

Т.Б. Гаврина, Ю.А. Левина, А.И. Юрлов



**На первой
ступеньке ГТО**



Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «СКАЗКА»

607700, Нижегородская область, р.п. Шатки, ул. 1 Мая, д. 1
mdou.sckazcka@yandex.ru

Авторы:

Гаврина Т.Б. – заведующая МДОУ детского сада «Сказка», Левина Ю.А. – воспитатель МДОУ детского сада «Сказка», Юрлов А.И. – заместитель директора по спортивно-массовой работе МБУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Шатки Нижегородской области».

На первой ступеньке ГТО./ – Арзамас, ООО «Арзамасская типография», 2017. – 88 с.

ISBN 978-5-9927-0111-1

Содержание

Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	6
Структура программы	7
Содержание программы дополнительного образования детей 6-7 лет «На первой ступеньке ГТО»	8
Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей 6-7 лет «На первой ступеньке ГТО»	15
Организация образовательной деятельности	64
Тематический план	65
Материалы для проверки освоения программы	66
Список литературы	75
Приложения	76
Рекомендации к недельной двигательной активности	76
Рекомендации к перечню физкультурного оборудования для реализации программы	77
Рекомендации по взаимодействию с родителями	81
Методический материал совместных мероприятий в физкультурно-оздоровительном комплексе «Атлант»	82

Пояснительная записка

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение процесса развития личности российского гражданина, главными аспектами которого являются: укрепление здоровья, привитие ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание. Физическое развитие дошкольников является приоритетным направлением воспитания и образования детей дошкольного возраста. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, закладываются основы здоровья, решаются широкие воспитательные задачи. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на решение одних из первоочередных задач: «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия», «формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств...». В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, увеличения двигательной активности, привития ценностей здорового образа жизни. Особенностью дополнительной программы «На первой ступеньке ГТО» является физическое развитие детей 6-7 лет в условиях дошкольного образования через приобщение к выполнению нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, целями которого являются «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания

поселения». В программе наряду с формированием у детей основных физических качеств (гибкость, выносливость, координация), решаются задачи привития духовно-нравственных и социокультурных ценностей (уважение к истории своего народа, его традициям, гордость за свое Отечество). Программа предусматривает осуществление тесного сотрудничества с родителями в вопросах формирования у них осознанной потребности в здоровом образе жизни, желания и участия в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание программы по дополнительному образованию детей 6-7 лет «На первой ступеньке ГТО» сопровождается методическим материалом, включающим тематические планы, примерные конспекты занятий по физической культуре, материалы мониторинга. Реализация программы предусматривает организацию социального партнерства с физкультурно-оздоровительным комплексом.

Программа предполагает реализацию следующих принципов:

- принцип сохранения уникальности и самоценности детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых и детей;
- принцип расширения связей ребенка с окружающим социумом, предполагающий преодоление замкнутости воспитательно-образовательной работы дошкольной организации на основе социального партнерства;
- принцип оздоровительной направленности, предполагающий учет возрастных особенностей детей, их физической подготовки и обеспечения рациональной двигательной нагрузки;
- принцип систематичности и последовательности материала и повторения его на последующих занятиях.

Практическое применение программы «На первой ступеньке ГТО» способствует комплексному решению оздоровительных, воспитательных, обучающих и развивающих задач детей 6-7 лет посредством приобщения к выполнению нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.

Цель и задачи программы

Цель программы – физическое развитие детей 6-7 лет в условиях дошкольного образования через приобщение к выполнению нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.

Задачи:

- развивать основные физические качества детей: гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; способствовать желанию детей выполнять установленные нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО I ступени;
- воспитывать у детей духовно-нравственные ценности;
- способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

- Развита основные физические качества у детей: гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; дети проявляют интерес и желание к выполнению нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.
- Развита предпосылки патриотического отношения детей к родине: знают о воинах-защитниках Отечества, Великой Отечественной войне; Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе ГТО, российских спортсменах.

- У детей сформированы ценности здорового образа жизни: понимают основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, могут соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеют соответствующие возрасту представления о вредных привычках, устойчивую потребность в двигательной активности, мотивацию к занятиям физической культурой.

Структура программы

Программа состоит из двух тематических разделов:

Раздел 1. «Наша Родина сильна» (развитие основных физических качеств у детей: гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; формирование знаний о воинах-защитниках Отечества, родах войск, значением воинской службы в Российской Армии, о воинах-защитниках Великой Отечественной войны).

Раздел 2. «Мы – спортивные ребята» (развитие основных физических качеств у детей: гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; формирование ценностей здорового образа жизни, приобщение к движению Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО).

**Содержание программы дополнительного образования
детей 6-7 лет
«На первой ступеньке ГТО»**

Раздел	Тема и форма проведения	Программное содержание
I. «Наша Родина сильна»	1.1. «Богатырская сила» (игровое занятие по физической культуре с видеопрезентацией материала)	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> сохранять и укреплять физическое здоровье детей; мышцы рук, подвижность плечевого пояса; способствовать укреплению правильной осанки.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; дать детям представления о русских богатырях, их оружии, одежде, боевых подвигах.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать чувство уважения к людям, защищавшим Русь от врагов.</p>
	1.2. «На палубе корабля» (сюжетное занятие по физической культуре с видеопрезентацией материала)	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> способствовать повышению работоспособности детского организма, укреплению здоровья детей, формированию техники правильного дыхания.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> упражнять детей в беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при хождении по канату, в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и прыгивании с ноё. Формировать у детей знания о вооруженных силах России. Познакомить детей с обязанностями матросов.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей чувство гордости за свою армию, вызывать желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов.</p>

1.3. «Будем в армии служить» (спортивный праздник совместно с родителями)	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> формировать правильную осанку в разных видах упражнений, укреплять мышечную систему; удовлетворить биологическую потребность детей в движениях; повысить эмоциональный тонус ребенка.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> закреплять у детей двигательные навыки; закреплять и пополнять знания о Российской Армии, различных видах войск и военной техники.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей чувство уважения к защитникам Родины, вызывать у детей эмоциональные переживания, желание быть похожими на российских воинов.</p>
1.4. «На пограничной заставе» (занятие по физической культуре на лыжах)	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> повышать сопротивляемость организма влияниям внешней среды путем его закаливания, укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку ребенка.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящего шага, закреплять навык спусков с пологих склонов; закрепить знания о роде войск – пограничные войска, дать представления о пограничной заставе, государственной границе.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать чувство гордости за свою армию и вызвать желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов.</p>
1.5. «На пограничной заставе» (занятие по физической культуре с видеопрезентацией материала)	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> способствовать формированию правильной осанки у детей, укреплению мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия, развивать мышечную и дыхательную систему при выполнении упражнений.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> упражнять детей в различных видах стрессовых движений; в умении пол-</p>

	<p>1.6. «Мы летчики» (игровое занятие по физической культуре)</p>	<p>зат по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; закрепить навыки метания в горизонтальную цель.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей любовь и уважение к родной армии, гордость за нее, желание в будущем стать защитником своей Родины, воспитывать смелость, уверенность в своих силах.</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> способствовать формированию у детей правильной осанки во всех видах двигательной деятельности, профилактике плоскостопия.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> упражнять детей в стрессовых упражнениях, ходьбе и беге с заданиями; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в метании мешочка от плеча. Уточнять знания о родах войск в Российской Армии (Восно-Воздушные войска).</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать и формировать у детей любовь и уважение к профессии военных, чувство гордости за нашу Родину, воспитывать выдержку, уверенность.</p>
	<p>1.7. «Мы – разведчики» (занятие по физической культуре на улице)</p>	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> укреплять мышечную систему, варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей, формировать опорно-двигательный аппарат.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> продолжать обучение скользашему шагу, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок. Закреплять навык поворотов переступанием на месте. Сочетать ходьбу на лыжах с метанием в цель. Упражнять детей в ходьбе на лыжах с увеличением и уменьшением скорости. Закреплять знания детей о разных родах войск (разведчики).</p>

	<p>1.8. «День Победы» (спортивный праздник совместно с родителями)</p>	<p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать интерес к Российской Армии, желание быть физически закаленным, дорожить своей родиной.</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> тренировать различные системы и опорно-двигательный аппарат ребенка, способствовать формированию правильной осанки; повысить эмоциональный тонус ребенка.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> формировать представления детей о героизме и мужестве людей в борьбе за свободу любимой Родины в годы Великой Отечественной войны.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей чувство уважения к защитникам Родины; вызывать у детей эмоциональные переживания.</p>
<p>2. «Мы – спортивные ребята»</p>	<p>2.1. «Готов к труду и обороне» (тематическое занятие по физической культуре тренировочного типа)</p> <p>2.2. «В здоровом теле здоровый дух»</p>	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> способствовать повышению работоспособности детского организма, укреплению здоровья детей.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> приобщать детей к слави норм ГТО; упражнять детей в беге, метании в цель, гибкости, отжимания, прыжках в длину с целью формирования представления о важности и пользе занятия спортом.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей желание заниматься спортом, сдавать нормативы ГТО.</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, содействовать повышению функциональных возможностей организма.</p>

<p>(занятие тренировочного типа по физической культуре)</p> <p>2.3. «Если хочешь быть здоров» (занятие по физической культуре на лыжах)</p> <p>2.4. «Олимпиада» (игровое занятие по физической культуре)</p>	<p><i>Образовательные задачи:</i> познакомить детей с Общероссийским движением «ГТО», видами испытаний: прыжками в длину с места, метанием теннисного мяча в цель, наклоном вперед из положения стоя с прямыми ногами, сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу, челночным бегом; со значками «Готов к Труду и Обороне».</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, участвовать в сдаче норм ГТО, быть сильными, ловкими, выносливыми, иметь значок «ГТО».</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> укреплять организм детей с помощью физических упражнений на воздухе, укреплять сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> закреплять у детей навыки ходьбы на лыжах (скользящим шагом) на расстоянии 50 м, спуска с горы в низкой стойке, поднимания в гору «ёлочкой», бега на лыжах. Закреплять навык безопасного падения. Закрепить знания детей о том, как сохранять и укрепить здоровье, повышать сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем сто закаливания.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье: заниматься физической культурой, закаляться, правильно питаться.</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> способствовать оздоровлению детей средствами физической культуры, создать положительный эмоциональный настрой.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> закрепить знания об олимпийской символике; закрепить навыки построения в колонну, шеренгу, прыжков через препятствия, метания в цель.</p>
--	---

<p>2.5. «Значок ГТО» (занятие тренировочного типа по физической культуре)</p> <p>2.6. «День здоровья» (физкультурный праздник совместно с родителями)</p>	<p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом; приобщать детей к традициям общего спорта; воспитывать дружеские отношения детей со своими сверстниками.</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, содействовать повышению функциональных возможностей организма.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> познакомить детей с Общероссийским движением «ГТО», видами испытаний: прыжками в длину с места, метанием теннисного мяча в цель, наклоном вперед из положения стоя с прямыми ногами, сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу, челночным бегом; со значками «Готов к Труду и Обороне».</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, участвовать в сдаче норм ГТО, быть сильными, ловкими, выносливыми, иметь значок «ГТО».</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом; повысить эмоциональный тонус ребенка.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> закреплять у детей основные двигательные навыки.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей желание заниматься физическими упражнениями. Пропагандировать значение физической культуры как средство достижения силы, ловкости и выносливости.</p>
---	--

<p>2.7. «Физкульт-ура» (занятия-эстафета по физической культуре)</p>	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> развивать мышечную систему детей путем выполнения эстафет; повысить эмоциональный тонус детей.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> формировать у детей жизненно необходимые виды двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, бросания, ловли и метания. Формировать представления детей о полезных для здоровья продуктах.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей интерес к активной деятельности и потребности в ней, желание заботиться о своем здоровье: делать зарядку, заниматься спортом, гулять, правильно питаться.</p>
<p>2.8. «Папа, мама, я спортивная семья» (физкультурный праздник совместно с родителями)</p>	<p><i>Оздоровительные задачи:</i> формировать опорно-двигательный аппарат детей; способствовать постановке правильной осанки, развивать мышечную систему, тренировать органы дыхания и кровообращения.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i> закреплять у детей основные двигательные навыки.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> воспитывать у детей желание заниматься физическими упражнениями. Пропагандировать значение физической культуры как средство достижения силы, ловкости и выносливости.</p>

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста «На первой ступеньке ГТО»

Раздел 1. «Наша Родина сильна»

1.1. Примерный конспект занятия «Богатырская сила»

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* сохранять и укреплять физическое здоровье детей; мышцы рук, подвижность плечевого пояса; способствовать укреплению правильной осанки. *Образовательные задачи:* упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; дать детям представления о русских богатырях, их оружии, одежде, боевых подвигах. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать чувство уважения к людям, защищавшим Русь от врагов.

Материал: гимнастическая скамейка (20–25 см высотой), коврики, мишень, мячи малые для метания, набивные мячи – 3 шт., конусы-ориентиры, две корзины, кольца для метания (монеты) по количеству человек, мяч большого диаметра, шапка для подвижной игры, презентация «Богатыри Руси».

Предварительная работа: проведение с детьми серии познавательных занятий, бесед по теме «Богатыри Руси»; знакомство на физкультурных занятиях с играми-эстафетами. Беседы о картинах В.М. Васнецова «Богатырская тема». Прослушивание музыкальных произведений: марш И. Штрауса; фонограмма песни «Богатырская сила» С. Намина, музыка Н.В. Кошелевой «Луганяса келуны». Рассмотрение альбомов с изображением солдат разных родов войск, богатырей, военного и богатырского оружия.

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	Беседа о богатырях и богатырской силе: Ребята, какими качествами обладают богатыри? Во что одеты богатыри? Что в руках у богатырей? Кого из богатырей вы знаете? Какие подвиги богатырей вы знаете? Беседа сопровождается презентацией «Богатыри Руси». Воспитатель предлагает детям показать свои силы и преодолеть ряд препятствий.	5 мин.
Подготовительная	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как у солдат»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 мин.), переход на обычную ходьбу, упражнения на восстановление дыхания.	5 мин.
Основная	Ребята, мы размялись, а теперь самое время показать на что же вы способны, предлагаю вам пройти богатырскую полосу препятствий. Первое что мы с вами покажем, это нашу силу! Ведь это одно из основных качеств богатырей. Дети делятся на две подгруппы, первая подгруппа выполняет отжимание от пола, вторая подгруппа – подтягивание на низкой перекладине, затем воспитатель меняет задания между группами. Следующее испытание на проверку вашей координации. Нужно перепрыгнуть через ров и попасть в цель ядром (упражнение выполняется поточно). Первая подгруппа прыгает с места, отталкиваясь ногами; вторая подгруппа мстает теннисные мячи в мишень. Задания меняются между подгруппами. Молодцы, ребята, пришло время проверить на сколько вы быстро бегаете, сможете ли догнать врага? Нужно быстро добежать до дерева, где притаился злой колдун и забрать у него монеты, которые он украл у людей. На другой стороне зала расположена корзина с кольцами. Ребенок подбегает, берет одно кольцо и возвращается на место. Какие же вы удалые, очень быстро, ловко и успешно справились со всеми заданиями. Пришло время поиграть в игру «Тутарин Змей и богатыри». Описание игры.	15 мин.

