

# КОРАБЛИК

№ 37

## Электронный журнал для дошкольников

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Я рад, что вы обратили внимание на это информационное издание.

В бесплатном электронном журнале «Кораблик» вы найдёте качественный и нужный материал, который поможет вашим детям достойно подготовиться к поступлению в школу, сделать полезным времяпрепровождение дошкольников, обогатить домашнее общение совместным решением творческих заданий.

С уважением Валерий Саченко,  
редактор электронного журнала «Кораблик»



Бесплатный электронный журнал «Кораблик» защищён законом об авторском праве и смежных правах. Воспроизведение бесплатного электронного журнала «Кораблик» или любой его части в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронные или механические, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптический носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации запрещается без письменного согласия издателя данного бесплатного электронного журнала.

Бесплатный электронный журнал «Кораблик» предназначен для личного использования и поставляется в виде «как есть».

Автор и издатель не несут никакой юридической или финансовой ответственности за действия третьих сторон.

Мнение издателя может кардинально отличаться от мнения читателя. Ни издатель, ни авторы материалов не несут любой ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после прочтения бесплатного электронного журнала «Кораблик», а также за неверную интерпретацию его содержания.

Читатель бесплатного электронного журнала «Кораблик» принимает ответственность за использование всех его материалов на себя.

**Вы МОЖЕТЕ свободно распространять бесплатный электронный журнал «Кораблик» при соблюдении следующих условий:**

- распространять бесплатный электронный журнал «Кораблик» бесплатно!
- размещать его на своем сайте для бесплатного доступа к нему, рекомендовать бесплатный электронный журнал «Кораблик» своим друзьям и знакомым, подписчикам вашей рассылки.

## ДВИЖЕНИЯ В РАДОСТЬ

*Даже самые простые физические упражнения дают пищу детской фантазии. Особая роль в развитии двигательного творчества принадлежит игровым физкультурным занятиям. Построенные на сюжетах литературных произведений (сказок, песенок, стихотворений), объединенные рассказом воспитателя или составленные из подвижных игр, они обладают большим эмоциональным зарядом, вариативностью двигательного содержания, что помогает детям легко «войти» в воображаемую ситуацию, развивает способность к перевоплощению. Дети самостоятельно обогащают и развивают игровые действия, ищут образные, характерные для персонажей движения, имитируют повадки животных и птиц, придумывают двигательное содержание к несложному сюжету.*

*Предлагаемые физкультурные занятия направлены на развитие двигательного творчества дошкольников. Они исключают привычку механического повторения движений, активизируют мышление и способствуют успешному применению знакомых упражнений в нестандартных условиях. Предназначены для воспитателей, руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, родителей.*

### ТЕАТР «РЕПКА»

**Задачи:** формировать у детей представления о средствах двигательной выразительности; побуждать к самостоятельному поиску творческой композиции.

**Оборудование:** предметы и пособия, удобные для лазания.

**I.** Дети строятся в шеренгу.

**Воспитатель (В.).** Ребята! Наше физкультурное занятие сегодня должно быть похоже на театр. И вы, артисты, должны придумывать такие движения, чтобы все было, как в настоящем театре. Поэтому и называется наше занятие: «Театр «Репка».

Посадил дед репку. Покажите, как дед несет на спине тяжелый мешок с семенами. *(Дети идут друг за другом по кругу, воспитатель комментирует движения, подчеркивая «двигательные находки», например: «Какой тяжелый мешок несет Сережа, даже согнулся под тяжестью, а Ваня — совсем старенький дедушка: ноги у него согнуты, Лена пот со лба вытирает — устала от трудной работы».)*

Выросла репка большая-пребольшая. Станьте, ребята, врассыпную, покажите, как репка листики расправляет, как она тянется к солнышку. *(Выполнение задания детьми.)*

Прилетели птички посмотреть, какая большая репка выросла. *(Бег врассыпную с характерными движениями руками — 20 сек.)*

Стал дед репку из земли тащить. Как он это делал? *(Выполнение задания детьми.)* Смотрите, как уперся ногой в пол Коля, сильно тянет репку, а она — ни с места. А мальчики что придумали: Саша — репка, а Леша — дед. Тянет-потянет, тянет-потянет *(повторять слова несколько раз)* — вытянуть не может.

Позвал дед бабу. Ребята, покажите, как бежала в огород бабка. Наташа — молодец, вперевалочку бежит! А Оля, смотрите, хромает немножко — совсем как старенькая бабушка. *(Во время выполнения упражнения дети движутся несколько секунд врассыпную, а на слова «тянут-потянут» — останавливаются.)*

Тянут-потянут... Кто хочет, может стать друг за другом — бабка за дедку. А можно только одну бабку показать.

Позвала бабка внучку. Внучка бегаёт не так, как бабка. Она же не старенькая! Покажите внучку! Тянут-потянут...

Позвала внучка Жучку. Жучка вылезла из конуры. Подумайте, что в нашем зале может быть конурой и как оттуда вылезает Жучка? *(Выполнение упражнения.)* Собачка бежит на

четырёх ногах, а может идти и на двух — как в цирке. Тянут-потянут...

Позвала Жучка кошку. А кошка, конечно, на русской печке лежала. Что может быть русской печкой? На что можно влезть, чтобы потом слезть? Поищите такие предметы в нашем зале. Кто уже придумал печку, пусть скажет «мяу». Побежали «кошки» в огород: кто на четвереньках, а кто на двух лапках, как в цирке.

У мышки, ребята, очень маленькие лапки, и бегаёт она совсем не слышно. Она быстро-быстро переставляет ножки и бежит не прямо, а как будто по извилистой дорожке. Не зря же говорят: мышка юркнула. Мышка вылезает из норки. Найдите себе норки. Позвала кошка мышку. Побежала мышка. На повороте мышка юркнула. *(Дети выполняют упражнение.)*

Мышка — за кошку.

«Мышки», найдите себе «кошек».

Кошка — за Жучку.

Где у нас «Жучки»?

Жучка — за внучку.

«Внучки», где вы?

Внучка — за бабушку.

Бабушка — за дедушку.

Дедка — за репку...

