зайцева, 2003 г.
5. Формирование музыкально-двигательного творчества у детей дошкольного возраста на занятиях ритмикой: Методические рекомендации-Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2004., Составитель: ст. преподаватель И.В. Кострицкая, Рецензент: КПН, доцент И.А. Яценко
6. Позвоночник гибок - тело молодо, Ю.А. Пеганов, 1991 г.
7. Ритмическая гимнастика в д/с, Л.М. Семенова, 1990 г.
8. Позвоночник-ключ к здоровью, П.С. Брегг, 1995 г.
9. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4-6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности, Н.А. Фомина, 1996 г.
10. Глазырина Л.Д., Овсянник В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учр.2001г.
11. Пластическая гимнастика КАЛЛАНЕТИК, автор программы врач по спортивной медицине Яна Андрюкова. 1998, ООО Кинокомпания ФАКТОР-ВИДИО Санкт-Петербург.
12. Иванов С. М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. — М,75 г.
13. Узкоспециализированная программа «Старт», Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина, «Дошкольное воспитание» №1-12 1996 г., №6 1997 г.,
14. Спортивная гимнастика, доцент В.Г. Индлер, 1971 г.
15. Волшебная сила растяжки, Е.И. Зуев, 1993 г.

(Приложение 4/3)

Танцевально-ритмические комплексы.

Цель: Продолжать развивать у детей гибкость, пластичность, мышечную силу и учить их владеть своим телом в движении; корректировать осанку, распределять равномерное дыхание при двигательной деятельности; развивать творческую двигательную деятельность детей в сочетании с музыкой; придумывание детьми гимнастических фигур; выполнение танцевальных движений к акробатическим упражнениям.

Предлагаем танцевально- ритмические комплексы упражнений под музыку.

Данные упражнения выполняются в разных перестроениях с музыкальным сопровождением, а также с добавлением разнообразных танцевальных движений, спортивных пособий, элементов художественной и спортивной гимнастики.

Танцевально-ритмические комплексы представлены в виде показательных выступлений детей и разминок на физкультурных досугах и праздниках.

(приложение №4/4)

Упражнения по интересам и способностям, игры.

Игры должны удовлетворять естественную потребность детей в движении и творчестве: быть своеобразной школой, в которой дети получили физическую и духовную закалку, познают окружающий мир.

Игры должны способствовать получению умений и навыков в основных видах движений с переносом их на практику воспитания в любой деятельности.

«Срывай цветочки и дари».

(3-4 лет). Дети ходят по площадке наклоняются, как бы срывая цветы. Затем выпрямляются через несколько движений, принимают красивую позу и дарят цветы друг другу с улыбкой. То же с опавшими листьями на площадке.

«Букет».

(4-5 лет). Дети встают в круг и каждый называет себя каким-нибудь цветком. Инструктор напоминает детям, что они, «цветы», должны стоять красиво, принять правильную осанку. «Цветы» составляют круг – «клумбу», в середине «клумбы» помещается один из играющих - «садовник» и вне круга- «покупатель». Он подходит к садовнику и просит цветы:

Садовник, садовник,
Цветы мне продай.
Продам, но каких?
Поскорей отвечай!

Есть розы, тюльпаны
Гвоздика и мак.
Анютины глазки,
Душистый табак.

«Я возьму розу», - отвечает «покупатель» и направляется к цветам, чтобы сорвать розу, убегает от «покупателя», стараясь вернуться на место раньше, чем тот успеет коснуться ее. Но вот «покупатель» дотронулся до цветка и цветок идет на середину круга (считается сорванным). При неудаче «покупатель» снова обращается к «садовнику». «Покупатель», не сорвавший три «цветка» подряд, заменяется другим.

Конкурсы «Образцовая походка», «Красота в ходьбе», «Оценим себя в беге».

(5-6 лет). Учить детей использовать разные, уже знакомые им способы ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом и др.) в условиях игры, в быту, подсказывая им, где необходимо применение этих способов.

Для борьбы с излишним напряжением в движениях рук во время ходьбы, малой амплитуды движений, связанной с недостаточностью координацией.

Использовать специальные упражнения, совершенствующие навыки в беге.

(Приложение 5)

Дыхательные упражнения.

1. «Часики». Встать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить в среднем 10—12 раз.
2. «Трубач». Сесть на стул, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.
3. «Помаши крыльями, как петух». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».
4. «Каша кипит». Сесть, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втягивая живот и набирая воздух в грудь, сделать вдох, опустить грудь, выдыхая воздух и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
5. «Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 с.
6. «На турнике». Встать, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, встать на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки — длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
7. «Партизаны». Встать, взять в руки палку (ружье). Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов - выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ш-е». Повторять в течение 1,5 мин.
8. «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль, туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «сссс!»». Выпрямление — вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6—8 раз.
9. «Регулировщик». Встать, ноги поставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом.

Иванов С. М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. — М, 75 г.

Подводящие и акробатические упражнения.