	Участники – богатыри стоят в кругу друг за другом. В кругу лежит мяч большого диаметра. Со словами: «Ту-га-рин Змей, он всех сильнее, в кого снаряд попадет, тот Любаву не вернет» дети передают при ходьбе шапку впереди идущему. Последний со словами «Берегись Тутарина» одевает шапку впереди идущему. Все дети разбегаются по кругу, а «Тутарин» берёт «снаряд-мяч» и кричит «Стоять на месте» После этих слов он бросает мяч в любого участника, целясь ему в ноги. Если он попадет, то скидывает шапку и убегает, а тот в кого попали надевает шапку, хватая мяч и игра повторяется. Игра повторяется два - три раза.	
Заключительная	Построение в колонну по одному. Ребята, понравилось ли вам испытывать свои силы? Давайте вспомним какие упражнения мы выполняли сегодня? Какое задание вам понравилось больше всего? А сейчас я предлагаю послушать сказ о богатырях, а вы будете слушать и повторять за мной упражнения (игра малой подвижности «Сказ о богатырях»). «Жили на Руси-матушке богатыри могучи, и были они вот такие высокие (дети тянут руки вверх); вот такие широкие (руки в стороны); вот такие сильные (руки согнуть в локтях, показать кулаки). – Но как только напали на землю нашу враги, селились богатыри на добрых коней, проверяли подковы (топают ногами). – Скакали через леса дремучи, да горы высокие (прыжки с выставленной правой ногой вперед), через реки глубокие (прыжок вперед). – Да боролись с врагами за землю русскую (упр. на восстановление дыхания) – Век стоит наша Русь – не шатается, и века простоят – не шелохнется!!!»	5 мин.
Продолжительность занятия		30 мин.

1.2. Примерный конспект занятия «На палубе корабля»

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* способствовать повышению работоспособности детского организма, укреплению здоровья детей, формированию техники правильного дыхания. *Образовательные задачи:* упражнять детей в беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия.

весия при хождении по канату, в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и спрыгивании с неё. Формировать у детей знания о Вооруженных Силах России. Познакомить детей с обязанностями матросов. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать у детей чувство гордости за свою армию, вызывать желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов.

Материал: гимнастические коврики (20 штук), гимнастические скамейки (2 штуки), канат, кегли (10 штук), туннель, маска «Акула», сундук с атрибутами для игры «Моряк» (аква-ланг, бинокль, штурвал, якорь), аудиозапись с шумом «Море».

Предварительная работа: просмотр альбома «Военно-морской флот», беседа «Кто такие моряки?», рассматривание иллюстраций с изображением моряков во время работы, чтение и рассматривание энциклопедий «Морские обитатели».

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	- Ребята, сегодня нам с вами пришло видеописьмо от капитана корабля. Внимание на экран. Капитан приглашает нас в путешествие на корабле в качестве матросов. Именно так мы сможем познакомиться с их обязанностями. Вы хотите попасть на корабль? Тогда закрываем глаза, вы превращаетесь в матросов и отправляемся в путь! Открывайте глаза. - Ровняйся! Смирно! Здравствуйте, товарищи матросы! Сегодня мы с вами поближе познакомимся с профессией моряка и даже будем выполнять некоторые его обязанности! Вольно!	3-6 мин.
Подготовительная	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному: - Направо! Раз-два! На морской парад шагом марш! «Морской парад» (разновидность ходьбы). 1). Обычная ходьба. 2). По диагонали на носках. 3). По диагонали на пятках.	5-7 мин.

4). По диагонали спиной вперед. - Внимание, товарищи моряки! Учебная тревога! Бегом марш! «Учебная тревога» (бег). 1). Обычный. 2). Змейкой. - Отбой учебной тревоги! Шагом марш! «Отбой учебной тревоги» (ходьба обычная). - В колонну по три стройся! (перестроение в колонну по три) ОРУ «Мы - матросы». «Запах моря». И. п. стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслаблены, глаза закрыть. 1-4. Медленно вдыхать воздух через нос, пытаюсь уловить запахи моря. 5-8. Медленно выдыхать через рот. Стараемся добиваться ощущения, что дышим не только носом, но и телом (воздух проникает через кожу). «Пловец» (матросы соревнуются в плавании). И. п. – стоя руки вверх, ноги вместе. 1-8 – поочередные круговые движения руками вперед, имитируем плавание кролем на груди. 1-8 – то же назад (плавание на спине). «У штурвала». И.п. – стоя ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал): 1-2 – наклон вправо, 3-4 – тоже влево. «Поднять якорь». И.п. – стоя ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, коснуться руками пола. 3-4 И. п. «Спустить шлюпки» (гребля). И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину; 3-4 – выпрямляя руки, вернуться в исходное положение. «Матрос взбирается по реям». И. п. – лежа на спине, руки к плечам. 1-3 – сесть, имитируя движения руками, как при лазании по канату 4 – И. п. - Все получилось у вас, товарищи матросы. Давайте порадуемся друг за друга! Прыжки на месте начинай! Прыжки чередуются с ходьбой. В шеренгу по одному шагом марш!
--

Основная	<p>Товарищи матросы! Начинается шторм! Вокруг темное небо, высокие, крутые волны, свистит ветер. Но не боимся мы бури. Потому что мы сильные (воспитатель предлагает отжаться от пола). Потому что мы гибкие (воспитатель предлагает достать пола пальцами рук). Потому что мы быстрые (воспитатель предлагает бег на ускорении). Чувствуем себя сильными, смелыми, уверенными. И сейчас мы узнаем, что делают матросы на корабле в шторм.</p> <p>Круговая тренировка «Матросы на корабле в шторм».</p> <p>1 станция. «По палубе в шторм». Проползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>2 станция. «Переход на соседнюю мачту». Переход по канату, лежащему на полу, стараясь не потерять равновесие, не касаться пола.</p> <p>3 станция. «Спуск в трюм». Проползание в туннеле.</p> <p>4 станция. «По скользкому трапу». Проползание на животе по гимнастической скамейке, потягиваясь на руках.</p> <p>5 станция. «Между подводными рифами». Бег «змеейкой» между кеглями, не задевая их.</p> <p>- Шторм закончился, корабль благополучно причалил к берегу и матросы решили отдохнуть и искупаться.</p> <p>Подвижная игра «Акула».</p> <p>Выбирается волжский. Он становится акулой. Дети стоят на скамейке. Площадка это море. По сигналу дети прыгают в море и изображают, что плывут. По сигналу: «Акула!», волжский старается поймать тех детей, которые не успели встать на скамейку. Когда будет поймано 3-5 детей, выбирают нового волжского.</p> <p>- Какие вы ловкие и смелые! Молодцы, товарищи матросы!</p>	15-20 мин.
Заключительная	<p>Вы, наверное, очень устали, и я предлагаю вам выспаться!</p> <p>Релаксация «Сон на берегу моря».</p> <p>Дети ложатся на коврики и слушают шум моря (запись). Вы спите и вам снится один и тот же сон. В этом сне вы видите море с прозрачной водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необычной красоты водоросли, необычных диковиных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. Пауза. На счет 1, 2, 3 просыпаются и встают.</p> <p>- Пока вы спали, волной вынесло на берег сундук. Что в нем, как вы думаете? Предлагаю открыть и посмотреть, что там. Дети открывают сундук, находят акваланг, бинокль, штурвал, якорь. Нам пора возвращаться в группу, вы были замечательными матросами! Закрываем глаза и проворачиваемся снова в детей детского сада! С находкой в группу шагом марш!</p>	2-5 мин.

Продолжительность занятия	30 мин.
---------------------------	---------

1.3. Примерный конспект спортивного праздника «Будем в армии служить».

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* формировать правильную осанку в разных видах упражнений, укреплять мышечную систему; удовлетворить биологическую потребность детей в движениях; повысить эмоциональный тонус ребенка. *Образовательные задачи:* закреплять у детей двигательные навыки; закреплять и пополнять знания о Российской Армии, различных видах войск и военной техники. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать у детей чувство уважения к защитникам Родины, вызывать у детей эмоциональные переживания, желание быть похожими на российских воинов.

Материал: 2 каски, 2 тоннеля, 2 мяча, 2 корзины, 24 воздушных шара, 2 мешочка по 200 граммов, разрезные картинки с изображением военной техники (самолет, вертолет, танк, корабль, подводная лодка), 2 больших мешка для прыжков, флажки – синий, зеленый, желтый, красный, фонограмма песни «Катюша», «Гимн России», 10 мягких модулей, 10 ориентиров, 2 секретных пакета, 2 грамоты, 6 медалей.

Предварительная работа: встреча с защитниками Отечества; заучивание стихов на военную тематику; чтение художественной литературы о Российской Армии; просмотр презентаций «Родная Армия»; рисунки детей на армейскую тематику; изготовление подарков для пап.

Рекомендации к проведению.

Ведущий: Здравствуйте ребяташки, девчонки и мальчишки! Здравствуйте и зрители, дорогие родители! Наш праздник посвящен Дню защитника Отечества. И сегодня мы собрались,

чтобы поздравить всех мужчин с этим праздником. Наверное, защитники есть в каждой семье – это и дедушки, и старшие братья, и, конечно же, ваши любимые папы! Они защищали нашу страну, чтобы мы могли спокойно жить. Наши воины самые мужественные и смелые, и вы, ребята, конечно, хотите быть похожими на них. Ведь пройдет немного времени, вы подрастаете и займете место тех, кто стоит на страже нашей Родины, и мы сейчас будем учиться быть сильными, крепкими, ловкими, чтобы стать им достойной сменой. И в этом нам помогут наши папы. Соревнования прошу считать открытыми! Встречаем команды аплодисментами! (Выходят две команды по 6 человек: в каждой по 3 мальчика со своими папами). А вот наблюдать за боевыми учениями команд будет авторитетное жюри. (Представление жюри).

Готовы соревноваться? Тогда начинаем! Попрошу команды представиться (капитан должен представить свою команду: название, девиз, речёвку). Звучит Гимн России.

Ведущий: Чтобы нести службу с честью, нужно готовиться к этому с детства. Представьте себе, что вы служите в армии и в вашей части объявили учения!!! Ваша задача: как можно быстрее надеть каску на голову.

1-я эстафета «Боевая тревога» (бег с касками на голове).

Первый ребенок надевает каску, бежит до ориентира и возвращается назад. Следующий – папа выполняет то же самое и т. д.

2-я эстафета «Снайперы».

Нужно проползти через тоннель, взять мяч и попасть в цель, которая стоит на расстоянии 2 м. (до 6 м), от тоннеля бегом вернуться к команде.

3-я эстафета «Перейди через минное поле».

К голеностопам пап и мальчиков привязывают по два воздушных шара. Участники должны добежать до ориентира и обратно, не наступив на шар. Задевание шара рассматривается как взрыв.

Ведущий: Вы молодцы! Вы еще раз доказали, что...

Военные, военные – большая тренировка!

Военные, военные – и сила и сноровка!

Это слова из песни, которая называется «Буду военным!»

Музыкальная пауза.

Ведущий: А сейчас слово предоставляется жюри.

4-я эстафета «Необычный забег».

Участвуют папы и дети. Папы – «лошадки», дети – «наездники». Папа везет ребенка на спине до ориентира, ребенок берет мешочек и бросает в корзину, папа возвращается также с ребенком на спине.

- И папы, и сыновья оказались достойными похвал и поздравлений. Остается пожелать, чтобы вы всегда оставались такими же жизнерадостными и дружными! В армии на службе у военных есть техника, без которой очень сложно было бы охранять нашу Родину, нашу мирную жизнь. Какая же военная техника помогает защищать Отечество? Сейчас мы об этом и узнаем!

5-я эстафета «Военная техника».

Командам даются разрезные картинки с изображением военной техники (самолет, вертолет, танк, корабль, подводная лодка), и дети со взрослыми должны собрать их за 1 минуту.

Ведущий: Хороший боец славится не только тем, что он знает и умеет, но также тем, что всегда готов прийти на помощь товарищу. Не зря армейская мудрость гласит: «Сам погибай, а товарища выручай!»

6-я эстафета «Сильные руки».

Детям и папам предлагают отжаться от пола.

Ведущий: Команды, я предлагаю вам немного отдохнуть, и пока жюри подводит промежуточные итоги, поиграем с бодельщиками.

Игра с флажками:

Синий – хлопать, зеленый – топтать,

Желтый – молчать, красный – «Ура!» кричать.

Ведущий: А сейчас слово предоставляется жюри.

7-я эстафета «Строевая подготовка». (Маршировка с песней.)

Команды встают в две шеренги напротив. Выполняются команды: «направо», «налево», «кругом», «шагом марш», «песню запевай!» Маршировка по залу под песню «Катюша».

Ведущий: Мы все убедились, что ваши папы в прекрасной форме и мальчики ничуть не отстают от своих пап. А сейчас настало время самого сложного испытания! Команды, вы готовы? Ставлю боевую задачу: надо доставить в штаб пакет с секретным донесением, но так, чтобы он не попал в руки неприятеля. А путь лежит через минное поле, темный лес и вязкое болото. Доставить пакет нужно срочно!!!

8-я эстафета «Донесение в штаб».

- а) перепрыгнуть через ров,
- б) попасть в цель,
- в) пробежать до ориентира,
- г) встать на стульчик, поднять пакет.

Ведущий: На этом наши армейские учения подошли к концу. Пусть не все получалось сразу, но можно с уверенностью сказать: наши будущие бойцы достойно справились с трудным испытанием. Благодарю за службу! А сейчас слово предоставляется жюри (подведение итогов, награждение команд).

Ведущий: И в завершение нашего праздника разрешите еще раз поздравить всех мужчин с Днем Защитника Отечества! Пожелать здоровья, любви, успехов во всех делах и гордости за своих детей, которые вас очень любят!

1.4. Примерный конспект занятия «На пограничной заставе».

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* повысить сопротивляемость организма влияниям внешней среды путем его закаливания, укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку ребёнка. *Образо-*

вательные задачи: совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящего шага, закреплять навык спусков с пологих склонов; закреплять знания о родах войск – пограничные войска, дать представления о пограничной заставе, государственной границе. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать чувство гордости за свою армию и вызвать желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов.

Материал: ноутбук, презентация «На границе», лыжи по количеству детей, лыжные палки, снежки.

Предварительная работа: постройка родителями снежной крепости; чтение книги Кассиля Л.В. «Твои защитники», заучивание стихотворения Исаковского «Навек запомни», прослушивание и разучивание песен «Катюша», «Три танкиста», «Пилоты», «Любимый город», «Споёмте, друзья» и др.; рассматривание иллюстрированных книг с рассказами о Великой Отечественной войне, тематических репродукций, фотоальбомов, открыток, фильмов о пограничной службе, её истории и современности; подвижные и сюжетно-ролевые игры: эстафеты, «Веселые старты», полосы препятствий.

Рекомендации к проведению.

Воспитатель (в группе): Ребята, нам пришло видеописьмо. Предлагаю вам посмотреть его (презентация «На границе»). Вам понравился фильм? О ком он? Правильно, о пограничниках. Что делают пограничники? Молодцы, наши пограничники охраняют рубежи нашей страны от врагов и нарушителей. Вы бы хотели побывать в роли пограничников? Тогда я вам предлагаю отправиться на пограничную заставу.