**II. В.** Ребята, это у нас была репетиция, поэтому я вам немножко подсказывала, что надо делать. А теперь вы сыграете без подсказок. *(Выполнение упражнений детьми.)*

**III. В.** Вытянули репку и на радостях хоровод устроили. Ребята, вы знаете хоровод «Ходит Ваня». Но сейчас мы будем петь «Ходит репка посреди кружочка». Герои нашей сказки пойдут каждый по-своему, а потом мы будем все вместе плясать: одни — как дед, другие — как мышка.

Становитесь в круг. Давайте выберем деда, бабушку, внучку, Жучку, кошку, мышку. Начинаем игру...

### **КТО СКАЗАЛ «МЯУ»?**

**Задачи:** учить детей придумывать движения к предложенному сюжету, способствовать умению перевоплощаться, искренне выражать чувства.

**Оборудование:** большой ковер, стационарное физкультурное оборудование зала.

**I. В.** Ребята, ложитесь на ковер. Сегодня наше физкультурное занятие называется «Кто сказал «мяу»?»

Покажите, как спит щенок на коврик. Интересно, какие разные «щенки»: кто на бочок лег, кто на животик. А те, которые на спинке лежат, поджали ножки.

«Мяу!» — щенок поднял голову. Покажите, как он натопырил ушки и прислушивается. Никого нет. Опять улегся на коврик поудобнее. Значит, по-другому нужно лечь.

«Мяу!» — щенок вскочил и побежал по комнате. *(Дети бегают на четвереньках.)* Щенок заглядывает под стол, под диван, под кровать (12 — 15 сек), влез на подоконник (каждый из вас должен влезть на что-нибудь и изобразить, что смотрит в окно). Увидел! Во дворе гуляет петух.

Превращайтесь, ребята, в петуха: вот он важно ходит по двору, высоко поднимая ноги, выпятил грудь вперед и поглядывает во все стороны (12 — 15 сек). Щенок думает, что это петух сказал «мяу!» А петух вдруг громко захлопал крыльями и закричал: «Ку-ка-реку!» И снова пошел, высоко поднимая ноги.

Побежал щенок домой. *(Дети становятся на четвереньки.)* И около крыльца встретил мышонка. Покажите, как бегаёт мышонки: поднимитесь на носочки и быстро-быстро переставляйте ноги; согните руки и из указательного пальчика сделайте носик

мышонок (12 — 15 сек). Юркнул мышонок в норку — спрячьтесь, ребята, кто куда.

А теперь покажите, как огромный черный пес выглянул из конуры, выставил передние лапы, прогибается, подтягивает туловище. Увидел щенка! Оскалился, когти выпустил. Хочет броситься на щенка.

Мальчики изображают больших собак, а девочки — щенков. Пес гонится за щенком, но не хватает его, а только пугает — рычит, выставляет когти, топает ногами (15 — 20 сек).

Убежал щенок и спрятался под кустик. Найдите себе «кустик». Прилетела пчелка, щенок хотел схватить ее зубами, но она ужалила его в нос!

Пчелками будут девочки. Выставьте вперед указательный пальчик — жало, догоняйте щенков-мальчиков и жальте их: у-у—ж-жжало! (15 — 20 сек).

Добежал щенок до пруда и бултыхнулся в воду. (Все ложатся на пол.) В пруду живет рыбка. Превращайтесь в рыбок и «плавайте», кто как хочет (12 — 15 сек).

«Это ты сказала «мяу»?» — спросил щенок рыбку. Услышала это лягушка и рассмеялась. Превращайтесь в лягушек, прыгайте на двух ногах, широко разведите колени, отведите руки в стороны и квакайте так, будто лягушка смеется (12 — 15 сек).

Мокрый, с распухшим носом, пошел щенок домой. Мальчики, идите, как мокрые щенки, а девочки покажите «щенкам», кто сказал «мяу!» — ходите, как кошки и мяукайте, шипите и фыркайте.

Пришел щенок домой и улегся на коврик.

**II. В.** Это, ребята, была репетиция. Вы провели ее замечательно! А теперь давайте сыграем по-настоящему. (Все повторяется.)

**III. В.** Отдыхайте, лежа на коврик, а я спою вам песенку «Серенькая кошечка».

## ЦИРК

**Задачи:** учить детей искать образные средства выразительности движений, развивать способность импровизации, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.

**Оборудование:** мячи разных размеров количеством больше числа детей (*дети могут выбирать сами*).

**I. В.** Ребята! Давайте устроим физкультурное занятие, в котором все будет похоже на цирк. Представление в цирке начинается с парада: по арене проходят клоуны, жонглеры, акробаты, дрессировщики с животными и приветствуют зрителей.

Подумайте, кто каким цирковым артистом покажет себя в нашем параде. Через одну минуту мы начнем парад.

Внимание! Участники парада, становитесь в круг. Парад! Шагом, марш! (*Под музыку дети проходят 2 — 3 круга.*) Воспитатель комментирует задумки, например: «Замечательные клоуны — один помогает другому идти на руках! Смотрите, смотрите, медведи — совсем как настоящие! Ах, как красиво поднимают ноги лошадки! Сколько ловких акробатов, они все время меняют движения! Уважаемые зрители! Вы видите лучший в мире цирк!»

**II. В.** На арену выбегает главный затейник! Это — я! Мгновенно все артисты превращаются в гимнастов! (*Воспитатель и дети проделывают знакомый комплекс аэробики.*)

Организация фронтальная.

**1.** На арену выходят силачи! Мальчики, это вы! Зрители смотрите внимательно: кто кого от середины ковра вытолкнет за край? Вот силачи принимают удобную стойку: упираются друг другу в плечи. Свисток! Борьба началась! (*Надо постараться вытолкнуть партнера за ковер. Среднюю линию следует заранее обозначить яркой тесьмой.*)

Состязание заканчивается по свистку через 1,5 — 2 мин.

**В.** Сильными должны быть и девочки. Кто же из них сильнее? (*Выполнение упражнения девочками.*)

И снова на ковре мальчики.

Мальчики выполняют упражнение 2 раза, девочки — 1 раз.

**2. В.** Ходят по дорожкам

Красавицы-матрешки,

Милые матрешки!

Где же ваши ножки?

