

МБДОУ «Детский сад № 51»

**Информационный журнал
для родителей и педагогов ДОУ
«Секреты кенгуренка»**

№ 4

Составили: музыкальный руководитель

Фомичева Елена Викторовна,

инструктор по физической культуре

Смирнова Елена Викторовна



Содержание

Тема выпуска: «Здоровьесберегающие технологии»

**Консультация музыкального руководителя родителям и педагогам
«Музыкально-оздоровительная работа в детском саду» ____ 3**

Консультация инструктора по физической культуре родителям и педагогам

«Игры на досуге или как развлечь детей летом! » _____ 5

Какой вид спорта подходит вашему ребенку по знаку зодиака.

«Стихия Воды » _____ 12

Подвижные игры для детей с аудио приложением _____ 15



Консультация музыкального руководителя родителям и педагогам

МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ

Благополучие общества во многом зависит от состояния здоровья детей. экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М.Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. Н.Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность.

Музыка – это одно из средств физического развития детей

Этот вывод и то, что одной из задач детского сада является оздоровление детей, послужил стимулом для создания структуры и содержания музыкально-оздоровительной работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

Новизна состоит в следующем:

1. На музыкальных занятиях, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Применение валеологических песен-распевок, игрового самомассажа, пальчиковых игр, пассивной музыкотерапии, дыхательной и артикуляционной гимнастики, оздоровительных упражнений для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний, сопровождение речевых игр музыкально-ритмическими движениями.

Проведение интегрированных музыкально-валеологических занятий. Применение новых форм взаимодействия с семьёй по музыкальному воспитанию, включающих вопросы сохранения здоровья детей в детском саду и дома.

Цель: Укрепление психического и физического здоровья детей, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка, звуковую культуру речи воспитанников.
2. Формировать начало музыкальной культуры.
3. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка.
4. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
5. Формировать правильную осанку.

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

1. Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
2. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка.
3. Повышение уровня речевого развития.
4. Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями).
5. Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

- Валеологические песенки-распевки;
- Дыхательная гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;

- Оздоровительные и фонопедические упражнения;
- Игровой массаж;
- Пальчиковые игры;
- Речевые игры;
- Музыкотерапия.

Подробности музыкально- оздоровительной работы смотрите в следующем журнале.



Консультация инструктора по физической культуре родителям и педагогам.

Игры на досуге или как развлечь детей летом!

Лето—долгожданная пора, когда многие родители уходят в отпуск, чтобы провести это время с детьми. Кто-то отправляется на дачу, а кто-то везет своих чад на море. И вот тут возникает закономерный вопрос: чем занять ребенка летом? Чтобы наполнить время проведенное с детьми новыми идеями, использую материал из давно забытых игр нашего детства. Часто после выходных беседую с детьми, и на вопрос "Чем ты занимался дома?" основная масса детей рассказывает, что сидят у компьютера или играют с телефоном, или приставкой. Современные дети школьного и дошкольного возраста практически не играют в дворовые игры. В наше детство нам эти игры передавали старшие дети! А сейчас и старшие дети не знают, как и во что можно играть во дворе. Родители тоже ограничены временем чтобы поиграть с детьми во дворе, да и ситуация такова, что родители беспокоятся отпускать детей на улицу, им страшно за жизнь и здоровье детей -это естественно. Да наши дети играют и в куклы и в "войнушку", но делают это у экрана монитора.

Сидя за компьютером ребенок не получает полноценного развития, как если бы он играл со сверстниками во дворе. Дети, играя во дворе не тратят время на глупости, а учатся принимать самостоятельные решения. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование личностных качеств ребенка. С помощью дворовых подвижных игр развиваются ловкость, быстрота, сила, выносливость, ориентировка в пространстве, меткость и многое другое.

Особое значение дворовые игры имеют для формирования детского коллективизма. Наблюдая за играми можно увидеть, как изменяются и совершенствуются отношения между детьми, а также как развиваются навыки и качества каждого ребенка. Предлагаю Вашему вниманию игры, знакомясь с которыми многие улыбнутся и вспомнят свое детство.

"Утка, утка, гусь"

Требуется: минимальное количество подпорок либо вовсе ничего

Это широко известная игра на пятерых или более участников, в которую удобно играть во дворе, парке или на пляже. Все дети кроме одного, садятся в круг лицом друг к другу. Тот, кто остается, обходит круг, слегка похлопывая каждого из детей по голове, и произносит при этом слово "утка". Когда "хлопающий" (ведущий) говорит слово "гусь", ребёнок до чьей головы только что дотронулись, вскакивает и гонится за "хлопающим" по кругу. "Хлопающий" старается обежать круг и занять место игрока- "гуся", при этом не оказавшись схваченным им. Если это удаётся, "гусь" становится новым ведущим и игра продолжается. Но если "гусь" ловит "хлопающего", то он продолжает ходить по кругу.

