

**Физкультурный праздник как форма двигательной активности детей 5-6 лет
в ДОУ.**

Из опыта работы воспитателя МБДОУ детский сад №20 Ковалевой И.М.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРАЗДНИКА КАК ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ	
1.1. Проблема организации двигательной активности детей дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Процесс организации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в образовательной организации.....	11
1.3. Особенности проведения физкультурного праздника как формы двигательной активности детей 5-6 лет.....	18
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРАЗДНИКА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
2.1. Изучение процесса организации двигательной активности детей в старшей группе.....	34
2.2. Разработка и частичная апробация физкультурных праздников с детьми 5-6 лет.....	45
2.3. Выводы и рекомендации по организации и проведению физкультурных праздников с детьми в дошкольной образовательной организации.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ВВЕДЕНИЕ

Проблема состояния физического и психического здоровья подрастающих поколений является сегодня поистине глобальной проблемой. Это объясняется тем, что именно в детском возрасте достаточно интенсивно развиваются и созревают основные психические и двигательные функции организма, т.е. закладывается будущее здоровье человека (Н.А. Амосов, В.К. Бальсевич, И.И. Брехман).

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети имеют «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых детьми в течение дня, ниже возрастной нормы. Большую часть времени дети проводят в статичном положении (на занятиях, у телевизора и т.д.), вследствие этого происходит нарушение функционирования органов.

Решение данной проблемы нужно начинать как можно раньше, с дошкольного возраста, когда формируются основы мировоззрения, отношение к окружающему миру. Необходимо проводить активную оздоровительную работу с детьми старшего дошкольного возраста, т.к. к этому времени дети достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются возможности различных систем к нагрузкам (М.А. Рунова, Е.А. Тимофеева, Т.И. Осокина.).

Образовательная область «Физическое развитие» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в дошкольном отделении выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

На основании вышеизложенного была сформулирована тема исследования: «Физкультурный праздник как форма двигательной активности детей 5-6 лет».

Методологическую основу исследования составляли научные труды по физическому воспитанию дошкольников Аксеновой З.Ф., Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А., Ермак Н.Н., Васюковой В.И., Руновой М.А., Колесниковой Н.Н. и др.

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ: каковы возможности физкультурного праздника в развитии двигательной активности детей 5-6 лет?

ЦЕЛЮ ИССЛЕДОВАНИЯ является разработка и частичная апробация физкультурных праздников с детьми 5-6 лет.

Для достижения цели, поставленной в дипломной работе, были определены следующие **ЗАДАЧИ**:

- Рассмотреть проблему организации двигательной активности детей дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе.
- Изучить процесс организации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в образовательной организации.
- Выделить и обозначить особенности проведения физкультурного праздника как формы двигательной активности детей 5-6 лет.
- Изучить процесс организации двигательной активности детей в старшей группе.
- Разработать и провести серию физкультурных праздников с детьми 5-6 лет.
- Сформулировать выводы и рекомендации по организации и проведению физкультурных праздников с детьми в дошкольной образовательной организации.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: проблема организации двигательной активности детей дошкольного возраста.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: процесс организации и проведения физкультурного праздника как формы двигательной активности детей 5-6 лет.

Решение поставленных задач достигалось путем использования комплекса **МЕТОДОВ** научного исследования: теоретический анализ и обобщение научных данных, освещенных в литературных источниках; педагогическая диагностика; педагогические наблюдения.

НОВИЗНА исследования заключается в теоретическом обосновании организации в детском саду физкультурных праздников как формы двигательной активности старших дошкольников.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ исследования заключается в разработке и частичной апробации серии физкультурных праздников с детьми 5-6 лет.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРАЗДНИКА КАК ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

1.1. Проблема организации двигательной активности детей дошкольного возраста в психолого-педагогической литературе

Двигательная активность (ДА) именно в дошкольном возрасте является важнейшим фактором функциональной активизации обменных процессов в организме ребенка, переводящего их на качественно иной (повышенный) уровень энергетических возможностей, а не только возвращающего этот ресурс на исходный уровень. Другими словами, за каждой очередной физической нагрузкой происходит не просто восстановление всего затраченного организмом энергетического ресурса в связи с его двигательной деятельностью, а избыточное восстановление, т.е. фаза суперкомпенсации. Наличие фазы суперкомпенсации в период восстановления создает наилучшие предпосылки для роста функциональных возможностей организма ребенка, поскольку при повторных физических нагрузках каждое последующее физическое воздействие приходится уже на фазу повышенной работоспособности организма.

По мнению Т.И. Осокиной, активность – деятельное состояние организма как условие его существования и поведения. Активное существо содержит в себе источник активности, и этот источник воспроизводится в ходе движения. Активность проявляет себя в активации различных рефлексов, поисковой активности, произвольных актах, воле, актах свободного самоопределения. (21, с. 32)

Таким образом, активность – это всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром.

О.В. Головин считает, что двигательная активность – естественно биологическая, социально обусловленная потребность организма ребенка в движении, от степени удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья. (13, с. 83)

Являясь естественной биологической потребностью живого организма, двигательная активность относится к основному специфическому средству физического воспитания дошкольников, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность оказывает на ребенка многостороннее воздействие, способствуя осуществлению задач умственного, нравственного, художественно-эстетического и трудового воспитания, а также развития его психических функций. Она должна отвечать по содержанию и по форме состоянию здоровья, физической подготовленности и возрастным возможностям организма ребенка.

Как пишет Ю.Е. Антонов, в режиме работы дошкольной образовательной организации, двигательная активность реализуется через основные организационные формы, среди которых: утренняя гимнастика; физкультурные занятия; физкультурные паузы на занятиях познавательного цикла; прогулки на открытом воздухе; подвижные и элементы спортивных игр; физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые развлечения и другие. (8, с. 56)

Наряду с самостоятельной двигательной активностью ребенка выделяют еще и организованную педагогом нормированную двигательную активность.

В теории и методике физического воспитания дошкольников выделяют различные параметры, характеризующие нормирование двигательной активности. Однако к оптимальным и более информативным параметрам мы все же относим нормирование объема двигательной активности ребенка по времени, отводимым на выполнение физических упражнений и физиологическую стоимость физической нагрузки, определяемую частотой сердечных сокращений.

Объем общей двигательной активности по мнению О.В. Головина, должен составлять не менее 50-60% периода бодрствования ребенка от общего 12-тичасового бюджета времени пребывания его в детском саду, предполагая:

1) перевод хаотичной двигательной активности ребенка в нормированный (т.е. организованный педагогом) режим;

2) нормирование двигательной активности детей в режиме дня в пределах 25-30% от общего ее объема;

3) расширение объема двигательной активности, без нарушений общей структуры режимных моментов;

4) сокращение организационной части всех режимных моментов;

5) перераспределение содержания двигательного материала в режиме дня.
(15, с. 98)

Кроме того, воспитателям при планировании режима двигательной активности детей необходимо учитывать то обстоятельство, что наиболее благоприятной и приемлемой для организма ребенка дошкольного возраста является физическая нагрузка преимущественно циклического характера (это различные виды ходьбы, бега, передвижений на лыжах, езда на велосипеде и другие), которая должна занимать до 45-50% времени физкультурного занятия.

Как считает Д.В. Хухлаева, дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. (27, с. 112) Дети обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию движений.

Е.Н. Вавилова отмечает, что к моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность. (9, с. 62) В связи с этим необходимо предусмотреть в

планировании программного материала для занятий по физической культуре взаимосвязь процесса обучения основным видам движений и развития двигательных качеств и способностей детей.

Также М.А. Рунова свидетельствует, что отличительными особенностями дошкольников являются познавательная активность, интерес ко всему новому, яркому, высокая эмоциональность. Поэтому во время занятий должна быть четкая организация детей, дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний воспитателя. В то же время детям должны представляться определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу. (46, с. 81)

Каждое занятие для ребенка – это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Важным является обогащение детей представлениями и знаниями о назначении и способах применения разных видов движений, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности.

У дошкольников контроль и оценка двигательных заданий направлены на стимулирование каждого ребенка к улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.

Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности, профилактику травматизма.

Н.Н. Колесникова пишет, что при разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. (32, с. 41)

Вместе с тем отличительной особенностью занятий в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение

необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Эффективность двигательной активности в дошкольной организации, по мнению Ю.И. Белоусовой, во многом определяется пониманием ее значимости, которая состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную для данного возраста двигательную активность детей и физические нагрузки;
- сформировать навыки в разных видах движений;
- способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;
- стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;
- создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей. (42, с. 12)

Таким образом, под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют регламентированную, частично-регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность. Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий. Частично-регламентированная двигательная активность –

это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр). Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

1.2. Процесс организации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в образовательной организации

Определяя приоритеты в режиме дня образовательной организации, М.Н. Кузнецова пишет, что первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. (19, с. 23) К ним относятся: индивидуальная работа, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок; физкультурные минутки и динамические паузы в совместной деятельности, а также проблемные ситуации и т.д.

Используются различные варианты гимнастики: разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, с использованием спортивного оборудования, пробежки по массажным коврикам.

Как отмечает Л.М. Савенок, «утренняя гимнастика – один из важнейших компонентов двигательного режима дошкольников, направленная на оздоровление, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у дошкольников вырабатывается полезная привычка каждое утро выполнять различные движения. Со временем она переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь». (48, с. 333)

В процессе утренней гимнастики используются сюжетные комплексы и комплексы с предметами (ленты, мячи, косички, палки, кубики, обручи). Дети с интересом сами проводят утреннюю гимнастику. Ознакомление с алгоритмом

проведения физического упражнения осуществляется в дидактических играх: «Придумай движение», «Покажи, что нарисовано», «Разложи карточки по порядку».

Поощряя активность каждого ребенка, необходимо развивать в них стремление заниматься, играть еще и еще. В этом существенную роль играет максимальное сближение и интеграция двух видов детской деятельности – развитие движений и игровой деятельности. Дети с удовольствием входят в игровой образ: «Пожарные», «Обезьянка на дереве» (лазанье по гимнастической лестнице), «Автогонки» (прокатывание мяча между предметами), «Ванька-встанька» (упражнения на развитие мышц живота).

В.А. Шишкина свидетельствует, что утром целесообразно проводить знакомые игры малой и средней подвижности. Дети любят играть в хороводные игры, они яркие, образные, с динамическим сюжетом, в них могут играть все желающие. Интересное содержание, непринужденная обстановка, радостная атмосфера, музыкальное сопровождение, художественное слово способствуют активизации детской двигательной деятельности. (50, с. 25)

Второе место в двигательном режиме занимает совместная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. С детьми проводятся различные типы физкультурных занятий (игровые, сюжетные, тематические, по интересам детей, комплексные), в структуру которых входят также ритмические, танцевальные движения, продуктивная деятельность.

Для повышения интереса к двигательной активности организуется опытно-познавательная двигательная деятельность. Например, после сна в процессе беседы и выполнения упражнений на различные группы мышц дети приходят к выводу, что сильными должны быть все мышцы человека.

Большое внимание уделяется организации двигательной активности на прогулке. Перед прогулкой воспитатель интересуется, в какие игры хотели бы

поиграть дети, создает для них условия: поддержка инициативы, творчества, необходимое оборудование.

М.Ф. Литвинова пишет: «Длительные повторяющиеся циклические упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент двигательного режима растущего организма, которые на физиологическом уровне способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению умственной, и физической работоспособности, созданию и укреплению позитивного фона». (29, с. 64)

В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк свидетельствуют, что оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе – важнейшее средство воспитания общей выносливости дошкольников. (33, с. 109) Во время проведения оздоровительного бега учитывается состояние здоровья детей, их двигательная активность, желание и настроение. Важно, чтобы воспитанники получали от беговых тренировок максимум удовольствия.

Каждая прогулка для ребенка – это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Важным является обогащение детей представлениями и знаниями о назначении и способах применения разных видов движений, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности. Особенности проведения прогулок является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

Как отмечает Ю.И. Белоусова, руководство организованной двигательной деятельностью на прогулке обеспечивает воспитатель группы. В любую минуту она обязана оказать детям помощь – при уточнении правил игры, распределении ролей, команд; подготовки мест для проведения эстафет, соревнований. Некоторые упражнения (езда на самокате, велосипеде, ходьба по узкой дорожке, прыжковые упражнения) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого – страховка, поддержка, совместное выполнение движений. (42, с. 15)

По мнению О.В. Козырева, проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан осуществлять профессиональную деятельность в условиях современных требований и технологий:

- наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры);
- изменять при необходимости некоторые правила игры, регулировать длительность пауз в игре;
- выбирать место для проведения игр;
- изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре;
- определять дистанцию для пробежек, проползания, количество прыжков.

(44, с. 245)

На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью прогулок в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

В.Г. Фролов пишет, что во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариативности педагогических условий, способствующих более эффективной реализации двигательной

активности детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. В общей подвижной игре для детей с разной подвижностью важно обеспечить высокую двигательную активность и совершенствовать движения и физические качества. При этом широко использовать пространство площадки, развивать у детей умение распределять роли и быть ведущим. (30, с. 116)

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок М.А. Рунова рекомендует использовать разные приемы:

- рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть);
- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, круговой тренировки, стационарный, индивидуальный);
- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
- активизация мыслительной деятельности ребенка (использование пространственной терминологии, самостоятельный выбор способа выполнения действий, наводящие вопросы, создание поисковых ситуаций);
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения. (46, с. 84)

По мнению Н.В. Дубровинской, большую роль в двигательном режиме играет самостоятельное приобретение детьми двигательного опыта, в процессе которого ребенок получает дополнительную двигательную нагрузку. С этой целью в группе оборудуется центр юного спортсмена с набором спортивного инвентаря для мальчиков и девочек, пособия, шапочки, а также нестандартное оборудование (коврики, дорожки здоровья, камешки, мишени, массажеры и др.) – это всегда дополнительный стимул к двигательной деятельности. Спортивное оборудование необходимо использовать рационально: минимум оборудования максимально обыграть. (16, с. 95)

Для создания условий развития самостоятельной двигательной деятельности используется принцип сочетания спортивной среды и предметно-

средовой. Все спортивное оборудование дети используют в сюжетных играх. Работа по опорным карточкам-схемам позволяет подобрать движения для каждого ребенка индивидуально, способствует развитию навыков самоконтроля. Например, Н.Н. Колесникова свидетельствует, что детям с высокой двигательной активностью подбираются движения, в которых требуется точность выполнения. Заменяются те движения, которые не рекомендуется выполнять по медицинским предписаниям или в которых ребенок испытывает затруднения. Поощряется желание детей заниматься по собственному побуждению. Используя метод творческих заданий, можно постепенно подводить детей к придумыванию подвижных игр и самостоятельной их организации. Воспитатель предлагает придумать упражнение, игру. Ребенок выполняет их один, в группе, в колонне, в шеренге, с предметами и без них. В результате у него формируется умение реализовать свой замысел. (32, с. 77)

Предоставление детям свободы выбора упражнений, двигательных заданий, спортивного оборудования и участников совместной деятельности стало предпосылкой проявления активности, инициативы. Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономического использования, выполнения с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом.