Девочки, это стихотворение — про вас. Покажите, как «без ног» можно двигаться по ковру. Садитесь по-турецки на краю ковра (*на длинной стороне*), ладошками крепко держите ступни. Передвижение начнем под музыку. Кто скорее окажется за ковром?! (*Движение сидя по-турецки к противоположной стороне ковра.*)

Захотелось и мальчикам показать свою ловкость. Только это не матрешки, а Ваньки-Встаньки! (*Движение аналогичное. Девочки повторяют упражнение 2 раза, мальчики — 3 раза.*)

**3. В.** Внимание, ребята! Я даю вам цирковой сигнал: Ап! Звучит музыка, и все превращаются в жонглеров — скорее берите мячи, энергично работайте руками — и правой, и левой! Ни один мяч не упал на пол. Зорко смотрят на мячи глаза жонглеров, а руки работают еще быстрее! Музыка помогает артистам!

Упражнение выполняют все дети одновременно под музыку (*3 — 4 мин.*).

**В.** Появляются коверные клоуны! Смотрите, какие интересные фигуры они придумали — и стоя, и сидя, и лежа. (Воспитатель заранее готовит 2 — 4 детей для показа нескольких фигур в паре.)

Какую игру напомнили вам клоуны? (*Ответы детей.*) А следующая игра — «Придумай фигуру». Но сегодня все фигуры

будем выполнять в паре. И придумать их надо успеть во время бега. (*Дети бегут парами врассыпную, затем выполняют фигуры вдвоем стоя (сидя, лежа).* (4 — 5 раз)

**III. В.** На арене — дрессированные медведи! В цирке даже медведи умеют танцевать! (*Характерные движения в ритме вальса — 1,5 — 2 мин.*)

Все вместе напевают несколько строчек из песни «Куда уехал цирк».

## КОЛОБОК

**Задачи:** учить детей входить в воображаемую ситуацию, искать новые сюжетные линии, новые формы движений.

**Оборудование:** большой ковер.

**I. В.** Ребята, у нас сегодня физкультурное занятие по сказке «Колобок».

Катится-катится Колобок, а навстречу ему — разные звери. Сейчас вы все пойдете врассыпную. Как только я назову того, кто хочет съесть Колобка, вы сразу начнете двигаться так, как ходит этот зверь. Идите врассыпную!

Заяц! (*Дети изображают движения зайца.*) Молодец, Вова, высоко скачешь, и ноги держишь вместе! А Оля даже ушки на макушке сделала.

Волк! (*Дети изображают движения волка.*) Какие широкие выпадывает Леша — настоящий волк! Зина большие когти показывает! Лапы у волка громадные. Света топает, как волк.

Медведь! (*Дети изображают движения медведя.*) Молодцы, сразу пошли вперевалочку, но лучше всех идет Андрюша, на четвереньках — настоящий медведь!

Лиса! (*Дети изображают лису.*) Ах, какой пышный хвост придумала Наташа! Подкрадывается Лиса-Люба — ишь как сверкают ее глаза!

Внимание, ребята! Колобок покотился быстрее, а звери, каждый по-своему, пустились его догонять! (*Бег 20—25 с.*)

**II. В.** Ребята! По вашим движениям легко было узнать разных зверей. Теперь начнем играть по-настоящему. Станьте вдоль стены в колонну на расстоянии большого шага друг от друга.

Колобок круглый, поэтому ему надо катиться боковым кувыркком до противоположной стены (поперек зала), а назад возвращаться по-разному.

Присядьте, обхватите колени руками. Покатились! Катится-катится Колобок. А навстречу ему...

Вставайте, громко скажите, кто катится, и возвращайтесь назад. (*Как зайцы — прыжками на двух ногах из стороны в сторону; волки — широкими выпадами вперед, имитируя «хватательные» движения; медведи — «по-медвежьи», с опорой на ступни и кисти; лисы — игривым шагом на носочках.*)

Катится-катится Колобок... (*Дети выполняют кувырки в удобном для каждого темпе. Слова «Навстречу ему...» следует произносить, когда последний «колобок» докатится до противоположной стены. Необходимо использовать в комментариях различные средства художественной выразительности — интонацию, голос, мимику, жесты.*)

А теперь сыграем по очереди: девочки покажут Колобка и Зайца, мальчики — Колобка и Волка, Колобка и Медведя, а потом снова девочки — Колобка и Лису.

**III. В.** Я вижу, вам нравится физкультурное занятие.

Интересно узнать, какие еще сказки вы хотели бы сыграть. Загадайте про это «двигательные» загадки. Девочки, идите в

один уголок, мальчики — в другой. Придумайте и все вместе покажите движения, по которым можно узнать сказку.

## ЦЫПЛЕНОК

**Задачи:** побуждать детей к самостоятельному показу творческой композиции, способствовать творческому самовыражению.

**Оборудование:** стационарное оборудование физкультурного зала, маски-шапочки для игр.

**I. В.** Ребята, вы уже много раз придумывали разные фигуры: стоя на месте, сидя или лежа, вы замирали в какой-нибудь позе. Сегодня тот, кого вы показываете, должен двигаться до того момента, пока звучит музыка.

Мы будем изображать героев сказки К. Чуковского «Цыпленок».

А начинается она так: «Жил на свете цыпленок. Был он маленький, вот такой». Какой же он был, как ходил, пищал — как это можно показать?

Станьте свободно. Мы начинаем.

Жил на свете цыпленок. Был он маленький, вот такой... (*В течение одной — двух музыкальных фраз, а при отсутствии музыкального сопровождения — 30 — 40 с, дети перемещаются по площадке «в образе».*)

Была у цыпленка мама — курочка Пеструшка. Мама была вот такая... Дети изображают, как ходит курица (*30—40 с*).

Мама очень любила своего цыпленка и кормила его червяками. Ползите, как «червяки», в разные стороны. (*Выполнение упражнения детьми, 30 — 40 с.*) Напоминаю: отталкиваться руками нельзя.

Как-то раз напал на курицу злой черный кот. А был тот черный кот вот такой... (*Дети изображают кота в движении, 30 — 40 с.*)

Кот прогнал курицу прочь со двора. Мальчики-«коты» будут гонять девочек-«кур» (25 — 30 с)!

Цыпленок остался у забора один. Вдруг он видит: взлетел на забор большой красивый петух. Найдите «забор» повыше и влезайте на него.

Петух захлопал крыльями и закричал: «Ку-ка-ре-ку-у!».