Вариант игры называется "Брось платочек". Вместо того чтобы сидеть, игроки стоят кругом лицом друг к другу. Ведущий ходит вне круга и бросает "носовой платок" (кусочек материи) под ноги одному из участников. Тогда этот игрок подбирает "платок" и гонится за ведущим, который бежит по кругу и старается занять место преследующего его игрока, не оказавшись схваченным. Веселье гарантировано всем – как "уткам", так и "гусям".

"Фейерверк без огня"



Требуется: дуршлаг, бумага.

Вот Вам способ, как создать собственный фейерверк без устрашающего бабаханья ибез огня! Так, что вам не придется беспокоиться о том, что вы слишком поздно устраиваете праздник с фейерверками для ваших маленьких детей. Все, что вам нужно, – это солнечный день и дуршлаг.

Держите дуршлаг над дорожкой так, чтобы он отбрасывал тень. Каждое отверстие в нем будет пропускать через себя лучик света. Это и есть «фейерверк» Теперь потрясите дуршлагом, подвигайте им вверх – вниз по кругу, чтобы заставить огоньки танцевать. Если вам потребуются звуковые эффекты, положите в дуршлаг несколько маленьких камешков и перекачивайте их там, пока делаете световые эффекты.

Другой вариант игры: возьмите лист плотной бумаги и прорежьте в нем небольшие узорные картинки (детям даются безопасные ножницы). Кружите бумагу в воздухе, чтобы получить фейерверк. Подумайте, сколько еще вещей домашнего обихода можно использовать для этой цели: сито, шумовку. Чтобы было веселее, пусть несколько человек держат дуршлаг или листы бумаги, перекрещивая лучики света, так как это создает поразительное зрелище, вызывающее многочисленные охи и ахи у зрителей.

"Бейсбол без базы"



Требуется: резиновый мячик или теннисный мяч

Правила этой игры во многом похожи на правила игры в пинбол. Игроки бросают резиновый мячик или теннисный мяч в мишени и за поражение каждой получают право на дополнительный удар (единичный, двойной, тройной или удар "из дома").

Сначала игроки должны решить, где будет находиться их позиция, а где мишени. В качестве мишеней могут использоваться камешки, а еще коробки, игрушечные автомобильчики, кучки листвы и старые свитера. Система начисления очков должна соответствовать сложности мишени. Каждая мишень приравнивается к определенному типу удара.

За легкие полагается единичный удар, за более сложные – двойной и т.д. Игроки бросают мячи по очереди. Если мишень поражена, то команда, в которой числится меткий игрок, получает право на соответствующий бросок. Если игрок промазал, то его команда пропускает ход. После трех ходов, пропущенных каким-либо игроком, на позицию ставится следующий игрок. Играйте столько рингов (периодов игры), сколько хотите, и при этом ведите счет очкам. Игрок победитель получает право выбрать новые мишени.

"Бейсбол повсюду"

Требуется: бейсбольные принадлежности.

А вот забавный вариант обычного бейсбола, предназначенный для игры неполной командой. Строго говоря, вам нужны лишь отбивающий и несколько игроков внешнего поля. Базы в этой игре тоже не требуется. Просто выберите подходящий мяч, учитывая возраст и подготовку участников. Отбивающий подбрасывает мяч в воздух и битой посылает его на внешнее поле. Однако вместо того чтобы бежать по базам, игрок бросает биту на землю. Тот из остальных участников, кто поймает мяч, должен катнуть его по направлению к бите. Если мяч докатывается до биты и касается ее, то катнувший мяч игрок занимает позицию отбивающего. Если мяч не коснулся биты, то продолжает игру прежний отбивающий. Чтобы сделать игру несколько более сложной для отбивающего, можете начертить вокруг его площадки круг. Когда отбивающий бросает биту, она должна упасть на землю внутри этого круга. В противном случае тот, кто поймает мяч, автоматически выигрывает. Посоветуйте своему ребенку придумать какие-нибудь собственные правила. Помните, что главная цель этой игры – повеселиться.

"Гаражный мяч"

Требуется: Мяч для волейбола или резиновый мяч.

