

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа – детский сад
комбинированного вида № 6 с углублённым изучением английского языка»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

**Методические материалы по организации обучающих
и воспитательных мероприятий физкультурно-
спортивной направленности**

Тема: «Мы шагаем с рюкзачком»

(5-7 лет)

**Клименкова Л.А.
инструктор по физическому воспитанию**

г. Симферополь

2025г.

Аннотация
к методическим материалам по физической культуре
Клименковой Л.А.

Сборник методических материалов включает в себя практические материалы по организации образовательного процесса в ДОУ для реализации задач физического - оздоровительного направления программы воспитания в ДОУ, созданию физкультурно-игровой среды для детей дошкольного возраста. Материал предназначен для инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Сборник разработан по результатам работы инструктора по физической культуре Клименковой Л.А. для того чтобы данные методические материалы помогли инструкторам по физической культуре и воспитателям дошкольного образования в работе с детьми, воспитывали у детей любовь к спорту, здоровому образу жизни и разностороннему развитию ребёнка дошкольного возраста на основе духовно-нравственных ценностей российского народа. Методические материалы включают в себя квесты, спортивные праздники, а также практические задания и игры, которые делают процесс обучения увлекательным и интерактивным.

Содержание

Пояснительная записка

- 1. Сценарий «Спортивная Образовательная Развивающая Сюжетная Игра – СОРСИ» с использованием интегрированного обучения
«Рюкзачок здоровья»**
- 2. Сценарий квеста «Путешествие по Крыму»**
- 3. Спортивный праздник «Зашитники Отечества**

Литература

Приложение

Пояснительная записка

Одним из основных требований ФГОС ДО является, формирование личности, которая будет физически здоровой, творчески развитой и обладающей активной познавательной позицией. Все эти факторы приводят к необходимости поиска новых форм организации воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждениях.

Предлагаемые методические материалы рекомендуются для инструкторов по физическому воспитанию и воспитателей.

Цель: формирование интереса к физкультурно – оздоровительной деятельности у дошкольника.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить у детей знания о «Здоровье»;
- обогащать двигательный опыт;
- дать детям знания о Российской армии, уточнить их представления о родах войск.

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике плоскостопия;
- тренировать дыхательную систему;
- развивать слуховой и зрительный анализатор;
- развивать мелкую моторику.

Воспитательные:

- формировать создание устойчивого, жизнерадостного, активного настроения;
- воспитывать дружеские отношения, умение работать в команде.

В методических разработках представлены сценарии спортивных праздников. Что такое спортивный праздник- это положительные эмоции, которые способствуют всестороннему развитию детей, приобщают их к занятиям физической культуры, развивают двигательные умения и навыки. Совместная деятельность сплачивает детский коллектив, помогает преодолевать трудности. Участие в празднике вызывает эмоциональное и эстетическое удовлетворение. Но, наряду с положительным влиянием у праздника есть и отрицательные моменты – это чрезмерная возбудимость. В такие моменты дети не могут хорошо усвоить ту информацию, которая была представлена на данном мероприятии. Что же делать? Как решить эту проблему?

Проблема решается при помощи простой в использовании, интересной для ребят находке. В конце каждого мероприятия дети собирают рюкзачок.

В зависимости от темы мероприятия рюкзачок меняет свое название и наполнение.

В данных методических материалах показаны три сценария и три рюкзачка: «Рюкзачок здоровья», «Рюкзачок путешественника» и «Рюкзачок воина». Таким образом дети смогут вспомнить и закрепить свои знания.

Сценарий «Спортивная Образовательная Развивающая Сюжетная Игра – СОРСИ» с использованием интегрированного обучения «Рюкзачок здоровья»

Цель: формирование интереса к вопросам здорового образа жизни, к активной жизнедеятельности и спорту.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить у детей знания о «здоровье»;
- объяснить правила ЗОЖ;
- учить детей решать проблемные ситуации в игровой деятельности.

Оздоровительные:

- развивать у детей ловкость, выносливость, координационные способности, саморегуляцию в двигательной деятельности;
- развивать внимание и воображение.

Воспитательные:

- способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения;
- воспитывать дружеские отношения, умение работать в команде.

Предполагаемый результат: после СОРСИ дети пополнят знания о ЗОЖ.

Виды деятельности: коммуникативная, игровая. двигательная.

Формы и методы организации совместной деятельности:

1. Двигательная – полоса препятствий.
2. Игровая – разминка.
3. Коммуникативная – опыты.

Предварительная работа:

1. Беседы «Здоровый образ жизни», «Познай себя».
2. Рассматривание иллюстраций человеческого организма.
3. Чтение стихов и чтение художественной литературы о гигиене и ЗОЖ.
4. Дидактические, сюжетно-ролевые игры по теме.