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада.

В течение года с детьми старшего дошкольного возраста следует проводить 2-3 праздника на воздухе и в зале. Дни здоровья проводятся с детьми всех

возрастов один раз в квартал. В двигательный режим старших дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения). (40, с. 38)

Как отмечает Ю.Е. Антонов, «Работа с родителями – ответственный, трудный и главный момент, требующий к себе особое внимание. Прежде чем начать какую-либо работу с родителями, нужно создать доверительную и доброжелательную атмосферу. Познакомиться с родителями, объяснить им суть предстоящей работы, вызвать у них интерес к проблеме, сообщить необходимую информацию. Только в благоприятной психологической обстановке люди будут вести себя естественно, непринужденно и отнесутся к работе с большой ответственностью». (7, с. 201)

Родители – помощники и единомышленники образовательной организации, поэтому Н.В. Чуракова, Т.И. Рогачева и А.Е. Митин рекомендуют активно вовлекать их в жизнь группы, используя различные формы:

- консультации: «Как заинтересовать ребенка заниматься физической культурой»;
- инструктаж «Самостоятельное проведение зарядки»;
- спортивные досуги: «Поляна любимых игр», «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- дни открытых дверей;
- информационные материалы: «Модель двигательного режима», «Влияние движения на развитие интеллекта»;
- круглый стол «Что дает участие ребенка в утренней гимнастике»;
- семинар-практикум «Определение у детей силы мышечных групп»;

- оздоровительные проекты: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Мир движений»;

- обобщение семейного опыта по теме «Здоровая семья», презентации на спортивные темы, деловая игра «Пути расширения физических способностей у детей», создание модели «Дерево здоровья», привлечение родителей к проведению утренних гимнастик, подвижных игр, посещению физкультурных занятий. (37, с. 198)

Таким образом, двигательный режим старшего дошкольника с оздоровительной направленностью, включающий в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволяет сформировать необходимый объем и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении. Двигательная активность – важнейшее условие нормального развития ребенка и необходимая форма жизнедеятельности растущего организма. Ребенку присуще желание двигаться. Поэтому развивать двигательную активность у детей необходимо и важно, так как помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, активная двигательная деятельность обеспечивает и психоэмоциональный комфорт ребенка.

1.3. Особенности проведения физкультурного праздника как формы двигательной активности детей 5-6 лет

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

Физкультурные праздники, по мнению Л.И. Пензулаева, – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном

сочетании с информационно-коммуникационными технологиями они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей. (22, с. 33)

В старших группах физкультурные праздники проводятся 4 раза в год. Длительность составляет 40-50 минут. Целью праздника в старшем дошкольном возрасте, как отмечают Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева, является активное участие всего коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умения проявить физические качества в необходимых условиях. (35, с. 201)

М.В. Мащенко говорит о том, что физкультурные праздники оказывают действительное влияние на формирование детской личности. Совместная деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивают коллектив, вызывают чувство ответственности, (индивидуальной и коллективной). Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, уметь радоваться их достижениям, поддерживать хорошие, дружеские взаимоотношения между собой, быть предупредительными и заботливыми к младшим по возрасту. У них воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре, команде соперников. Соревновательный характер проведения игр и упражнений на празднике способствует воспитанию целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств. Участие в физкультурных праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях для достижения желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой. (20, с. 66)

Большое воспитательное значение имеет слаженная деятельность взрослых – сотрудников дошкольного учреждения, родителей, представителей

шефствующих предприятий и спортивных организаций, их совместное участие в подготовке и программе праздника (веселых играх, плясках, соревнованиях, аттракционах, песнях и т.п.), а также контроль, с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

Анализ научно-методической литературы по организации физкультурных праздников с дошкольниками позволяет сформулировать основные подходы к их классификации.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяются методы и приемы работы.

1. По доминирующей задаче В.Я. Лысова и Т.С. Яковлева выделяют следующие праздники: (34, с. 138)

- формирование здорового образа жизни. Это тематические праздники типа «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья», «День здоровья», «Праздник чистюль», «Приключения Неболейки», «В гостях у Айболита» и т.п.;

- воспитание стойкого интереса к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира. Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Тематика таких праздников разнообразна: «Олимпийцы среди нас», «Путешествие в Спортландию», «Веселые старты»;

- забава и удовольствие. Это шуточные праздники-развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов и т.п.;

- развитие творческой активности, инициативы, коммуникативных способностей. Хорошо продуманная мотивация действий (оказание помощи героям, поиск клада, демонстрация своей удали и закалки), взаимосвязанные задания-испытания делают этот праздник весьма привлекательным для детей 6-7

лет. Тематика определяется интересами детей и возможностями взрослых. Это «Юные Робинзоны», «Космические приключения», «В подводном царстве», «Спасатели», «Сигнал SOS принят»;

- демонстрация спортивных достижений. Такой праздник обычно совмещается с итоговыми событиями в жизни детей: окончание учебного года, выпуск из детского сада («Какими мы стали», «Вырастайка») или сезонными изменениями: конец зимы, лета («Лыжные соревнования», «Велосипедные гонки», «Праздник русалок»);

- воспитание интереса к народным традициям. Эти фольклорные по тематике и содержанию праздники проводятся в соответствии с христианским календарем (Рождество, Масленица, Сороки, Троица). Они состояются на доступном детям материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, атрибутов национальной одежды, инвентаря;

- формирование познавательной активности. В такие праздники включаются соревнования эрудитов (юных астрономов, экологов, знатоков правил дорожного движения и т.п.), викторины, разгадывание кроссвордов, отгадывание загадок и т.п. Знания и умения детей проверяются при решении социально значимых проблемных задач: как спасти Землю от экологической катастрофы; как наладить контакт с внесемными цивилизациями; как освоить правила безопасной жизнедеятельности;

- воспитание нравственных качеств. Как правило, их сюжет развивается в двух направлениях: с одной стороны, все дети объединяются одной целью (помочь попавшему в беду герою-персонажу, вступив в противоборство с силами зла); с другой – дети делятся обычно на две и более команд (моряки-путешественники и аборигены, земляне и пришельцы, люди, животные и птицы) и включаются в совместную борьбу с общими врагами (зло, страхи, жестокость, зависть).

2. По двигательному содержанию З.Ф. Аксенова делит праздники следующим образом:

- комбинированный. Строится на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений;

- на основе спортивных игр (проведение между параллельными группами чемпионата по футболу, баскетболу, хоккею и т.д.);

- на основе спортивных упражнений. Такие праздники организуются на основе объединения нескольких сезонных видов спорта (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой или катание на велосипеде, роликах, самокатах летом);

- на основе подвижных игр, аттракционов, забав. Это наиболее распространенный вид праздника. Универсальность праздника заключается в том, что к участию в нем можно привлечь детей всех возрастов и взрослых;

- интегрированные. В содержание этих праздников наряду с двигательными заданиями включаются элементы познавательной, изобразительной деятельности, театра и т.п. (5, с. 24)

3. По методам проведения праздников выделяются следующие их разновидности:

- игровые (проводятся с детьми всех возрастов);

- соревновательные (проводятся с детьми 5-7 лет). Участники двух и более команд соревнуются между собой, или все дети вступают в противоборство с реальным или воображаемым персонажем;

- сюжетные. Выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего, а все игры и упражнения связываются единой темой и идеей;

- творческие. Их цель – формирование творческой активности, умения самостоятельно принимать решения, инициативы (проблемные ситуации и задачи, задания-головоломки, вопросы-провокации, поисковые вопросы, метод групповой дискуссии и т.п.). (5, с. 29)

4. По месту проведения: на спортивной площадке или стадионе; в природных условиях (в лесу, у водоема, в парке); в спортивном зале; в бассейне.

5. По составу детей целесообразней всего праздники классифицировать следующим образом:

- участниками праздника могут быть дети от 4 до 7 лет и взрослые;
- праздник может быть организован на основе объединения детей одного возраста или близких по возрасту;
- праздник можно провести как веселое соревнование, в котором участвуют родители, бабушки, дедушки, братья и сестры.

6. О.В. Дыбина приводит классификацию по характеру используемого оборудования, инвентаря, пособий. (17, с. 92) Однако, эта классификация праздников весьма условна: если оснащенность детского сада физкультурным, спортивным и игровым инвентарем недостаточна, это не повод, чтобы лишать детей праздника – указанному оборудованию можно найти адекватную замену.

Подготовка к физкультурному празднику начинается с составления программы. Для проектирования данной программы педагогу следует самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием по данному направлению.

В.Я. Лысова и Т.С. Яковлева отмечают, что в программе целесообразно выделить несколько разделов, где следует отразить:

- цель и задачи праздника (и на этой основе проводить всю подготовительную работу);
- дату и время его проведения, предполагаемую длительность, место проведения праздника и отдельных номеров программы – парады участников, массовых выступлений, соревнований по разным видам игр и упражнений, конкурсов;
- определить ответственных за подготовку и проведение праздника;
- указать количество участников, возрастные группы детей, которые примут в нем участие;

- указать, кто из воспитателей, родителей будут привлечены к работе, обусловить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований (индивидуальных и коллективных), поощрение участников праздника. (34, с. 60)

Одним из важнейших разделов работы при подготовке к физкультурному празднику по мнению Н.А. Фомина, является разработка сценария, которая поручается комиссии из числа сотрудников дошкольного учреждения: старший воспитатель, воспитатель детских групп, выступающих на празднике, музыкальный руководитель. (36, с. 171) В том случае, когда на празднике объединяются дети из нескольких дошкольных организаций, в работе комиссии принимают участие воспитатели и музыкальные руководители этих детских садов.

Сценарий физкультурного праздника строится на основе программно-методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. При разработке сценария праздника В.А. Шумилова рекомендует учитывать основную его идею, девиз, под которым он проходит. Так, например, для праздников, проходящих под девизом «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «В здоровье – сила», «Мы растем здоровыми, крепкими, веселыми», главными задачами являются пропаганда значимости физической культуры, гигиенических факторов, естественных сил природы, как важнейших средств укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функций организма, воспитания у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и играми. (28, с. 14)

Содержание физкультурного праздника, по мнению Е.К. Вороновой, во многом зависит от сезона года и конкретных условий, в которых он проводится. Так, на празднике в зимнее время возможно использование физических упражнений и игр, характерных для зимних условий – катание на санках, игры и соревнования на лыжах, элементы игр в хоккей, игры-эстафеты на льду, на снегу и т.п. Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении физкультурных праздников в летнее время на

открытом воздухе. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбегом, метанием в цель и на дальность, упражнения в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов. (10, с. 44)

Л.Н. Сивачева в своих публикациях говорит, что при составлении сценария физкультурного праздника, независимо от того, где и в каких условиях он проводится, следует стремиться к тому, чтобы его содержание было разнообразным, интересным, создавало возможность активного участия всех групп детей, доставляло радость и удовольствие не только детям-участникам праздника, но и зрителям, детям и взрослым, приглашенным на праздник. (25, с. 109) При разработке сценария физкультурного праздника необходимо придерживаться определенного материала.

Вся подготовительная работа с детьми в группах должна вестись постепенно.

Методика проведения физкультурного праздника, по мнению В.А. Шумиловой, должна состоять из следующих компонентов: (28, с. 52)

1. Судейство. Особое внимание уделяется подготовке судей. В состав судейской коллегии входят: заведующая, старший воспитатель, воспитатели групп, принимающих участие в празднике, родители, проявляющие заинтересованность в участии в празднике. На совете судейской коллегии, следует обсудить требования к выполнению различных номеров праздника, определить критерии оценки с учетом возрастных особенностей участников праздника. Как показывает практика, наиболее правильной является оценка достижений детей не по балльной системе, а по качеству выполнения разнообразных двигательных действий, включенных в программу праздника, а также проявлению физических качеств быстроты, ловкости, хорошей координации движений и ориентировки в пространстве. Члены судейской

коллегии должны быть внимательными, доброжелательными, объективными. При подведении итогов, анализе достигнутых результатов в командных соревнованиях, играх, эстафетах необходимо учитывать индивидуальные данные и возможности каждого, отмечать старательность, честное выполнение правил детьми. Важно заботиться о поддержание дружеских отношений в коллективе, предупреждать случаи неуважения, недоброжелательного отношения к товарищу, зазнайства.

2. Проведение праздника. В день проведения праздника все должно быть готово к его проведению. Красочное, соответствующее тематике праздника оформление мест для проведения выступлений, игр, соревнований, должно вызывать у детей радостное ожидание праздника. В этом активное участие принимает весь коллектив дошкольного учреждения.

Праздник надо начать точно в назначенное время. Важно создать хорошую, спокойную обстановку, не допускать нарушения режима жизни детей.

Ход праздника. Структура праздника разнообразна и зависит от его вида. Условно ее можно разделить на три части.

Первая – вводная – часть может быть организована в форме парада участников с подъемом флага, зажиганием олимпийского факела. Хорошей традицией может стать массовая пробежка по территории детского сада всех участников и болельщиков, включая взрослых; неожиданное появление сказочных героев или зазывал, которые приглашают всех принять участие в массовых играх, аттракционах и потехах. Зимой праздник можно начать с движения длинного санного поезда или тройки лошадей. Иным может быть начало праздников-игр в спасателей, путешественников, космонавтов: сигнал тревоги, который призывает всех сильных и смелых принять участие в спасении пострадавших от наводнения (от пожара, землетрясения и пр.) зверей. Вариантов много.

В начале праздника проводится переключка, исполняется общая песня, в которой ярко выражена идейная направленность. Открытие завершается подъемом флага и парадом участников.

После торжественной части следует основная – показательные выступления, состоящие из разных композиций общеразвивающих упражнений, которые выполняются детьми в разных построениях — колоннах, двух кругах (один внутри другого), квадратах, колонне или шеренге по диагонали, с различными предметами: разноцветными флажками, цветами, мячами, обручами.

Выполнение общеразвивающих упражнений группой детей сменяется малогрупповыми или индивидуальными выступлениями, в которых дети показывают свои умения в разных видах физических упражнений (прыжках со скакалкой, упражнениях с длинными лентами, разноцветными мячами, булавами и другими предметами). Физкультурные номера чередуются с исполнением песен, танцевальных номеров, чтением стихотворений.

С показательными номерами могут выступить и приглашенные на праздник гости: гимнасты, фигуристы, бывшие воспитанники детского сада, учащиеся спортивных школ, взрослые – сотрудники дошкольного учреждения, родители, шефы. Большое оживление в содержание праздника вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, разные виды спортивных упражнений и спортивных игр.