В "Гаражный мяч" играют в точности так же, как и в волейбол, за исключением того, что в этой игре требуется бить мячом в гаражную стену (впрочем, подойдет любая высокая стена) или в склон крыши. В игре участвуют двое, четверо или шестеро игроков. Все, что вам понадобится – это стена (без окон) и волебольный или любой большой резиновый мяч.

Пусть участники разобьются на две команды и выстроятся вдоль стены. Игроки одной команды ведут игру напротив стены, а игроки другой должны отбивать мяч обратно, не хватая и не бросая его. Толкание мяча туда-сюда продолжается до тех пор, пока одна из команд не допустит промах. Если мяч упускает кто-то из подающей команды, то она меняет свое положение. Если ошибку допускает принимающая команда, то подающей команде зачисляется одно очко. Играйте, пока не увидите, что какая-то команда первой набрала пятнадцать очков: тогда игра начинается заново. Для разнообразия меняйте состав команд, повышайте необходимый для победы счет или выбирайте всякий раз новую стену.

Если на улице проживает много детей, можете набрать "лигу гаражного мяча". Объявите официальный сезон гаражного мяча и организуйте игры, возможно, даже мирового масштаба.

Где живет "Снежный человек"?



Требуется: только ваше время. Даже если у вас маленькие ступни, вы кажетесь своим детям великаном. В этой игре вы превратитесь в местного «большенога» (так индейцы зовут «снежного человеку»), и ваши дети будут идти за вами по следам на снегу в надежде отыскать вас. Игра начинается так же, как и прятки, т.е. дети будут считать, пока вы прячетесь. Вся разница в том, что вы оставляете следы на снегу. Замысел игры сводится к тому, чтобы использовать эти следы как явное преимущество, поскольку с их помощью можно водить детей за нос (на всякий случай наденьте ваши самые большие сапоги). В одном из вариантов игры требуется пройти по снегу задом наперед, останавливаясь у деревьев или заборов, а потом пойти обычным шагом в надежде сбить с толку искателей "большенога".

Заодно прыгайте то влево, то вправо, чтобы создать петляющий след. Попробуйте превратить свой след в лабиринт, который ведет к дальним углам двора. Если двигаться тихо, то можно продолжать путать следы и тогда, когда дети станут продвигаться по начальным тропкам. Когда вас наконец окружат, не забудьте рычать, как "снежный человек", и в ярости колотить себя по груди.

"Городское планирование"

Требуется: природные материалы желательно: мелок.

А вдруг ваш ребенок – будущий архитектор? Установить это вам поможет данное занятие. Его идея сводится к тому, чтобы создать макет города или района, в котором жилые дома и прочие здания будут представлены камешками и другими природными материалами.

Сначала составьте карту задуманного города, обозначив на ней улицы, переулки, заостренные участки, речные каналы и т.д.

Вы и ваш ребенок можете нарисовать карту, проводя линии палочкой по земле или мелком по садовой либо въездной дорожке. Затем разложите на изображенном участке всевозможные природные материалы, чтобы создать детали макета. Позвольте ребенку самостоятельно придумать правила. Например, сосновые шишки он станет использовать в качестве отдельных домов или их стен, а камешки будут изображать кирпичи или целые постройки. Ребенок может решить, что желуди – это автобусы, а определенные семена – это люди. Кроме того, допустимо применять в игре камешки гальки в качестве автомобилей или участков стены. Прямые веточки могут изображать деревья, людей и т.д. Древесные листья подойдут в качестве спортплощадок, флагов и далее в том же духе. В любом случае это занятие великолепно стимулирует детское воображение.

"Горячая картошка"



Требуется: мягкий резиновый мяч или губка для ванн, погремушка (сухие бобы, полиэтиленовый пакет для сэндвичей, 2 пластмассовых замочка от этикеток, чулок) В эту игру играют небольшой группой (лучше всего в составе четырех или пяти человек), причем дети используют самые разнообразные предметы. Участники садятся в круг, кроме одного – ведущего. Ведущий закрывает глаза, а остальные игроки передают по кругу "картошку". Изначально в игре использовали настоящий картофель. Сейчас допустимо воспользоваться резиновым мячом, губкой для ванн или самодельной погремушкой.