Оборудование: свистки, обручи, корзины, сосуды с водой, карточки, мячи, дуги, рифленая дорожка, предметы гигиены, скакалка, гимнастическая скамейка, магнитные доски, столы

Ход деятельности

Дети заходят в спортивный зал.

Инструктор по физической культуре:

- Здравствуйте, ребята! (*Дети здороваются,*)

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, скажите мне, что лучше быть здоровым или больным? (*Ответы детей*)

Инструктор по физической культуре:

- А вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей*)

Инструктор по физической культуре:

- Я вам предлагаю сегодня отправиться в путешествие за «Рюкзачком здоровья».

На вашем пути будут испытания, которые нужно преодолеть. Если кто – то не уверен в своих силах, тот может остаться здесь – поиграть в настольные игры или порисовать, а те, кто готов – подойдите ко мне.

Дети определяются. Кто готов – подходят к инструктору по ФК.

Инструктор по физической культуре:

- Итак, теперь нам нужно разделиться на 2 команды.

Дети, тянут из мешочка наклейки и делятся на 2 команды. Команда «Солнышко» и «Улыбка».

Инструктор по физической культуре:

- В каждом испытании команда, которая быстрее выполнит задание, получит ключ (картинку), заработанные ключи вы сложите в «Рюкзачок здоровья».

1 станция - Зарядка

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, подскажите мне, что нужно делать по утрам? (*Ответы детей*)

Правильно, зарядку. И мы с вами, прежде чем отправиться в путь, тоже сделаем зарядку.

1 этап. Дети под музыку выполняют зарядку «Вперед четыре шага».

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, а теперь вы сами должны придумать зарядку.

2 этап. Дети под музыку «Солнышко лучистое» выполняют упражнения, которые придумали сами.

Примечание.

Кто больше покажет упражнений, получает первый ключ (карточку).

2 станция - Гигиена

1 этап.

Дети идут по рифленой дорожке, затем на четвереньках проползают под дугами и останавливаются перед коробкой.

Примечание.

Следующий игрок стартует только тогда, когда предыдущий пройдет всю дистанцию.

2 этап.

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, преодолевая препятствия, вы все немного испачкались. Как вы думаете, грязным быть это хорошо для здоровья? (*Ответы детей*)

Инструктор по физической культуре:

- Перед вами стоит коробочка с предметами личной гигиены, постарайтесь отгадать предмет на ощупь и рассказать о нем.

Опыт.

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, сейчас мы проверим, что лучше отмывает грязь. Одни дети моют руки чистой водой, а другие моют руки с мылом.

Дети моют руки.

Инструктор по физической культуре.

- Ребята, скажите какие руки чище? (*Ответы детей*).

Примечание.

Кто больше даст правильных ответов получит второй ключ(карточку).

3 станция – Правильное питание

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, у нас впереди еще много заданий. Чтобы их выполнить, мы должны быть сильными, а силу нам придает правильное питание. Я предлагаю выбрать и отложить в корзину полезные продукты, а в другую - вредные.

1 этап.

Эстафета «Вредные и полезные продукты»

Примечание.

Следующий игрок стартует только тогда, когда предыдущий пройдет всю дистанцию. Разбор вредных и полезных продуктов.

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, вы разобрали корзину и определили полезные и вредные продукты. Молодцы! Но есть еще полезные продукты, а какие вы узнаете, собрав слово.

2 этап.

На столе лежат карточки с буквами. По команде дети собирают слово.

Кто первый, соберет слово, должен позвонить в колокольчик.

Примечание.

Кто быстрее выполнит все задания получает ключ(карточку.)

4 станция – Режим дня

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, скажите пожалуйста, почему для хорошего самочувствия необходимо чередовать виды деятельности: труд, отдых, сон, прогулка. (*Ответы детей*)

Инструктор по физической культуре:

- А когда мы правильно всё соблюдаем – как это называется? (*Ответы детей: - Режим дня*)

1 этап.

Ребенок прокатывает мяч между ориентирами, и забрасывает его в корзину. За попадание мяча в корзину он получает карточку.

Примечание.

Следующий игрок стартует только тогда, когда предыдущий пройдет всю дистанцию.

2 этап.

Дети должны на столе правильно разложить полученные карточки.

Инструктор по физической культуре:

- Дети, что у нас получилось? (*Ответы детей*)

Примечание.

Даётся время на размышление. Команда, которая первой выстроит правильную цепочку, должна свистнуть в свисток. Если ответ правильный – команда получает ключ (карточку)

5 станция – Спортивная

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, скажите мне пожалуйста, а занятия спортом помогают быть сильными, ловкими, здоровыми. (*Ответы детей*).
Сейчас мы посмотрим, какие вы сильные и ловкие.