Наряду с играми малогрупповыми на празднике организуются и массовые игры, хорошо знакомые всем детям. В них принимают участие целые группы детей, а также гости, родители. Особенно интересны для детей игры-аттракционы, в которых задания выполняются в необычных условиях (бег в мешках, удары по мячу с завязанными глазами, переноска шариков в ложке, ловля детей с закрытыми глазами и др.).

Основная часть праздника, направленная на решение его главной задачи, наполняется соответствующим двигательным содержанием: играми, соревнованиями, аттракционами. Важно предусмотреть участие в них каждого ребенка. Если сценарий рассчитан на поочередное участие членов разных команд

в играх, необходимо продумать, как обеспечить участие всех. Обычно на вопросы-призывы типа «Кто у нас самый смелый?» или «Кто хочет поиграть в эту игру?» откликаются одни и те же дети, а застенчивые и нерешительные остаются не у дел. В этом случае можно сделать так каждый ребенок, входя в зал, получает билет (билеты могут быть разного цвета, формы и т.п.); в ходе праздника ведущий приглашает к участию в какой-либо игре только тех, у кого билет в форме красного кружка, а к участию в соревновании «Прыгуны» тех детей, у которых билет в форме зайца. Раздавать билеты должен взрослый, хорошо знающий особенности каждого ребенка, чтобы тот не почувствовал себя лишним. Так, если мальчику достался билет с изображением скакалки, а он не умеет и не любит это упражнение, то он будет чувствовать себя ущемленным в паре с девочкой или просто откажется от участия. Поэтому заранее нужно решить, кому какой билет вручить, чтобы избежать отрицательных эмоций.

На празднике обычно предусматривают выступления детей, читающих стихи, исполняющих песни, фокусы. Естественно, здесь без подготовки не обойтись. Однако следует отказаться от репетиций, муштры и натаскивающих тренировок. Праздник организуется для детей, а не зрителей и гостей. Поэтому на нем уместны экспромт, живое, непринужденное общение, а не проработанный и заученный по сценарию диалог с заранее выученными ответами детей. Абсолютно неприемлемы репетиции сюрпризных моментов в присутствии участников праздника. Отсутствие таинства, чуда, рассчитанных на удивление, озарение, восторг, делает праздник скучным мероприятием с заранее известным концом.

В заключение подводятся итоги праздника, проводится награждение, общий хоровод, танцы, парад участников. (12, с. 39) В конце уместно провести общую игру средней подвижности (лучше в круге) типа «Мышеловка», «Карусели», организовать массовый танец.

3. Ведущий праздника. Ход праздника необходимо поручить ведущему, обладающему личностными и профессиональными качествами педагога-организатора.

По мнению Н. Бочаровой, на 80% успех праздника зависит от подготовки и способностей ведущего. (43, с. 46) Он должен быть артистичен, уметь управлять коллективом детей, знать и учитывать их особенности, менять при необходимости сценарий по ходу проведения мероприятия и регулировать физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Желательно, чтобы ведущий был спортивным и мог сам в случае необходимости выполнить то или иное упражнение.

Если праздник носит массовый характер, то у ведущего должно быть несколько помощников из числа воспитателей или ребят-школьников, которые помогут расставлять и убирать инвентарь, обеспечивать музыкальное сопровождение, вручать подарки.

Облегчить задачу хода праздника можно, включив в сценарий двух ведущих, которые способны «подстраховать» друг друга, если возникнет непредвиденная ситуация.

Ведущий должен хорошо знать сценарий праздника, последовательность выступлений всех участников, уметь кратко и ясно объяснить задания для команд и отдельных выступающих, быть активным, находчивым, быстро разрешать непредвиденные ситуации. Ведущий должен хорошо знать особенности детей дошкольного возраста, уметь распределять внимание, видеть реакцию детей на победу и поражение в играх, эстафетах, аттракционах. Очень важно вовремя подбодрить малоактивного ребенка, подключить его к выступлению вместе со всеми. На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника, в том числе, не оставляя без внимания детей, присутствующих на празднике в качестве зрителей, используя для этого минутку юмора. В процессе руководства ходом праздника обязательными являются поддержание контактов ведущего с судейской коллегией, согласованные

совместные действия с ней. Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потери у них интереса к происходящему и, как следствие этого, нарушение дисциплины. Важно, чтобы действия на празднике сменялись непрерывно, не должно быть пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Праздник должен создавать, приподнятое настроение, поддержание которого зависит от ведущего. (43, с. 50)

4. Подведение итогов и награждение. Хорошее впечатление от праздника создается при его организационном завершении, подведении итогов, награждении участников. Следует заранее продумать форму поощрения детей за хорошее выполнение упражнений, первенство в эстафетах, находчивость и ловкость, проявленную в аттракционах и играх-забавах. Важно, чтобы на празднике не было побежденных, чтобы каждый ребенок почувствовал себя счастливым от участия в нем. Хорошо, если победителей награждают, принимая во внимание такие девизы, как «Выигрывают все – не проигрывает никто», «Главное – не победа, а участие», «Побеждает дружба».

Награды, знаки внимания могут быть разными: памятные медали, вымпелы, значки, дипломы, эмблемы их применяют дифференцированно.

Награждение победителей и участников могут быть самыми неожиданными. Так, Т.И. Осокина отмечает, что в честь победителей исполняется песня или танец, дети-участники получают сладкие призы (им могут быть вручены и разнообразные медали собственного изготовления). Дети младшего дошкольного возраста преподносят победителям цветы. Необходимо также отметить не только детей, но и взрослых, принимавших активное участие в подготовке и проведении праздника. Для массовых праздников можно сделать простые, но симпатичные сувениры (воздушный шарик, яблоко, шоколадная медалька и т.п.). Самое главное, каждый ребенок должен быть награжден независимо от места, которое он занял. (35, с. 186)

Впечатлениями о празднике дети делятся в беседах со взрослыми, самостоятельно повторяют отдельные упражнения, игры, эстафеты.

Понравившиеся эпизоды праздника отражаются в рисунках, лепке и аппликации. Взрослым следует внимательно относиться к эмоциональным переживаниям детей, связанным с праздником, поддерживать заинтересованное отношение к физкультуре и спорту, всемерно способствовать приобщению детей к полезному активному отдыху.

Награждение должно проходить торжественно и весело. Вымпелы, эмблемы, сувениры можно разместить на самом почетном месте в группе (спортивный уголок, информационный стенд для родителей). Если же это индивидуальные призы и дети хотят забрать их домой, посоветуйте родителям найти в детской комнате место (полка, шкаф), где призы будут видны всем. Такой «победный» уголок является предметом гордости ребенка. Здесь же можно расположить фотографии, рисунки на тему «Наш праздник». Это позволит сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Таким образом, методически правильно организованная работа по подготовке и проведению физкультурных праздников призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей. Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику. Эти мероприятия требуют тщательной подготовки со стороны педагогического коллектива и родительской

общественности, шефов, самих ребят. Праздники должны стать традиционными. Практика работы убеждает, что для результативной деятельности с детьми необходима хорошо продуманная система подготовки инструктора по физкультуре и воспитателей, тесный контакт с педагогическим и медицинским персоналом и семьей.

ВЫВОД по I главе: под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют регламентированную, частично-регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность. Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий. Частично-регламентированная двигательная активность – это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр). Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания детей. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности – упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижениям лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствует активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных,

навыков и умений, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и других полезных качеств и умений.

Участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяют детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти, как яркое событие. Совместная с товарищами деятельность, игры, красочное оформление места проведения праздников, звучание музыки, торжественное открытие и закрытие праздника влияют на развитие вкуса, воображения. Все это стимулирует их творчество. Вследствие такой разносторонней деятельности решаются многие задачи трудового воспитания, оказывают влияние на формирование детской личности.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРАЗДНИКА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Изучение процесса организации двигательной активности детей в старшей группе

Оптимальная двигательная активность ребенка является важнейшим условием формирования и поддержания здоровья, хорошего физического развития, функциональной и двигательной подготовленности.

Опытнo-пeдaгoгичeскaя рaбoтa, прoвoдилaсь в МБДОУ Дeтский сaд № 20 ст. Канeвскoй Крaснoдaрскoгo крaя с дeтЬми 5-6 лeт, нe имeющих мeдицинских

ограничений в занятиях физической культурой. В исследовании приняли участие дети в количестве 10 человек.

Для осуществления опытно-педагогической работы были поставлены следующие задачи:

- провести наблюдение профессиональных умений воспитателей и анкетирование воспитателей по организации и проведению ими мероприятий двигательной активности с детьми;

- подобрать методы диагностики для исследования двигательной активности детей;

- провести диагностику двигательной активности детей по выбранной методике;

- проанализировать полученные результаты.

Оценка профессиональных умений воспитателя показала следующее. Из наблюдений за работой воспитателя на физкультурных занятиях в группах дошкольного возраста, там, где занятия проводит инструктор по физической культуре, воспитатели помогают расставлять оборудование, проводят контроль и корректировку выполнения упражнений детьми согласно инструкциям педагога по физической культуре.

Нами была предложена анкета для воспитателей групп старшего дошкольного возраста. (приложение 1) В этих группах занятия физической культурой проводит инструктор по физической культуре.

Анализ анкетирования воспитателей по изучению профессиональных умений выявил следующее.

Из четырех анкетированных воспитателей на вопрос «Знаете ли Вы программный материал по образовательной области «Физическая культура» своей возрастной группы?», двое ответили утвердительно и два воспитателя не знакомы с данным программным материалом. Подготовкой к физкультурному занятию воспитатели не занимаются. Все ответили, что узнают о его содержании непосредственно на занятии.

Однако, все опрашиваемые помогают расставлять оборудование для физических упражнений, контролируют выполнение упражнений детьми. Один воспитатель выполняет все упражнения и задания вместе с детьми.

На вопрос «Как Вы закрепляете с детьми двигательные навыки и развиваете двигательные качества вне физкультурных занятий?», были получены следующие ответы:

- во время прогулки на участке группы (все воспитатели);
- на стадионе детского сада (очень редко двое воспитателей);
- в группе с использованием спортивного оборудования и инвентаря (трое из четырех воспитателей);
- вечером в спортивном зале (редко один воспитатель);
- вечером (иногда, когда не идём гулять – один воспитатель).

Трое воспитателей развивают двигательную активность детей в форме индивидуальных заданий, сразу анализируя умения детей в подвижных играх. Только один воспитатель проводит спортивные праздники по плану 1 раз в квартал. Один педагог вообще не указал форму закрепления двигательных навыков, хотя на предыдущий вопрос дала ответ, что закрепляет с детьми двигательные навыки.

На вопрос о том, что необходимо для достижения достаточного объема двигательной активности детей, воспитатели ответили по-разному: регулярные занятия физической культурой; приобретение атрибутов в группу и на улицу; спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, кольцеброс; наличие необходимого оборудования, правильная организация двигательной активности детей в соответствии с задачами. (СанПиН 2.4.1.3049-13) Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений).

Из беседы с воспитателями после проведенного занятия физической культуры все воспитатели сказали, что заранее не знакомились с задачами

занятия, узнали о них непосредственно на занятии. Поэтому контролировали выполнение упражнений детьми как это показала инструктор по физической культуре, а не так, как должно быть по конспекту проводимого занятия. Правила подвижных игр на занятии были изменены, о чем воспитатели также не знали.

Анализ оценки уровня развития детей показал следующее. На физкультурных занятиях все воспитанники были в спортивной форме (шорты, майки, футболки). Зал перед каждым занятием проветривался, влажная уборка проводится только утром до первого занятия. Температура в зале 23 градуса, на полу — 21 градус. Дети с письменного разрешения родителей занимаются босиком, по окончании занятия в целях закаливающих мероприятий проходят по сырой простыне, смоченной в солевом растворе и по сухой простыне друг за другом. Согласно протоколов медико-педагогического контроля физкультурного занятия №5 от 01.01.2017 моторная и общая плотность занятий в норме. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 5 до 6-ти лет – не более 25 минут. СанПиН 2.4.1.3049-13.

На физкультурных занятиях при выборе водящих в проведении подвижных игр не используются считалки, не используются атрибуты (шапочки). Двигательная активность детей в группах чаще сводится к самостоятельной двигательной активности. Дети старшего дошкольного возраста чаще организуют подвижные игры по предложению воспитателя, а не по своему желанию. Объединившись в игру, дети не обговаривают правила данной подвижной игры, очень редко используют считалки при выборе водящего.

Первая методика по обследованию двигательного режима детей, которую мы рассмотрим, будет направлена на выявление быстроты. Дети должны пробежать 30 метров со старта.

1. Методика обследования бега.

Бег на выносливость проводится с группой детей. Ребенок бежит в удобном для себя темпе (умеренном). Он бежит до тех пор, пока не отказывается бежать

дальше и не переходит на ходьбу. Фиксируется расстояние в метрах (количественный результат), а также дается качественная оценка бега.

Результаты отразили в сравнительных таблицах, где представлены физические результаты обследуемых детей и нормативные стандарты, чтобы полнее и сразу определить уровень физической подготовленности дошкольников. Стандарты отличаются для девочек и мальчиков.

Таблица 1
Результаты обследования бега

Имя ребенка	Показатель (сек)	Стандарт (сек)
Вероника Т.	8,6	8,9-7,7
Рим Ш.	8,3	8,4-7,6
Григорий Л	7,9	8,4-7,6
Саша К.	8,8	8,9-7,7
Толик К.	8,5	8,9-7,7
Дана К.	8,5	8,9-7,7
Саша Н.	8,2	8,4-7,6
Андрей В.	7,9	8,4-7,6
Нина Б	7,8	8,4-7,6
Лера З.	8,9	8,9-7,7

Анализируя таблицу, можно сказать, что все дети уложились в стандартные нормативы. Таким образом, быстрота развита хорошо.

Следующий показатель, который мы будем исследовать – это сила. Дети бросали надувной мяч (медбол) массой 1 кг стоя «ноги врозь, без шага вперед».

2. Методика обследования метания мяча весом 1 кг.

Выбирается дорожка, длина которой 1-10 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берётся мяч весом 1 кг. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за

головой как можно дальше. Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется. (табл. 2.2)

Подводя итоги по таблице 2, можно сказать, что пятеро детей из десяти показали результат ниже нормы. Скоростно-силовые способности плечевого пояса у этих детей недостаточно развиты.

Таблица 2

Результаты обследования метания мяча весом 1 кг

Имя ребенка	Показатель (см)	Стандарт (см)
Вероника Т.	160	242-360
Григорий Л	225	221-303
Рим Ш	280	221-303
Саша К	175	242-360
Толик К	190	242-360
Дана К.	240	242-360
Саша Н.	310	221-303
Андрей В.	300	221-303
Нина Б.	265	221-303
Лера З.	220	242-360

Следующее упражнение определяло скоростно-силовые способности нижних конечностей. Дети осуществляли прыжки в длину с места.