Цыпленку это очень понравилось! Он тоже захлопал крылышками, запищал, что было силы, но не удержался и упал в лужу... А в луже сидела лягушка. Была лягушка вот такая...

Ребята! «Лягушка» может прыгать и на двух ногах, и на четвереньках (30 — 40 с).

Но тут к цыпленку подбежала мама. Она его пожалела и приласкала. Погладьте «цыпленка», как я — движения ладошкой делайте мягкие, ласковые.

А теперь походите «по двору», как петух, как курочка, как цыпленок — кто как хочет (20 — 25 с).

**II. В.** Сейчас мы поиграем в игры, в которых есть курица, петух, лягушка или кот. Какую игру вы хотите предложить? (2 — 3 подвижные игры по желанию детей.)

### **ЛИХИЕ МОРЯКИ**

**Задачи:** развивать фантазию, четкость и выразительность действий, быстроту реакции в различных двигательных заданиях.

**Оборудование:** флажки — по 2 на каждого ребенка, 2 — 3 скамейки, приставленные к гимнастической стенке, мячи среднего размера — по числу детей, 5 — 6 больших мячей.

**I. В.** Ребята! Сегодня у нас «морское» физкультурное занятие. Все в нем будет необычно. Даже строиться мы будем не так, как всегда. Слушайте мою команду: «Мальчики, становись в колонну! Девочки,

становись в шеренгу на противоположной стороне площадки!»

**«Корабли бороздят океан»** — так называется первое задание. На месте, шагом марш! (8 — 10 шагов.) Вперед, марш! (Колонна идет в обход, шеренга — поперек зала.) На месте! (Дети останавливаются, когда ведущий колонны доходит до противоположного угла по диагонали.) Налево! Смотрите, дети: колонна стала шеренгой, а шеренга — колонной! «Корабли» продолжают движение. (Повторить 2 — 3 раза.)

На море — шторм! Большие волны разметали корабли. (Бег врассыпную, 20 — 25 с.) Буря утихает, корабли входят в порт. (Дети на ходу разбирают флажки и становятся своими «кораблями» (колоннами) вдоль зала.)

**II. В.** «Морские сигнальщики» — так называются упражнения, которые мы будем сейчас делать. Я — сигнальщик на пристани, а вы — сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы должны показать, что сигнал принят — точно и быстро повторить движение. Самое трудное то, что я не буду вести счет. Вы видите движение и как бы считаете про себя. Давайте попробуем. Отвечайте мне — повторяйте мои действия. (Воспитатель четко проделывает несложные по структуре общеразвивающие упражнения, представляющие комплекс. Каждое выполняется один раз. Получается «двигательный» диалог: вопрос — ответ; темп — бодрый. Исходные положения быстро меняются: стоя, сидя, лежа, стоя, на боку, стоя, на животе и т.д. Всего 10 — 12 упражнений.)

Корабли получили разрешение войти в порт. (Дети кладут флажки.) Начинаются морские учения!

**«По мачтам и реям»** — так называется задание, которое вы можете выполнять разными способами. По скамейкам,

приставленным к гимнастической стенке, можно взбегать, идти шагом, ползти или танцевать. Влезать на гимнастическую стенку можно любым способом, но не забывать, что за перекладины нужно держаться хватом. Переходить на второй пролет направо надо приставным шагом, а спускаться, не пропуская реек. Приготовиться! Вперед! (Упражнение выполняется поточно 3 — 4 раза.)

**«Морской бой».** Попробуйте, ребята, попасть в «торпеду»: я буду быстро прокатывать большие мячи вдоль, а вы свои — поперек. Кто самый меткий? (Прокатывается один за другим 5 — 6 мячей.)

### **Подвижная игра «Кто кого ловит».**

Станьте по обе стороны от линии на середине зала: девочки — с одной стороны, мальчики — с другой.

Если я скажу «мо-ря-...ки!» — мальчики ловят, девочки убегают в «домик» на своей стороне в конце площадки. А по сигналу «мор-я-...чки!» — ловят девочки. Какая команда поймает больше? (Игра повторяется 4 — 6 раз, сигнал надо произносить протяжно с выразительной паузой перед последним слогом.)

### **Ш. В. Делу время, а потехе — час!**

Внимание! Все танцуют «Яблочко».

### **БРАВЫЕ СОЛДАТЫ**

**Задачи:** вовлекать детей в активное подражание способам действий, внося в них свои изменения; побуждать к творческому самовыражению.

**Оборудование:** мешочки с песком (или шишки) — не менее двух на каждого ребенка, «кони» — 2 — 3 гимнастические палки.

**И. В.** Ребята! Сегодня у нас праздничное физкультурное занятие: День защитника Отечества празднуют и взрослые, и дети.

Каждое упражнение, которое вы будете выполнять — это поздравление солдатам.

Сейчас мы пойдем парадным шагом с песней «Бравые солдаты». Не забывайте четко поворачиваться, доходя до угла. На месте, шагом марш! (Ходьба на месте, колонной в обход, парами через середину зала.)

## **II. Общеразвивающие упражнения «Военные учения».**

### **1. «Салют».**

Взлетают вверх «ракеты» — салют защитникам Отечества.

**И.п.** — ноги на ширине плеч, руки — за спиной.

После сигнала «Салют!» громко хлопайте в ладоши высоко над головой (6 — 8 раз).

### **2. «Самолет «закладывает вираж».**

**И.п.** — стоя спиной друг к другу, взяться за руки и поднять их в стороны.

Наклоны влево-вправо, прижимаясь спиной друг к другу (6 — 8 раз в произвольном темпе).

### **3. «Саперы наводят «переправу».**

**И.п.** — лежа на животе лицом друг к другу, взяться за руки.

Поднять руки повыше, держать, прогнувшись, как можно дольше (4 — 5 раз, темп произвольный).

### **4. «По переправе движутся танки».**

**И.п.** — сидя лицом друг к другу, согнуть ноги, опереться ступнями встык, руки в упоре сзади.

Сгибать и выпрямлять ноги попеременно (1 — 1,5 мин).

### **5. «Пограничники лежат в дозоре и зорко смотрят в бинокли».**

**И.п.** — лежа на животе, «смотреть в бинокль».

Передвигаться можно только перекатом. Держа бинокль у глаз, перекаты на спину и снова на живот (4 — 6 раз в разные стороны).