Далее занятие проводится на улице.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Подготовительная	Отправляемся в путь к заставе. 1) Перестроение в колонну по одному. 2) Ходьба на лыжах скользящим шагом. (10 м). 3) Бег на лыжах. (10 м). Методические рекомендации: дышим носом.	8 мин.
Основная	Вот мы и на заставе. Ребята, как вы думаете, с чего начинается утро у солдата? Мы свою службу тоже начнём с зарядки. Общеразвивающие упражнения на лыжах: 1. Ходьба на лыжах на месте (поднимая согнутую поочерёдно правую и левую ногу с лыжей). 2. Нарисуй на снегу «лыжную гармошку» (переступание в сторону поочерёдно носками и пятками лыж). 3. «Пружинка» (пружинистые приседания). 4. Повороты «Всёр» (повороты переступанием вокруг носков лыж на 90 градусов). -Молодцы ребята, вот как хорошо у нас получается, зарядку закончили. Скажите мне, а каким должен быть пограничник? Правильно, а чтобы быть смелым, сильным, ловким, метким, что нужно делать? Мы с вами сегодня тоже пройдем тренировку, как настоящие пограничники. Предлагаю начать нашу службу на границе. 1. Ходьба по учебной лыжне двухшажным ходом. Обратить особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками. 2. Преодоление препятствия перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки. 3. «Пройди и не задень». Ходьба «змейкой» по лыжне. Лыжные палки (6 штук) расставить на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребята идут между ними «змейкой», огибая с правой и левой стороны. Надо пройти так, чтобы не задеть ни одну палку. 4. Спуск со склона: «Поаними». На склоне кладутся снежки, ребенок, спускаясь, должен присесть, согнув сильнее ноги, поднять предмет, а затем снова выпрямиться. «В ворота». В конце склона проехать, присев, под воротами, образованными из лыжных палок. «Попади в цель». Попасть в мишень (корзина) снежком. Наша служба на границе подходит к концу. Все ребята молодцы, справились со всеми заданиями. Нам пора возвращаться.	20 мин.

Заключительная	1) Ходьба по учебной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа. Вот мы и на месте. Солдаты после трудного дня отдыхают. Предлагаю вам поиграть в игру «Пятнашки на лыжах». Один или два игрока выбираются водящими. Дети разбегаются по площадке, а водящие стараются их запятнать. Тот, кого запятнали, становится водящим. На сегодня наша служба закончилась. Нам пора возвращаться в детский сад. Ребята, вы сегодня все молодцы, справились со всеми трудностями солдатской службы. Дети снимают лыжи, очищают их от снега и ставят в обозначенном месте.	2 мин.
Продолжительность занятия		30 мин.

1.5. Примерный конспект занятия «Бравые солдаты».

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* способствовать формированию правильной осанки у детей, укреплению мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия, развивать мышечную и дыхательную систему при выполнении упражнений. *Образовательные задачи:* упражнять детей в различных видах строевых движений; в умении ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; закрепить навыки метания в горизонтальную цель. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать у детей любовь и уважение к родной армии, гордость за нее, желание в будущем стать защитником своей Родины, воспитывать смелость, уверенность в своих силах.

Материал: музыка К.Н. Ершова «Стану я военным», «Бравые солдаты», военная фуражка, бескозырка, 2 пилотки, шлем летчика, проектор, канат, массажный коврик, мячи по количеству детей, 2 скамейки, конверты по количеству детей, коврики по количеству детей, 2 куба с изображением танка, по 2 мешочка с песком на каждого ребенка, 2 кителя, спокойная музыка для релаксации.

Предварительная работа: беседы о военной службе, Российской Армии, чтение рассказа А. Митяева «Почему армия родная», рассматривание альбомов с изображением солдат разных родов войск, плакаты с изображением военной техники, слушание военных маршей.

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	Звучит музыка К.Н. Ерилова «Стану я военным», дети входят в спортивный зал, где их встречает воспитатель в военной фуражке. Здравия желаю, ребята. Посмотрите, что лежит на столе (безкозырка, пилотка, шлем летчика). Как вы думаете, кому они могут принадлежать? Да, эти головные уборы принадлежат людям военных профессий. Скажите, а для чего нужны такие профессии? Я предлагаю вам посмотреть видеofilm «Наша армия родная». О чем рассказал нам этот фильм? Зачем нам нужна армия? А какие они – наши воины-солдаты? Хотите быть похожими на отважных, сильных, смелых защитников Родины. Тогда я объявляю военные учения. Сегодня мы с вами не ребята, а brave солдаты.	5 мин.
Подготовительная	Перед военными учениями brave солдаты проводят разминку. День солдатский по порядку начинается с зарядки. Ну-ка, братцы, подтянитесь, на зарядку становитесь. В одну шеренгу стройся! (проверка осанки) Направо! Шагом марш! (ходьба спортивным шагом) На марше солдаты чеканят шаг. (шаг с притопом) Шагают солдаты четко в ровном строю, Берегут и охраняют Родину свою. Полоса препятствий на пути. Надо нам ловко её пройти (ходьба на четвереньках) Разные преграды ждут нас впереди Надо на носочках гордо нам идти (ходьба на носочках) Сейчас мы разведчики в тёмном лесу. Тихо пройдем мы минную полосу (ходьба по канату «слочкой» и по «дорожке здоровья») – По двое в колонну становись! Маршируем в колонне по двое. Приподнята ваша голова (проверка осанки) В колонну по четыре вставай!	5 мин.

	Очень четко ты шагай. В одну колонну становись, Кавалеристы к атаке (бег прямым галопом) Путаем следы (бег «змейкой») Нужно подождать отстающих (бег медленный, переходим на ходьбу) Упражнение на дыхание «Ветер». Подуем на одно плечо, подуем на другое, Подуем вниз, подуем вверх, Вдохнем сейчас мы глубоко, Умчит нас ветер далеко (на выдохе произносим «у-у-у»)	
Основная	После успешного прохождения военных учений все допускаются к выполнению боевых заданий. Хороший солдат все делает быстро. Сейчас мы проверим. 1. «Перекасти снаряды» (у каждого ребенка по «снаряду» (мячу), нужно оттолкнуть «снаряд» (мяч) и постараться его поймать) 2. «Разведчики» (проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; перепрыгнуть через «яму», отталкиваясь двумя ногами, взять письмо и вернуться в «штаб») Секретная информация добыта и теперь нам никакой враг не страшен. 3. «Гибкий солдат» Чтоб удара избежать, надо гибкостью обладать. Стоя будем наклоняться и земли рукой касаться. (Наклон из положения: стоя на полу, с прямыми ногами) 4. «Снайперы» А сейчас мы проведем наглядный урок Кто из вас самый меткий стрелок? (На расстоянии 2 метров (до 6 м) наклесно изображени танка. Дети берут мешочек, бросают в танк левой и правой рукой). Эстафета «Боевая тревога» (китель) Первый ребенок надевает китель, бежит до ориентира и возвращается назад. Следующий ребенок выполняет то же самое и т. д. Подвижная игра «Стражники» Цель: развитие ловкости, скоростных и силовых качеств. (Дети стоят на скамейках, после слова «бегги» перебегают на противоположную сторону, пойманный ребенок выполняет отжимания) Стража всех нас охраняет, никого не пропускает. 1,2,3 – бегги.	16 мин.

Заклю- читель- ная	<p>Игра малой подвижности «Ловкие солдаты» Ребята делятся на две команды, выбираются командиры. Они надевают пилотки, встают напротив своих команд на расстоянии 2 м, каждый командир держит в руках мяч. После слов воспитателя: Раз - два, раз - два, начинается игра! Командиру мяч бросайте, ну а после – присядайте! Командиры бросают мяч двумя руками снизу первому игроку в своей команде. Тот ловит мяч, возвращает командиру и приседает. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонии игрок перебросит мяч командиру, он поднимает мяч вверх, после чего все игроки этой команды встают.</p> <p>Упражнение на дыхание <i>«Справились с заданием».</i> О.с. Руки висшими дугами вверх – вдох носом, выдох – руки дугами наружу вниз, произносятся слово «Ура!» <i>«Вырасти большими».</i> О.с. Вдох – стойка на носках, руки вверх, потянуться; выдох – и.п., произносятся «У-х-х-х!»</p> <p>Релаксация «Тряпичная кукла и солдат» Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в «струнку», как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы «одеревенели», и не двигайтесь, примерно вот так... А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как «тряпки». Станьте такими же мягкими и подвижными, как «тряпичная кукла». Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в «струнку» и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте «тряпичной куклой», мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять «тряпичной куклой»... Повторить несколько раз. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Страхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь с верхней части ног и ступней... - Я считаю, что наши военные учения прошли успешно. У нас растет достойная смена. <i>(Под песню «Бравые солдаты» дети выходят из зала)</i></p>	4 мин.
Продолжительность занятия	30 мин.	

1.6. Примерный конспект занятия «Мы – летчики».

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* способствовать формированию у детей правильной осанки во всех видах двигательной деятельности, профилактике плоскостопия. *Образовательные задачи:* упражнять детей в строевых упражнениях, ходьбе и беге с заданиями; в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед; в метании мешочка от плеча. Уточнять знания о родах войск в Российской Армии – Военно-Воздушные войска. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать и формировать у детей любовь и уважение к профессии военных, чувство гордости за нашу Родину, воспитывать выдержку, уверенность.

Материал: музыка «Марш», проектор, палки по количеству детей, обручи – 8 шт., корзины – 4 шт., мячи малых размеров по количеству детей, ориентиры для челночного бега, мешочки с песком по количеству детей, спокойная музыка для релаксации.

Предварительная работа: беседы о родах войск в Российской Армии, о военно-воздушных силах страны, изготовление самолетов из бумаги, наблюдение за летящим самолетом в небе на прогулке, проведение комплекса утренней гимнастики «Мы – военные летчики».

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	<p><i>Звучит марш, дети входят в зал по одному в спортивной зил.</i> - Представим, что мы оказались в армии. Вы знаете, что в армии есть различные рода войск. Какие три главные группы Вооруженных Сил нашей страны вы знаете? <i>Отгадайте загадку:</i> Кто летит быстрее птицы, охраняет все границы.</p>	4 мин.

	<p>Кто всегда готов к полету, это ... (лётчики-пилоты) Ребята, а хотите быть лётчиками? Хорошо, сегодня мы будем представителями Военно-Воздушных Сил России. На чём летают лётчики? Какие виды самолётов вы знаете? (Демонстрация слайдов на видеопроекторе). Отправляемся на аэродром.</p>	
<p>Подготовительная</p>	<p>(Ходьба в колонне по одному, дети берут палки) Вот наши самолёты (кладут палки на плечо) К высоте у нас влеченье, вылетим на ученье. Начинаем подготовку, выходя на тренировку. - Я – диспетчер – направляю ваш полет. Лётчик руки разминает, Будто крылья выпускает (ходьба по залу гимнастическим шагом, руки в стороны, спина прямая) Летим над нашим поселком (ходьба с высоким подниманием колен) Машем крыльями (наклоны туловища: вправо, влево) Сдслаем круг над нашим шатковским лесом (ходьба приставным шагом правым, левым плечом вперед, палка за спиной под локтями) Извилистая река, летим над ней (ходьба по канату) Снижаемся (переходим на ходьбу в полуприседе, палка перед грудью) Снова набираем высоту (ходьба на носках, палка на вытянутых руках вверх) Эскадрилья в колонну по 2 строится! Летим над нашим садиком. (обычная ходьба) В колонну по одному. Набираем скорость (бег в прямом направлении, палка на плечах, по хлопку меняем направление) Скорость предельная (бег змейкой, палка на плечах) Широкие крылья на солнце горят, Летит эскадрилья, воздушный отряд (бег с высоким подниманием колен) Круги, повороты и снова круги, Летят самолёты один за другим (переход на ходьбу). Упражнение на дыхание «Самолёты» Дети выполняют активный вдох через нос и выдох через рот на звук «у-у-у», расходятся враспынную. (Самолёты расходятся) То же и собираются в центр зала. (Самолёты собираются)</p>	<p>5 мин.</p>

<p>Основная</p>	<p>Лётчики – отважные, смелые люди. Они умеют не только летать на самолёте, но и умеют прыгать с парашютом. Поэтому нам нужно освоить прыжки с парашютом, подготовиться к ним начинают на земле. (Перестроение в 2 шеренги) 1. «Готовимся к приземлению» Сидя, одна нога согнута в колене и лежит на полу, другая вытянута вперед, медленный наклон к прямой ноге. Стоять прямо, ноги вместе, медленно наклониться к ногам, обхватив их, лбом тянуться к коленям. Лётчику нужно уметь приземлиться с парашютом в четко заданное место. 2. «Я приземлилась» Прыжки из обруча на двух ногах (кто дальше). Тревога! Начинаем учебный бой. 3. «Лётчики быстро летают» (1 подгруппа) (челночный бег 3x10) «Лётчики стреляют – метки попадают» (2 подгруппа) Мстание мешочков с песком из положения стоя в цель. Эстафета «Заправка топливных баков» У каждой команды стоят корзины с «топливом», на условном месте напротив команд установлены пустые корзины. Участник берет один шар, подбегает к «заправочной станции», опускает шар в пустые корзины. Обрато по прямой возвращаются бегом в команду, передают эстафету следующему участнику. <i>Тренировка выполнена. Приготовились к полету.</i> Подвижная игра «Самолёты» Цель: учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, развивать ориентировку в пространстве. (Дети бегают по площадке, изображая самолёты, расставив руки в стороны). Самолёты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет.</p>	<p>17 мин.</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает – не летает» Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность. (Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз). Упражнение на дыхание «Самолёт» Посмотрите в небеса, самолёт там, как оса.</p>	<p>4 мин.</p>

<p>«Ж-ж-ж-ж», - жужжит самолёт, отправляется в полет. И.п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки - выдох. Релаксация «Плывём в облаках» Удобно лечь на пол, вытянуться, расслабиться, закрыть глаза. - Сегодня необыкновенно хороший день. Вы лежите и смотрите вверх на облака - большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую его вершину и мягко утаете в нём. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе. Затем ваше облако плавно плывёт вниз, опускается всё ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось на небо. Оно улыбается вам, а вы улыбаетесь ему. Полёт на облаке был так хорош! Молодцы, тренировка прошла отлично. Если будете тренироваться каждый день, то станете настоящими летчиками-пилотами.</p>	
<p>Продолжительность занятия</p>	<p>30 мин.</p>

1.7. Примерный конспект занятия «Мы – разведчики»

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* укреплять мышечную систему, варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей, формировать опорно-двигательный аппарат. *Образовательные задачи:* продолжать обучение скользющему шагу, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок. Закреплять навык поворотов переступанием на месте. Сочетать ходьбу на лыжах с метанием в цель. Упражнять детей в ходьбе на лыжах с увеличением и уменьшением скорости. Закреплять знания детей о разных родах войск (разведчики). *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать интерес к

Российской Армии, желание быть физически закаленным, дожить своей Родиной.