3. Методика обследования прыжка в длину с места.

Ребенку предлагается встать на опорную доску (к обозначенной черте) и прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки. Количественный результат – расстояние измеряется в см, также проводится качественная оценка техники прыжка в длину с места.

Исходя из таблицы 3, можно сказать, что скоростно-силовые способности нижних конечностей у всех детей развиты достаточно хорошо.

Таблица 3

Результаты обследования прыжка в длину с места

Имя ребенка	Показатель (см)	Стандарт (см)
-------------	-----------------	---------------

Вероника Т	78	77,7-99,6
Григорий Л	90,5	86,3-108,7
Рим Ш.	100	86,3-108,7
Толик К.	90,5	77,7-99,6
Саша К.	80	77,7-99,6
Дана К	84	77,7-99,6
Игорь Н.	98,5	86,3-108,7
Андрей В.	99	86,3-108,7
Нина Б	100	86,3-108,7
Лера З.	87	77,7-99,6

Оценка двигательной активности проводится на основании комплекса показателей:

- времени двигательной активности детей, определяемого с помощью метода индивидуального хронометража;
- объема двигательной активности (количества движений-локомоций) с использованием метода шагометрии;
- интенсивности двигательной активности – это количество движений в одну минуту. Она вычисляется путем деления объема двигательной активности (количество движений) на ее продолжительность (минуты).

Условия проведения: в нормальной обстановке в дневное время (с 8.00 до 17.00).

Количественное измерение двигательной активности осуществлялось с использованием метода шагометрии, позволяющий измерить объём двигательной деятельности. Объём двигательной активности оценивается в условных шагах. При 9-часовом пребывании в детском саду он составляет в среднем для 5-6-летних детей – 14-18 тыс. шагов.

С помощью шагомера, который помещался в специальный кармашек и крепился на широком поясе у ребенка на боку, определялось число шагов, сделанных ребенком в течение дня. Шагомер позволяет фиксировать основные

движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и т.д.), не регистрируя движения отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног).

Измерение продолжительности двигательной активности детей в течение дня подсчитывалось с помощью секундомера. Интенсивность двигательной активности определялась путем деления количества движений на продолжительность ее в минутах.

Качественное изучение двигательной активности осуществлялось с помощью педагогического наблюдения. В дневнике фиксировалась активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Поведение каждого ребенка анализировалось в сопоставлении с показателями двигательной активности. В зависимости от степени подвижности детей распределили на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность).

1-я подгруппа (высокой подвижности). Очень подвижны, но не отличаются особой ловкостью и координацией движений, часто невнимательны во время выполнения физических упражнений. Импульсивны, неорганизованны, возбудимы. Не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и порой не доводят их до конца, совершают множество беспорядочных движений (покачивание, полуприседание, подпрыгивание и т.д.). Синдром дефицита внимания мешает им сосредоточиться, слушать объяснения взрослого и последовательно выполнять элементы различных видов движений.

2-я подгруппа (средней подвижности). Имеют хороший уровень развития физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их чередовании. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Эти ребята активны, подвижны, проявляют творческие склонности, стремятся быть

лидерами. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к воспитателю, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие. Однако этим детям не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, у них отмечается недостаточное владение техникой движений.

3-я подгруппа (низкой подвижности). Этим детям присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны воспитателя, медлительны, обидчивы.

После проведенной диагностики были получены следующие результаты:

- средний показатель объема локомоций в группе исследуемых детей составил 13244 шагов;

- средний показатель продолжительности двигательной активности составил 210 минут;

- средний показатель интенсивности движения в минуту составил 63 шага.

Уровень двигательной активности каждого ребенка представлен в таблице 4.

Таблица 4

Уровень двигательной активности детей

Имя ребенка	Уровень двигательной активности		
	высокий	средний	низкий
Саша Н.			+
Григорий Л.	+		
Толик К.		+	
Вероника Т	+		
Саша К.		+	
Дана К.			
Рим Ш.	+		+
Андрей В.			+
Нина Б			+

Лера З.			+
---------	--	--	---

В ходе исследования было отмечено, что детям с высоким уровнем двигательной активности (Рим Ш., Григорий Л., Вероника Т.), присуща однообразная деятельность, с большим количеством бесцельного бега. У этих детей преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег друг за другом, прыжки с разбега, футбол). Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности. Этим детям характерна излишняя подвижность, суетливость, агрессивность.

Например, Рим Ш., несколько раз за день подходит к физкультурному уголку самостоятельно, без инициативы воспитателей. Импульсивно берет спортивный инвентарь (мячи, кегли), не имея четких представлений об их дальнейшем использовании. Действует хаотично, применяя данные предметы не по назначению (стучит кеглями, мяч носит в корзинке, размахивает скакалкой и т.д.). Быстро теряет интерес к мелкому инвентарю. Самостоятельно не ставит предметы на место, только по просьбе воспитателя. Часто бегаёт, любит подниматься и спускаться по лестнице. Пытается воспроизводить упражнения, которым обучает воспитатель в ходе физкультурных занятий. Так же быстро теряет интерес. Двигательная активность сопровождается отдельными выкриками, не имеющими смыслового содержания.

Детям со средним уровнем двигательной активности (Вероника Т., Толик К.) характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями, целесообразным их чередованием. Они широко используют различные физкультурные пособия, уверенно выполняли хорошо знакомые упражнения. Эти дети часто самостоятельно объединялись для выполнения двигательных заданий: перебрасывали друг другу мяч и ловили его и т.д. У детей наблюдалось уравновешенное, хорошее настроение, спокойный сон, хороший аппетит.

Например, Дана К., не больше одного раза за день занимается в спортивном уголке. В группе бегают мало. Долго может заниматься одна. При работе с мелким инвентарем проявляет самостоятельность, подходит к занятиям с воображением. Подражает действиям воспитателя, комментируя свои действия («взять мяч и делать вот так»). Общеразвивающие упражнения быстро переходят в разряд развлечений (не выполняет до конца последовательность, не проявляет интереса к правильному выполнению). Во время занятий на лестнице использует дополнительные средства (перекидывает скакалку через перекладину; сидя на перекладине, играет мячом на резинке). Пытается привлечь к занятиям других детей («давай вот так»). После занятий складывает все предметы на место.

Детям с низким уровнем двигательной активности (Саша Н., Нина Б., Андрей В., Лера З.) также присуща однообразная деятельность, часто прерываемая статической позой. У этих детей преобладали игры и физические упражнения низкой степени интенсивности – сюжетно-ролевые игры, игры с мелкими предметами, с песком, которые составляли большую часть времени. Эти дети не проявляли интереса к коллективным играм, они предпочитали играть в одиночку или вдвоем. Эти дети часто затруднялись в выборе игр, они часто наблюдали за играми сверстников. У них отмечался довольно устойчивый интерес к сюжетно-ролевым играм, сюжеты этих игр однообразны и все действия совершались, сидя на скамейке (качание куклы, приготовление обеда и т.д.) Для них характерна нерешительность, застенчивость, замкнутость, плаксивость, обидчивость.

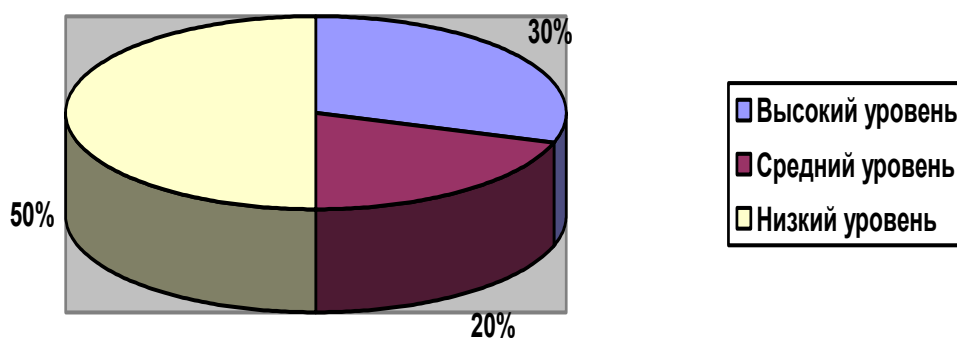
Например, Нина Б., самостоятельно к спортивному уголку практически не подходит, только если предлагают воспитатели. Чаще просто наблюдает за действиями других детей. В группе не бегают, игнорирует утреннюю гимнастику. Речевые инструкции взрослых воспринимает и не всегда выполняет правильно, сам свои действия не комментирует. Предпочитает заниматься с мелким инвентарем, чаще просто перебирает предметы. Всё убирает на место, по просьбе воспитателей или подражая действиям других детей.

Результаты исследования представим в диаграмме 1.

Результаты исследования показали, что высокий уровень развития двигательной активности у 30% детей, средний уровень развития двигательной активности у 20% детей, а низкий уровень – у 50%.

Диаграмма 1

Уровень двигательной активности детей в процентном соотношении



Таким образом, было установлено, что в группе дошкольников на момент исследования преобладает низкий уровень двигательной активности. В связи с этим возникла необходимость моделирования занятий с применением эффективных методов и приемов повышения двигательной активности и уровня работоспособности детей старшего дошкольного возраста. Это дает основание для работы, направленной на урегулирование двигательной активности детей разной подвижности.

2.2. Разработка и частичная апробация физкультурных праздников с детьми 5-6 лет

При формировании двигательной активности детей должны решаться следующие задачи:

- воспитывать устойчивый интерес к организации по собственной инициативе подвижных игр и простейших соревнований со сверстниками, потребность в двигательной деятельности;

- создавать условия для развития психомоторных способностей, творчества, инициативы в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт;
- обогащать активный словарь детей названиями видов и способов движений, спортивных упражнений, игр;
- развивать умение правильно показывать то или иное движение по просьбе взрослого;
- формировать оптимальную двигательную активность, стремление соблюдать двигательный режим.

Педагогические приемы и методы руководства двигательной активностью строились на постепенном вовлечении малоподвижных детей в активную подвижную деятельность. У детей высокой подвижности они направлялись на постепенное переключение их активности на более спокойные виды деятельности.

Для повышения уровня двигательной активности старших дошкольников была разработана серия физкультурных праздников, которые проводятся согласно календарному плану в дошкольной организации. (табл. 5) (ПК 1.1.) В старших группах физкультурные праздники проводятся 4 раза в год.

Важным приемом в руководстве двигательной активности посредством физкультурных праздников являлось внесение в самостоятельную игру детей сюжетов, требующих активных локомоций, что способствовало увеличению двигательной активности малоподвижных детей и вносило цель, определенную осознанную направленность в бесцельную беготню детей с высокой подвижностью. Сюжетной направленности игр, как показали наблюдения, способствовало использование различных физкультурных пособий, которые наталкивали детей на целенаправленные действия (подъем «по трапу на пароход» – ходьба по наклонной доске; «спасение утопающих матросами» – дети спрыгивают с гимнастической скамейки прямо в обручи и т.д.). Косвенное

влияние на ход самостоятельной игры оказывали разные физкультурные пособия, которые заставляли детей выполнять разнообразные движения.

Таблица 5

Календарный план физкультурных праздников для детей 5-6 лет

Месяц	Тема
I кв. Сентябрь	Физкультурный праздник «В стране здоровячков»
II кв. Январь	Зимний физкультурный праздник «Проделки Бабы-Яги»
II кв. Февраль	Семейный физкультурный праздник к Дню защитника Отечества «Рота, подъем!»
III кв. Март	Физкультурный праздник «Масленица дорогая»
VI квартал Июнь	Летний физкультурный праздник «Приключения пиратов»

1. Физкультурный праздник «В стране здоровячков».

Цели и задачи:

- знакомить детей со здоровым образом жизни;
- приучать заниматься физкультурой: закаляться, правильно питаться, следить за чистотой своего тела, умываться утром и вечером, чистить зубы, полоскать рот, обязательно мыть руки, мыть овощи и фрукты перед едой, следить за своей одеждой;
- приобщать родителей через детей к занятиям физкультурой и спортом;
- дать понятие «Чистота – залог здоровья»;
- воспитывать чистоплотность, уважение к здоровому образу жизни;
- развивать умение использовать предметы личной гигиены.

Оборудование: музыкальное сопровождение танцевальной композиции «Лавата»; спортивный инвентарь: 2 стойки, канат, 2 туннеля, маленькие пластмассовые шарики, мячики; деревянные ложки, муляжи фруктов и овощей.

Сценарий физкультурного праздника «В стране здоровячков» представлен в приложении 2.

Доминирующая задача данного праздника – формирование здорового образа жизни. Это тематический праздник, в котором правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения сочетаются с текстом. Присутствуют поединки детей с врагами здоровья (Лентяйкин и Замарашкин), которые позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня.

2. Зимний физкультурный праздник «Проделки Бабы-Яги» (приложение 3).

Цели:

- продолжать знакомство детей со здоровым образом жизни;
- приучать заниматься физкультурой: закаляться, правильно питаться, следить за чистотой своего тела, следить за своей одеждой.

Задачи:

- совершенствовать двигательные способности детей, формировать двигательные навыки и умения;
- упражнять в ходьбе, беге и прыжках;
- воспитывать настойчивость;
- учить разгадывать загадки; знакомить детей с русской поэзией;
- доставить детям чувство радости.

Действующие лица: взрослые – Баба-яга, ведущий – инструктор по физкультуре.

Оборудование: санки, лыжи, детские клюшки, шайбы (или маленькие мячи), снежки, большой мешок, метёлка, 2 воздушных шара, 2 конверта, 2 карты участков, сладкие призы, 2 изображения снеговичка (для указателей), костюм Бабы-Яги, атрибуты для игры «Слепи снеговика» (2 носика-морковки, 2 пары рукавичек, 2 ведёрка, 2 юбки, 2 кофты, 2 шарфа), дуги, «ледяные пещеры», бубен.

Оформление участка: игровой участок или спортивная площадка празднично украшены разноцветными гирляндами, воздушными шарами, объёмными снежинками. Проведение игр предполагает наличие на участке

снежных фигур. Дети выстраиваются по периметру площадки, на которой будет проходить спортивный праздник, возле своих указателей-снеговичков.

Цель праздника – демонстрация спортивных достижений. Этот праздник обычно совмещается с сезонными изменениями. Характерными особенностями праздника является включение в его программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Немаловажная роль отводится также подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении и т.п. Игровая деятельность, направленная на формирование готовности и умений прийти друг другу на помощь или выручить из опасной ситуации, является неизменным компонентом содержания этого праздника. Как правило, его сюжет развивается в двух направлениях: с одной стороны, все дети объединяются одной целью – вступить в противоборство с Бабой Ягой; с другой – дети делятся обычно на две и более команд и включаются в совместную борьбу с общими врагами (зло, страхи, жестокость, зависть).