**6. «Ракеты сигналият построение».**

*(Повторение 1-го упражнения.)*

**Основные движения.**

**1. «Пехота готовится к прорыву: нужно гранатами расчистить проход».**

*Ползание по-пластунски поперек зала и бросание мешочка из положения лежа по «мишени» (например, линии на стене, поверх скамейки и др.), отползание назад, не разворачиваясь — за другой «гранатой» (3 — 4 раза).*

**2. «Космонавты тренируются».**

*Быстро-быстро кружиться на месте, держа руки в стороны, а по сигналу «Стоп!» — остановиться с закрытыми глазами, удерживать равновесие (4 — 5 раз).*

**Игра-эстафета «Кавалеристы».**

Нужно срочно доставить в штаб важный пакет. Какой эскадрон сделает это быстрее? Командиры, седлайте коней! (2 — 3 команды с одинаковым числом участников становятся колоннами на одной стороне площадки. Стоящие впереди — «на конях». По сигналу «конники» скачут галопом, объезжают препятствие на противоположной стороне, возвращаются, передают «коня» следующему в своей команде и становятся в конец колонны. Повторяется эстафета 2—4 раза.)

**III. В.** А теперь отправляемся в гости к морякам.

*Дети танцуют «Яблочко» или выполняют произвольные движения под музыку...*

**ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК**

**Задачи:** обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений, результативно манипулировать мешочком.

**Оборудование:** мешочки с песком (200 г) по числу детей.

**I. В.** Ребята, сейчас мы пойдем врассыпную, а по сигналу будем строиться.

Но я буду только называть того, за кем надо строиться, а в колонну или шеренгу — пусть он решает сам. Напоминаю: строй должен размещаться вдоль площадки.

Врассыпную, шагом марш! Стройтесь за... (имя ребенка). *(Упражнение повторяется 3 — 4 раза.)*

*Бег врассыпную (20 — 25 с), ходьба в колонне, разбирая по ходу мешочки. Перестроение через середину по три.*

**II.** Общеразвивающие упражнения с мешочками.

**1. «Переложи мешочек за спиной».**

**И.п.** — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1 — опустив руки, переложить мешочек в другую руку за спиной;

2 — и.п. (8 раз).

**2. «Переложи мешочек за ногой».**

**И.п.** — ноги шире плеч, руки в стороны.

1 — наклон вперед, переложить мешочек в другую руку, спереди назад за ногой;

2 — и.п. (8 раз).

**3. «Переложи мешочек под ногой».**

**И.п.** — лежа на полу на спине, руки в стороны.

1 — подняв противоположную ногу, переложить мешочек в другую руку под ногой;

2 — и.п. (6 раз).

**4. «Возьми другой рукой».**

**И.п.** — лежа на спине, руки — в стороны, ладонками вверх.

1 — повернуться, не отрывая от пола руку с мешочком, взять мешочек другой рукой;

2 — и.п. (8 раз).

**5. «Захвати мешочек».**

**И.п.** — сидя, ноги выпрямить, держать ступнями мешочек, руки в упоре сзади.

1 — сгибая ноги, подтянуть мешочек к себе;

2 — и.п. (6 раз).

**6. Повторить 1-е упражнение.**

**Основные движения.**

Организация фронтальная.

**«Не урони мешочек».**

Ходьба с мешочком на голове (поперек зала) и движение в обратном направлении (держа мешочек в руке) прыжками на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу — по желанию детей (4 — 5 раз).

«Подбрасывание мешочка одной рукой и ловля другой».

Размещение хаотичное, темп произвольный (3 — 4 минуты).

**Игра-эстафета «Перенеси мешочек»:** туда — обычный бег, назад — бег на четвереньках (3 — 4 команды с одинаковым числом участников (3 — 4 раза)).

**III. Игровое задание «Волшебный мешочек».**

**В.** Ребята, сейчас вы спокойно пойдете по залу врассыпную. По сигналу «Хоп!» нужно остановиться и освободить руки от мешочка. Но класть его на пол нельзя. Придумайте, как это можно сделать (3 — 4 раза).

**НЕПОСЕДЫ**

**Задачи:** учить детей создавать новые формы движений, обогащать двигательный опыт.

**Оборудование:** скакалки и мячи среднего размера по числу детей.

**I.** Построение в две шеренги (одна напротив другой) у противоположных сторон площадки; ходьба шеренгами поперек зала, ходьба с ритмичными притопами в обратном направлении спиной вперед (*сошлись — разошлись, 3 раза*); ходьба и бег врассыпную (20 с); бег колонной (20 с); ходьба с перестроением через середину тройками.

**II. Общеразвивающие упражнения.**

**1. В.** Ребята, первое упражнение вы должны придумать сами. Делать его нужно только руками (8 раз).

**2. В.** Второе упражнение тоже придумайте сами. Я подсказываю: это могут быть наклоны вперед или в стороны, с помощью рук или без них. Поставьте ноги удобно и не сдвигайте их с места во время выполнения упражнения (8 раз).

**3. «Достань носки».**

**И.п.** — лежа на спине, руки вверху.

1 — поднять прямую ногу и противоположную руку, достать носок;

2 — и.п. (3 — 4 раза каждой ногой).

**4. «Велосипед».**

**И.п.** — лежа на спине, ладони на полу.

1 — 4 — характерные махи ногами; 5 — 6 — пауза, ноги выпрямить (6 раз).

**5. «Достань пятку».**

**И.п.** — ноги на ширине плеч, руки вверху.

1 — шлепнуть за спиной по пятке левой ноги правой ладонью и наоборот;

2 — и.п. (8 раз).

Основные движения.

Организация групповая.

Первая подгруппа: ползание по-пластунски поперек зала и бег спиной вперед в обратном направлении (3 — 4 раза).

Вторая подгруппа: прыжки со скакалками (20 — 25 с).

Организация фронтальная.

**Игровое задание «Попади мячом в мяч»** — прокатывание мячей навстречу из положения по выбору (*из наклона, из приседа, с колена, 6 — 8 раз*).

**Подвижная игра «Чье звено быстрее построится».**

**Вариант:** движения врассыпную каждый раз меняются (*бег, прыжки, кружение и др., 3 — 4 раза*).

**III. Исполнение знакомого танца.**

(Продолжение следует.)