Материал: лыжи по количеству детей, мячики – 24 шт., обручи – 2 шт., стойки (лыжные палки) – 12 шт., ориентиры.

Предварительная работа: рассматривание альбома «Наша Армия», чтение художественной литературы о разведчиках. Проведение инструктажа по технике безопасного поведения во время занятия на лыжах. Катание на лыжах с преодолением препятствий. Построение крепости на участке. Рассматривание альбома «Какие бывают защитники».

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	<p>Ребята, мы с вами живем в стране, которая называется Россия. Россия – это наше Отечество. В нашей стране есть армия, как и в других странах. В армии служат солдаты, моряки, летчики, пограничники. Их называют защитниками Отечества. Сегодня я предлагаю поговорить о разведчиках. Кто такие разведчики? Какими качествами должен обладать разведчик? Разведчики – отважные люди, они владеют ценной информацией. Они первыми ходят в разведку для освидетельствования боевой обстановки. Рассказ воспитателя сопровождается показом картинок.</p>	4 мин.
Подготовительная	<p>Сегодня я предлагаю вам представить себя отважными разведчиками. Мы встанем на лыжи и пойдем в тыл врага на разведку. Для начала нужно размяться. Воспитатель предлагает одеть лыжи. Ходьба в колонне по одному в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. Прокатывание правой, затем левой лыжи вперед, назад на месте. Наклоны вправо, влево. Упражнения на восстановление дыхания.</p>	6 мин.
Основная	<p>А теперь пора в путь, он будет не простой. На пути встречаются деревья, кочки, которые нужно огиать. «Ходьба змейкой» Дети на лыжах идут змейкой между стоек до ориентира. Возвращаются прямо по лыжне. Нам необходимо оставлять по дороге метки, чтобы не заблудиться в лесу.</p>	15 мин.

	<p>«Разложи – собери» В руках у ребенка 6 колец. Сначала он идет и раскладывает их в места, указанные ориентирами, затем огибает стойку, идет назад и собирает их. Мы пришли на место, нам необходимо взорвать вражеский танк. «Попади в цель» Проходя мимо обруча, нужно бросить мяч в обруч, не оставившись, обогнуть стойку и вернуться в команду. А теперь нам надо скорей вернуться назад в свой полк. «Хоть бы змейкой». Молодцы, справились с заданием.</p>	
Заключительная	<p>Подвижная игра «Ловишки» Команды выстраиваются на линиях. Между ними расстояние 2 м. По свистку дети начинают движение вперед. Одна команда пытается догнать игроков второй команды. Потом команды меняются местами. Дети снимают лыжи, очищают их от снега и ставят в указанном месте.</p>	5 мин.
Продолжительность занятия		30 мин.

1.8. Примерный конспект физкультурного праздника «День Победы».

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* тренировать различные системы и опорно-двигательный аппарат ребенка, способствовать формированию правильной осанки; повысить эмоциональный тонус ребенка. *Образовательные задачи:* формировать представления детей о героизме и мужестве людей в борьбе за свободу любимой Родины в годы Великой Отечественной войны. *Развивающие задачи:* совершенствовать у детей координацию движений, развивать ловкость, меткость, быстроту, выносливость. *Воспитательные задачи:* воспитывать у детей чувство уважения к защитникам Родины. Вызывать у детей эмоциональные переживания.

Материалы: цветы по количеству детей, эмблемы команд, кубики, мячи, нарисованные круги, 2 пакета с донесениями, канат, две скамейки, две лестницы, два рюкзака, деревянные дощечки, сетка для полосы препятствий.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций о войне, Дне Победы, беседы с детьми. Чтение рассказов С. Баруздина «За Родину» из книги «Шли солдаты по улице», Л. Кассиля «Памятник советскому солдату» из книги «Твои защитники». Чтение стихов Г. Рублева «Солдаты», Т. Трутневой «Советский воин», «Победой кончилась война» и др., организовать выставку детских рисунков на тему: «День Победы».

Рекомендации к проведению.

Спортивный зал празднично украшен воздушными шарами, флажками с российской символикой. На центральной стене – панно с большими цифрами «1945 – 2016», по краям летящие голуби, держащие в клюве воздушные шары, на которых написаны слова «Победа», «Мир», под ним – макет Вечного огня. На стенах развешены рисунки на тему «Нам не нужна война».

Ведущий:

Сегодня праздник – День Победы,
счастливый праздник – день весны

В цветы все улицы одеты,
и песни звонкие слышны.

Там, где пушки не гремят,
в небе солнце ярко светит!

Нужен мир для всех ребят,
нужен мир для всей планеты!

Дети под музыку песни торжественным маршем входят в зал. Команды заходят с двух сторон и выстраиваются в две колонны.

– День Победы – это праздник радостный и грустный одновременно. Радостный потому, что наши солдаты отстояли мир на Земле. Грустный потому, что много их погибло в боях за свободу нашей Родины. Они хотели, чтобы мы с вами жили в хорошей, счастливой стране... Они навсегда остались в нашей памяти. Тех, кто пережил эту страшную войну, уже мало. В праздник Победы ветеранам всегда дарят цветы. (Дети вы-

полняют общеразвивающие упражнения с красными звездиками) Сегодня мы говорим «Спасибо!» всем солдатам, морякам, летчикам, танкистам, пограничникам, связистам. Всем, кто бережет наш мир. Вы подрастаете и станете защитниками нашей Родины, а вот готовы ли вы к этому мы сейчас и проверим.

В спортивных состязаниях участвуют две команды – «Пехотинцев» и «Пограничников». Давайте их поприветствуем. (Приветствие команд.)

– Солдатом чтобы стать, нужно многое узнать.

Быть проворным и умелым, очень ловким, сильным, смелым!

Эстафета «Марш-бросок». Участники команд по очереди бегут с рюкзаком до ориентира и обратно. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Эстафета «Крепость». В руках участников команд кубики. По сигналу дети по очереди подбегают к указанному месту и ставят свой кубик, строя крепость. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Меткий глаз – залог успеха, скажет нам солдат любой,

Чтоб желанная победа завершила правый бой.

3. Эстафета «Снайперы». Участники команд по очереди стараются попасть мячиком в нарисованный небольшой круг с расстояния 5-6 метров. Побеждает команда, у которой больше попаданий в цель.

4. Игра «Перетягивание каната». Участники команд берутся за канат с разных сторон и стараются перетянуть противника на свою сторону. Побеждает команда, которая перетянет противника за черту, нарисованную между командами.

Ведущий: Какие сильные и ловкие команды я увидела сейчас, что значит тренировка. Ну, просто высший класс! А теперь вы отдохните, а пока жюри подводит итоги, я хочу задать задание болельщикам.

– Огромная рыба живет под водой, есть окна и комнаты в рыбине той.

Куда ей прикажут, туда и плывет. Ее пассажиры – военный народ! (Подводная лодка).

– Моряком ты можешь стать, чтоб границу охранять,

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

– Самолет парит, как птица, там - воздушная граница.

На посту и днем, и ночью наш солдат - военный ... (летчик)

Любой профессии военной учиться надо непременно,

Чтоб быть опорой для страны, чтоб в мире не было ... (войны)

5. Игра - аттракцион «Саперы». Участникам команд необходимо перебраться по очереди, наступая только на две дощечки, на другую сторону зала. Побеждает та команда, которая быстрее закончит передвижение.

6. Игра – соревнование «Донесение» (кто быстрее доставит секретное донесение). Каждый участник по очереди преодолевает полосу препятствий: пройти по мостику (скамейке), перепрыгнуть через ров, отталкиваясь двумя ногами (как можно дальше), пролезть под горизонтально натянутой сеткой. Последние игроки выполняют задание с пакетами и отдают их ведущему.

Подведение итогов. Награждение.

Раздел 2. «Мы – спортивные ребята»

2.1. Примерный конспект занятия «Готов к труду и обороне».

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* способствовать повышению работоспособности детского организма, укреплению здоровья детей. *Образовательные задачи:* приобщать детей к сдаче норм ГТО: упражнять детей в беге, метании в цель, гибкости, отжимании, прыжках в длину с места. Формировать представление о важности и пользе занятия спортом. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитатель-*

ные задачи: воспитывать у детей желание заниматься спортом, сдавать нормативы ГТО.

Материал: спортивная форма для Спортлика; боксерская перчатка, значки – по количеству детей; корзины, мешочки, конусы-ориентеры; аудиозапись «Гимн России».

Предварительная работа: беседы с детьми о пользе спорта и физкультуры; беседа о ГТО; чтение и рассматривание книг о спорте и здоровье; чтение произведения С. Маршака «Рассказ о неизвестном герое»; рассматривание альбома «Спорт и физкультура»; рассматривание спортивных атрибутов – боксерские перчатки, кеды, бутсы – спортивная обувь на шипах для футболистов.

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	<p>- Ребята, скажите, для чего нам нужен спорт? Спорт ребятам очень нужен! Мы со спортом крепко дружим! Спорт - здоровье, спорт - помощник! Спорт - игра! Физкульт - Ура! - Да, спорт - это прежде всего физкультура! А кто скажет, зачем мы с вами занимаемся физкультурой? Правильно! Для того, чтобы быть сильными, бодрыми, здоровыми, ловкими. Физкультура – это настоящий волшебник: слабых она делает сильными, вялых - бодрыми, больных - здоровыми, неловких - ловкими. Кто из вас хочет напомнить вам, что означает ГТО? Правильно! ГТО – готов к труду и обороне. Это движение появилось давно, когда ваши бабушки и дедушки были молодыми, а страна называлась Советский Союз. Оно подталкивало людей заниматься спортом, быть физически выносливыми, готовыми в любой момент прийти на помощь, встать на защиту нашей Родины. И поэтому было очень почетно, сдав нормы ГТО, получить за это значок. Сейчас это движение возрождается опять. Это объясняется тем, что большинство населения России не занимается активно спортом, ведет малоподвижный образ жизни. Нормы ГТО можно сдавать с 6 лет. Это первая ступень ГТО. В этот момент в зале появляется Спортлик, и обращаясь ко</p>	4 мин.

	<p>всем, говорит: «Физкульт-привет, ребята!» Я Спортлик. Я занимаюсь спортом, и поэтому всегда сдаю нормы ГТО. Я приглашаю вас пойти со мной на стадион, не просто познакомиться спортом, а чтобы еще и сдать нормы ГТО. Вы готовы! - Спасибо, Спортлик. Мы с удовольствием сделаем зарядку, выполним различные физические упражнения, играем, поэтому мы готовы. Спортлик: Хорошо! Тогда слушай мою команду: направо, в колонну по одному шагом марш. (Дети за Спортликом идут на стадион).</p>	
Подготовительная	<p>Ходьба в колонне по одному с разным положением рук: на носках - руки вверх, на пятках - руки за голову, бег, по сигналу смена направления, дыхательные упражнения. Перестроение в три колонны. 2. Часть. Общеразвивающие упражнения «Мы – физкультурники» 1) Упражнение «Спортсмены на тренировке» И.п.: ноги врозь, руки на поясе, рывки прямыми руками (6-7 раз) 2) Упражнение «Штангисты» И.п.: о.с. руки опущены, 1 - присесть, кисти в кулаки, 2 - силой поднять руки вверх, разжать кулаки, 3 - присесть, 4 - в и.п. (6-7 раз) 3) Упражнение «Фигуристы» И.п.: о.с. руки опущены, 1 - наклон вперед, руки развести в стороны, поднять правую ногу назад, 2 - и.п. (по 6-7 раз) 4) Упражнение «Гребля» И.п.: сиди, руки вытянуть вперед, 1-2 – наклон вперед, 3-4 – назад, имитация гребли (6-7 раз) 5) Упражнение «Пловцы» И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, 1-2 – поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед – вверх, прогнуться (6-7 раз) 6) Упражнение «Футболисты» И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, 1 – согнуть в колене правую ногу, 2-3 – бить по воображаемому мячу, 4 – и.п. (5 раз каждой ногой) 7) Упражнение «Легкоатлеты» И.п.: о.с. бег на месте, высоко поднимая колени 3 раза по 20 с, с ходьбой. Дыхательные упражнения «Отдых». 1-2 – вдох, поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими, выдох - опустить руки (2-3 раза). Кругом, в колонну по одному шагом марш. Перестроение в 2 колонны.</p>	6 мин.

Основная	<p>Спортик: Молодцы! Теперь мы готовы к сдаче норм ГТО. Сейчас вам предстоит пройти испытания в пять этапов:</p> <p>1 этап «Прыжок в длину с места»;</p> <p>2 этап «Челночный бег»;</p> <p>3 этап «Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами»;</p> <p>4 этап «Метание в цель»;</p> <p>5 этап «Отжимание от пола на руках».</p> <p>Дети выполняют задания.</p> <p>Спортик: Молодцы! Все справились с заданиями, Нормы ГТО сдали все. Для этого мы с вами много тренировались, набрались сил и из слабых ростков превратились в прекрасные цветы.</p>	15 мин.
Заключительная	<p>Релаксация Упражнение «Росток»</p> <p>И.п. - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватить их руками. Представь себе, что ты маленький росточек, только что показавшийся из земли. Ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. А я буду помогать вам расти.</p> <p>Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других частей тела.</p> <p>На счет:</p> <p>1 – медленно выпрямляются ноги;</p> <p>2 – ноги продолжают «расти», постепенно «оживают» руки. Руки висят как «две шлети»;</p> <p>3 – осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);</p> <p>4 – выпрямляются плечи, шея, голова;</p> <p>5 – руки поднимаем медленно вверх, смотрим на «солнышко», тянемся к нему.</p> <p>Спортик вручает бутафорские значки детям. Ребята, вы заслужили эти значки, хотя они и не настоящие. А чтобы получить настоящие, надо очень постараться, тренироваться, т.е. продолжать заниматься спортом. И я уверен, что вы все получите настоящие значки, а в будущем вырастаете хорошими людьми, всегда готовыми к труду и обороне.</p> <p>Спортик с детьми под «Гимн России» маршируют по стадиону.</p>	5 мин.
Продолжительность занятия	30 мин.	

2.2. Примерный конспект занятия «В здоровом теле – здоровый дух»

Программное содержание: Оздоровительные задачи: укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, содействовать повышению функциональных возможностей организма. **Образовательные задачи:** познакомить детей с Общероссийским движением «ГТО», видами испытаний: прыжками в длину с места, метанием теннисного мяча в цель, наклоном вперед из положения стоя с прямыми ногами, сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу, челночным бегом; со значками «Готов к Труду и Обороне». **Развивающие задачи:** развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. **Воспитательные задачи:** воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, участвовать в сдаче норм ГТО, быть сильными, ловкими, выносливыми, иметь значок «ГТО».

Материал: видеofilm «Готов к Труду и Обороне», гимнастическая скамейка, теннисные мячи по количеству детей, цель для метания, кубики, корзины, значки «ГТО».

Предварительная работа: беседа с детьми о движении ГТО, о здоровье, разучивание пословиц про ЗОЖ, чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» К.И. Чуковского; просмотр презентаций «Спортсмены р.п. Шатки», «Мое здоровье – мое богатство», «Олимпийские виды спорта», «Значок ГТО».