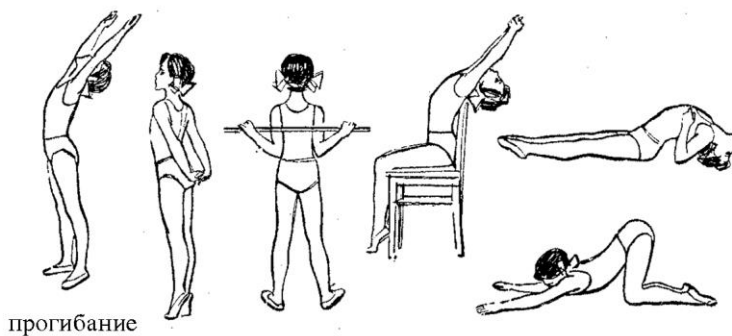
Предполагаемый вариант элементов акробатики



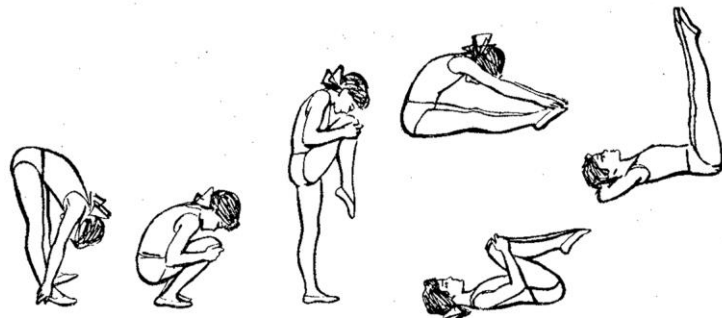
полушпагат



ласточка на животе



прогибание



наклон вперед,
касание пяток

группировка



наклон назад



стойка на лопатках



лягушка



корзика



мостик

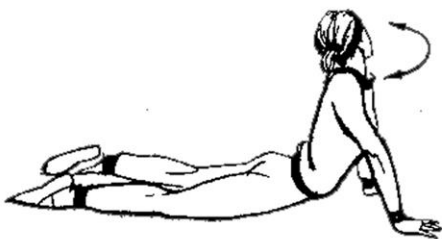
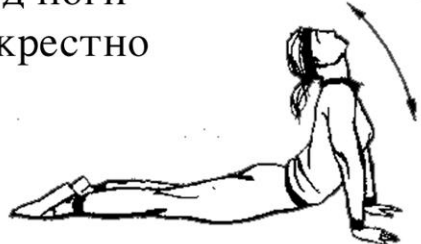


прогиб назад

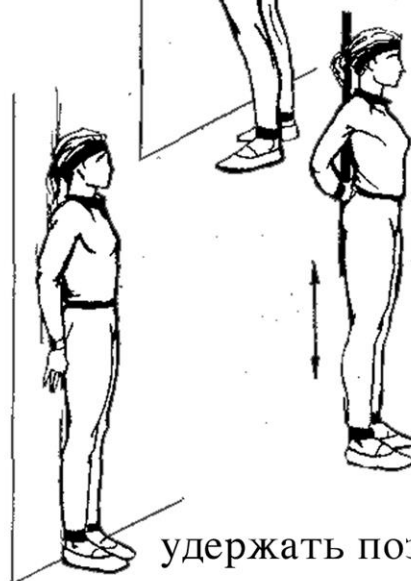


кошечка

сед ноги скрестно

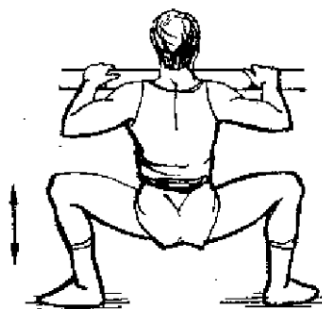
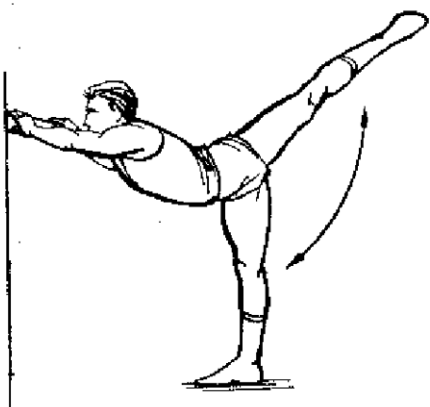


змея

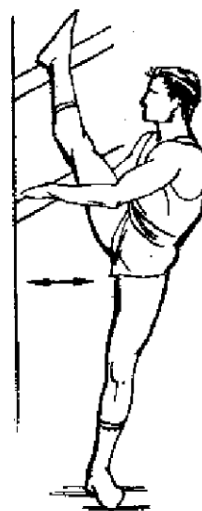
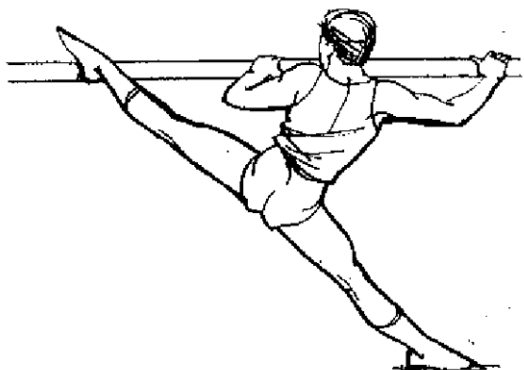