**КОМПЛЕКС «ПОДВОДНОЕ ЦАРСТВО»** (Продолжение. Начало в № 36)

**Обучающая задача:** закреплять и обогащать знания детей о подводном мире, закреплять навыки рисования.

**Развивающая задача:** развивать внимание, память, речь, воображение, волю, навыки действия в группе, мелкую и крупную моторику.

**Воспитательная задача:** воспитывать усидчивость, вежливость.

**Материал:** мяч, бумага (желательно тонированная в голубой тон) и средства для рисования (краски либо карандаши, фломастеры), картины с изображением подводного мира, клей.

**1. «КТО ЧТО ЗНАЕТ?»**

**Цель:** развивать речь, внимание.

Дети сидят на полу. Воспитатель говорит, что все мы что-нибудь знаем о подводном мире (читали родители, видели в кино), поэтому сейчас тот, кому педагог бросит мяч, должен будет сказать, что он знает о подводном мире. Воспитатель бросает мяч, дети ловят и отвечают.

Если игра идет трудно, можно просто всем, без мяча, поговорить о том, что происходит под водой (кто там живет, какие там условия и так далее).

**2. «РИСУЕМ ПОДВОДНОЕ ЦАРСТВО»**

**Цель:** развивать внимание, память, закреплять навыки рисования.

**Материал:** бумага (желательно тонированная в голубой тон) и средства для рисования (краски либо предлагаются сначала карандаши, фломастеры), картины с изображением подводного мира.

Воспитатель развешивает картины с изображением подводного мира, просит внимательно рассмотреть их, запомнить. Дети могут подойти поближе, рассмотреть. Затем все берут себе любой материал для рисования, готовят рабочее место. Воспитатель прячет картины и предлагает детям нарисовать то, что они запомнили (можно не только с одной картины).

**3. «ПАЛЬЦЫ-ОСЬМИНОЖКИ»** (пальчиковая игра)

**Цель:** развивать мелкую моторику, воображение.

Воспитатель предлагает поиграть с осьминожками. А осьминожками будут руки (кисть): ладонь — это голова, а пальцы — ножки.

Воспитатель рассказывает и показывает, дети повторяют:

Жили-были осьминожки,

Спали они у себя в пещере

*(кулачки под мышками).*

Проснулись осьминожки,

Потянули ножки

*(кисти выпрямляются, пальцы тоже).*

Сделали ножками зарядку:

И так, и вот так

*(пальцы сгибаются, выпрямляются, шевелятся).*

Поплыли осьминожки в море

*(пальцы совершают волнообразные движения).*

Стали осьминожки рыбу ловить

*(пальцы делают хватательные движения).*

Наловили полный рот, пережевали, проглотили

*(пальцы совершают мнущие движения).*

Полежали, на волнах покачались

*(руки отдыхают).*

Поплыли осьминожки дальше  
(волнообразные движения).

А по дороге вдруг начали ссориться и подрались  
(кисти «цапают» друг друга).

Зацепились ножками и не могут расцепиться  
(пальцы делают замок).

Что делать? Доставать по одной ножке  
(дети расцепляют замок, доставая по одному пальчику).

Поплыли осьминожки домой.

В пещеру заползли и спать легли

(волнообразные движения, затем кисти показывают «паучков», и дети прячут кулачки под мышки).

#### 4. «ОСЬМИНОЖКИ-ШАЛУНЫ»

**Цель:** развивать крупную моторику, учить расслабляться, снимать эмоциональное напряжение.

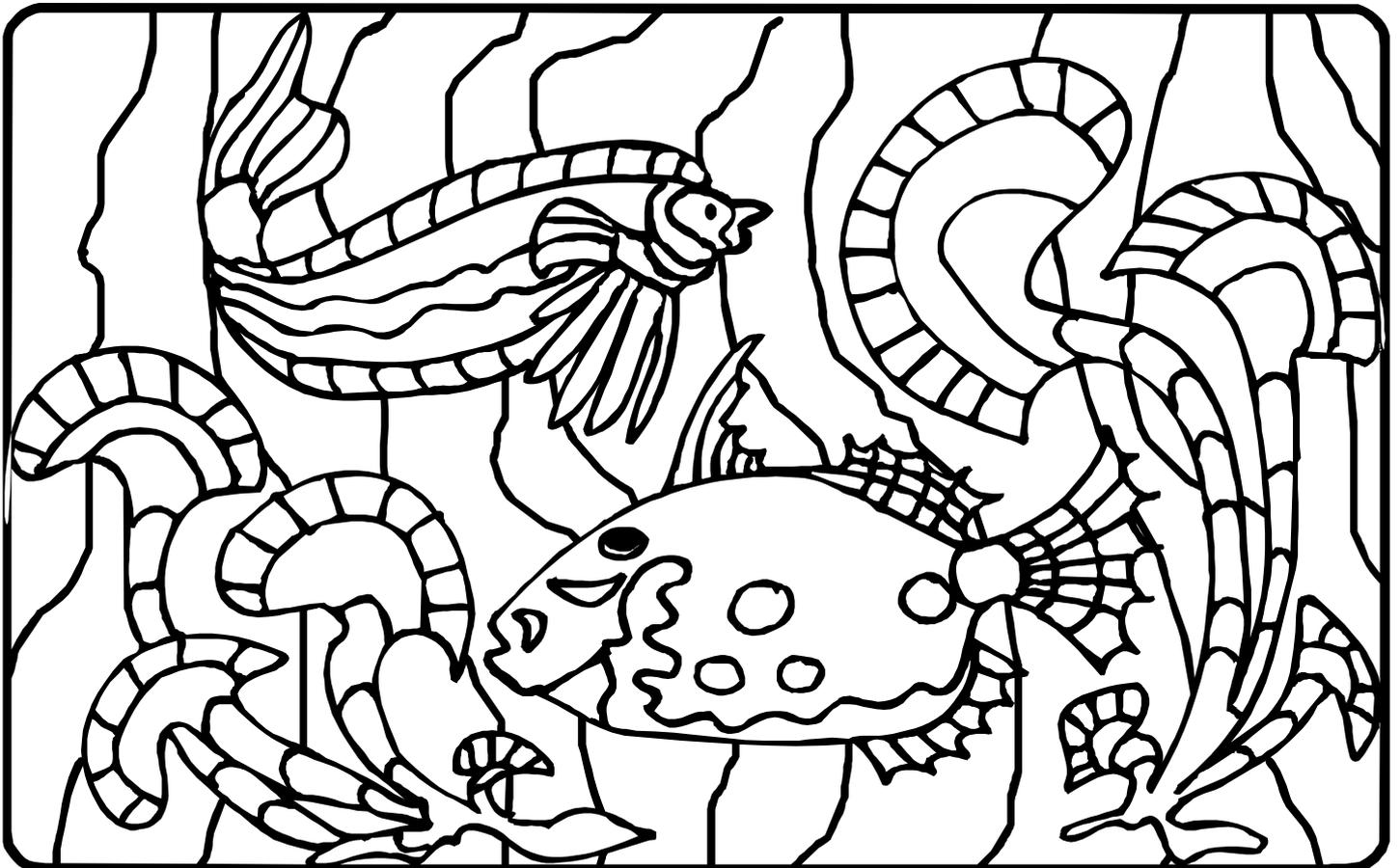
Воспитатель и дети превращаются в осьминожек: плавают, махают ножками, ловят рыбу и так далее (можно по схеме пальчиковой игры).