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	(Беседа воспитателя сопровождается презентацией «Готов к Труду и Обороне»). Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся с вами в путешествие дружной командой, где ждут нас различные испытания. Девиз команды: «Готов к Труду и Обороне». Как вы думаете, почему девиз нашей команды звучит	3-6 мин.

	именно так? Правильно вы все сказали, нам нужно быть сильными, смелыми, ловкими и готовыми к любым трудностям. Тогда в путь, вот наш маршрут.	
Подготовительная	На нашей карте изображена дорога, а как вы знаете на дороге стоят различные знаки. Вот мы с вами подошли к первому знаку (слайд-бегун). Чтобы пройти к следующему знаку, нам нужно выполнить первое испытание: бег на 30 м (с). Начнут наши испытания мальчики. Ветсам парами и по моей команде каждая пара выполняет бег.	5-7 мин.
Основная	Вот мы и дошли до следующего знака (слайд-прыгун). Перед нами стоит следующая задача: каждый член команды должен, как можно дальше прыгнуть в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Вы готовы к следующему испытанию? Тогда в путь. Перед нами знак (слайд-метанис). Вам предстоит метнуть теннисный мяч в цель. У вас четыре попытки. Желаю всем удачи! Молодцы! Впереди следующий знак (слайд - упражнение наклоны). Это упражнение для самых гибких. Вам нужно выполнить наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Посмотрите на следующий знак (слайд - упражнение отжимания). Чтобы выполнить это задание, вам нужно очень постараться. Вана задача, как можно больше раз согнуть и разгибать руки в упоре лежа на полу, то есть отжаться. Молодцы. Проходим к следующему знаку.	15-20 мин.
Заключительная	(слайд-значки ГТО). Чтобы получить один из трех значков ГТО, вы выполнили несколько испытаний, где учитывались ваши скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость, меткость, координация движений, то есть ваша физическая подготовка. Хочу вам пожелать, чтобы вы были всегда в хорошей физической форме. Весей команде вручаются значки ГТО.	2-5 мин.
Продолжительность занятия		30 мин.

2.3. Примерный конспект занятия «Если хочешь быть здоров».

Программное содержание: Оздоровительные задачи: укреплять организм детей с помощью физических упражнений на воздухе, укреплять сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. **Образовательные задачи:** закреплять у

детей навыки ходьбы на лыжах (скользящим шагом) на расстоянии 50 м, спуска с горы в низкой стойке, поднимания в гору «ёлочкой», бега на лыжах. Закреплять навык безопасного падения. Закрепить знания детей о том, как сохранять и укреплять здоровье, повышать сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. **Развивающие задачи:** развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. **Воспитательные задачи:** воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье: заниматься физической культурой, закаляться, правильно питаться.

Материал: лыжи по количеству детей; шишки, веточки; флажки для обозначения учебной лыжни и финишных линий в игре (30 – 32 шт).

Предварительная работа: беседа «Если хочешь быть здоров», просмотр презентации «Зимние виды спорта», чтение стихотворений, рассказов о спорте, о здоровом образе жизни; подвижные игры, спортивные эстафеты, «веселые старты», полосы препятствий и т.д.

Рекомендации к проведению.

В группу к детям приходит Незнайка. Ребята, давайте спросим Незнайку, почему он так долго не приходил в детский сад. Незнайка часто болеет, поэтому пропускает детский сад. А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье. (Правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться, заниматься спортом.) И это нужно делать каждый день. Я вам предлагаю отправиться на лыжную прогулку и взять с собой Незнайку. Покажем ему, как настоящие спортсмены укрепляют свое здоровье. Далее занятие проводится на улице.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Подготовительная	Воспитатель: Вначале нам нужно подготовить организм к занятиям спортом. Надевание лыж и построение в шеренгу. 1) Построение в колонну. 2) Ходьба на лыжах. 3) Бег на лыжах. (Методические рекомендации: дышим носом)	10 мин.
Основная	Воспитатель: Перед прогулкой нам нужно обязательно размяться. Общеразвивающие упражнения на лыжах: 1. И. п.: лыжи параллельны, руки опущены. Выполнение: поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох). 2. И. п.: стойка лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Выполнение: пружинящие приседания с ритмичными взмахами рук вдоль туловища. 3. И. п.: лыжи параллельно, руки опущены. Выполнение: попеременно поднимание лыж (в горизонтальном положении). 4. И. п.: стойка лыжника. Выполнение: подпрыгивание на двух лыжах (с отрывом от земли). Воспитатель: Молодцы, ребята, разминка закончилась. Теперь можно отправляться на прогулку. Основные движения. 1) Первое задание: «Шире шаг». Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне. (50 м) Нужно пройти по лыжне скользящим шагом. Кто знает и уверен, что преодолеет дистанцию быстро, выбирает длинную лыжню, она отмечена флажками красного цвета, кто не уверен в своих силах – выбирает лыжню короче, она отмечена флажками синего цвета. Внимание, марш! 2) Спуск в высокой стойке при длине склона 12-15 м. Игра-эстафета «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1,5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов. 3) Игра на лыжах без палок «Чем дальше, тем лучше»	18 мин.

	На разбеге ребенок делает 5-6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после остановки выпрямиться.	
Заключительная	1) Построение в колонну. 2) Спокойная ходьба на лыжах (30 м). 3) Упражнения на дыхание. Следить за правильным дыханием. Воспитатель: Молодцы, ребята! Наша прогулка подходит к концу. Вам понравилось? И Незнайка очень понравилось, как вы ходите на лыжах, он теперь тоже будет каждый день заниматься спортом, чтобы не болеть. Дети снимают лыжи, очищают их от снега и ставят в обозначенном месте. Легким бегом возвращаются в группу.	2 мин.
Продолжительность занятия		30 мин.

2.4. Примерный конспект занятия «Олимпиада»

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* способствовать оздоровлению детей средствами физической культуры, создать положительный эмоциональный настрой. *Образовательные задачи:* закрепить знания об олимпийской символике; закрепить навыки построения в колонну, шеренгу, прыжков через препятствия, метания в цель. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом; приобщать детей к традициям общего спорта; воспитывать дружеские отношения детей со своими сверстниками.

Материал: проектор, мультимедийная доска; гимнастическая палка; мячи по количеству детей; набивные мячи (6-9 шт.); мягкие модули, фишки для ориентира; мячи хип-хоп (2 шт.), клюшки и шайбы (2 шт.), обручи.

Предварительная работа: рассматривание фотоальбома «Олимпийская символика», просмотр презентаций «Зимние Олимпийские виды спорта», «Летние Олимпийские виды спорта», «Олимпийские чемпионы», прослушивание Гимна РФ.

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	Дети под веселую музыку входят в зал, делают круг почта и останавливаются перед просктором. - Мы пришли с вами в зал, чтобы заниматься физкультурой. А для чего необходимо ей заниматься? А для того, чтобы определить, кто самый сильный, ловкий, смелый на Земле проводятся Олимпиады. Ребята, что такое Олимпиада? (На экране появляются фотографии с зимней и летней Олимпиад.) Чем отличается летняя Олимпиада от зимней? Какие зимние (летние) виды спорта вы знаете? (На экране фото – слайды разных видов спорта.) Какие символы Олимпиады бывают и что они означают? (На экране сменяются друг за другом фото олимпийских колец, факела, спортсменов, олимпийского девиза.) Ребята, кто расскажет, как называется спортсмен, который побеждает в Олимпиаде? Правильно, это – чемпион, а древние греки называли его – олимпиоником. Ребята, а вы хотите быть спортсменами?	5 мин.
Подготовительная	Я предлагаю вам стать Олимпийскими участниками летних соревнований. Проведем разминку. 1. «Мы – чемпионы» И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - руки вверх, 2 - руки в стороны, 3 - руки вперед, 4 - и.п. 2. «Гимнасты» И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу назад на носок, руками хлопок над головой; 2 - вернуться в и.п.; 3 - левую ногу назад на носок, руками хлопок над головой; 4 - вернуться в и.п. 3. «Гандболисты» И.п.: основная стойка, руки свободно. Бросать воображаемый мяч в ворота правой и левой рукой. 4. «Пловцы» И.п.: лежа на животе, руки под подбородок. 1-2 - поднять голову, руки вытянуть вперед-вверх, ноги приподнять и держать вместе, прогнуться; 3-4 - вернуться в и.п. 5. «Бегуны» И.п.: основная стойка. Бег на месте с высоким подниманием колена в чередовании с ходьбой. 6. «Дышим ровно» И.п.: основная стойка. 1 - подняться на носки, руки вверх, вдох; 2 - опуститься на стопы выдох.	6 мин.

Основная	- Мы с вами хорошо размялись и пора показать свои физические возможности. Можно приступать и к соревнованиям. Готовы? Встаём на линию старта в две команды. Ребята, вы помните, как спортсмены передают эстафету. Команды готовы? На старт! 1. Эстафета. Мы сейчас с вами будем легковаттами. Ваша задача - добежать до ориентира и обратно и передать эстафету. 2. «Кто дальше». А сейчас я предлагаю быть прыгунами. (Дети по одному прыгают в длину.) 3. Эстафета «Меткие стрелки». (Игроки по очереди метают мяч в лежащий на полу обруч (расстояние до обруча 3-4 м), догоняют свой мяч и становятся в конце своей колонны. За каждое попадание в обруч команде начисляются очки. 4. Конкурс для капитанов «Отожмись».	16 мин.
Заключительная	- Молодцы! Все справились с эстафетами. Во время наших соревнований за нами наблюдал символ Олимпийских игр и он нам хочет что-то сказать. Давайте его послушаем! Ребята, Мишка предлагает нам поиграть с ним в игру «Угадай, какой вид спорта!» (На экране показан вид спорта, дети отгадывают. В запись голос Мишки о вручении медалей) - Спасибо, Мишка. Какие замечательные медали ты нам прислал! Ребята, для награждения становись! Вы все являлись участниками соревнований, и я предлагаю вам послушать Гимн РФ. Молодцы!	3 мин.
Продолжительность занятия		30 мин.

2.5. Примерный конспект занятия «Значок ГТО»

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, содействовать повышению функциональных возможностей организма. *Образовательные задачи:* познакомить детей с Общероссийским движением «ГТО», видами испытаний: прыжками в длину с места, метанием теннисного мяча в цель, наклоном вперед из положения стоя с прямыми ногами, сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу, челночным бегом; со значками «Готов к Труд и Обороне». *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности,

координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, участвовать в сдаче норм ГТО, быть сильными, ловкими, выносливыми, иметь значок «ГТО».

Материал: видеофильм «Значок ГТО», гимнастическая скамейка, теннисные мячи по количеству детей, цель для метания, кубики, корзины, значки «ГТО».

Предварительная работа: чтение художественной литературы о физкультуре и спорте, беседы «Я хочу быть здоровым», «С физкультурой я дружу», рассматривание альбомов «Виды спорта», «Лучшие спортсмены», просмотр презентаций на спортивную тематику, изготовление медалей в спортивный уголок.

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	- Ребята, сегодня я хочу вас познакомить со значком ГТО (Готов к труду и обороне). Для этого я предлагаю вам посмотреть видеофильм, который так и называется «Значок ГТО». Что же вы узнали из этого видеофильма? Какие бывают значки? Посмотрите внимательно, кто изображен на значке ГТО? А как вы думаете, за что же вручаются эти значки? Этот комплекс называется нормативом или по-другому нормами ГТО. Какие нормативы вы увидели в этом фильме? Нормы ГТО могут выполнять взрослые и дети. Поэтому значок ГТО может получить любой человек, даже мы с вами, потому что мы с вами являемся первой ступенькой «Готовой к Труд и Обороне». Вы хотите получить значок ГТО? Тогда я предлагаю отправиться на стадион.	3-6 мин.
Подготовительная	Ровняйся! Смирно! На-право! Шагом марш! Разновидность ходьбы: на носках; на пятках; гусиным шагом; обычная ходьба. Бегом марш! Разновидность бега: обычный бег; бег с заданием (по свистку бег в обратную сторону). – Шагом марш! На пути у нас море. Преодолеть мы будем его на лодке. Только мы в неё вошли и она начала качаться на волнах. «Лодка на волнах»: вытянуть руки в стороны и в медленном темпе совершать плавные наклоны влево и вправо.	5-7 мин.

	<p>– Сели в лодку и начали грести веслами.</p> <p>«Препля»: сидя на гимнастической скамейке, вытянуть руки и туловище вперед, затем поворот, отвести их в противоположную сторону, прогнуться назад.</p> <p>– Мы уже у берега и впереди – узкая тропинка.</p> <p>«Пройди по тропинке»: ребенок должен пройти по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</p> <p>Перед стадионом лежат камни, и чтобы безопасно туда попасть, нам с вами их нужно убрать.</p> <p>«Собери камни»: ребенок наклоняется вперед, не сгибая колени.</p> <p>– Вот мы и на стадионе! Предлагаю вам порадоваться!</p> <p>Прыжки: по пять раз на правой ноге, на левой и на двух ногах.</p> <p>– Предлагаю восстановить дыхание после трудной и долгой дороги! Вдох! Выдох!</p>	
Основная	<p>Воспитатель предлагает детям выполнить нормативы ГТО.</p> <p>1) Прыжки в длину с места.</p> <p>Исходное положение: перед прыжком – ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны. Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед - вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления вы должны присесть и вынести руки вперед - в стороны.</p> <p>2) Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4 м. Исходное положение: ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с мячом вдоль тела. При замахе туловище отклонится, правая рука отводится назад до предсела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево-вперед, а правая рука продвигается вперед и выбрасывает кистью мяч. (Детям, которые хорошо выполнили это задание, предлагается увеличить расстояние до 6 метров)</p> <p>3) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.</p> <p>Выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>А сейчас мы увидим, какие вы сильные. Исходное положение: упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.</p> <p>5) Челночный бег.</p> <p>На одном конце площадки лежат два кубика, на другой – корзина. Взяв один кубик, вы бежите на другой конец площадки,</p>	15-20 мин.

	кладете кубик в корзину, бегите за вторым, переносите его и останавливаетесь. Молодцы, ребята! Мы с вами сдали все нормативы. И за это наша группа награждается почетными значками «Готов к Труд и Обороне».	
Заклю- читель- ная	Построение в колонну по одному. Ребята, понравилось ли вам сдавать нормативы ГТО? Давайте вспомним, какие упражнения мы выполняли сегодня? Какое задание вам понравилось больше всего? А какое показалось очень сложным? Я рада, что мы прошли все испытания успешно и очень надеюсь, что об этом вы расскажете своим родителям, и они непременно примут участие в Общероссийском движении «Готов к Труд и Обороне».	2-5 мин.
Продолжительность занятия		30 мин.

2.6. Примерный конспект праздника «День здоровья».

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом; повысить эмоциональный тонус ребенка. *Образовательные задачи:* закреплять у детей основные двигательные навыки. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать у детей желание заниматься физическими упражнениями. Пропагандировать значение физической культуры как средство достижения силы, ловкости и выносливости.

Материал: мячи большие, мячи маленькие, 2 корзины, 4 обруча, 6 кубиков, ручки, бумаги; галстуки, бусы, кепки (на каждого участника), мешки.