удержать позу

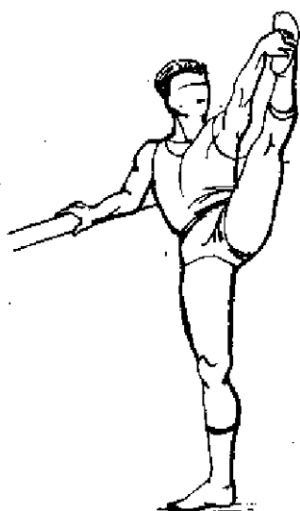
мах



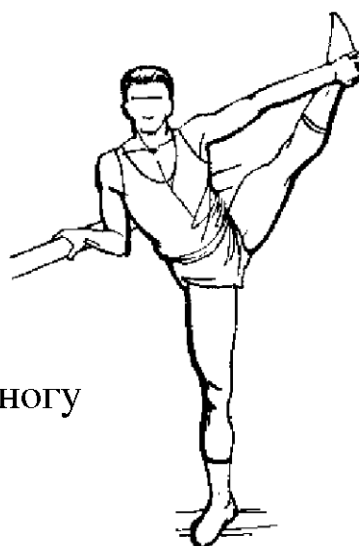
покачивание



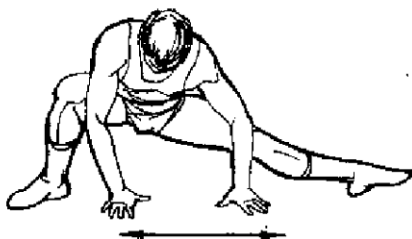
притягивание
туловища



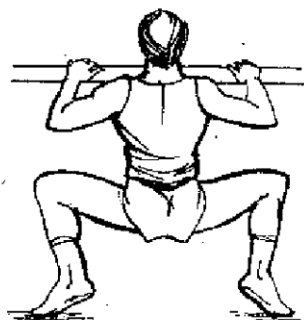
разогнуть ногу



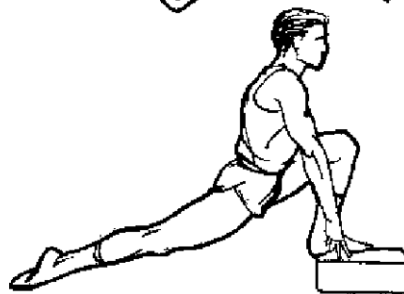
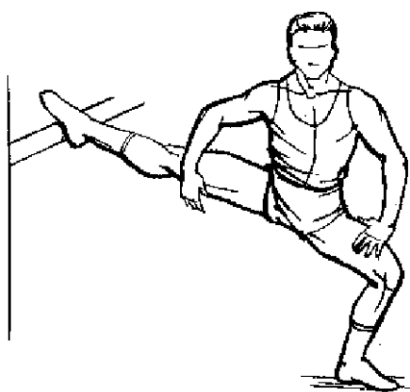
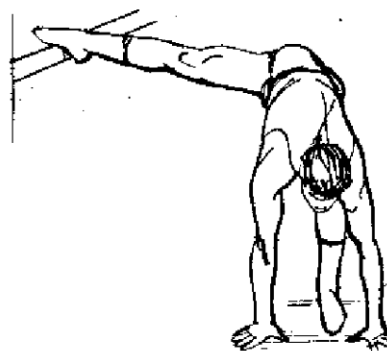
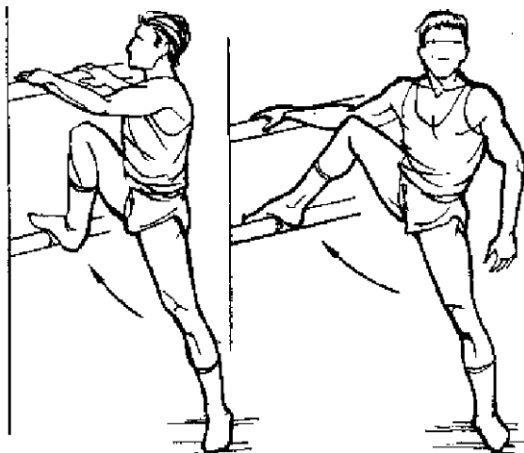
ВЫПАД



приседание



НАКЛОН К НОГЕ

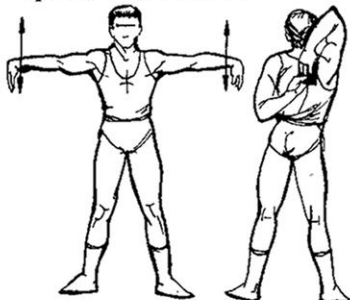


приседания на левой ноге

пружинистые
покачивания



вращение кисти



вращение туловища



наклон вперед



замок



шпагат



корзинка



змея



приседания



сед на пятках

Приложение №3

Анкета:

1. Фамилия, имя ребенка _____

2. Знаете – ли вы, что занятия проводятся с целью:
развития и поддержания гибкости, профилактики плоскостопия,
формирование правильной осанки, развития чувства ритма,
памяти, внимания, развития эмоционального выражения.
(да/нет): _____

3. Рассказывает-ли ребенок чем он занимается на занятиях
(да/нет): _____

4. Какие элементы акробатики показывает Вам ребенок
(подчеркнуть):
кошечка, полу-шпагат, лягушка, корзинка, мостик, кувырок,
бревнышко, ласточка, берёзка, шпагат, колесо, замок, кольцо.

5. Практикуют-ли в семье какие либо виды гимнастики и спорта
(да/нет): _____

6. Хотели бы вы подробнее узнать о занятиях своего ребенка
(да/нет): _____
В какой форме: (подчеркнуть)
беседы, видео, фото, присутствия на занятии, **другое**

7. Есть ли проблемы со здоровьем у ребенка:
плоскостопие, нарушение осанки, **либо** _____

8. Какие виды оздоровительной работы необходимы вашему
ребенку (подчеркнуть) и что еще вы могли бы предложить:
легкая атлетика, плавание, закаливание, физкультура,
ритмическая гимнастика с элементами акробатики, хореография.

другое _____

Приложение №2

Гибкость имеет неустойчивый характер. Под влиянием различных внешних условий: времени дня, температуры воздуха, нагрузки – гибкость все время изменяется.

Гибкость оценивалась по наклону вперед, из положения сед углом, на полу ноги вместе уперевшись в скамейку стопой. Испытуемый старался нагнуться как можно ниже; положение пальцев, вытянутых вперед рук, фиксировалось измерительной линейкой. За ноль была принята плоскость сиденья скамейки, минусом отмечалось положение до этой плоскости, плюсом ниже нее.

Можно заметить, что гибкость повышается во всех тех случаях, когда в растягиваемых мышцах увеличивается кровоснабжение и на оборот становится хуже, когда кровоснабжение уменьшается. Особенно это заметно после охлаждения мышц, а так же после приема пищи, когда вся кровь отливается к органам пищеварения. Чтобы наглядно проиллюстрировать, как разительно может улучшаться или ухудшаться гибкость под влиянием различных воздействий, приведем таблицу 1, изучение уровня детей 4-6 лет.

Изменение гибкости в различных условиях.

Таблица 1

№	Фамилия, имя	Тест			
		октябрь		апрель	
		До нагрузки	После нагрузки	До нагрузки	После нагрузки
1	Газзаев Андрей	9		11	
2	Киселева Ева	10		10	
3	Кузнецов Игорь	11		12	
4	Селяева Наташа	11		11	
5	ШаламовВадим	12		12	
6	Иценко Даша	10		11	
7	Рабецкая Ксюша	0		4	
8	Федоренко Настя	5		5	
9	Тяпкина Лера	5		7	
10	Сорокина Ира				
11	Черкашин Кирил	10		12	
12	Абрамов Артем	10		10	
13	Широков Ваня	0			
14	Терских Аня	14		14	
15	Гишевская Оля	10		10	
16	Редькин Рустам	8		8	
17	Габакаева Юля	15		15	
18	Мадужева Диана	2		4	

Приложение №1

Можно провести несколько тестов, которые помогут определить, насколько развита подвижность суставов. Тест для всех, в том числе для тех, кто никогда не делал упражнений на гибкость.

«Диагностический компонент проекта».

Проверьте свою гибкость

Итак, для всех, в том числе для тех, кто никогда не делал упражнений на гибкость, мы предлагаем несколько тестов, которые помогут определить, насколько развита подвижность суставов. Однако, даже если результаты будут не слишком хороши, не огорчайтесь. Еще раз подчеркнем: гибкость можно развить всегда и в любом возрасте. В этом мы пытаемся помочь детям.

Гибкость шейного отдела позвоночника

1. Наклоните голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклоните голову назад (туловище держите вертикально). Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклоните голову влево (вправо). Верхний край левого (правого) уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
4. Закрепите на стене метку на уровне носа. Встаньте левым (правым) боком. Поверните голову в сторону метки (туловище вслед за головой не поворачивать!). Ваш нос должен смотреть точно на метку.

Если упражнения даются вам легко, гибкость в шейном отделе позвоночника у вас отличная, если с трудом – хорошая, совсем не получаются – плохая.