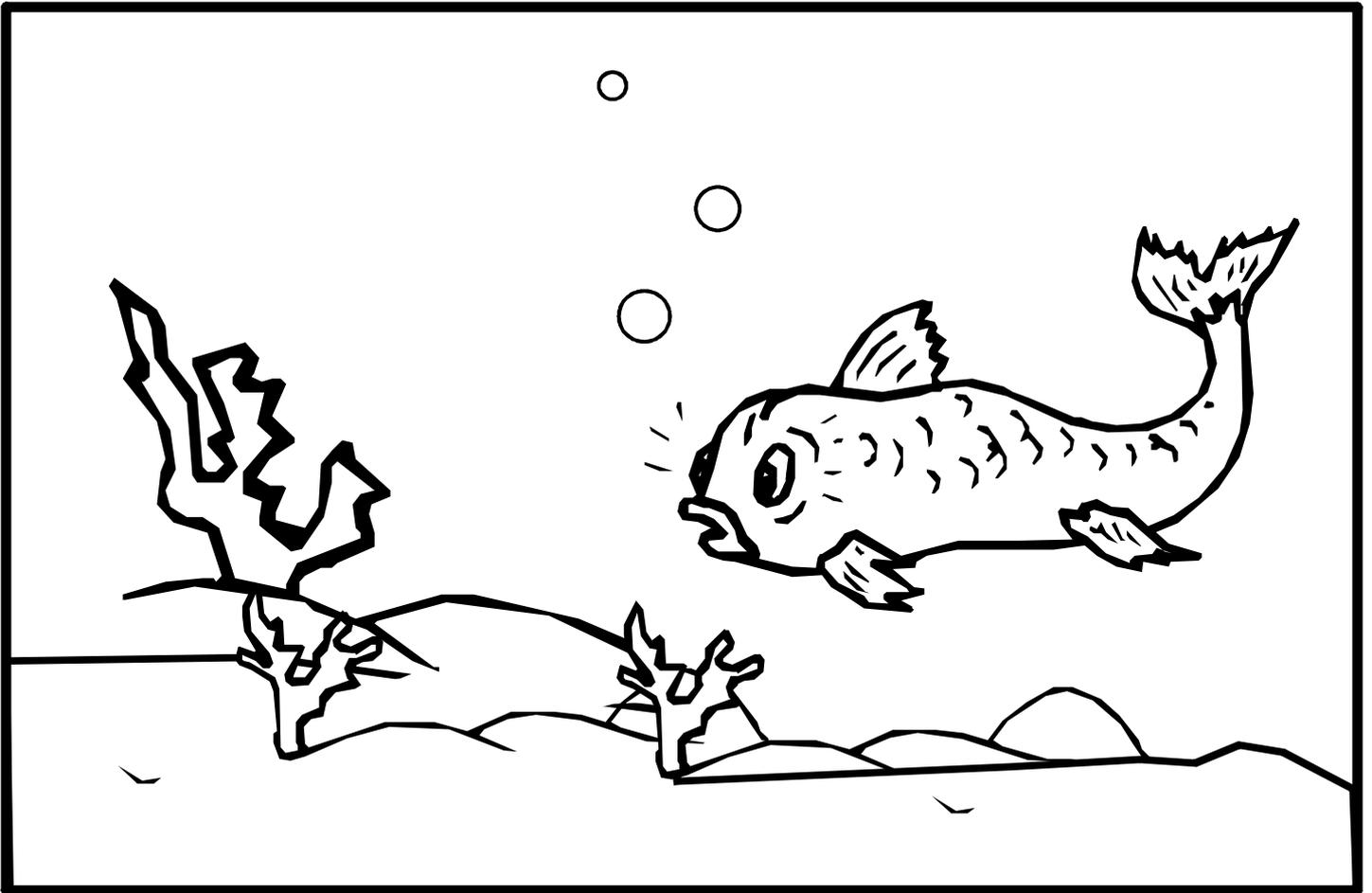
#### 5. «РЫБКИ-РАБОТНИКИ»

**Цель:** развивать волевые процессы; совершенствовать умение работать в группе.

**Материал:** рисунки детей «Подводный мир», клей.

Воспитатель предлагает детям рассмотреть рисунки, высказаться, если кто хочет. Затем педагог предлагает сделать из рисунков большую картину. Для этого дети станут «рыбками-работниками», будут склеивать свои картины в большую. Но главное условие — работать молча, так как рыбы не





# НАШИ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

## Рассказ-беседа

**Задача:** познакомить детей с органами дыхания человека, формировать у них желание быть здоровыми, беречь окружающую среду.

**Материал:** зеркала, рисунки носов, мыло, апельсин, чеснок, картинка-схема дыхательных путей, лекарственные растения (рисунки и сухие растения), таз с водой, трубочки, подвеска с фигурками, плакат-рисунок Земли с изображенными на нем морями и лесами, костюм Простуды, чайные приборы с приготовленным витаминным чаем.