Предварительная работа: рисование эмблем, украшение группы плакатами по теме: «Здоровый образ жизни». Беседы и викторины на темы: «Виды спорта», «Польза спорта в укреплении здоровья». Просмотр презентации «Если хочешь быть здоров».

Рекомендации к проведению.

Ведущий: Дорогие наши гости и болельщики! Сегодня мы собрались на спортивный семейный праздник «День здоровья». И собрались не только посоревноваться в силе, ловкости и выносливости, но и получить заряд хорошего настроения.

1-ый ребёнок:

Праздник наш сегодня не простой -
будем веселиться всей семьёй.

Ловкость и таланты вам покажем,
мамы или папы выступают даже.

2-ой ребёнок:

Надо нам сдержат волненье,
чтоб отличным было выступление.

Пусть команда победит любая,
дружба наша крепкая такая!

3-ий ребёнок:

Мама, папа дорогие!

Знаем, что у вас забот не шесть,

Но сегодня вам докажем,
что не зря мы у вас есть.

4-ий ребёнок:

Ваши дочки и сыночки

очень любят мам и пап,

Пусть от нашей дружбы крепкой
станет в жизни легче нам.

Ведущий: Уважаемые родители, а вы знаете, что нужно сделать, чтобы не заболеть? А наши ребята знают, и они вам сейчас об этом расскажут:

1-ый ребенок:

По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым.

2-ой ребенок:

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна – помогает здорово.

3-ий ребенок:

Чтобы нам не болеть и не простужаться,
Мы зарядкой с тобой будем заниматься.

Все вместе:

Хотим быть здоровыми, сильными, смелыми, ловкими, быстрыми и умелыми.

С нами детский сад, друзья и спортивная семья.

Ведущий: В соревнованиях принимают участие 2 команды: «Крепыши» и «Смельчаки». В каждой команде равное количество мам, пап и детей. Давайте встретим наши команды. Под музыку команды участников входят в спортивный зал.

Итак, поприветствуем команду «Смельчаки». Команде «Смельчаки» физкульт-ПРИВЕТ!!! А теперь поприветствуем команду «Крепыши». Команде «Крепыши» физкульт-ПРИВЕТ!!! (Представление капитанов команд. Представление членов жюри).

Ведущий: В спортивный путь, друзья! А начнем мы с веселой разминки (под музыку все участники разминаются: ходьба, прыжки, бег).

1-й конкурс – «Семейная эстафета»

1-й этап (ребенок): прыжки на больших мячах до ориентира, далее взять мяч в руки и вернуться в команду.

2-й этап (мама): прыжки на скакалке произвольным способом до ориентира, обратно бегом.

3-й этап (папа): ведение футбольного мяча ногой до ориентира, обратно бегом.

2-й конкурс для детей – «Попади в цель» (участвуют дети)

Команды по очереди бросают теннисный мяч в цель (6 м).

3-й конкурс – «Гимнастика» (участвуют родители, дети).

Родители – подтягивание из виса лежа на низкой (высокой) перекладине. Дети – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

4-й конкурс – «Веселый кенгуру» (участвуют родители, дети).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Ведущий. Пока жюри подводит промежуточные итоги соревнований, я объявляю музыкальную паузу. (Дети поют песню).

5-й конкурс – «Поменяй местами».

Начинает эстафету ребенок, потом продолжает мама и последний выполняет задание папа.

Команда построена друг за другом. На дистанции расположены 2 обруча один за другим на расстоянии 2,5 м. В первом обруче лежит мяч. Участник бежит до 1-го обруча, берет мяч пробегает к следующему обручу и кладет в него мяч. Затем обегает ориентир и на обратном пути берет из обруча мяч и возвращает его в первый обруч. Затем передает эстафету.

6-й конкурс «Мудрости-премудрости».

Каждой команде раздают карандаш и бумагу.

Жюри засекает время 1,5 минуты. За это время родители должны написать на листе названия различных видов спорта. По истечении времени дается свисток, и родители отдают листы бумаги жюри. Побеждает та команда, у которой будет написано больше названий видов спорта.

7-й конкурс – «Удержи гибкость» (участвует семья).

Каждая команда выполняет наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

8-й конкурс «Собираемся на день рождения».

Папа бежит до стула, берёт галстук, надевает на себя, возвращается обратно. Мама бежит, надевает на себя бусы и бежит обратно. Ребёнок бежит, надевает кепку и бежит обратно.

9-й конкурс – «Держи ноги в тепле».

Бег в мешках до ориентира и назад.

Ведущий: А пока жюри подводит итоги наших соревнований, объявляю музыкальную паузу.

Совместный танец детей с родителями (*веселый танец «Утят»*). Жюри оглашает итоги соревнований. Награждение команд. Вручение призов.

2.7. Примерный конспект занятия «Физкульт-ура»

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* развивать мышечную систему детей путем выполнения эстафет; повысить эмоциональный тонус детей. *Образовательные задачи:* формировать у детей жизненно необходимые виды двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, бросания, ловли и метания. Формировать представления детей о полезных для здоровья продуктах. *Развивающие задачи:* развивать у детей основные физические качества: гибкость, выносливость, скоростные возможности, координационные способности. *Воспитательные задачи:* воспитывать у детей интерес к активной деятельности и потребности в ней, желание заботиться о своем здоровье: делать зарядку, заниматься спортом, гулять, правильно питаться.

Материал: мячи, гимнастическая скамейка, 3-4 обруча, корзины, кубики, мешочки, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, дуги.

Предварительная работа: экскурсия в ФОК «Атлант», просмотр видеороликов о здоровом образе жизни. Беседы с детьми о пользе спорта и физкультуры. Чтение и рассматривание книг о спорте и здоровье.

Рекомендации к проведению.

Часть занятия	Содержание	Дозировка
Вводная	Ребята, как мы приветствуем друг друга? Как вы думаете, что означает слово «Здравствуй»? Что же такое здоровье? Это когда люди не болеют, ходят в детский сад, на работу, всегда веселые, бодрые. Как же укрепить своё здоровье? Нужно гулять на свежем воздухе, есть фрукты и овощи, вовремя ло-	4 мин.

	житься спать, не смотреть долго телевизор и компьютер, убираться в комнате, регулярно сё проветривать. А еще ребята, закаляться, заниматься физкультурой, зарядкой. Сейчас мы с вами посмотрим презентацию «Значение физкультуры для здоровья человека» (просмотр презентации).	
Подготовительная	Да здравствует физкультура! Физкульт-ура! Строимся друг за другом. Направо! Друг за другом в колонне марш! Ходьба четким шагом. Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе. «Выше ноги поднимаем, через ручейки переступаем». Ходьба на носочках, руки на плечах товарища впереди. «На носочках вместе мы идем, и никогда не упадем». Ходьба как «мишки», руки на поясе товарища впереди. «Мы похожи на зверушек, любим с ними поиграть». Ходьба на пятках, руки на поясе. Бег (змейкой, врассыпную). Перестроение (ходьба обычная, перестроение из колонны по одному в колонну по два). Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание».	5 мин.
Основная	Ребята, сейчас мы с вами проведем эстафету. Для этого мы разделимся на две команды (дети выстраиваются в две команды). 1. «Прыгни в обруч». Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладываются 3-4 обруча. Задача участников – подойти к ориентиру и прыгнуть в обруч. 2. «Попали в корзину». В двух метрах (до 6 м) от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу от плеча. При повторении дети бросают другой рукой. Когда все дети выполнят бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. 3. «Дотянись до мешочка». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, взять мешочек с пола. 4. «Подтянись-отожмись». Мальчикам - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Девочкам - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 5. Эстафета «Полезно-вредно!». На противоположной стороне лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды, преодолевая препятствие (пролезая под дугами), должны принести полезные для здоровья продукты, а вторая команда – вредные (картинки с изображением полезных и вредных продуктов). Воспитатель подводит итоги соревнования.	17 мин.
Заключительная	Подвижная игра «День и ночь». На некотором расстоянии друг от друга, проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков – «Ночь», команда девочек	4 мин.

	- «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.	
Продолжительность занятия		30 мин.

2.8. Примерный конспект спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»

Программное содержание: *Оздоровительные задачи:* формировать опорно-двигательный аппарат детей; способствовать постановке правильной осанки, развивать мышечную систему, тренировать органы дыхания и кровообращения. *Образовательные задачи:* закреплять у детей основные двигательные навыки. *Развивающие задачи:* развивать у детей силу, ловкость, скоростные возможности, выносливость, координационные способности, гибкость. *Воспитательные задачи:* воспитывать у детей желание заниматься физическими упражнениями. Пропагандировать значение физической культуры как средство достижения силы, ловкости и выносливости.

Материал: мелодия песни «Физкульт-ура!» сл. З. Петровой, муз. К. Чичкова, воздушные шары, обручи D 45 – 3 шт., ворота – 3 шт., валики – 3 шт., металлические обручи большого диаметра – 3 шт., резиновые мячи среднего размера – 3 шт., мягкие модули – 3 шт., футбольные мячи – 3 шт., скакалки – 3 шт., перчатки боксерские – 3 пары, теннисные шарики – 6 шт., ракетки для бадминтона – 3 шт., финишные конусы – 3 шт.

Предварительная работа: украшение зала, приглашения для семей, грамоты, подарки, подготовка атрибутов, подготовка музыкального номера.

Рекомендации к проведению.

Звучит мелодия песни «Физкульт-ура!» на сл. З. Петровой, муз. К. Чичкова.

Ведущий: Внимание! Внимание! Свой репортаж мы ведем из спортивного зала детского сада «Сказка»! Сегодня здесь проходят соревнования необычные, от других отличные –

«Папа, мама, я – спортивная семья», в которых принимают участие наши шустрые дети и уважаемые родители. В соревнованиях участвуют 3 команды. Наши команды очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами. Встречайте. Звучит марш.

Участники входят в зал, ведущий называет членов команды (поочередно). Команды строятся во всю длину зала.

Ведущий: А теперь участники праздника представят свою команду.

Каждая команда по очереди скандирует свое название и девиз.

Ведущий: Команды пока прошу занять свои места, а мы продолжаем...

Звучит музыка, влетает Карлсон, у него в руках воздушные шары.

Ведущий: Ребята, кто это к нам пожаловал?

Карлсон: Привет, друзья! Можно мне здесь на минуточку приземлиться?

Ведущий: Да, пожалуйста!

Карлсон: Друзья, а вы меня узнали?

Дети: Карлсон!

Карлсон: Правильно, меня зовут Карлсон (здоровается с детьми и участниками за руку). Я красивый, умный и в меру упитанный мужчина. А что вы здесь делаете?

Ведущий: У нас спортивный праздник. Мы бегаем, играем, упражнения выполняем.

Карлсон: Я тоже люблю спортивные праздники. Ведь самый лучший в мире бегун кто?

Ведущий: Кто?

Карлсон: Лучший в мире бегун – Карлсон, который живет на крыше!

Ведущий: Вот здорово! Присоединяйся к нам!

Карлсон: С удовольствием! И я хочу нашим спортсменам преподнести маленький подарок (вручает каждой команде по воздушному шарик).

Ведущий: Сегодня у нас, как на настоящих спортивных соревнованиях, оценивать результаты будет жюри. Оглашается состав жюри.

Карлсон: Чтобы судейская коллегия сильно не обижала наших участников, а также честно и справедливо оценивала, можно я и им подарю подарки?

Дарит остальные воздушные шары.

Ведущий: Скажи, Карлсон, а с чего у тебя начинается утро?

Карлсон: Конечно же, с баночки вкусного малинового варенья.

Ведущий: Ребята, с чего нужно начинать утро? (с утренней зарядки)

Карлсон: Я тоже замечательный спортсмен, я вам покажу свое самое любимое упражнение. Ложится на пол; потягивается; перекачивается с бока на бок; делает вид, что засыпает.

Ведущий: Стоп! Стоп! Что это такое?

Карлсон: Вам не нравится? Этому упражнению меня мой тренер научил.

Ведущий: Какой же тренер мог научить такому упражнению?

Карлсон: Медведь. Он много таких упражнений знает и называет их «спортом в положении лежа»

Ведущий: Эх ты, Карлсон! Лучше посмотри, какие упражнения надо выполнять.

Ну-ка, спортсмены, разомкнись, на разминку становись!

Начинаем шаг на месте, 1-2, 1-2, 1-2, 1-2.

Вверх рука, другая вниз, повторяем упражнения,

Делаем быстрее движения!

1 – вперед наклоняемся, 2 – назад прогнёмся.

И наклоны в стороны делать мы возьмёмся.

Приседания опять будем дружно выполнять.

1,2,3,4,5 – кто там начал отставать?

Начинаем бег на месте! Финиш - метров через двести!

На ходьбу мы перейдем, носом вдох, выдох ртом!

Соревнования начнём!

Ведущий: Здорово это у вас получилось! Мне понравилось! А вам ребята, понравилось? Команды, обратите внимание, это ваши болельщики, поприветствуем их! Болельщики, как вы умеете хлопать? А как топать? А кричать ура! Давайте порепетируем...

Ведущий: А сейчас я объявляю первое соревнование. Карлсон, ты любишь ездить на машине?

Карлсон: Нет, я люблю пешком ходить по крышам или летать.

Ведущий: А вот мы и проверим, что больше любят наши команды, ездить на машине или бегать... за автобусом?

1. Конкурс «Веселое такси».

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу папа с обручем в виде руля, бежит до стойки, оббегает её и возвращается за мамой. Мама берет папу за талию и они вместе бегут туда и обратно за ребенком.

Правила игры:

1) Игра начинается по сигналу судьи.

2) Заступать за линию старта запрещается.

Побеждает команда, которая при прохождении дистанции покажет минимальное время и не расцепится во время путешествия.

Ведущий: Молодцы, ваши папы – настоящие Шумахеры! А мы продолжаем наши соревнования.

2. Эстафета «Быстрых»

По сигналу ребенок бежит до валика, перепрыгивает через

него, возвращается на линию старта. Мама перепрыгивает валик, малые ворота, возвращается к линии старта, папа перепрыгивает валик, ворота, мягкий модуль и возвращается на линию старта. Судьями засчитывается время прохождения эстафеты. Нарушением является преждевременный выход за линию старта.

Ведущий: Прекрасно! Наши команды могут немного отдохнуть. (Музыкальный номер)

Ведущий: Испытание для мам, наших распрекрасных дам!

Что-то мамы заскучали и, наверное, устали.

Надоело им стоять – надо мамам поиграть!

3. Конкурс для мам «Гимнастки»

Конкурс: кто дольше всех прокрутит обруч вокруг талии, достанет пол руками, наклонившись вперед из положения стоя с прямыми ногами.

А теперь предложим повторить девочкам.

Жюри следит за участниками, признается непрерывное вращение.

Карлсон: Ай да дамы хороши! Постарались от души!

Но и я так умею, я в этом деле настоящий специалист (показывает, как умеет крутить обруч, но ничего не получается).

Карлсон: Мамы-то молодцы, а вот папы все сидят, они, наверное, ничего не умеют.

Ведущий: Почему не умеют, наши папы могут все что угодно и сейчас они нам продемонстрируют одно из главных качеств военного, силу и выносливость.

4. Конкурс «Нелегко в учении, легко в бою!»

Ну-ка, папы, выходите! Свою ловкость покажите!