Гибкость в лучезапястных суставах

1. Встаньте прямо, руки вперед ладонями внутрь. Согните кисти внутрь, чтобы ваши пальцы смотрели друг на друга (пальцы и ладонь должны находиться на одной прямой, локти не сгибать). Если ваши кисти перпендикулярны руке (90°), то гибкость у вас отличная, если 80° - хорошая, меньше – плохая.
2. Встаньте прямо, на ладонь левой руки возле подушечки большого пальца положите скрепку или пуговицу и сомкните ладони вперед грудью так, чтобы пальцы смотрели вверх. Постепенно разводите локти в стороны, пока предплечья не составят друг с другом прямую линию. Если вы удерживаете предмет свободно, гибкость у вас отличная, с трудом – хорошая, если предмет падает – плохая.

Гибкость в локтевых суставах

Встаньте прямо, руки в стороны, согните руки в локтевых суставах. Если вы касаетесь плеча кистью, то гибкость у вас отличная, если только пальцами – хорошая, если вообще не касаетесь – плохая.

Гибкость в плечевых суставах

1. Встаньте прямо, ноги слегка разведите. В левую руку возьмите небольшой предмет (мыльницу или коробок спичек). Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой. Правую опустите вниз и согните за спиной. Попробуйте передать предмет из левой руки в правую. Затем поменяйте руки и сделайте тоже упражнение. Если это упражнение получается у вас легко, то гибкость в плечевых суставах отличная, если с трудом – хорошая, вообще не получается – плохая.
2. Встаньте спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны (ладони вперед). Медленно отведите руки назад как можно больше (не опуская их вниз и не поднимая вверх). Попробуйте коснуться пальцами стены и удержать это положение 2-3 с (туловище не наклонять). Если вам удастся легко сделать это, гибкость отличная, с трудом – хорошая, совсем не получается – плохая.

Гибкость позвоночника

Закрепите на стене метку на уровне ваших плеч. Встаньте спиной к стене на расстояние одного шага. Наклонитесь назад так, чтобы увидеть метку. Затем встаньте к стене правым (левым) боком на расстояние одного шага, поднимите левую (правую) руку вверх и постарайтесь достать прямой рукой закрепленную на стене метку.

Если эти упражнения у вас получаются легко, гибкость отличная, с трудом - хорошая, не получаются – плохая.

Гибкость в тазобедренных суставах

1. Встаньте, ноги вместе, руки вниз сделайте максимальный наклон вперед (ноги в коленях не сгибать). Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2-3 с, гибкость у вас отличная, если только кончиками пальцев – хорошая, если чуть ниже колен – плохая.
2. Встаньте спиной к стене, затем плавно поднимите одну ногу в сторону как можно выше и постарайтесь удержать ее 2-3 с (туловище не наклонять). Если ваша нога поднимается на 90° и выше, гибкость отличная, на 70° - хорошая, меньше – плохая.

Гибкость в голеностопе и коленном суставе

1. Сядьте на пол, руки сзади. Напрягите изо всех сил ноги, носки ног оттяните на себя. Между пятками и полом у вас должно быть расстояние. Если между полом и пятками свободно проходит коробок спичек, гибкость у вас отличная, если задевает хорошая, совсем не проходит – плохая.
2. Прделайте еще одно упражнение. Встаньте на колени (ноги слегка разведите), носки ног оттяните. Попробуйте сесть на пол. Если вы садитесь на пол свободно, гибкость отличная, на 2-3 см от пола - хорошая, выше – плохая.

Изучение гибкости у детей на занятиях танцевально-ритмической гимнастики с элементами акробатики в (возраст 4-6 лет).

№	Фамилия, имя	Гибкость шейного отдела 1,2	Гибкость лучезапястных суставов 1	Гибкость в плечевых суставах 1	Гибкость в локтевых суставах	Гибкость в позвоночнике	Гибкость в тазобедренном суставе 1	Гибкость в голеностопном и коленном суставе 2
1	Газзаев Андрей	В/В	В	В	В	В	В	В
2	Киселева Ева	В/В	В	С	В	С	В	В
3	Кузнецов Игорь	В/В	В	С	В	В	В	В
4	Селяева Наташа	В/В	В	С	В	В	В	В
5	ШаламовВадим	В/В	В	С	В	В	В	В
6	Иценко Даша	В/В	В	С	В	В	В	В
7	Рабецкая Ксюша	В/В	В	С	Н	В	С	С
8	Федоренко Настя	В/В	В	С	С	В	С	С
9	Тяпкина Лера	В/В	В	С	В	В	В	В
10	Сорокина Ира	В/В	В	С	С	С	С	С
11	Черкашин Кирилл	В/В	С	С	В	В	В	В
12	Абрамов Артем	В/В	С	В	В	В	В	В
13	Широков Ваня	В/В	С	С	В	Н	Н	Н
14	Терских Аня	В/В	С	С	В	С	В	В
15	Тишевская Оля	В/В	В	В	В	В	В	В
16	Редькин Рустам	В/В	С	С	В	С	В	В
17	Мадуева Диана	В/В	В	В	В	В	В	В
18	Табакаева Юля	В/В	В	В	В	В	В	В
19	Останов Олег	С/С	С	С	Н	Н	Н	Н

Н	0/0	0	0	10	6	10	10	4,5
С	6/6	31	68	10	21	17	17	22,3
В	94/94	68	31	80	73	73	73	73,2
								100%

Итак, качество гибкости отражает суммарную подвижность во всех суставах тела. Упражнение на гибкость включают всевозможные вращения, наклоны, повороты, т.е. те упражнения, которые увеличивают активную и пассивную подвижность в суставах. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития гибкости, поскольку мышцы и связки более эластичны, чем в последующие годы. Упражнения на гибкость используются в основной и заключительной частях занятий.