3. Семейный физкультурный праздник к Дню защитника Отечества «Рота, подъем!» (Приложение 4).

Цель:

- создание доброжелательной, праздничной атмосферы в преддверии Дня защитника Отечества;
- формирование у дошкольников любви к своей Родине, патриотических качеств, чувства долга;
- оптимизация двигательной активности детей.

Задачи:

- приобщение семьи к здоровому образу жизни и необходимости заниматься физкультурой и спортом;
- закрепление двигательных умений и навыков у дошкольников и привлечение родителей к развитию физических качеств детей;
- воспитание чувства патриотизма, любви к Родине;

- создание положительного эмоционального настроения в процессе совместной деятельности.

Оборудование: листы белой бумаги по три листа на каждого игрока и цветные карандаши двух цветов; 2 гимнастические лавки; 2 длинных мягких бума; 10 бумов-кочек; 2 обруча; 10 палочек; 2 стойки с палкой на высоте 1 метр то пола; 10 кеглей; набор мягких бумов, разной величины и формы, 2 корзины, 10 шаров.

Предварительная работа: разучить комплекс общеразвивающих упражнений.

Любой семейный праздник способствует укреплению семейных отношений, создает благоприятную эмоциональную атмосферу между родителями и детьми. А также привлекает внимание родителей к двигательным потребностям детей. Семейный спортивный праздник заряжает не только активностью и хорошим настроением, но дает возможность заложить в ребенка навыки здоровой жизни.

4. Физкультурный праздник «Масленица дорогая» (приложение 5).

Мероприятие является, по сути, празднично-информационной программой для детей 5-7 лет и их родителей.

Цель: развитие интереса к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, формирование коммуникативных отношений и здорового образа жизни.

Задачи:

- приобщать детей к русской культуре, традициям и праздникам;
- развивать двигательную активность детей;
- воспитывать дружеские отношения.

Предварительная работа: беседа с детьми о празднике Масленицы, рассматривание иллюстраций народных гуляний на Масленицу, разучивание стихов, закличек, игр, русской народной поевки «А мы масленку встречаем».

Открытая площадка или игровой зал в помещении украшены разноцветными флажками, шарами, рисунками и поделками ребят на темы зимы, и весны. На видном месте площадки или стены укреплено табло.

Данный тип праздника воспитывает интерес к народным традициям. Этот фольклорный по тематике и содержанию праздник проводится в соответствии с христианским календарем. Он составляется на доступном детям материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, атрибутов национальной одежды, инвентаря.

5. Летний физкультурный праздник «Приключения пиратов» (приложение б).

Цели и задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению детей к физкультуре и спорту;

- закреплять ранее изученные навыки: бег, ходьба по канату, прыжки, лазанье, попаданий в цель;

- осмысливать и решать задачи, возникающие при определенных обстоятельствах;

- развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность;

- создать позитивное настроение и радость приключений.

Оборудование: канат, фотография корабля, разрезанного на фрагменты. Шары, кегли или кубики, пустые бутылки с узким горлышком, бусы, удочки, монеты, кубики с цифрами. Мячи, халаты с пуговицами, пиратский сундук с сокровищами.

Данный праздник установлен на развитие творческой активности, инициативы, коммуникативных способностей. Хорошо продуманная мотивация действий (оказание помощи героям, поиск клада, демонстрация своей удали и закалки), взаимосвязанные задания-испытания делают этот праздник весьма привлекательным для детей 5-6 лет. Их деятельность в этом случае менее

регламентирована: они сами находят выход из критической ситуации, вступают в противоборство с силами зла, стихией природы, сюрпризами погоды.

Нами были апробированы 2 физкультурных праздника. Это семейный физкультурный праздник к 23 февраля «Рота, подъем!» и «Масленица дорогая». (ПК 1.3.)

Оба праздника прошли на достаточно высоком уровне. С детьми были проведены предварительные беседы о российской армии, о значении праздника 23 февраля, а также беседы о Масленице, истории этого праздника, о народных традициях.

Конспекты соответствуют программным требованиям данного возраста. При отборе содержания учебного материала мы руководствовались программой «От рождения до школы», направление «Физическое развитие».

При проведении данных физкультурных праздников были поставлены следующие общие задачи:

- способствовать удовлетворению потребности в движении. Обогащать двигательно-игровой опыт детей;
- продолжать формировать двигательные умения и навыки движений с мячом и другими атрибутами;
- развивать ловкость, внимание, находчивость, быстроту реакции;
- вызвать интерес к подвижным играм и упражнениям, воспитывать организованность, самостоятельность в двигательной деятельности, настойчивость.

Велась подготовительная работа воспитателя с детьми:

- регулярное освоение гимнастических упражнений во время физкультурных занятий и упражнений, гимнастики;
- ежедневное участие детей в подвижных и спортивных играх, спортивных упражнениях, предусмотренных программой;

- оформление мест проведения праздника (проведение бесед, рассматривание картин, книг, показы мультфильмов). Проведение занятий по изобразительному искусству на тему «Спорт в нашей жизни»;

- оформление альбомов, стендов, отражающих выступление детей на празднике.

Также проводилась организация совместной работы с родителями:

- распределение обязанностей;

- создание команды из числа родителей, участвующих в празднике, проведение консультации;

- подготовка места для организации соревнований и аттракционов, спортивной одежды и костюмов для выступлений, плакатов;

- участие в художественном оформлении, утверждении сценария и реализации программы праздника;

- фотографирование детей.

Оба праздника проводились в спортивном зале, который был предварительно проветрен, дети одеты в спортивную форму, подготовлен необходимый спортивный инвентарь для каждого ребенка в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и содержанием соответствующего конспекта мероприятия. Общая длительность физкультурного праздника – 40 минут – соответствовала норме.

Содержание апробированных физкультурных праздников доступно детям для понимания. Все использованные методы и приемы соответствовали возрасту детей:

- словесные: указания, команды, загадки;

- наглядные: табло, реквизит для конкурсов;

- практический: показ, выполнение упражнений;

- здоровье-сберегающие технологии.

На протяжении праздников поддерживался интерес детей:

- сюжетной линией;

- наглядностью;
- разнообразием материала и оборудования;
- эмоциональным общением.

К празднику 23 февраля зал был празднично украшен тематическими атрибутами и воздушными шарами. Зрители тепло приветствовали аплодисментами детей. Дети были празднично одеты. Праздник начался с построения детей и пап. Весело прозвучала песня «Рота, подъем!». Дети показали свои умения в перестроении.

Воспитанники по очереди выходили и показывали по два упражнения из разминки. Затем воспитатель провел игру «Военная викторина», в которой дети и папы отгадывали загадки по военной тематике. Игра прошла активно и весело. После нее все разделились на две команды (роты).

С большим азартом папы участвовали в конкурсе запуска самолетов. Они вспомнили, как нужно складывать самолетики и дали четкие инструкции своим детям по запуску их. Особенно отличились Андрей В. и Саша К. К их общей радости, самолеты, сделанные папами, летели дальше других. Также радовал тот факт, что оба мальчика оказались в одной команде и принесли ей победу в этом конкурсе.

В продолжении праздника были проведены различные конкурсы: «Подводная лодка», «Корабль», «Танк», «Ракета». Ракету строили всей командой с энтузиазмом и старанием. Зрители активно «болели» за своих друзей.

А пока жюри подводило итоги, мальчики с выражением читали стихи-поздравления для мужчин-защитников, мужчин-героев. Непринужденная и доброжелательная атмосфера во время проведения мероприятия вызвала у детей радостное, оживленное настроение.

В ходе праздника «Масленица дорогая» присутствовали сказочные герои Зима и Весна, что способствовало повышению заинтересованности детей, лучшей их организации. Все атрибуты, костюмы и ТСО были подготовлены своевременно. Все педагоги, участвовавшие в проведении праздника, хорошо

знали сценарий, действовали слаженно. Дети были активны, естественны в поведении, заинтересованы. Общая эмоциональная атмосфера праздника была положительной.

Следует отметить, что праздник прошел на высоком уровне, в доброжелательной и радушной атмосфере. Удалось наладить хороший контакт с аудиторией. Общение было свободным и непринужденным. В ходе праздника наблюдалось весёлое и радостное настроение присутствующих: все были увлечены праздником.

Все дети принимали самое активное участие не только в проведении, но и в подготовке данного мероприятия, работа осуществлялась в режиме дня. (ПК 1.2) Очень активно и спортивно дети с родителями провожали зиму. Во-первых, читали стихотворения о пользе здорового образа жизни и физкультуры, о том, что здоровым людям зимние холода и морозы не страшны. Дети прониклись данной тематикой, выступали очень артистично. Особенно хорошо это получалось у девочек Вероники Т. и Нины Б. Зрители не преминули отметить громкими аплодисментами из выступления.

Конкурсы, которые проходили между двумя командами детей, были необычны и интересны. В процессе их проведения дети познакомились с зимними видами спорта, покидали снежки, с завязанными глазами ставили нос снеговика. Последний конкурс особенно развеселил всех присутствующих. А вот в конкурсе «Кто ловкий?» участвовали мамы, и дети очень активно поддерживали их.

А когда пришла Весна и наступил сюрпризный момент – вручение призов, появилась атмосфера предвкушения радости. Родители заранее подготовили самовары и посуду для совместного чаепития. Посадили всех за столы и накормила блинами, принесенными из дома. К столу подали варенье, сгущённое молоко и конфеты. В заключение хочется отметить, что благодаря таким праздникам у ребенка происходит саморазвитие личности, развитие творческой активности, развитие самостоятельности; познание культуры своего народа, воспитание патриотизма, коммуникативные связи и удовлетворение от работы.

Идейная и воспитательная ценность проведённого физкультурного праздника – привитие интереса детей к русским народным традициям и фольклору, воспитание здорового образа жизни, сплоченности коллектива, расширение кругозора детей.

При проведении обоих праздников присутствовала атмосфера добра, чуткости, внимания. При выполнении основных видов движений дети старались правильно их выполнять, слышали команды воспитателя, выполняли все указания. Нагрузка соответствовала возрасту детей, они не устали. Эмоциональный настрой на протяжении всего занятия был высоким.

Таким образом, опытно-педагогическая работа, проведенная в старшей группе, оказывает положительное влияние на все три показателя двигательной активности (количество локомоций, продолжительность, интенсивность).

На основании наблюдения увидели: дети стали творчески использовать в своих играх разнообразные физкультурные пособия. Продолжительнее стало общение между детьми в процессе совместно выполняемых движений в играх. Постоянная увлеченность, умение быстро заняться интересным делом, большой интерес к спортивным играм – все это было характерно для детей данной группы. (ПК 1.4.)

Проведенная работа оказала положительное влияние на содержание самостоятельной деятельности детей, на их поведение. Была отмечена общая уравновешенная активность в течение всего дня, хорошее настроение, интерес к различным видам деятельности. Увеличилось количество детей со средней подвижностью, уменьшилось число детей с высокой и низкой подвижностью.

Самостоятельная двигательная деятельность детей стала значительно богаче по содержанию, у них появился устойчивый интерес к играм спортивного характера (бадминтон, баскетбол, теннис, городки) и спортивным упражнениям. Творческие игры стали носить целенаправленный характер с использованием разнообразных движений и физкультурных пособий.

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенные физкультурные праздники, как форма двигательной активности детей старшего дошкольного возраста оказывают значительное влияние на рациональное использование детьми разнообразных физических упражнений в самостоятельной деятельности, а также на повышение двигательной активности детей средней и низкой подвижности.

2.3. Выводы и рекомендации по организации и проведению физкультурных праздников с детьми в дошкольной образовательной организации

Основываясь на изложенных выводах и анализа методической литературы, были разработаны рекомендации для воспитателей по организации и проведению физкультурных праздников для детей с целью повышения их двигательной активности:

1. При любой форме организации физкультурного праздника дошкольников он должен быть настоящим праздником для детей. Недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. Особенно это касается физкультурных праздников с соревновательной направленностью, организуемых по инициативе спортивных организаций.

2. Недопустим отбор участников праздника из детей, отличившихся на поэтапных соревнованиях. Такой подход не соответствует особенностям психического и физического развития ребенка-дошкольника. Отбор детей, показывающих только лучшие результаты, не способствует решению важнейших воспитательных и оздоровительных задач, поставленных перед дошкольным учреждением, не нацеливает на обеспечение подлинно массового вовлечения детей в занятия физической культурой. Тренировочные же занятия с «избранными» отвлекают внимание воспитателей от систематической работы со всеми ребятами. Как правило, на соревнованиях с последовательным выбыванием от этапа к этапу более слабых участников, возникает обстановка чрезмерного

детского возбуждения, ажиотаж окружающих. Это неблагоприятно для развития и воспитания дошкольников: у более подготовленных детей это может привести к зарождению эгоистических черт характера – зазнайству, недоброжелательному отношению к партнерам, неуважению к более слабым, у последних – вызвать неуверенность в своих силах, снизить интерес к занятиям, пробудить отрицательные эмоции, доставить много огорчений.

3. Активная двигательная деятельность всех детей на физкультурном празднике – важный фактор его воспитательно-образовательной эффективности. Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, чтобы никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков. Желательно, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям.

4. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе. Во время праздника необходимо обеспечивать достаточно высокую двигательную активность при условии рациональной одежды детей. При проведении физкультурных праздников в помещении следует руководствоваться настоящими правилами, не допускать сокращения времени пребывания детей на воздухе. Рекомендуется широко использовать близлежащие спортивные сооружения – стадионы, манежи, спортзалы, бассейны, катки и прочее.

5. К организации физкультурного праздника могут привлекаться работники общественных организаций, спортивных сооружений, шефы. При составлении программы праздника, определении тематики, отборе содержания и его оформления целесообразно учитывать специфику климатогеографических, экономических, социальных условий.

6. Подготовка к физпразднику начинается с составления программы. Это поможет четко спланировать работу и своевременно приступить к ее организации определить название или образный девиз праздника, предусмотреть распределение обязанностей между его организаторами, составить план работы

каждого из них на длительный срок. Желательно как можно подробнее отразить всю предварительную работу, которая должна быть проделана воспитателями вместе с детьми, родителями, так как успех праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко она спланирована. В программе целесообразно выделить несколько разделов, где следует отразить цель и задачи праздника (и на этой основе проводить всю подготовительную работу); дату и время его проведения, предполагаемую длительность, место проведения физкультурного праздника и отдельных номеров программы – парады участников, массовых выступлений, соревнований по разным видам игр и упражнений, конкурсов; определить ответственных за подготовку и проведение праздника; указать количество участников, возрастные группы детей – из дошкольного учреждения, школы, класса, которые примут в нем участие; указать, кто из воспитателей, родителей, шефов будут привлечены к работе, а также приглашены на праздник в качестве гостей, выступить с показательным номером или принять участие в судействе; обусловить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований (индивидуальных и коллективных), поощрение участников праздника.