Чтобы сделать погремушку, засыпьте полстакана сухих бобов в полиэтиленовый пакет для сэндвичей, выдавите из него лишний воздух, застегните пластмассовым замочком от этикетки, поместите в старый чулок, который завяжите узлом и застегните другим таким замочком. Когда ведущий объявляет "Стоп!", тот, у кого оказалась "картошка", покидает круг. Именно поэтому игроки так стремительно передают "картошку" друг другу (кстати, именно поэтому вам лучше использовать мягкую "картошку", чтобы никто не ушибся, когда чересчур поторопится). Игра заканчивается, когда остается единственный участник, не считая ведущего. Последний оставшийся игрок сам становится ведущим в следующей игре. Начинаем перебрасывать "картошку!"

"Тише едешь, дальше будешь — стоп"

Задача водящего — стать спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: "Тише едешь, дальше будешь — стоп". Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть на месте.

Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры. Побеждает тот, кто доберется до линии финиша первым и дотронется до водящего.

"Жмурки (новый вариант)"



Требуется: повязка на глаза

Это хорошо известная детская игра, в которой игрок с завязанными глазами ходит на ощупь по двору, вылавливая других игроков. Устраивают эту игру на легко просматриваемой местности, убедившись, что на земле не валяются игрушки или другие предметы, о которые может споткнуться игрок в повязке. (Осмотрите все тщательно!) Игрок, который водит, надевает на глаза повязку. Пока он крутится на месте пять раз, остальные разбегаются по двору, выискивая удобное место, где можно спрятаться. Когда ведущий заканчивает крутиться, он выкрикивает: "Все!»"

Остальные игроки должны замереть на месте.

Тогда ведущий принимается искать других участников игры, выкрикивая "Попался слепцу..." Прочие игроки должны говорить в ответ "Бык!", при этом они могут менять голос. Ведущий с помощью этих подсказок выслеживает игроков. Вариант этой игры не содержит звуковых подсказок: тот, кто водит, ходит по двору, выискивая игроков с помощью внутреннего чутья. Участники должны стоять на одном месте, но вправе двигать туловищем, пытаясь увернуться от рук ведущего. Что самое трудное для игроков? Это, конечно, не хихикать.

Проводите больше времени на воздухе. Желаю всем веселого лета!



Какой вид спорта подходит вашему ребенку по знаку зодиака.

Дети стихии Воды - Рак, Скорпион, Рыбы. Отлынивать от физкультуры для них - милое дело. «Не хочу» - частое сопровождение их страхов. Спорт им необходим для усиления характера и иммунитета. Отличаются волевыми качествами, но небольшим запасом физических сил.

«Рак»



Раки редко проявляют большую любовь к спорту.

Им больше по душе домашний уют, они не любят, когда приходится расставаться с мамой, бабушкой. Их чувствительность слишком высока, поэтому в жестком мире большого спорта, где идет работа на результат и где велика конкуренция, они приживаются редко. Ракам, как никому другому, важна душевность во всем, что они делают, они равнодушны к красоте. Раки могут достичь успехов в художественной гимнастике или синхронном плавании, если им попадется добрый и внимательный тренер. Неплохо может сложиться спортивная жизнь и в командных видах спорта, в том случае если команда станет для Рака как вторая семья и он будет чувствовать себя там достаточно комфортно

(футболисты Зинедин Зидан, Фабьен Бартез – Раки). Чего Ракам не хватает, так это уверенности в себе и бойцовских качеств. Когда они начинают это понимать, то часто стремятся развить их и достигают великолепных результатов. Знаменитые боксеры-Раки Майк Тайсон – пример того, чего можно достичь, работая над собой. Рак и старший из братьев Кличко Виталий. Ракам полезно развивать смелость и упорство, занимаясь скалолазанием, горными лыжами, бегом на длинные дистанции и различными единоборствами.

Родителям следует следить за правильным питанием маленьких Раков. Им вредны перекусы всухомятку и разные чипсы, сухарики или еда из фаст-фуда.

«Скорпион»



Энергии Скорпиона мог бы позавидовать любой аккумулятор.