День здоровья

Цель: Выработка системы работы по профилактики плоскостопия, формирования осанки, развития органов дыхания, опорно-двигательного аппарата.

Задачи: укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы; укрепление диафрагмы, основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, усиление легочной вентиляции для насыщения крови кислородом; воспитание правильных навыков ходьбы, соблюдение гигиенических требований.

В развлечении участвуют 12 человек из средней группы.

Участники:

Ведущая, Шапокляк, доктор, Карлсон, ласточка.

Инвентарь:

Тоннель-2 шт, конусы-8 шт, коврики резиновые с шипами -8 шт, обручи-7 шт, канат, сетка, лечебная дорожка-6 шт, стулья-12 шт, самокат, каток-12 шт, небольшие предметы-24 шт, шприц, витамины-12 шт, микстура, докторский саквояж, фрукты, разнос, полотенце, скамейки-2 шт, кубики-12 шт, театральные костюмы.

Развлечение проводится после дневного сна. Дети встают с постелей, идут мыть руки и лицо холодной водой (t 20с). Затем проходят в спортивный зал и босыми ногами идут по лечебной дорожке (гороховая тропинка, мягкая тропинка, тропинка с водно-солевым раствором, сухая тропинка, ребристая тропинка, гладкая тропинка).

Забегает Шапокляк.

Шапокляк - А что вы делаете? А зачем? А куда это вы собрались?

Ведущая - У нас сегодня «День здоровья», и мы хотим соревноваться в силе и в ловкости. Пропусти нас, пожалуйста.

Шапокляк - Не пущу, я не люблю сильных, ловких и здоровых детей, мне нравятся слабые и хиленькие детки.

Ведущая – Ну нет, дорогая старуха Шапокляк, мы пройдем любые препятствия.

Шагом друг за другом группа детей двигается и проходит препятствия, которые заранее приготовила Шапокляк.

Препятствия:

1. Тоннель.
2. Конусы.
3. Коврики.
4. Классики 1-2-1-2-1

Группа проходит препятствия. В это время кричит Шапокляк, запутавшись в сетке.

Шапокляк - Помогите, спасите. Достаньте меня отсюда. Я больше никогда не буду вам мешать. Возьмите меня с собой, я буду хорошо себя вести.

Дети помогают ей освободиться от сетки. Она становится в строй вместе с ребятами.

Ведущая - Вы сегодня все, ребята
Будьте ловки и сильны
И себя вы покажите
С самой лучшей стороны.

Шапокляк – И здоровье, и успех
Ждут, ребята,
всех, всех, всех!

Ведущая – Чтоб расти и закаляться,
Нужно спортом заниматься.
Занимайтесь, детвора!
В добрый час! Физкульт-ура!
Дети, вы любите зарядку? А ты, Шапокляк, любишь зарядку?

Шапокляк – Не-а, не люблю. Ой, нет, люблю, люблю!

Ведущая - Становитесь врассыпную, проведем разминку.

Ритмическая композиция.

«Мы пингвины».

Ведущая – Молодцы, старались, и старуха Шапокляк не отставала от вас. Давайте посоревнуемся, ты согласна Шапокляк? Приготовиться к эстафете, встать в шеренгу.

Проводится эстафета с участием Шапокляк.

Дети прыгают на двух ногах вместе с продвижением вперед, с одного конца зала на другой до кубиков (5х5 см), которые лежат на полу (скамейке), берут их и возвращаются назад бегом. Побеждает тот, кто первым выполнит это задание. (2 раза).

Ведущая – Молодцы, как здорово у вас получается.

Шапокляк прощается и уходит.

Ведущая – Ой, кто это к нам едет?
На самокате приезжает доктор Айболит.

Айболит – Я приехал к Вите,
Я приехал к Оле,
Здравствуйте, дети,
кто у вас болен?

Ведущая – Здравствуй, доктор Айболит. Все ребята здоровы, потому что со спортом дружат, любят овощи и фрукты кушают.

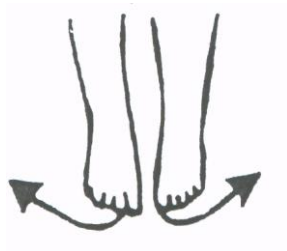
Айболит – Я приехал к вам не просто так, я привёз с собой волшебные палочки. Они не простые, а лечебные.

(Выполняется комплекс упражнений для профилактики плоскостопия сидя на стульчиках).