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

- недопустим отбор участников-детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;

- при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий – выступлений, особенно игр соревновательного характера;

- необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития двигательной активности и физической подготовленности детей).

Таким образом, методически правильно организованная работа по подготовке и проведению физкультурных праздников призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей. Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна тем, что создает условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику. Физкультурные праздники являются действенной формой организации досуга детей, эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта. Эти мероприятия требуют тщательной подготовки со стороны педагогического коллектива и родительской общественности, шефов, самих ребят.

ВЫВОД по II главе: изучение организации и проведения мероприятий двигательного режима детей старшего дошкольного возраста показало, что дети проявляют большой эмоциональный интерес к ним, владеют основными двигательными навыками в соответствии с требованиями программы. У дошкольников сформированы физические качества, необходимые для выполнения общеразвивающих упражнений, которые подбираются с учетом их последовательного влияния на различные группы мышц. Основные движения доступны уровню развития детей, направлены не только на отработку навыков разных видов ходьбы, бега, прыжков, метания, но и воспитание такого волевого качества, как самостоятельность.

Однако, следует отметить, что роль воспитателя на физкультурных занятиях – объект, на который должно быть направлено повышенное внимание. Работа по развитию двигательной активности детей должна проводиться не только в

процессе занятий по физической культуре, но и в процессе повседневной жизни группы, а также выражаться в организации физкультурных праздников и развлечений.

Проверка документации показала, что у инструктора по физкультуре ведется календарный и перспективный планы по всем возрастным группам, диагностические материалы. Анализ календарных планов показал, что трудно проследить систему планирования подвижных игр (не выделены этапы освоения ОВД, подвижных игр: разучивание, закрепление, повторение).

Было установлено, что в группе дошкольников на момент исследования преобладает низкий уровень двигательной активности. В связи с этим возникла необходимость моделирования занятий с применением эффективных методов и приемов повышения двигательной активности и уровня работоспособности детей старшего дошкольного возраста. Это дает основание для работы, направленной на урегулирование двигательной активности детей разной подвижности.

Используя физкультурные праздники с участием родителей как одну из форм активного досуга, заметили, что изменилось отношение родителей к физической подготовке своих детей. На основе единства подходов двигательной активности в детском саду, семье можно достичь реально поставленные задачи – укрепление физического и психического здоровья детей. Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально-психологического благополучия. Она поднимает настроение, организует движение детей, дает возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена использованию физкультурного праздника в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

В первой главе было рассмотрена проблема двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с точки зрения современной педагогики и выяснили, что двигательная активность – одно из необходимых условий здоровья и развития ребенка. Выяснили, что двигательная активность рассматривается специалистами как один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека, обеспечивающих нормальное функционирования всего организма. При недостаточной двигательной активности ребенка (гипокинезии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

В изученной научно-методической литературе обоснованы определенные подходы к структуре, содержанию, типам физкультурных праздников. С целью повышения двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста на физкультурном празднике необходимо сочетать такие приемы, как: включение различных способов организации детей, рациональное использование физкультурного оборудования, лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений, активизация мыслительной деятельности детей, создание проблемных ситуаций, использование музыкального сопровождения, вариативность подвижных игр. Следует также подчеркнуть, что ориентация в работе на степень подвижности детей позволяет наиболее полно удовлетворить их двигательные потребности, способствует лучшему усвоению движений и формированию высокой физической подготовленности.

В практической части был осуществлен анализ состояния двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. В ходе исследования выявили 3 уровня двигательной активности детей.

С целью повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста была проведена опытно-педагогическая работа, которая включала в себя серию физкультурных праздников различного типа, на которых апробировали эффективные, на наш взгляд, способы организации детей при выполнении основных видов движений и заданий.

При проведении физкультурных праздников дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Это открывает еще один немаловажный аспект: отпадает необходимость давать детям временные и пространственные ориентиры.

Практика работы убеждает, что для результативной деятельности с детьми необходима хорошо продуманная система подготовки инструктора по физкультуре и воспитателей, тесный контакт с педагогическим и медицинским персоналом и семьей.

Педагогам дошкольных организаций необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды, вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей.

Родители должны проявлять большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дошкольного учреждения предусматривался активный отдых детей. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Официальные источники

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. – М.; ТЦ Сфера, 2013. – 192 с.

Стандарт

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: УЦ Перспектива, 2014.
3. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 г. (в ред. Постановления Правительства РФ от 29.12.2014 г. № 2765-р).

Книги одного автора

4. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду / И.Е. Аверина. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 112 с.
5. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: АРКТИ, 2012. – 90 с.
6. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – М.: Владос. 2008. – 227 с.
7. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. – М.: «Аркти». 2012. – 250 с.
8. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – изд. 2-е испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2011. – 80 с.
9. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: «Просвещение», 2009. – 176 с.
10. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: практическое пособие. – М.: Аркти, 2009. – 88 с.
11. Гарипова И.О. Педагогические условия реализации семейных традиций в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореф. дис.канд. пед. наук. – М.: Проспект. 2011. – 22 с.

12. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: «Владос». 2011. – 182 с.
13. Головин О.В. Двигательная активность дошкольников: учебное пособие / О. В. Головин. – Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2009. – 304 с.
14. Головин О.В. Организация двигательного режима детей 4-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения./ О.В. Головин. – Новосибирск, 2010. – 271 с.
15. Головин О.В. Нормированная двигательная активность в онтогенезе дошкольника: монография / О.В. Головин. – Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2011. – 150 с.
16. Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с.
17. Дыбина О.В. Ребенок и окружающий мир. Программа и методические рекомендации. Для работы с детьми 2-7 лет. / О.В. Дыбина. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2014. – 218 с.
18. Кудрявцев В.Т. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». – М.: Просвещение. 2013. – 299 с.
19. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений: пособие для медработников и воспитателей. – М.: АРКТИ, 2003. – 64 с.
20. Мащенко М.В. Физическая культура дошкольника: пособие для педагогов дошк. учреждений, методистов по физ. воспитанию. – Минск: Ураджай, 2009. – 156 с.
21. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников: книга для воспитателей детского сада. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1971. – 159 с.

22. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет./ Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 2008. – 143 с.
23. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 312 с.
24. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная Активность – источник здоровья детей: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. – М.: Линка-Пресс, 2007. – 96 с.
25. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. – СПб: «Детство-Пресс». 2012. – 189 с.
26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 368 с.
27. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / Д.В. Хухлаева. – М.: «Просвещение», 2006. – 239 с.
28. Шумилова В.А. Спортивно-развлекательные праздники в детском саду. – Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2012. – 70 с.
29. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения. – М.: Эксмо. 2010. – 265 с.
30. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.

Книги двух и более авторов

31. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 302 с.
32. Колесникова Н.Н. Организация развивающей оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении: учебно-методическое пособие /

- Н.Н. Колесникова, В.М. Ведмич, И.В. Навалихина. – Иркутск: Изд-во ИГПУ, 2010. – 134 с.
33. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». – М.: Просвещение. 2014. – 303 с.
34. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения. – М.: АРКТИ, 2013. – 210 с.
35. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 297 с.
36. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. [Текст] / Н. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 224 с.
37. Чуракова Н.В., Рогачева Т.И., Митин А.Е. Физическое воспитание в семье с позиции родителей дошкольников. // Инновационная деятельность образовательных учреждений, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей и учащейся молодежи: сборник научных и методических статей. – СПб: Балтик-пресс, 2012. – С. 198-201.
38. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. [Текст]: практикум / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 176 с.

Книги без указания авторов на титульном листе

39. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А., Шилкова И.К., Силкин Ю.Р., Большев А.С. и др. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 336 с.
40. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ». – М.: Владос. 2006. – 84 с.

Статьи из газет и журналов

41. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание. – 2009. № 6. – С. 37-48.
42. Белоусова Ю.И. Повышение уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2013. № 2. – С. 12-16.
43. Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации // Дошкольное воспитание. – 2014. № 1. – С. 46-51.
44. Козырева О.В. Спорт в системе образования, воспитания и организации досуга детей дошкольного возраста: (программа и первые результаты исследования) // Спорт, духовные ценности, культура. – М.: Эксмо. 2011. – Вып. 7. – С. 245-280.
45. Лямцева И.В., Белинова Н.П. Двигательная деятельность детей дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. – С. 61-66.
46. Рунова М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 2008. № 6. – С. 81-86.
47. Рунова М.А. Формирование оптимальной двигательной активности Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. – 2012. № 6. – С. 30-37.
48. Савенок Л.М. Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 333-337.
49. Шарманова С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. № 2. – С. 9-12.

50. Шишкина В.А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание – основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении // Пралеска. – 2006. № 9. – С. 25-28.

**Анкета для воспитателей по оценке профессиональных умений при
проведении мероприятий двигательного режима**

1. Знаете ли Вы программный материал по образовательной области «Физическая культура» своей возрастной группы?

- да;
- нет.

2. Как Вы готовитесь к физкультурному занятию?

- узнаю о содержании занятия у инструктора по физическому воспитанию накануне занятия;

- выбираю все «свои» занятия на месяц;
- узнаю о содержании непосредственно на занятии;
- никак.

3. Как Вы оцениваете свою роль на физкультурном занятии?

- помогаю расставлять оборудование;
- контролирую выполнение упражнений детьми;
- выполняю все упражнения и задания вместе с детьми;
- просто присутствую.

4. Как Вы закрепляете с детьми двигательные навыки и развиваете двигательные качества вне физкультурных занятий?

- во время прогулки на участке группы;
- на стадионе детского сада;
- в группе с использованием спортивного оборудования и инвентаря;
- вечером в спортивном зале;
- никак.

5. В какой форме Вы это делаете?

- даю индивидуальные задания;

- анализирую умения детей в подвижных играх;
- устраиваю соревнования по плану 1 раз в неделю;
- провожу спортивные праздники по плану 1 раз в квартал.

6. Что необходимо для достижения достаточного объема двигательной активности детей? (Этот вопрос подразумевал ответ из СанПин).

Физкультурный праздник «В стране Здоровячков»

Цели и задачи:

- знакомить детей со здоровым образом жизни;
- приучать заниматься физкультурой: закаляться, правильно питаться, следить за чистотой своего тела, умываться утром и вечером, чистить зубы, полоскать рот, обязательно мыть руки, мыть овощи и фрукты перед едой, следить за своей одеждой;
- приобщать родителей через детей к занятиям физкультурой и спортом;
- дать понятие «Чистота – залог здоровья»;
- воспитывать чистоплотность, уважение к здоровому образу жизни;
- развивать умение использовать предметы личной гигиены.

Оборудование: музыкальное сопровождение танцевальной композиции «Лавата»; спортивный инвентарь: 2 стойки, канат, 2 туннеля, маленькие пластмассовые шарики, мячики; деревянные ложки, муляжи фруктов и овощей.

Ход.

Ведущий: Добрый день дорогие участники и гости нашего праздника! Сегодня мы здесь собрались, чтобы отправиться в страну Здоровячков. Все дети и взрослые хотят быть здоровыми. А что для этого нужно? Правильно: нужно заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, конечно, следить за чистотой своего тела. Но прежде, чем нам отправиться в путешествие, нужно немного размяться.

Танец «Лавата».

Ведущий: Что за шум? Что случилось?

Замарашкин:

Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка как лягушка ускакала от меня

Я за свечку, свечка в печку!

Я за книжку – та бежать, и вприпрыжку под кровать.

Я хочу напиться чаю к самовару подбегаю,

Но пузатый от меня убежал, как от огня!

Ведущий: Мальчик только носик мочит – умываться он не хочет.

Как ребята называется, тот кто плохо умывается...

Ответы детей.

Ведущий:

Ах, ты гадкий, ах, ты грязный, неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Замарашкин: (рассматривает себя) – Я всегда таким ходил. И ничего. Я хоть и Замарашкин, но всё знаю и умею... Наверно... Ну, я ещё стихи читать умею. ...Вот!

Ела Даша хохоча, гречневую кашу,

Отмывали целый час, гречневую Дашу.

Ведущий: Хвалишься, хвалишься, а сам больше ничего не знаешь. И в доме у тебя целый беспорядок. Ребята, если в грязной квартире жить, то вы будете здоровыми? Что для этого нужно сделать? У тебя, посмотри, и одеяло зашевелилось.

Лентяйкин: Что за шум? Чего тут распелся, спать не даёшь.

Замарашкин: Друг, помоги! Будем частушки петь.

Лентяйкин:

Вставать по утрам неохота и лень,

Я спал бы весь вечер, я спал бы весь день,

Я спал бы всё утро, я спал бы всю ночь.

А встану – опять завалиться не прочь.

Ведущий: Среди наших ребят нет грязнуль и лентяев. Сейчас дети прочитают вам стихи:

*Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
А захотелось пожевать
Зефир или бутерброд,
Кто мудр, тот будет полоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Лень,
И помни о зубах весь день!*

*С аппетитом всё в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.
Нет большого в том труда,
Мойте овощи всегда!*

*Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.
А кто не умывается,
Никак не называется.*

*Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка –*

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Ведущий: (Обращается к Замарашкину и Лентяйкину)

Что с вами, что случилось! У нас здесь весело, а вы рыдаете?

Замарашкин и Лентяйкин: Мы тоже хотим быть как вы, умными, смелыми, аккуратными.

Ведущий: Ребята! Давайте поможем Замарашкину и Лентяйкину. Возьмём их в страну «Здоровячков». Но для этого вы должны привести себя в порядок: причесаться, умыться, правильно застегнуть пуговицы. А ещё нужно:

Рано подниматься,

Утром умываться

Ежедневно по утрам

Надо зарядку делать вам!

(Приглашается кто-то из детей, чтоб помыть и расчесать Замарашкина и Лентяйкина).

Замарашкин и Лентяйкин: Мы согласны!

Ведущий: Внимание! Внимание!

К солнцу руки поднимаем. Дружно весело шагаем.

Приседаем и встаём.

И ничуть не устаём.

Ведущий: Вот мы и прибыли в страну «Здоровячков», а здесь нас ждёт весёлая эстафета. У нас есть две команды: «Здоровяки» и «Растишки».

(обращается к Замарашкину и Лентяйкину) А вы будете членами нашего жюри. Вы согласны?

Замарашкин и Лентяйкин: Даа!!!

Ведущий:

1 - «Разминка». Оббежать вокруг кегли и обратно.

2 - «Пронеси – не урони» (На ложке пронести предмет).

3 - «Пролезть в туннель».

4 - «Пингвины» (Прыжки на двух ногах, с зажатым мячиком между ног).

5 - «Перетягивание каната».

6 - «Фрукты и овощи» (Каждой команде собрать только овощи или фрукты).