Конкурс: кто дольше всех отожмется от пола на руках.

А теперь предлагаем повторить мальчикам!

Жюри считает за каждым участником в отдельности.

Ведущий: Наши мамы и папы показали свое мастерство и

умение, пришло время детям доказать, кто из них самый быстрый и ловкий.

5. Конкурс «Полеет на ядре» (участие принимают дети)

Ведущий: Следующая наша эстафета называется «Барон Мюнхгаузен». Как и знаменитый сказочный путешественник Барон Мюнхгаузен летал на ядре, так и вам предстоит преодолеть расстояние от линии старта до конуса и обратно, зажав мяч между коленями. Выигрывает ребенок, проделавший это быстрее.

Ведущий: Жюри подводит итоги двух конкурсов.

Карлсон: А теперь предлагаю командам еще немного отдохнуть, а болельщикам поиграть! Проводится игра с болельщиками «Как живёшь?»

Мы играем целый день. Целый день играть не лень.

Ты смотри, не отставай. Всё за нами повторяй.

Как живёшь? Вот так!

Как идёшь? – маршировать на месте. Вот так!

Как бежишь? – бег на месте. Вот так!

Ночью спишь? – присесть, руки под щеку. Вот так!

Как в ладоши хлопаешь? Вот так!

Как ногами топашь? Вот так!

Как скачешь на носочках? Вот так!

Руки ниже опусти. И достанешь до земли, как? Вот так!

Шире рот откроем как? Вот так!

И гримасы все состроим как? Вот так!

Как скажу я 1, 2, 3, все с гримасами замри. Вот так!

Ведущий: Теперь наступило время для самого ответственного соревнования.

6. Соревнование «Семейная эстафета»

1 – ребёнок - «Мячики» (прыжки на мячах)

2 – мама - «Весёлая верёвочка» (прыжки на скакалках)

3 – папа - «Футболист» (провести мяч ногой)

4 - вместе - «Гусеница» (зацепившись за скакалку добежать до предмета)

7. Эстафета «Боксеры»

1 - папы надевают боксерские перчатки, бегут до финиша, берут теннисный шарик и возвращаются, передают эстафету мамам.

2 - мамы при помощи ракеток для бадминтона должны пронести, отбивая теннисный шарик, и передать эстафету детям.

3 - ребенок бежит до финиша, берет в руки 2 мяча и возвращается назад.

Выигрывает команда, выполнившая это препятствие быстрее всех.

Карлсон: Да, здорово участники справились с этим заданием, я тоже хочу попробовать (выполняет задание одновременно за всех).

Ведущий: Молодец, Карлсон, ты тоже стал настоящим спортсменом, и теперь будешь дружить с физкультурой, и станешь чемпионом.

Подошел к концу наш спортивный праздник. Объявляются победители и вручаются призы.

Круг почета всех семейных команд.

Организация образовательной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса по программе «На первой ступеньке ГТО»: занятия, экскурсии в ФОК, презентации учебного материала, спортивные праздники, соревнования, эстафеты.

Тематический план

Раздел программы	ДОО			ФОК		
	тема	количество часов	количество мероприятий	тема	количество часов	количество мероприятий
1. «Наша Родина сильна»	1. Богатырская сила 2. На палубе корабля 3. Будем в армии служить (23 февраля) 4. На пограничной заставе 5. Бравые солдаты 6. Мы – летчики 7. Мы – разведчики 8. День Победы	8	16	1. Наша Армия родная	30 мин.	1
2. «Мы спортивные ребята»	1. Готов к труду и обороне 2. В здоровом теле-здоровый дух 3. Если хочешь быть здоров 4. Олимпиада (мы спортсмены) 5. Значок ГТО 6. День здоровья 7. Физкульт-ура 8. Папа, мама, я - спортивная семья	8	16	1. Малышиада 2. День физкультурника 3. Сдача норм ГТО (по желанию, совместно с родителями)	30 мин. 30 мин.	1 1
Общее количество		16 ч.	32		1 ч. 30 мин.	4

**Материалы для проверки освоения программы
дополнительного образования детей 6-7 лет
«На первой ступеньке ГТО»**

Материалы для проверки развития физических качеств.

Отслеживание результатов физического развития детей осуществляется:

- в начале года (первичная диагностика физического развития);
- в ходе занятий: подсчет пульса до и после занятий (составление таблицы контроля); визуальный контроль (бледность, краснота лица, эмоциональное состояние);
- в конце года на базе ФОК (на основе Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I Ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет)).

*** I. Ступень
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - испытания (тесты), нормативы)

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2

2	Смешанное передвижение (1 км)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30

	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	6	6	7	6	6	7

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные ис-

* Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

пытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Материалы для проверки сформированности патриотического отношения к Родине

Форма	Материалы проверки
Вопросы	Зачем нам нужна армия? Каким должен быть защитник? Какими качествами он должен обладать? Что делают солдаты в армии в мирное время? Что нужно делать, чтобы быть похожими на них? Какой род войск охраняет наше небо? Как вы думаете, каждый человек может стать детчиком? Какие вы знаете рода войск? Каким должен быть солдат? Чем отличается обычный человек нашей страны от солдата? Что такое Военно-морской флот? Для чего нужен Военно-морской флот? Кто служит на корабле? Какие у них обязанности? Как называют военных, которые охраняют границу своего государства? В чем заключается служба пограничников? Какими качествами должны обладать защитники Отечества? Каким должен быть пограничник?
Дидактические игры	«Что делают солдаты» Цель: расширять знания детей о службе в армии, учить различать некоторые войска и технику, воспитывать уважение к воинам и желание быть защитником Родины. Материал: головные уборы с эмблемами, нарукавные нашивки, погоны; предметные картинки с изображением оборонной техники, рисунки, игрушки. (Дети делятся на путешественников и солдат разных родов войск. По эмблемам и технике путешественники определяют, в какую воинскую часть они приехали. Дежурный солдат докладывает командиру о прибытии путешественников и просит разрешения показать технику) «Шифровка» Цель: развивать мышление, внимание; активизировать в речи детей слова, обозначающие рода войск. (Дети делятся на 2 команды. Каждая команда получает по конверту. В каждом конверте – разрезанная на части от-

	<p>крытка военной тематики - нужно собрать и назвать род войск).</p> <p>«Найди самолет и раскрась» Цель: развивать внимание, логическое мышление; мелкую моторику пальцев руки. (Нужно на картинке найти среди военной техники самолет и раскрасить его).</p> <p>«Угадай места достопримечательности» Цель: закрепить в дошкольниках знания родного города и страны, полученные в процессе бесед воспитателя с детьми. Используются карточки с изображениями памятников, монументов, дворцов, а также других памятных и известных мест, как в своем родном городе, так и других городов нашей страны. Воспитатель показывает фото детям, а они, в свою очередь, называют их.</p> <p>«Рода войск» Цель: закреплять название родов войск; воспитывать уважение к защитникам Отечества и любовь к Родине. Детям предлагаются картинки с военной техникой. Они должны подставить к ней солдата и определить название рода войск.</p> <p>Лабиринт «Доведи моряка до корабля» Цель: закреплять знания детей о Военно-Морском Флоте; развивать память, мышление; воспитывать уважение к Военно-Морскому Флоту, чувство гордости за свою Родину. На листе формата А4 изображен лабиринт. Слева от лабиринта - моряк, а справа - разные виды военного транспорта. Задача ребенка - пройти по лабиринту и довести моряка до корабля.</p> <p>«Служу России» Цель: продолжать учить детей знакомить с ролями войск в Российской Армии. Учить подбирать воинскую должность к виду войск (например: танк-танкист и т.д.). Развивать кругозор, логическое мышление, память. Воспитывать любовь и уважение к Российской Армии. Наглядный материал: 10 карточек с изображением военной техники (подводная лодка, ракетная машина, парашют, пограничная собака), 8 карточек с изображением людей разных военных профессий (подводники, моряк, солдаты, летчик, десантники, пограничники, космонавт, танкист), 8 карточек с изображением флагов Вооруженных Сил Российской Федерации (флаг Ракетных войск, Воздушных Сил, флаг Военно-Морского Флота, флаг Сухопутных войск, флаг Российской Федерации, флаг Военно-стратегического назначения). Правила игры 1: Разложить карточки на столе изображением вниз. Ребенок (или группа детей) выбирает карточку, рассказывает, что на ней изображено, и под-</p>
--	---

	<p>бирает к изображению военную профессию. Выигрывает тот, кто больше наберёт правильных карточек. Вариант 2: Разложить карточки на столе изображением вниз военной техники, ребенок (или группа детей) выбирают карточку с изображением военной техники и подбирает к ней флаг. Выигрывает тот, кто больше наберет правильных карточек.</p>
Практические задания	<p>Изготовление пилюток в технике «оригами».</p> <p>Изготовление подарка для папы: барельефная лепка «Самолеты в облаках».</p> <p>Подвижная игра «Снайперы»</p> <p>Содержание игры: дети стоят в колоннах за линией старта. По сигналу педагога, дети по очереди добегают до отмеченной линии, каждый участник метает по 5 снежков в цель. Выигрывает тот, кто больше попадет в цель. Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию во время метания нельзя.</p> <p>Рисование «Пограничник» Цель: воспитывать чувство патриотизма, гордости за Российскую Армию.</p>

Материалы для проверки сформированности основ культуры здоровья

Форма	Материалы проверки
Вопросы	Зачем нужно заниматься спортом?
Загадки	Знаешь ли ты, что такое «полезные привычки»? Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»? Знаешь ли ты о последствиях вредных привычек? Почему нужно соблюдать здоровый образ жизни? Как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? Как ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь? Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть? Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так думаешь? Какими видами спорта вы познакомились на ФОКе? Кого называют паралимпийцами? Перечислите фамилии спортсменов, которые прославили наш поселок, страну. Как вы думаете, для чего наша страна уделяет много внимания развитию спорта? Как можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете, что значит вести здоровый образ жизни? Какие виды Олимпиад вы знаете?
Беседы	

	<p>Каких Олимпийских чемпионов РФ вы знаете? Что звучит в честь победителя в завершении соревнований? Что такое ГТО? Какие упражнения надо выполнить, чтобы сдать ГТО первой ступени? Что нужно сделать, чтобы не заболеть? Как часто вы занимаетесь спортом? Как вы представляете себе спортивную семью? Интервью «Почему нужно заниматься спортом?»</p> <p>Загадки: Люди бегают по всему полю, пиная мяч ногами. (футбол). Мяч попал в ворота (гол). Спортсмены красиво танцуют на льду (фигурное катание). Противники на ринге бьют друг друга в перчатках (бокс). Спортсмен должен закинуть мяч в корзину соперника (баскетбол). Люди бегают на льду, отбивая шайбу клюшкой (хоккей). Они ловкие, прыгучие и гибкие (гимнасты). Поднимают тяжести от пола (штангисты). Два спортсмена ракетками кидают мяч друг другу через сетку (бейсбол). Спортсмены стараются как можно быстрее проплыть определённую дистанцию (плавание).</p>
<p>Дидактические игры</p>	<p>«Узнай вид спорта» Цель: закрепить знания детей о видах спорта, спортивном оборудовании. Воспитатель предлагает детям достать карточку из мешочка и отгадать вид спорта.</p> <p>«Олимпийские кольца» (с использованием мультимедийной доски) Цель: закрепить знание детей о расположении Олимпийских колец. Воспитатель предлагает детям кольца различных цветов. Дети должны расположить их по определённому порядку.</p> <p>«Сто шагов к здоровью» Цель игры: закрепить знания детей о здоровом образе жизни. Правила игры: воспитатель задает вопросы, игроки отвечают. Тот кто отвечает правильно делает шаг вперед. Побеждает тот, кто первым дойдет до конца игрового поля.</p> <p>«Мальши-крепьши» Цель: закреплять знания о здоровом образе жизни, понимание того, что занятия физкультурой и спортом, закаливание, правильное питание и соблюдение режима способствуют хорошему физическому развитию. Содержание игры: Вариант 1. Волящий показывает картинки, дети описывают их и объясняют, чем полезна для здоровья та или иная ситуация. Вариант 2. Ведущий зачитывает стихотворения, дети выбирают картинки, отражающие их содержание, и объясняют, чем это полезно для здоровья. Вариант 3. Детям раздаются картинки с изобра-</p>

	<p>жением режимных процессов. Дети выкладывают их в соответствующей последовательности, объясняя свой выбор и предлагая изменения и дополнения, которые могут быть внесены в режим дня.</p> <p>«Сложи картинку» Цель: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать воображение, мышление, логику. Картинки с изображением видов спорта, инвентаря разрезаны на различные геометрические фигуры. Игрок собирает картинку из частей. Собрать, ребенок рассказывает, что изображено на картинке.</p> <p>«Загадай – отгадай» Цель: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать виды спорта по признакам и определениям; учить детей загадывать вид спорта по признакам и определениям; развивать память, мышление, логику. Волящий (взрослый или ребенок), с помощью карточек – «определений и признаков», загадывает вид спорта. Игроки пытаются отгадать вид спорта. Тот, кто угадал, становится волящим.</p> <p>«Нормативы ГТО» Цель: закрепить у детей знание нормативов ГТО; воспитывать стремление к сдаче норм ГТО и готовность встать на защиту Родины. Детям предлагаются карточки с видами спорта и физическими упражнениями. Они должны выбрать ту карточку, на которой изображено движение, соответствующее нормативу ГТО.</p> <p>«Добрые советы» Детям предлагаются картинки, на которых изображены следующие ситуации: «Ребёнок занимается физкультурой», «Ребёнок закаляется», «Ребёнок сидит на низком стуле, и низко наклонил голову», «Ребёнок играет на компьютере», «Ребёнок гуляет на улице», «Дети занимаются различными видами спорта: плаванием, волейболом, футболом, катанием на коньках, лыжах», «Ребёнок сидит с неправильной позой во время приёма пищи». Необходимо выбрать те карточки, которые можно предложить в качестве доброго совета.</p> <p>«Виды спорта» Цель: закрепить знания детей о видах спорта, спортивного инвентаря; создать у детей мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Детям предлагается подобрать картинки к каждому виду спорта. Называть, что нарисовано. Объяснить, почему именно эта картинка.</p>
--	---

	<p>«Спортлото» Цель: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать внимание, память. Каждый игрок берет 2-3 игровые карты, на которых вместо цифр изображены символы видов спорта. Водящий достает из мешочка фишку с символом, называет вид спорта и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть такой символ, закрывает его жетоном. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все символы жетонами.</p> <p>«Делаем зарядку» Цель: учить детей пользоваться рисунком-схемой. Все мы скажем «нет» простуде, мы с зарядкою дружны. Упражнения делать будем, нам болезни не страшны. Детям предлагается делать зарядку в соответствии с показанной схемой.</p>
Перфокарта	<p>«Буду сильным и здоровым» Цель: закрепить знания детей о влиянии на здоровье питания, свежего воздуха, настроения. Воспитывать любовь к спорту, двигательной активности. Каждому ребенку раздается перфокарта, на которой в центре изображен спортсмен. По краям перфокарты – изображения полезной-вредной еды; активного-пассивного образа жизни; вредных-полезных привычек. Ребенку предлагается соединить линией спортсмена с нужным изображением.</p> <p>«Сдаю нормы ГТО» Цель: закрепить знание видов спорта, необходимых для выполнения нормативов комплекса ГТО первой ступени. Каждому ребенку раздается перфокарта, на которой в центре изображен спортсмен. По краям перфокарты – изображения видов спорта: бег, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, плавание, метание мяча в цель, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон туловища из положения стоя, стрельба, велокросс. Ребенку предлагается соединить линией спортсмена с нужным изображением.</p>
Практические задания	<p>Изготовление медалей различных достоинств (золото, серебро, бронза). Материал: пластилин, цветная бумага, альбомы, краски, цветные карандаши, клей, ножницы и др. Рисование на тему «Как ты заботишься о своём здоровье?»</p> <p>Психогимнастические игры: «Скульптор», «Перевоплощение».</p>

Список литературы

1. Закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования РФ от 02.06.1998 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий».
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г., № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
7. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3–7 лет). М., 2015 г.
8. Винер-Усманова И.А. Основы физического воспитания в дошкольном детстве. М. 2015 г.
9. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Подготовительная группа (6–7 лет). М., 2015 г.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. М., 2015 г.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6–7 лет).