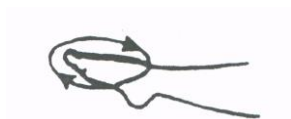
1. Каток



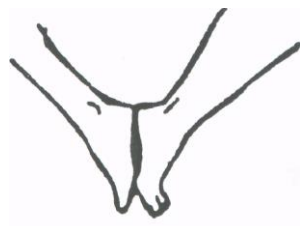
2. Серп



3. Мельница



4. Кораблик



5. Сборщик (дети собирают небольшие предметы, рассыпанные на полу пальцами ног).



Ведущая – Ребята, откуда-то я слышу стоны, видимо кому-то нужна помощь доктора Айболита. Охая, со стоном идет Карлсон.

Карлсон - Я самый несчастный, я самый больной, ой помогите!

Айболит - Что с тобой случилось?

Карлсон - У меня болит живот, пропадаю, помогите!

Айболит - Дети, разве можно есть так много варенья?

Дети- Нет.

Карлсон - Но оно такое вкусное.

Айболит - Сейчас мы тебя полечим. Выпей микстуру.

Карлсон - А может лучше варенья?

Айболит – Да нет, варенье тебе не поможет.

Карлсон пьёт микстуру.

Айболит – А теперь я сделаю тебе укол.

Карлсон - Я лучший в мире небояльщик!
Я уколов не боюсь,
Если надо, уколюсь.
Ну, подумаешь, укол?
Укололся и пошёл.

Айболит - Чего ты дрожишь? Ты ведь лучший в мире небояльщик.
А наши дети уколов не боятся, правда, ребята?

Дети – Карлсон не бойся, это не больно. (Карлсону ставят укол).

Карлсон – Спасибо доктор! Спасибо дети! Теперь я здоров и могу поиграть с ребятами.

Эстафета – *Перетягивание каната.*

Стук в дверь, влетает ласточка, приносит телеграмму.

Айболит читает – Приезжайте доктор в Африку скорей,
И спасите доктор наших малышей.
Ах, беда, у них ангина, малярия и бронхит,
Приезжайте по скорее добрый доктор Айболит.
Ребята, пора мне уезжать. (Доктор уезжает, оставляет витаминки).

Ведущая - Карлсон хочешь с детьми поиграть?

Карлсон - Очень хочу! Мы поиграем с ними.

Проводит игру «Дракон».

Выбранный «дракон» со словами:

«Я - дракон, дракон, дракон.

Я бегу, бегу, бегу.

Хочешь жить со мной в ладу,

Становись моим хвостом! »-

Выбирает любого из зала.

Выбранный «драконом» ребенок должен пролезть у него под ногами и встать за спиной, зацепившись за него. И они бегут за следующим. Так «дракон» собирает всех в одну большую цепочку.

Карлсон – Ох, устал и очень проголодался, пора мне лететь к себе на крышу.

Ведущая – Карлсон, спасибо тебе, что поиграл с нами. И больше, пожалуйста, не кушай много варенья, а то наш Айболит уехал далеко и не сможет тебе помочь.

Карлсон машет рукой и уходит.

Ведущая - Ну вот, и закончился День здоровья. А сейчас дети должны пойти и помыть руки водой, потому что вас ждет сладкий фруктовый полдник.

Литература: Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Л.Д.Глазырина., В.Д.Овсянкин. 2001

Папа, мама, я – спортивная семья.

Зал украшен разноцветными флажками, шарами. На центральной стене плакаты: “Сильным, ловким вырастай!”, “Олимпийцы среди нас!”, “Быстрее, выше, сильнее!”, силуэты детей-спортсменов.

Под спортивный марш команды по очереди входят в зал и выстраиваются друг против друга.

(Марш веселых ребят И.Дунаевский – В.Лебедев - Кумач).

Команда «Спутник» и команда «Ракета» - дети с участием родителей.

(«Факел»)

(«Стрела»)

Ведущий: - Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы еще раз убедиться, какими мы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Сегодня у нас необычные соревнования, так как вместе с нами будут соревноваться ваши папы и мамы.

Ребенок: - Родители – такой народ,
На занятость спешат сослаться!
Всем надо спортом заниматься!
А вот, чтобы ставить всем рекорды,
И о больницах забывать,
Над взрослыми в вопросах спорта
Решили дети шефство взять!

Ведущий: - Празднику спортивному рада детвора,
Юным физкультурникам-

Все: Ура! Ура! Ура!

1. Спортсмены-

Всегда впереди

Блестят у них медали

И звезды на груди

2. Те звезды и медали

Они завоевали,

Но все спортсмены наши

Вот так же начинали!

Ведущий: - Сегодня у нас все, как на настоящих соревнованиях.
Оценивать наши результаты будет жюри (представляет).

Жюри: - Соревнования будут оцениваться по двухбалльной системе,

т.е. если команда выигрывает – получает 2 очка, проигрывает 1 очко. Желаем вам успеха.

Ведущий: - Командам приготовиться к приветствию! Командам поприветствовать друг друга . (Капитаны выходят вперед).