Жюри подводит итоги.

А мы пока поиграем в игру: «Да, нет».

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

Зимний физкультурный праздник «Проделки Бабы-яги»

Цели:

- продолжать знакомство детей со здоровым образом жизни;
- приучать заниматься физкультурой: закаляться, правильно питаться, следить за чистотой своего тела, следить за своей одеждой.

Задачи:

- совершенствовать двигательные способности детей, формировать двигательные навыки и умения;
- упражнять в ходьбе, беге и прыжках;
- воспитывать настойчивость;
- учить разгадывать загадки; знакомить детей с русской поэзией;
- доставить детям чувство радости.

Действующие лица: взрослые – Баба-яга, ведущий – инструктор по физкультуре.

Оборудование: санки, лыжи, детские клюшки, шайбы (или маленькие мячи), снежки, большой мешок, метёлка, 2 воздушных шара, 2 конверта, 2 карты участков, сладкие призы, 2 изображения снеговичка (для указателей), костюм Бабы-Яги, атрибуты для игры «Слепи снеговика» (2 носика-морковки, 2 пары рукавичек, 2 ведёрка, 2 юбки, 2 кофты, 2 шарфа), дуги, «ледяные пещеры», бубен.

Оформление участка: игровой участок или спортивная площадка празднично украшены разноцветными гирляндами, воздушными шарами, объёмными снежинками. Проведение игр предполагает наличие на участке снежных фигур. Дети выстраиваются по периметру площадки, на которой будет проходить спортивный праздник, возле своих указателей-снеговичков.

Ход.

Ведущий:

Эй, ребята-дошколята!

*Мерзнут руки, мерзнет нос?
Постарался же сегодня
Наш любимый Дед Мороз!
Ну-ка, бубен, позвени,
Всех ребят развесели!
Проведём спортивный праздник,
Пусть сердит Мороз-проказник!
Дети (хором):*

*Мы Мороза не боимся,
В спорте с холодом сразимся!*

Ведущий звенит в бубен, дети прыгают на месте и хлопают в ладоши.

Из-за здания появляется Баба-Яга. Она впряжена в санки, на которых лежит метёлка и стоит большой мешок со спортивным инвентарём (из мешка торчат лыжи, клюшки).

Ведущий:

Ой, смотрите! Вот беда!

Вихри снежные крутя,

Из далёка-далека

Едет в гости к нам Яга!

Баба-Яга:

Ох, ох, ох, застыли ноги,

Долго я была в дороге,

По сугробам, бурелому,

Еду к детям, в сад знакомый,

Кости старые размять,

Себя людям показать...

Ведущий:

Здесь, Яга, спортивный праздник!

Ты, Яга, спортсменка разве?

Баба-Яга:

*Не простая я спортсменка,
Я – колдунья-рекордсменка!*

Ведущий:

Что ты умеешь?

Расскажи по порядку:

Часто ли делаешь утром зарядку?

Баба-Яга:

Зарядка какая-то,

Тоже мне диво!

Я и без неё выгляжу красиво...

(Баба-Яга достаёт из кармана зеркальце, любуется собой, напевая: Хороша, я хороша, замечательна...)

Ведущий: Да, ты, видно и не знаешь то, что такое зарядка...

Давайте, ребята, покажем Бабе-Яге, как делают зарядку.

Игра «Белоснежное серебро»

Солнце землю греет слабо –	руки вверх, вниз
По ночам трещит мороз –	руки на пояс, наклоны в сторону
Во дворе у нашей Бабы –	показывают 2 руками на Бабу-Ягу
Побелел огромный нос –	трут руками нос
В речке стала вдруг вода –	прыжки
неподвижна и тверда	на месте
Вьюга злится, снег кружится –	дети кружатся
Заметает всё кругом –	дети имитируют движение
белоснежным серебром	падающего снега

Баба-Яга: Это каждый может – руками помахать, ногами подрыгать... А я вот могу настоящее зимнее чудо сотворить!

Ведущий: Какое такое зимнее чудо?

Баба-Яга: Я могу вот эту огромную кучу снега превратить в... Снеговика!

Ведущий: Разве это чудо? Наши ребята и без колдовства смогут быстро сделать снеговика.

Баба-Яга: А мы сейчас проверим...

Игра-эстафета «Слепи снеговика».

На старте выстраиваются 2 команды по 8 человек. По одному члену команды будут выполнять роль снеговика (снеговик находится на линии финиша). Остальные 7 человек, встают в колонну друг за другом. В руках у каждого по 1 предмету (юбка снеговика, кофта снеговика, рукавички снеговика, нос-морковка, ведро, шарф). По свистку, 1 стоящий в колонне, бежит к ребёнку-снеговику, надевает на него юбку и возвращается к своей команде. Необходимо надеть на снеговика все предметы. Команда, быстрее всего выполнившая это задание, побеждает в эстафете.

Ведущий: Ну, что, убедилась?

Баба-Яга:

Ой, обидели бабулечку,

Ой, обидели старенькую.

Ведущий: Чем же мы тебя обидели?

Баба-Яга: Вы силу мою волшебную забрали, как же я без неё... Ну, погодите, я вам устрою...

Ведущий: Хватит шуметь, лучше расскажи, что в мешке у тебя.

Баба-Яга: Инвентарь спортивный, только я вам его не отдам, потому, что ваши дети в хоккей играть не умеют...

Ведущий (возмущённо): Не умеют? А, ну-ка доставай свои клюшки, шайбы, сейчас наши мальчишки покажут своё мастерство.

Игра «Попади в воротики»

Команда из 3-х человек выстраивается перед своими воротиками. По очереди каждый из участников, с определённого расстояния, клюшкой пытается забросить шайбу (или маленький мяч) в воротики.

Баба-Яга (злится):

Ой, да вы, касатики мои!

Разозлили, вы, бабулю пуще прежнего.

Посложнее вам устрою испытание.

Эй вы, лыжи самоходные, залётные...

(Достаёт из своего мешка пару лыж)

Ведущий: Это всё что-ли... Как же наши дети поедут на них?

Баба-Яга: Эх, Вы, недогадливые... Надо их разделить, каждому по 1.

Игра-эстафета «Кто быстрее перевезёт снежки».

На старте, друг за другом, выстраиваются 2 команды по 4 человека. По очереди им надеваются по 1 лыже. Участники, скользя на 1 лыже и отталкиваясь другой ногой, должно дойти до указателя-снеговичка, взять сеточку со снежками и вернуться назад. Побеждает та команда, чьи участники первыми закончат выполнение задания.

Баба-Яга:

Какие спортивные дети!

Ничего не боятся на свете!

В ледяные пещеры вы пойдёте сейчас,

Вот уж я посмеюсь, полюбуюсь на вас...

Игра «Ледяные пещеры».

Участвуют все члены команд. Детям предлагается пролезть по «ледяной пещере» (мешок из полиэтилена длиной 3 и более метров).

Ведущий: Ну, что, Баба-Яга, не получилось у тебя испортить наш праздник.

Баба-Яга: Рано радуетесь. Вот я сейчас Кощею Бессмертному позвоню, он вас быстро усмирит... (Звонит по сотовому телефону) посмотрим-посмотрим, как вы с Кошеем-Бессмертным справитесь.

Ведущий: Бессмертный, говоришь... А не его ли смерть вон на дереве качается?

Баба-Яга: Тише, тише, ещё услышит кто...

Ведущий: А, ну-ка, ребята, давайте достанем смерть Кощея...

Игра «Попади в цель».

На дереве висят 2 воздушных шара с конфетти. Нужно попасть в них снежками, чтобы шары лопнули.

Ведущий: Разлетелась смерть Кощея на тысячи осколков.

Баба-Яга: Ах, так! Быть вам за это снежными фигурами (начинает колдовать)

Метёлка волнуется раз,

Метёлка волнуется два,

Метёлка волнуется три,

Снежная фигура замри!

Баба-Яга обходит всех детей, осматривает; доходит до ведущего и возмущается: А, ты, почему не превратилась в снежную фигуру?

Ведущий:

Есть у меня витамин С

От злости и гадости на лице.

Это лекарство тебе надо принять,

Чтобы весёлой и доброю стать!

Баба-Яга принимает витаминку, добреет, раскланивается перед детьми.

Баба-Яга:

Извиненья приношу,

И прощения прошу.

Больше вредничать не буду,

И про злость свою забуду.

Ведущий: Вот это другое дело, давай дружить,

Баба-Яга: Ой, я совсем забыла, я ж вам подарки приготовила, только вот куда дела их никак не вспомню. Что же делать?

Ведущий: А давай отправим на поиски подарков санный экипаж.

Баба-Яга: Нет, им без помощи взрослых, не справиться.

Игра «Найди подарки».

В каждой команде определяется санный экипаж (3 человека). 2 ребёнка тянут санки с 3-м членом экипажа от старта до указателя, находят конверт с картой участка и начинают поиск спрятанных подарков. Взрослые помогают детям.

Дети должны найти подарки, поставить их на санки и привезти своей команде.

Ведущий:

Мы заканчиваем праздник –

Веселилась детвора.

На прощанье, вам, желаем

Быть здоровыми всегда!

Семейный физкультурный праздник к Дню защитника Отечества «Рота, подъем!»

Цель:

- создание доброжелательной, праздничной атмосферы в преддверии Дня защитника Отечества;
- формирование у дошкольников любви к своей Родине, патриотических качеств, чувства долга;
- оптимизация двигательной активности детей.

Задачи:

- приобщение семьи к здоровому образу жизни и необходимости заниматься физкультурой и спортом;
- закрепление двигательных умений и навыков у дошкольников и привлечение родителей к развитию физических качеств детей;
- воспитание чувства патриотизма, любви к Родине;
- создание положительного эмоционального настроения в процессе совместной деятельности.

Оборудование: листы белой бумаги по три листа на каждого игрока и цветные карандаши двух цветов; 2 гимнастические лавки; 2 длинных мягких бума; 10 бумов-кочек; 2 обруча; 10 палочек; 2 стойки с палкой на высоте 1 метр то пола; 10 кеглей; набор мягких бумов, разной величины и формы, 2 корзины, 10 шаров.

Предварительная работа: разучить комплекс общеразвивающих упражнений.

Ход.

Звучит звук военной тревоги. В зал вбегают папы со своими детьми, бегают по залу и строятся в команды. Папа и ребенок в одной команде.

Звучит песня «Рота подъем» (в исполнении Л. Агутина). Дети по одному выходят в центр, проводят разминку для всех участников, показывают по два упражнения (на вступление ходьба на месте).

1. Исходное положение (и.п.): стоя, ноги вместе руки в стороны. 1 – согнуть руки к плечам, 2 – вернуться в и.п., 3 – согнуть руки к подмышкам, 4 – вернуться в и.п. (повтор 4 раза).

2. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон вправо, 2 – вернуться в и.п., 3-4 то же влево (повтор 4 раза).

3. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – присесть руки развести в стороны, 2 – вернуться в и.п., 3 – присесть руки вынести вперед, 4 – вернуться в и.п. (повтор 4 раза).

4. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1 – хлопок прямыми руками над головой, 2 – хлопок прямыми руками за спиной (повтор 4 раза).

5. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон к правой ноге, дотронуться руками до носка, 2 – вернуться в и.п., 3-4 то же к левой ноге. (повтор 4 раза).

6. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой и хлопок под ней, 2 – вернуться в и.п., 3-4 то же левой ногой. (повтор 4 раза).

7. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки: 4 прыжка на правой ноге, 4 прыжка на левой ноге (повтор 4 раза). В чередовании с ходьбой.

8. И.п.: стоя: ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте, в чередовании с ходьбой.

Ведущий: Я рада видеть вас в нашей военной части под номером 20.

Сегодня нас всех собрала на учения учебная тревога. Наша часть славится самыми смелыми, сильными, ловкими и дисциплинированными ребятами. Наши дедушки и папы служили и некоторые сейчас служат в армии и на флоте. Они защищают нас и нашу страну. Наши воины славные и мужественные, и мы с вами хотим быть на них похожими. И сейчас мы покажем, что растет им достойная

смена. И наши папы нам в этом помогут. А вот и первое задание, я начинаю, а вы все продолжайте:

Игра «Военная викторина»

Ведущий: Все мы точно знаем, что:

- танком управляет.... (танкист)
- за штурвалом самолета сидит.... (пилот, штурман)
- из пулемета строчит.... (пулеметчик)
- в разведку ходит.... (разведчик)
- границу охраняет.... (пограничник)
- с парашютом прыгает.... (парашютист)
- на кораблях служат.... (матросы, юнги)

Ведущий: В каждой части есть взвод, рота. И в нашей части есть роты: 1 рота (команда машет руками) и вторая рота (команда машет руками). И пришло время проверить, какая рота самая натренированная и подготовленная. Каждое задание будет посвящено военной технике. В начале все игроки и гости угадывают загадку, а потом приступают к заданию. За каждое правильно выполненное задание команда получает один шар в свою корзину. А подводить итоги нам поможет жюри.

1 задание:

Смело в небе проплывает, обгоняя птиц полет.

Человек им управляет, что же это? (самолет)

Ведущий: По команде: дети и папы складывают из бумаги самолеты. А дети на них ставят метку цветом своего карандаша.

Команды стоят за чертой, а перед ними на противоположной стороне еще одна черта. А затем по команде: папы подают, а дети запускают самолеты вперед.

Побеждает та команда, у которой большее количество самолетов улетит за линию (у команд помечены самолеты разным цветом).

2 задание:

Под водой железный кит, днем и ночью кит не спит.

Днем и ночью под водой охраняет наш покой. (подводная лодка)

Ведущий: В подводной лодке коридоры узкие, комнаты-каюты маленькие. Вход в подводную лодку низкий: ходьба по скамейке на четвереньках. Коридоры узкие: ходьба по буму приставным шагом. А пороги между отсеками высокие: перепрыгивание через бумы двумя ногами.

Перед командами разложено оборудование: скамейка, мягкий длинный бум, бумы-кочки 5 штук. Возвращаются, дотрагиваются до следующего.

И так, пока все не выполняют задание.

3 задание:

Моряком ты можешь стать, чтоб границу охранять.

И служить не на земле, а на военном.... (корабле)

Ведущий: А для того, чтобы попасть на большой корабль, тренировку необходимо пройти на лодке. Это задание для капитанов команд. Перевезти всех людей через реку.

Команды стоят за чертой. Капитан команды бежит через препятствия (змейкой вокруг кеглей, пробегает под рейкой) берет на противоположной стороне обруч, встает в него. Возвращается через все препятствия и сажает в обруч ребенка, так же он бегут вместе. И капитан высаживает ребенка на противоположной стороне, а сам бежит за следующим. Так, пока не перевезет всех. И в одну и в другую сторону проходя все препятствия.

4 задание:

Гусеницы две ползут.