12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М., 2015 г.
 13. Степаненкова Э.Я. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методов для укрепления здоровья. М. 1991 г.
 14. Чичикина В.Т., Чеменева А.А. Здоровьеобеспечение детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста в условиях взаимодействия «ДОУ-ООУ-ФОК». П.Повгород, 2012 г.
 15. Чменсва А.А. Педагогические коммуникации на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста. Н.Новгород, 2003 г.

Приложения

****Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 8 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	70
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90

**Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575
 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Рекомендации к перечню физкультурного оборудования для реализации программы

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования предметная среда должна обеспечивать: максимальную реализацию образовательного потенциала пространства образовательной организации, группы; наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детских видов деятельности; охрану и укрепление здоровья детей; возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых; двигательную активность детей.

Главные требования к физическому оборудованию – безопасность, эстетичность, соответствие санитарно-гигиеническим требованиям.

Наименование	Размер, масса	Количество
Коврики гимнастические	70x70	20
Музыкальный центр	х	1
Диски с презентациями	«Богатыри Руси»	1
	«Путешествие в город Здоровья»	1
	«Военно-воздушный транспорт»	1
	«На границе»	1
	«Виды спорта»	1
	«Олимпиада»	1
	«Готов к труду и обороне»	1
	«Армия России»	1

Видеофильмы	«Наша армия родная»	1
	«На корабле»	1
	«Значок ГТО»	1
CD-диски	«Стану я военным», муз. К. Ершова	1
	«Бравые солдаты», муз. К. Ершова	1
	«Физкульт-ура!», муз. К. Чичкова	1
	«Марш», муз. П.И. Чайковский	1
	«Шум моря»	1
	«Катюша», муз. М. Блантер	1
	«Гимн России», муз. А. Александров «Марш физкультурника», муз. А.Петров	1
Свисток	х	1
Проектор	х	1
Экран	х	1
Ноутбук	х	1
Маты для прыжков	200x125x16	3
Гимнастическая скамейка	h – 25 см, l – 250 см	2
Мешочки для метания	200 г	40
Мячи	D – 25 см	20
Резиновые мячи среднего размера	D – 10 см	3
Мячи с шипами	D – 10 см	20
Мячи теннисные	х	20
Набивные мячи	3 кг	9
Футбольные мячи	D – 30 см	3
Баскетбольные мячи	D – 24,8 см	2

Мячи хип-хоп	D – 65 см	2
Воздушные шары	разноцветные	24
Корзины	V – 10 л	4
Конусы-ориентеры	х	10
Кольца для метания	D – 20 см	20
Шапочка «Тургарин Змей»	х	1
Маска «Акула»	х	1
Военная фуражка	х	1
Бескозырка	х	1
Пилотки	х	2
Шлем летчика	х	1
Каска	х	2
Китель	х	2
Галстуки	х	6
Канат	l – 400 см	1
Массажный коврик	35x36 см	20
Конверт	х	20
Куб с изображением танка	40x40x40 см	2
Лыжи	х	20
Лыжные палки	х	40
Шишки	х	100
Флажки	х	20
Гимнастические палки	1-80 см	20

Скакалка	x	3
Обруч	D – 70 см	8
Обручи	D – 45 см	3
Металлические обручи	D – 100 см	3
Валик мягкий	10x10x50 см	3
Мягкие модули	50x50x50 см	10
Перчатки боксерские	x	3
Теннисные шарики	x	20
Ракетки для бадминтона	x	3
Цветы для упражнений	гвоздики	20
Кубики	10x10x10 см	20
Цель для метания	D – 45 см	2
Лестница приставная	h – 100 см	2
Деревянные дощечки	10x100 см	2
Сетка горизонтальная	x	2
Мешки для прыжков	x	2
Картинки	«Полезные продукты» «Вредные продукты»	6 6
Дуги для ползания	60x60 см	4
Кегли	разноцветные	10
Тоннель	h – 60 см, l – 300 см	2
Акваланг	x	1
Бинокль	x	1

Штурвал	x	1
Якорь	x	1
Разрезные картинки	Самолет, вертолет, танк, корабль, подводная лодка	5
Медали	x	20
Грамоты	x	20
Деревянная лошадка	x	2
Пластиковые бутылки	V – 1,5	10
Клюшка	x	2
Шайба	x	2
Значки ГТО (бумажные)	x	20

Рекомендации по взаимодействию с родителями

Пример взрослых – залог здоровья детей, успешной сдачи комплекса ГТО. Данный принцип предполагает организацию совместных физкультурных мероприятий со стороны дошкольной организации, физкультурно-оздоровительного комплекса с семьями воспитанников для обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания, желания и выполнения нормативов комплекса ГТО.

Формы работы с родителями		
Просветительская	Консультативная	Информационная
• обмен опытом по физическому воспитанию; • организация и проведение семейных праздников;	• Групповые и индивидуальные консультации в ДОО. • Групповые консультации в ФОК.	• Оформление информационных стендов. • Выпуск газеты ДОО с рубрикой «Мы и физкультура».

<ul style="list-style-type: none"> • встречи с Шатковскими спортсменами; • посещения ФОК • творческие проекты; • соревнования эстафеты; • сдача нормативов комплекса ГТО 		<ul style="list-style-type: none"> • Информационные листки с рекомендациями по сдаче нормативов комплекса ГТО.
---	--	---

Методический материал совместных мероприятий в физкультурно-оздоровительном комплексе «Атлант»

Физкультурный праздник «День физкультурника»

Звучит музыка «Марш физкультурника».

Тренер: Здравствуйте, ребята, гости нашего праздника. Сегодня вся наша страна празднует день всех активных людей - День физкультурника. Физкультурники – это кто? День физкультурника один из самых замечательных праздников в году, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше здоровье. В этот день ежегодно проводятся спортивные мероприятия. Поэтому позвольте представить вам наше многоуважаемое жюри:

Ильин Роман Андреевич – тренер-преподаватель по настольному теннису. Преподаваемый вид спорта - настольный теннис, баскетбол.

Бурцев Алексей Викторович – тренер-преподаватель по плаванию. Преподаваемый вид спорта-плавание.

Кузнецов Владимир Юрьевич – тренер-преподаватель по футболу. Преподаваемый вид спорта – мини-футбол.

Председатель жюри: Юрлов Александр Иванович - заместитель директора по спортивно-массовой работе.

Под аплодисменты встречаем команды участников. Я предлагаю командам отправиться на необычный стадион, где тре-

пируются все спортсмены. Как и у многих других праздников, у Дня физкультурника есть свои традиции. Как для Пасхи куличи, так для Дня физкультурника соревнования во многих видах спорта. В этот день проводятся показательные выступления гимнастов, атлетов, борцов, фигуристов. Соревнования проходят как по широко распространенным видам спорта: волейболу, теннису, футболу, так и по более редким-перетягиванию каната, командным эстафетам, армрестлингу. Проведем разминку.

1. «Мы спортсмены».

И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п.

2. «Штангисты».

И.п.: основная стойка, руки внизу, кисти сжаты в кулаки. 1 - наклон вниз; 2 - выпрямиться и с силой поднять руки вверх, разжать кулаки; 3-4 - вернуться в и.п.

3. «Гимнасты».

И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 - вернуться в и.п.; 3 - то же другой ногой; 4 - вернуться в и.п.

4. «Пловцы».

И.п.: лежа на животе руки под подбородком. 1-2 - поднять голову, руки вытянуть вперед-вверх, ноги приподнять и держать вместе, прогнуться (плавание «Дельфином»); 3-4 - вернуться в и.п.

5. «Футболисты».

И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1-3 - согнуть правую ногу в колене и «бить» по воображаемому мячу; 4 - вернуться в и.п.; 5-то же повторить другой ногой.

6. «Бегунь».

И.п.: основная стойка. Бег на месте с высоким подниманием колен в чередовании с ходьбой.

7. «Вырастем большие».

И.п.: основная стойка. 1-подняться на носки, руки вверх, вдох; 2-опуститься на всю стопу, выдох.

Тренер: Ребята, вы когда-нибудь скакали на лошади? Сейчас мы попробуем. Нам необходимо командам построиться. Проводим «Лошадиные скачки». Вам раздаются две «лошадки». Нужно «доскакать» до препятствия, оббежать и прискакать обратно. Молодцы! Скажите, ребята, кто любит играть в боулинг? Мы проведем следующее соревнование «Чудо-боулинг», и посмотрим, как вы справитесь с этим сложным заданием.

«Чудо-боулинг».

(На середине площадки ставятся полные пластиковые бутылки, справа и слева от них – члены команды. Когда одни кидают мяч, пытаясь сбить бутылку, другие ловят мяч и кидают также со своей стороны). В этой игре время ограничено - 2 мин.

Какие ловкие ребята, быстро разделались и с этим заданием. А теперь, пока жюри подводит итоги двух соревнований, дети старшей группы прочтут стихи о физкультуре (декламация стихов). Итак, продолжим наши соревнования. Попрошу командам построиться, проведем следующее соревнование «Игра с мячом».

«Игра с мячом».

(Дети, зажав мяч между ног, должны оббежать препятствие и вернуться обратно к своей команде). Все команды справились, так не будем ждать, а проведем очередное соревнование «Кочки».

«Кочки».

(Дети, перемещая «кочки» перед собой, должны обойти препятствия и вернуться к своей команде). Вот и закончились очередные два состязания для наших команд, пока жюри совещается, считает оценки, мы проведем игру для зрителей.

Игра называется «Совершенно верно!». Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь больше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов- вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь больше витаминов, и с болезнями не знайся.

А теперь нам предстоит провести конкурс капитанов «Сумо».

(Капитанов команд одевают, как сумоистов, игроки по свистку должны выталкивать друг друга за круг; у кого получится, тот победил.) Капитанам большое спасибо! Но нужно проводить заключительную игру, чтобы выявить настоящего победителя. Сейчас команды должны построиться в виде фонтана. А жюри будет оценивать ваши композиции.

Ну вот и все, закончились наши соревнования, праздник подошел к концу. Мы стали здоровее и быстрее. И сейчас жюри объявит результаты. Награждение. Нам пора прощаться и на прощанье давайте скажем девиз сегодняшнего дня «Физкульт-ура! Ура! Ура!».

Спортивное соревнование «Мальчишад»

Цель: фестиваль проводится с целью популяризации и пропаганды здорового образа жизни, привлечения к регулярным занятиям спортом детей дошкольного возраста, выявление победителей соревнований.

Программа эстафет:

Самый ловкий

По сигналу первый участник бежит до расставленных на дистанции обручей, пролезает в них змейкой, обегает ориен-

тир и возвращается бегом, передавая эстафету второму участнику своей команды. Обручи держат в руках запасные игроки команд (2 чел.).

Гонка мячей

Участники стоят в колонне по одному на расстоянии одного шага – ноги врозь. По сигналу первый участник бежит с мячом в руках до ориентира и обратно – встает последним и прокатывает мяч между ног всей команды. То же задание выполняет второй участник, третий и т.д.

Переноска мячей

По сигналу первый участник бежит до обруча в котором лежат три мяча разного размера (волейбольный, футбольный, теннисный) – забирает их и бегом возвращается к своей команде – передает мячи второму участнику. Второй участник передвигаясь бегом относит мячи в обруч и т.д.

Бег с препятствиями

По сигналу первый участник бежит по скамейке – пролезает в обруч, лежащий на полу – обегает ориентир и возвращается бегом. То же задание выполняет второй, третий участник и т.д.

Тоннель

По сигналу первый участник бежит до тоннеля – пролезает в него – обегает ориентир и передает эстафету второму участнику и т.д.

Разложи и собери

По сигналу первый участник с корзиной в руках раскладывает кубики по точкам – обегает ориентир и передает корзину второму участнику, который кубики собирает и т.д.

Ходьба на носгоступах

По сигналу первый участник двигается на носгоступах до ориентира – обегает его и передает эстафету второму участнику и т.д.

Ритмическая гимнастика

Под музыкальное сопровождение 3-5 минут с предметами (мяч, обруч, скакалки и т.д.).

Соревнования по программе «Веселые старты», посвященные Дню Защитника Отечества

Цель: соревнования проводятся с целью популяризации и пропаганды здорового образа жизни, привлечения к регулярным занятиям спортом детей, выявление победителей соревнований.

Программа соревнований

В соревнованиях принимают участие семейные команды. Состав команд – 8 человек (4 отца + 4 мальчика).

Эстафета №1 «Необычный забег».

Участвуют папы и дети. Папы – «лошадки», дети – «наездники». Папа везет ребенка на спине до ориентира, ребенок берет мешочек и бросает в корзину, папа возвращается так же с ребенком на спине.

Эстафета №2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на колечество раз.

Первыми выполняют задание дети за 30 секунд, затем отцы за 60 секунд.

Эстафета №3 «Кто дальше».

Кто дальше прыгнет с разбега.

Эстафета №4 «Армрестлинг».

Дети соревнуются отдельно, отцы – отдельно. Победитель определяется по общей сумме выигранных поединков. Каждый участник проводит по 3 поединка левой и правой рукой.

Эстафета №5 «Комбинированная эстафета».

По сигналу первые участники от каждой команды выполняют задание – прыжки на большом мяче – ходьба на носгоступах – бросок мяча до ориентира.

Эстафета №6 «Донесение в штаб»

а) перепрыгнуть через ров,

б) попасть в цель,

в) пробежать до ориентира,

г) встать на стульчик, поднять пакет.

Эстафета №7 «Канат». Перетягивание

- отдельно - отцы,

- отдельно - дети,

- всей командой.

Т.Б. Гаврина, Ю.А. Левина, А.И. Юрлов

На первой ступеньке ГТО

Технический редактор Т.М. Лоськова
Компьютерная верстка М.В. Кудашовой

Подписано в печать 8.02.2017 г. Формат 60x84 ¹/₁₆

Усл. печ. листов 5,5. Бумага офсетная.

Печать офсетная.

Гарнитура Times.

Заказ № 3117. Тираж 50 экз.

Отпечатано в ООО «Арзамасская типография»
607220 г. Арзамас Нижегородской области, ул. Победы, 9