Вот кому подойдут самые тяжелые, силовые виды спорта:

тяжелая атлетика, борьба, бокс. В выгодном свете будет выглядеть Скорпион в хоккее, водном поло, авто- и мотоспорте. Скорпионы не боятся рисковать, а потому прыжки с трамплина, слалом, бобслей, водные лыжи – это все для них. Триатлон – вид спорта, где надо плыть, бежать и мчаться на велосипеде – тоже подойдет. К тому же это хорошая тренировка выносливости плюс возможность более гармоничного развития. Скорпионы – биатлонист Максим Чудов. Лариса Ильченко – олимпийская чемпионка в таком тяжелом виде, как марафон по плаванию в открытой воде. Из Скорпионов получаются великолепные футболисты. Видимо, те страсти, которые кипят на футбольном поле, притягивают Скорпионов и заставляют их выкладываться на все сто. Между тем, для развития недостающих черт, Скорпионам полезно было бы заняться чем-то красивым, изящным – танцами, гимнастикой, фигурным катанием. Здесь Скорпион способен покорить всех своей оригинальностью и яркой выразительностью. Пример – Евгений Плющенко, фигурист экстра-класса. Антон Сихарулидзе и – тоже представители этого знака, а в синхронном плавании – Ольга Брусникина. В плане здоровья Скорпионам следует беречь мочеполовую систему, а следовательно, надо избегать переохлаждений

нижней части тела, а девочкам, к тому же, не стоит носить или поднимать тяжести, чтобы не произошло опущения внутренних органов.

«Рыбы»



Мягкие, нежные и улыбчивые Рыбки – радость мам и бабушек

Но папы хотели бы вырастить из своего ребенка физически крепкого, сильного и уверенного в себе человека, они редко бывают в восторге от постоянных сюсюканий и бесконечного умиления. Что же может понравиться Рыбе в мире спорта? Это может быть, синхронное плавание, фигурное катание (Алексей Ягудин), гольф или керлинг. Рыбы обожают воду, поэтому их нетрудно приучить к плаванию, гребле, парусному спорту. Пловцы-олимпийцы Александр Сухоруков и Ребекка Сони – представители этого водного знака. Рыбы также равнодушны к тому, что ныне модно и престижно, а значит, будут успешны в теннисе (Иван Лендл – пятикратный чемпион мира), футболе (Владимир Маслаченко). Чего Рыбам трудно освоить, это разные виды борьбы, тяжелую атлетику. Не в восторге они и от экстремальных видов спорта, от изматывающих и требующих полной отдачи тренировок и состязаний. В оздоровительных целях Рыбам было бы все-таки полезно вставать иногда на лыжи, совершать пробежки, ходить в турпоходы. Для тренировки точности и внимательности хорошо заниматься стрельбой, настольным теннисом. Еще один вид спорта, где Рыбы бывают успешными – это шахматы, ведь здесь требуется не только наличие умственных способностей, но и интуиция, а тут у Рыб нет равных. У Рыбок слабый голеностопный сустав, они часто подворачивают ноги. Вообще, их ступни надо беречь и не допускать никаких негативных воздействий. С эмоциями Рыб тоже надо быть осторожнее – избегать сильных волнений, нервного перевозбуждения. И ни при каких обстоятельствах не следует жертвовать часами сна, сон для Рыб – это святое.

Надеемся, что наша рубрика была Вам полезной!



Подвижные игры для детей

Тема недели: «Природа наш друг»

Старшая группа «Зайцы и охотник»

Ход игры: Первая часть музыки «зайцы» произвольно прыгают на двух ногах. Вторая часть музыки- «зайцы» застыли, прячутся, «Охотник» ходит между ними, отходит, хлопает в ладоши и говорит: «Пиф-паф!».

Зайцы падают на спину и лежат, не шевелясь. «Охотник» уходит за мешком, а зайцы неслышными шагами убегают в условленное место.

«Охотник» возвращается с мешком, удивляется, «зайцев» нет, значит он промахнулся. (аудио приложение №1)

«Сороконожка».

Ход игры: Дети поют: Сороконожка хорошо бежит, Топают ногами так, что пол дрожит. Даже если ножки целый день идут, Не устают, не устают. Тот, кто шел последним, пусть бежит вперед, и самым первым в голове встает.

(Дети выстраиваются в колонну, руки кладут друг другу на плечи, изображая сороконожку. Движения выполняют по тексту песни) (аудио приложение № 2)

Средняя группа «Мышка в огороде»

Ход игры: Дети образуют круг, берутся за руки (это – огород). В центре круга – ребёнок, изображающий мышку. У 5-6 детей, стоящих в хороводе, на голове маски овощей. Дети двигаются по кругу, мышка бежит внутри круга в противоположную сторону.

Дети (поют): «Мышка, мышка в огород пришла. Мышка, мышка, что ты там нашла?»

Мышка: «Я нашла морковку! Тра-ля-ля, ля-ля-ля. Я нашла морковку! Тра-ля-ля, ля-ля-ля» (или называет любой другой овощ, который в данный момент есть в «огороде»).