Баиню с пушкою везут? (танк)

Ведущий: Папы наши буду танками, а дети танкисты. Задача – попасть всеми снарядами в цель. На старте лежат мешочки по три на каждую семью. Ребенок, берет один мешочек, садится в танк – на спину к папе, доезжает до рубежа (черта), стреляет, не слезая с папы (забрасывает в корзину).

Если не попал, берет мешочек и возвращается с ним обратно. И начинает следующий. Побеждает та команда, которая быстрее закинет все мешочки в цель.

5 задание:

Чудо-птица, алый хвост, прилетела в стаю звезд.

Наш народ построил эту межпланетную..... (ракету)

Ведущий: А сейчас задание для всех: необходимо построить ракету из материалов, которые имеются (мягкие бумажки разной формы и разных размеров).

Ракета строится в центре зала. Играет веселая музыка.

Ведущий: Да, могут потрудиться наши военные, но и отдыхать они могут с размахом. И сейчас объявляется конкурс на лучший танец наших моряков «Яблочко!» (звучит музыка для танца «Яблочко»). Дети и взрослые пускаются в пляс.

Жюри подводит итоги, а пока еще раз хотелось бы поздравить всех наших мужчин:

1 ребенок:

В феврале холодном зимнем день особый важный есть.

Всем защитникам России отдаем хвалу и честь.

2 ребенок:

Мальчики, папы и дедушки милые, с праздником вашим мужским.

Вы у нас добрые, умные, сильные. Мы поздравить вас спешим!

3 ребенок:

И хотим вам пожелать: раз – болезней век не знать,

Чтоб здоровьем щеголять.

Два – работы без тревог.

А на три – зарплаты в срок!

4 ребенок:

На четыре – светлых дней, добрых преданных друзей.

Никогда их не терять.

Уваженьем процветать.

А на пять – любви большой.

С Днем Защитника, Герой!

Награждение победителей. Под марш участники покидают зал.

Физкультурный праздник «Масленица дорогая»

Цель: развитие интереса к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, формирование коммуникативных отношений и здорового образа жизни.

Задачи: приобщать детей к русской культуре, традициям и праздникам; развивать двигательную активность детей; воспитывать дружеские отношения.

Предварительная работа: беседа с детьми о празднике Масленицы, рассматривание иллюстраций народных гуляний на Масленицу, разучивание стихов, закличек, игр, русской народной попевки «А мы масленку встречаем».

Ход.

Звучит фонограмма (завывание вьюги) или любая мелодия на зимнюю тематику, например, песня «Зимушка хрустальная» А. Филиппенко. Музыкальное оформление может быть обеспечено исполнением произведений по теме музыкальным работником на имеющихся инструментах. На площадку под руководством ведущего-инструктора по физкультуре и воспитателя выходят две команды детей и родителей. Перестает звучать музыка.

Ведущий. Дети! Вы знаете, какой у нас сегодня праздник?

Дети. Знаем! Масленица!

Ведущий. А что это за праздник? Что происходит?

Дети. Зима уходит! Весна приходит! С зимой прощаться надо.

Ведущий. А где же Зима? С кем же прощаться?.. Давайте позовем. Может, она придет.

Дети. Зима! Зима! Зима!

Появляется Зима. Можно включить музыкальное сопровождение.

Зима. Здравствуйте, дети! Что у вас за праздник?

Дети. Зиму провожаем.

Зима. Меня провожаете? А я так просто не уйду. Я вас проверю...

Над землей я закружила

Вновь свой хоровод.

Пусть здоровье, радость, силу

Спорт вам принесет.

Ведущий. Ребята! Давайте расскажем и покажем Зиме, что мы умеем.

Дети из команды «Зимушка».

1-й ребенок.

Все мы скажем «нет» простуде,

Нам морозы ни почем.

Мы дружить с коньками будем,

С клюшкой, шайбой и мячом.

2-й ребенок.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

3-й ребенок.

В мире нет рецепта лучше –

Быть со спортом неразлучно.

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет!

Дети из команды «Веснянка».

1-й ребенок.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

2-й ребенок.

Нам пилюли и микстуру

*И в мороз, и в холода
Заменяют физкультура*

И холодная вода.

3-й ребенок.

Не боимся мы простуды,

Нам ангины нипочем,

Мы коньки и лыжи любим,

Дружим с шайбой и мячом.

Ведущий. Ну как, Зима? Умеют ребята рассказывать?

Зима. Умеют! А почему у них разные эмблемы?

Ведущий. У нас две команды.

Зима. Две команды. Тогда я конкурсы среди них устрою. А выступления ребят предлагаю считать первым конкурсом и присуждаю каждой команде по 2 очка.

Ведущий вывешивает на табло указатели баллов с цифрой 2 в кармашек каждой из команд.

Зима. А теперь еще один конкурс. Я посмотрю, как вы с шайбой дружите и с зимними видами спорта, какие вы ловкие. Слушайте внимательно. Сейчас игрок каждой команды (мальчики и папы) должен провести шайбу между кеглями вперед и назад и передать ее следующему. Кегли не сбивать. Победит та команда, которая проведет шайбу быстрее и не собьет кегли. За победу команда получит 2 очка. Начинать по моей команде.

Из каждой команды выделяются по 4-6 игроков, а остальные болеют за свои команды. Ведущий устанавливает кегли змейкой. Выдает каждому участнику клюшки, кладет шайбы.

Зима. Раз! Два! Три! Начали!

Проводится конкурс.

Зима. Победила команда... (называет победителя).

Ведущий вывешивает новые результаты (с учетом первого конкурса) на табло.

Зима. Теперь прошу каждую команду выбрать по два новых участника в следующем конкурсе.

Команды с помощью воспитателя и ведущего выделяют по два участника.

Зима. Конкурс называется «Кто меткий?». Надо попасть снежком в цель. За каждое попадание присуждается одно очко.

Ведущий и воспитатель выдают участникам конкурса снежки и проводят конкурс. Зима объявляет победителя, а ведущий обновляет результаты, на табло.

Зима. Для каждого следующего конкурса снова нужны новых участников.

Команды выделяют новых участников конкурса 3 мальчика и 3 девочки.

Зима. В этом конкурсе надо с завязанными глазами поставить нос Снеговика. За каждую удачу команда получает одно очко.

Ведущий и воспитатель устанавливают участников конкурса на старт, дают нос, проводят конкурс, завязывая глаза поочередно участникам одной и другой команды. Зима объявляет победителя. Ведущий обновляет результаты на табло.

Зима. А теперь еще один конкурс. Называется «Кто ловкий?» Выбирайте новых участников.

Команды выделяют по 3-4 мамы.

Зима. В этом конкурсе надо провезти куклу на санках и не уронить ее. Санки провозятся от старта вокруг снеговика, снова возвращаются на старт и передаются другому из своей команды. За победу команда получит 2 очка. Начинать по моей команде.

Ведущий и воспитатель устанавливают на старте двое санок, усаживают на них кукол и выстраивают каждую команду друг за дружкой на старте.

Зима. Готовы? Раз! Два! Три! Начали!

Проводится конкурс. Зима объявляет победителя. Ведущий вывешивает окончательные результаты соревнования на табло. Если предыдущие конкурсы

прошли быстро, и ребята не устали, то можно провести еще эстафету на лыжах или эстафету по бегу.

Зима. Да, вижу, дружите вы, ребята и родители, с зимними видами спорта, любите санки, лыжи, зимние забавы. Весело у вас, уходить не хочется. А надо, пора. Скоро уже и Весна на пороге появится. Сегодня ведь у нас Масленица. Ах, как мне жаль вас бросать, ребята! Кто вам будет щеки и нос молодить?.. Но я с вами прощаюсь, уступая место Весне.

Ведущий.

Раз-два-три-четыре-пять!

Зиму надо провожать.

Раз-два-три...

Вот Весна идет, смотри.

Раз-два-три...

Ты зови ее, зови!

Дети. Весна! Весна! Весна!

Входит Весна.

Весна. Здравствуйте!

Дети отвечают.

Весна. Вот и приходит моя пора!

Зима. Здравствуй, Весна!

Весна. Здравствуй, Зима! Издавна на Масленице народ угощается блинами. Ведь они похожи на солнышко. И мы с Зимой вас угостим блинами.

Родители к этому времени приносят заготовленные заранее блюда с блинами, желательно теплыми. Зима и Весна разносят блины на блюдах и угощают всех участников и болельщиков.

Зима. Весна, мы здесь зимние конкурсы проводили. Выиграла команда... (называет победителя). Давай вместе призы вручать.

Летний физкультурный праздник «Приключения пиратов»

Цели и задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению детей к физкультуре и спорту;
- закреплять ранее изученные навыки: бег, ходьба по канату, прыжки, лазанье, попаданий в цель;
- осмысливать и решать задачи, возникающие при определенных обстоятельствах;
- развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность;
- создать позитивное настроение и радость приключений.

Оборудование: канат, фотография корабля, разрезанного на фрагменты. Шары, кегли или кубики, пустые бутылки с узким горлышком, бусы, удочки, монеты, кубики с цифрами. Мячи, халаты с пуговицами, пиратский сундук с сокровищами.

Ход праздника

Воспитатель (переодетый в костюм пирата)

Я на острове далеко

Много лет тому назад

В яме темной и глубокой

Закопал бесценный клад.

С ним дружков убитых пару.

Вот он крест на карте старой!

Мне традиции велят

Делать так, ведь я пират!

Но для того чтобы получить сокровища нужно доказать, что вы достойны звания «Настоящие пираты» Для этого вам нужно пройти испытания. Вы согласны? Тогда вперед!

(Дети открывают первый конверт).

№ 1. Испытание первое.

Что бы плавать на кораблях нужно уметь сохранять равновесие во время шторма. Ваша задача пройти по канату и не упасть! (пройдя это испытание, дети проходят на другую площадку, где находится следующий конверт).

№ 2. Испытание второе.

В плавании можно отправляться, только имея корабль. Я хотел вам показать, какое красивое судно мне пришлось отвоевать. Но налетел ветер, разорвал фотографию на кусочки и раскидал их в разные стороны. Осталась только одна часть. Ваша задача – найти остальные фрагменты и собрать из них корабль! (для этого потребуется разрезать фотографию корабля на куски).

№ 3. Испытание третье «На корабле».

Все моряки должны уметь слушать капитана и выполнять приказы по кораблю.

Лево руля! – все бегут к левому борту (левому краю корабля)

Право руля! – все бегут к правому борту (правому краю корабля)

Нос! – бегут вперед.

Корма! – бегут назад.

Поднять паруса – все останавливаются и поднимают руки вверх.

Драить палубу! – все делают вид, что моют пол.

Пушечное ядро! – все приседают.

Адмирал на борту! – все замирают, встают по стойке «смирно» и отдают честь.

№ 4. Испытание четвертое.

Пираты должны быть хитрыми и не поддаваться на уловки. Нужно быстро и правильно ответить на загадки:

- Быстрее всех от страха несется... (не черепаха, а заяц)
- Кто в малине знает толк? Косолапый, бурый... (не волк, а медведь)
- В теплой лужице своей громко квакал... (не воробей, а лягушонок)
- По горной круче проходил обросший шерстью... (не крокодил, а баран)
- В чаще голову задрал, воеет с голоду... (не жираф, а волк)
- Как в автобусный салон маме в сумку прыгнул... (не слон, а кенгуренок).
- Над лесом солнца луч потух крадется царь зверей... (не петух, а лев)
- Все преграды одолев, бьет копытом верный... (не лев, а конь)
- Сено хоботом берет толстокожий ... (слон, а не бегемот)
- Хвост веером, на голове корона нет птицы краше, чем ... (не ворона, а павлин).

- Кто любит по ветвям носиться? Конечно, рыжая ... (не лисица, а белка)
- Простой вопрос для малышей: «Кого боится кот?» ... (не мышей, а собак)
(отличная команда – все такие умные, хитрые, ловкие!)

Берем пиратское знамя и все на остров сокровищ.

№ 5. Испытание пятое «Запастись ядрами».

Ядра от пушки, чья команда за время музыки соберет больше шариков нужного цвета (одна – желтые, красные, вторая – синие, зеленые), неправильные цвета считаем в минус.

Реквизит: шарики (раскидать по площадке), два пакета для сбора.

№ 6. Испытание шестое «Рифы».

Кегли или кубики расставляют на полу таким образом, чтобы они отражали подводные рифы, которые необходимо преодолеть кораблю, не отклонившись от намеченного курса. Сначала юные пираты внимательно изучают расположение рифов. Потом им предлагают провести корабль, минуя все опасности, не сбиться с намеченного курса и не задеть не одного указателя. Со всех сторон на капитана суются подсказки. Правильные – от команды, неправильные от старого пираты.

Реквизит: кегли или кубики.

№ 7. Испытание седьмое «Жемчуга в бутылке».

К участию приглашаются 4-5 человек. Перед каждым на пол ставится пустая бутылка с узким горлышком. Каждому выдаются по 15-20 бусинок или горошин, которые он должен зажать в руке. Вторая рука во время конкурса должна быть заведена за спину. Задача игроков – опустить в бутылку все бусинки из той руки, в которой они зажаты: второй рукой не помогать! В случае если горошина упадет мимо бутылки – процесс начинается заново – все горошины надо зажать в руке и начинать опускать в бутылку. Конкурс выигрывает тот, кто первым справился с задачей.

№ 8. Испытание восьмое «Фортуна» или «Удача».

А сейчас мы проверим наших пиратов на удачу (фортуну).

Ребята кидают кубики с цифрами (так называемые, кости) выходят по два человека, у кого из них меньшее число, тот проигрывает. А тот, кто выигрывает, получает приз.

№ 9. Испытание девятое «Рыбалка».

Вызываем участников конкурса, выдаем каждому по удочке (на конце удочки привязан магнит), отмечаем линию, за которую нельзя заступать игрокам. На небольшом расстоянии от рыболовов разбрасываем монеты, которые магнитятся. Ведущий засекает время. По команде, участники начинают ловить рыбу, забрасывая удочки. Кто вытащит большую сумму, за отведенное время, тот и выиграл.

№ 10. Испытание десятое «Конкурс полундра».

Рядом с участниками кладут широкие рубахи или халаты. По команде «полундра» они должны одеться и застегнуть все пуговицы. Кто быстрее тот победил.

№ 11. Испытание одиннадцатое «Самый меткий».

На спортивной площадке устанавливаются круги, в которые нужно попасть мячом (каждому дается по две попытки), по количеству попаданий засчитываются баллы.

№ 12. Испытание двенадцатое. Финальный и главный конкурс – поиски сокровищ.

Клад спрятан на одной из детских площадок. Поиски клада по карте сокровищ (место, где зарыт клад, сфотографировано, и фотография разрезана на кусочки). Нужно собрать карту в единое целое, узнать то место, где зарыт клад и откопать его. В сундуке шоколадные монеты.