### Ход занятия

**Воспитатель (В.).** Ребята, отгадайте загадку:

Это что растет у вас между глаз? Извините за вопрос. Это?

**Дети.** Нос.

**В.** А для чего нужен нос? *(Ответы детей.)*

**В.** Нос — это начало дыхательных путей. А что есть в носу?

*(Дети смотрят в зеркало, отвечают.)*

**В.** В носу у каждого человека есть ноздри, перегородка из хрящей, волоски. Волоски задерживают пыль из воздуха. Воздух в носу очищается, согревается, увлажняется.

Ребята, а какие бывают носы? *(Ответы детей.)* О маленьком носе как говорим? *(Носик.)* А как говорим о большом носе? *(Носище.)*

Носы у людей бывают разные по форме и по размеру: маленькие и большие, длинные и короткие, курносые, острые, "уточкой", "картошкой". И все они нужны и важны.

Нос очень чувствителен к запахам. Пахнут деревья, цветы. Запах — облачко невидимых частиц, сопровождает большинство предметов. Давайте отгадаем эти предметы по запаху.

*Воспитатель предлагает понюхать мыло, апельсин, чеснок и др.*

**В.** Что пахнет хорошо, приятно? *(Дети отвечают.)*

Что имеет плохой запах? *(Ответы детей.)*

**В.** Наш нос чувствует запахи и этим предупреждает об опасности. Человек избегает тех предметов, которые плохо пахнут.

Очищенный в носу воздух через "живые" трубочки попадает в легкие (показывает на

схеме). Легкие состоят из двух половин — правой и левой. Защищены легкие ребрами. В легких много воздуха. При вдохе они расширяются, при выдохе сужаются, и воздух выходит. Этот воздух можно увидеть, если его выдувать через трубочки в воде. Попробуем? *(Дети дуют в трубочки воздух, опустив их в таз с водой.)* Если выдуть много воздуха, то можно устроить бурю. *(Дуют сильнее.)* Если набрать полные легкие воздуха, задержать его, а потом подуть, то получится ветер. *(Дети дуют на подвеску с фигурками так, чтобы они раскачивались.)*

**В.** Вот как хорошо иметь хорошие и здоровые легкие! Вы знаете, а ведь некоторые люди не хотят беречь свои легкие и дыхательные пути. Как вы думаете, что вредно для органов дыхания? *(Дети отвечают.)*

**В.** Да, курение вредно действует на легкие — они не могут хорошо очищаться и покрываются сажей. Вот что происходит, когда человек курит. *(Сжигает кусочек резины, идет черный дым с неприятным запахом.)* Такая сажа оседает на легких курильщиков. Ребята, как вы думаете, может ли человек жить без дыхания?

**Дети.** Нет.

**В.** Без дыхания человек может жить всего несколько минут. Чтобы жить, человек должен дышать кислородом. А откуда берется кислород?

**Дети.** Его нам дают деревья.

**В.** Правильно, его вырабатывают для нас наши зеленые друзья: деревья, травы, кустарники. Поэтому, чтобы не произошло на земле катастрофы и не кончился кислород, нужно беречь, сажать и растить зеленые насаждения. Воздух мы не видим, но без него нельзя жить. Он плотным слоем окружает Землю — это невидимая "одежда" Земли. *(Дети рассматривают плакат.)*

Есть одна планета-сад

В космосе холодном.

Только в ней леса растут,

Птицы в тех лесах поют.

Береги свою планету,

Ведь другой на свете нету!

А как вы думаете, ребята, везде ли на планете есть воздух? *(Ответы детей.)*

**В.** На планете есть такие места, где совсем нет воздуха. Это космос, глубины моря. Как же человек там может работать? (Ответы детей.)

**В.** А выход прост: человек использует специальную одежду — скафандры, приборы-батискафы, акваланги.

Кроме загрязненного воздуха, что еще вызывает заболевания органов дыхания? (Ответы детей.)

**В.** Правильно, простуда.

*Звучит тревожная музыка. Вбегают Простуда, одетая в белую накидку и калоши на босую ногу. Осыпает детей бумажным "снегом".*

**Простуда.** Ой, ребята, как я в гости к вам спешила! Так бежала, что и одеваться не стала. Очень люблю я ребят укутанных, потных, раздетых. И помощники мои — Кашель, Насморк, Микробы — таких ребят любят.

**В.** Постой, Простуда, не спеши к нашим ребятам.

*Простуда (подбегает к детям, заискивающе заглядывая в глаза). Саша, давай с тобой подружись? Катя, я хочу с тобой дружить!*

**Дети.** Нет.

**В.** Ребята, скажите, кто чаще всего болеет простудными заболеваниями?

**Дети.** Незакаленные дети.

**В.** Нет, Простуда, наши дети закаляются, одеваются по погоде, дружат со спортом, а с тобой хотят попрощаться. Дождь, мороз и слякоть ждут тебя. До свидания.

*Простуда уходит обиженная.*

Ребята, а если вы все же простудитесь, заболеете, то что нужно делать? (Дети отвечают.)

**В.** Я вам по секрету хочу сказать, что, если вы все же простудитесь, заболеете, постарайтесь обратиться к "зеленой аптеке", к лекарственным растениям. Какие из них вы знаете?

**1-й ребенок** (показывает рисунок, на котором изображены цветы липы). Вам полезен будет

Мой совет простой: Пейте при простуде Липовый настой.

**2-й ребенок** (показывает на рисунке листья мать-и-мачехи). При кашле поможет мать-и-мачеха.

**3-й ребенок** (показывает цветы ромашки). Объяснит любая пташка,

Для чего нужна ромашка.

Запасуюсь красотой

И таблеток не ищу.

Горло заболит — настоем

Из ромашки полощу.

**В.** А все бабушки и мамы любят лечить детей малиной и медом.

**4-й ребенок.** Волк ни разу не слышал,

Чтоб медведь зимой чихал.

Как он там под снежной грудой

В стужу борется с простудой?

**5-й ребенок.** Это волк зимою длинной

Никогда и не поймет.

Ведь не дружит он с малиной

И не ест целебный мед!

**В.** Правильно, дети. Из лекарственных растений делают витаминный целебный чай. Приглашаю вас его попробовать.

*Во время чаепития проводится индивидуальная беседа с детьми об органах дыхания, профилактике простудных заболеваний.*