Дети (поют): «Мы морковку не дадим, пригодится нам самим! Мы морковку не дадим, пригодится нам самим! »(грозят «мышке» пальчиком)

Мышка (говорит): «Я вас не послушаю и морковку скушаю!»

(Ребёнок в маске моркови выбегает за круг, «мышка» пытается его поймать.

Если ребёнок в маске моркови успевает оббежать круг и занять своё место, значит «мышке» не удалось скушать морковку. Затем выбирается другая «мышка».

Маску моркови можно снять, чтобы в игре могли поучаствовать и другие дети - овощи. При повторении игры в другой день можно поменять «набор» овощей.)

(аудио приложение № 3)

II младшая группа «Зайцы и волк»

Ход игры:

Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, инструктор при этом поют следующие слова:

«Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают: Не идет ли волк?»

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках. (аудио приложение № 4)

Средняя группа «Удочка»

Ход игры: Играющие стоят по кругу, в центре — инструктор. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Инструктор вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков. (аудио приложение № 5)

I младшая группа «Кролики»

Ход игры: Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка.

Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч.

Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться. (приложение № 6)

II младшая группа «Ежик в лесу»

Ход игры: Один ребенок встает на четвереньки, другой берет из корзины мешочки наполненные песком и разбрасывает их на полу. Первый ползет по полу, а второй кладет мешочки ему на спину. Необходимо проползти так чтобы мешочки не упали со спины, какой ежик больше мешочков соберет тот и выиграл. Второй вариант или скорей дополнение первого. Игра усложнилась, теперь ребенок должен определить, где съедобный гриб, его положить на спину а, вот например мухомор оставить в лесу. (аудио приложение № 7)

Старшая, средняя группа «Цапли». (профилактика плоскостопия)

Ход игры: Играющие стоят в обручах по периметру зала-это цапли в домиках. В центре зала на полу разбросаны ленточки - это лягушки. Цапли по сигналу прыгают на одной ноге к ленточкам, захватывают их пальцами другой ноги (по одной) и несут в домик, прыгая на одной ноге. Побеждает тот, кто больше всех принесет в свой домик лягушек. (аудио приложение № 8)

Средняя группа «Пингвины»

Ход игры: Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, или маленький мяч с шипами, который он зажимает между колен.

На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп! » дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу.

Задание выполняется в другую сторону. (аудио приложение № 9)

Тема недели: «Малые олимпийские игры»

II младшая, средняя группа «Ловишка, бери ленту»

Ход игры: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону.

По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой. Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону. (ауд. прил. №10)

Подготовительная группа «Сбей мяч»

Ход игры: Дети делятся на две команды. На одной стороне площадки обозначают шнуром линию, рядом ставят большие кубики. На кубики кладут мешочки с песком. На расстоянии 2 м другая черта и рядом мячи. Дети мешочком должны «Сбить мяч!» (расстояние может увеличиваться до 3 м). После попадания в мяч ребенок бежит за мешочками и передает его следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) играющий получает ромашку. Выигрывает та колонна, которая получит больше ромашек. (ауд. приложение № 11)

«Попади в обруч»

Ход игры: Дети делятся на две команды. Капитаны стоят в обручах, на расстоянии 2-2,5 м также лежат обручи, рядом с последним ребенком стоит корзина с мешочками. По сигналу, последний ребенок из корзины берет мешочек и по цепочке дети передают его первому ребенку, тот должен попасть в обруч лежащий на расстоянии 2-2,5 м и затем бежать в конец колонны, взять мешочек и заново передавать его по цепочке. Игра продолжается пока капитан не окажется снова первым. Затем все вместе подсчитывают количество мешочков в обручах. Побеждает команда, у которой больше мешочков и быстрее выполнила задание.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях. (аудио приложение № 12)

Тема недели: «Будем спортом заниматься»

Старшая, подготовительная группа «Боулинг»

Ход игры: На одной стороне зала ставят две дуги а в них 3-4 кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. Два ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям. *Варианты:* бросать мяч правой, левой рукой. (ауд. приложение №13)

«Брось за пальму»

Ход игры: Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят две «пальмы» с натянутой между ними резинкой. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию «пальм». Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием. (аудио приложение № 14)

Средняя группа «Дуб»

Ход игры: Ребенок стоит в обруче, берет малый мяч и его задача попасть в дупло «дуба». Когда мяч попадает в цель, ребенок обегает «дуб» поднимает мячик и передает следующему ребенку, а сам встает в конец колонны.

(аудио приложение № 15)