Капитан команды «Спутник»: -
(«Факел»)

Надо, надо заниматься
И привычку завести:
Умываться не бояться,
Физкультурой заниматься
И здоровыми расти!
Это всем пора понять,
В добрый час!
Физкульт – ура!

Все: - Ура!

Капитан команды «Ракета»:
(«Стрела»)

Стать чемпионом, все мы знаем,
Задача сложная для всех!
Соревноваться начинаем-
И твердо верим в ваш успех!

Ведущий: - Вот и встретились наши команды. Пожелаем им успехов!

Дети: - На площадку по порядку
Становись скорее в ряд!
На разминку, на разминку
Приглашаем всех ребят!

Ведущий: - А сейчас мы проведем, как и полагается перед соревнованиями, разминку.

Проводится ритмическая гимнастика.

Дети с родителями становятся в рассыпную по залу.

«Катюша»

Ведущий: - Команды, на старт! Командам занять свои места!

I. Соревнование **«Кто быстрее принесет флажок»**.

Участвуют дети и взрослые.

1. Проползти в матерчатом туннеле.
2. Перепрыгнуть через набивные мячи.
3. Взять в обруче флажок и вернуться в колонну, передать эстафету.

24 флажка, 2 туннеля, 4 набивных мяча, 2 обруча.

II. Соревнование «Посадка картофеля».

По сигналу первые игроки-дети бегут к ведру берут картофель и сажают его в лунку (обруч). Возвращаются в колонну, передать эстафету и т.д. в 6 обручей.

По сигналу первые игроки-взрослые бегут к обручу собирают картофель, бегут к ведру складывают. Возвращаются в колонну, передать эстафету. Последний игрок возвращается с полным ведром картофеля и встает первым в колонну. Таким образом, одни сажают картофель, другие его собирают. Выигрывает та команда, все игроки которой раньше выполнят задание.

12(24) картофелины, 12 обручей, 2 ведра.

(Девочки переодеваются в костюмы).

III. Эстафета-конкурс «Кто быстрее лопнет воздушный шарик».

Музыкальное сопровождение.

Участвуют 6 взрослых пар. Пары образуют игроки противоположных команд. В парах игроки удерживают друг друга за плечи, на левой ноге привязан воздушный шарик. Игроки пытаются правой ногой наступить друг другу на шарик и лопнуть его.

Выигрывает та команда, у которой меньше сдутых воздушных шаров.

12 воздушных шаров.

**Музыкальный номер (танец с лентами), «Пестрые ленты»
Жюри подводит итоги.**

IV. Подвижная игра «У кого меньше мячей».

Играем 3 раза по 30 сек. Побеждает та команда, у которой на площадке после сигнала останется меньше мячей.

6х6 (12) мячей.

V. Соревнование «Пингвин с мячом».

Участвуют только мамы и папы. Первые номера в командах получают по мячу. Зажав его между колен и передвигаясь прыжками через препятствие они устремляются к конусу, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим.

Побеждает команда, завершившая первой игру. Можно дополнительно дать по мячу в руки.

4 мяча, 4 конуса, 4 модуля.

VI. Соревнование «Поточное ползание и переправа».

Взрослые встают на четвереньки образуя туннель. Дети, которые стоят в колонне, проползают вперед в образованном туннеле и бегут на остров. Первый запрыгнул на остров, движение начинает второй, третий. Как только последний ребенок запрыгнет на остров (мат), взрослые бегут к острову и переносят своих детей обратно до конуса на руках (на плечах, на спине). Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет детей.

2 мата.

Мальчики готовятся к танцу.

Музыкальный номер «Про папу»

VII. Конкурс-соревнование «Кому достанется скакалка».

Музыкальное сопровождение.

Участвуют только взрослые – по 6 человек в команде. На пол кладут скакалку под стульчиками. Участники садятся на стулья (спиной друг к другу). Как только заиграет музыка, каждый бежит в свою сторону, добегают до конуса, обегает его, возвращается,

садится на стул, вытаскивает скакалку в свою сторону (дергает), опередив соперника. Побеждает тот, кому удастся это сделать.

6х6(12) стульев, 6 скакалок.

VIII. Подвижная игра *для всех* «Снежки».

Музыкальное сопровождение.

Раскидать по залу 120 бумажных снежков.

Жюри подводят итоги соревнований.

Звучит марш, команды выстраиваются для награждения. Дети награждаются медалями и сладким подарком, взрослые медалями.

Ведущий:- Желая, чтоб крепкими, смелыми стали,
И в космос далекий бесстрашно летали.
Чтоб вами отчизна могла бы гордиться,
Храбрости с детства надо учиться!

Оснащение праздника: эмблемы, медали, плакаты, двенадцать обручей, флажки по количеству участников, два матерчатых туннеля,
4 набивных мяча, 2 стойки и сетка, 4 конуса, 30 воздушных шаров, 2 ведра и 24 картофелины, 12 резиновых мячей, 2 мата, 6 скакалок, 12 стульев, 6 лент, силуэты детей-спортсменов, музыкальное оформление, гимнастические палки, кубики из «модуля», «снежки бумажные».