1 этап.

На старт выходят по одному участнику. На первой базе - дети прыгают на скакалке, на второй базе - дети набивают мяч, на третьей базе - отжимаются от гимнастической скамьи.

Примечание.

Три базы проходят все участники.

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, вы большие молодцы. Задание было очень сложное, но вы все смогли справиться с ним.

2 этап.

Инструктор по физической культуре:

- А сейчас проверим, знаете ли вы, к какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь.

На магнитных досках прикреплены картинки видов спорта и спортивный инвентарь. Нужно правильно соединить инвентарь с видом спорта.

Примечание.

Кто быстрее выполнит все задания получает ключ(карточку)

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, вы прошли все испытания и заработали ключи. Осталось нам найти рюкзачок и заполнить его картинками. Сейчас я загадаю вам загадку-подсказку, отгадав ее вы, поймете, где искать рюкзачок.

Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками. (Рюкзак)

Ребята находят рюкзак за спиной инструктора по физической культуре и заполняют его картинками. (Приложение 1)

Сценарий квеста «Путешествие по Крыму с рюкзачком»

Цель: воспитание нравственно – патриотических чувств к своей Родине .

Задачи:

Образовательные:

- обогащать двигательный опыт;
- формировать системные знания и представления о ландшафте Крыма, его флоре и фауне;
- формировать потребность в осознанной двигательной активности;
- воспитывать целеустремленность и желание достичь положительного результата.

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- способствовать профилактике плоскостопия;
- тренировать дыхательную систему;
- развивать слуховой и зрительный анализатор;
- развивать мелкую моторику.

Воспитательные:

- развивать навыки и умения в физических упражнениях;
- формировать эмоционально-положительное отношение к природе Крыма;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: гимнастические палки, кубы, обручи, скакалки, спортивные модули, гимнастические скамейки, горки, рукоход.

Место проведения: площадки детского сада.

Ход квеста:

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, мы живём в удивительно красивом уголке нашей страны под названием Крым. Его называют «Зелёный остров». Сегодня вы отправитесь в путешествие по нашему прекрасному полуострову.

Ребята, скажите, детям можно самим путешествовать?

Дети: - Нет.

Инструктор по физической культуре:

- Правильно. И сегодня вы будете путешествовать не одни, а со мной. Перед дорогой вы обязательно должны сделать зарядку.

(Зарядка выполняется по пентаграмме).

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, отгадайте загадку:

Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине,
Коль в поход пойдёшь со мной
Я повисну за спиной... (рюкзак).

Ответы детей.

- Правильно, рюкзачок.

Какое же путешествие без рюкзачка. В него вы будете собирать все, что найдете в дороге.

Чтобы пройти весь маршрут, вам придется отгадывать много загадок.

Загадки вы будите находить под

(читается загадка)

Его в горах полным полно
Он часто падает на дно,
Его на дне морском полно,
Он твердый, маленький, большой.
По форме разный он бывает
Его с дороги убирают.

Ответы детей (камень).

- Правильно, камень.

Вы должны найти «камень - подсказку», в котором будет загадка, куда вам надо идти дальше. А сейчас вы отправляетесь в путь до развилки.

(на развилке дороги стоит указатель)

Налево пойдешь - легкой дорогой придешь,
Направо пойдешь - знания соберешь.

(Дети выбирают маршрут, на котором находят «камень - подсказку»)

Он зелёный и густой,
Он высокий и большой:
То-еловый, то -дубовый,
То-осиново-сосновый.

У него полно плодов,
Ягод, шишек и грибов,
И протоптанной тропинкой,
По нему идут с корзинкой...(Лес)

Дети заходят в лес. В лесу путешественники, преодолевая препятствия, под шишками находят картинки зверей, ягод, грибов и «камень - подсказку»).

Загадка: Не яма, а наоборот

Не вниз, а вверх она растёт.

Взобрался вверх, кричу:

-Ура!

-Я покорил тебя...

Ответы детей (гора).

Инструктор по физической культуре:

- Каждый из ребят должен покорить гору Ай – Петри и пройти через Долину приведений. В долине приведений надо найти картинки с флорой и фауной гор, для заполнения рюкзачка, а «камень - подсказка» укажет дальнейший путь.

Загадка:

Каменный лес и каменный сад,
Как заколдован, застыл водопад.
Замерли рядом птицы и гномы,
Рыцари, кони, злые драконы.

Здесь известняк и вода потрудились,
В красивую сказку они превратились.

Ответы детей (Мраморная и Красная пещеры).

Дети и инструктор по физической культуре проходят в Мраморную пещеру (навес оборудован под пещеру) и находят следующий «камень -подсказку».

Загадка:

Может кто-то не поверит,
Что живут у нас в Крыму:
Львы, медведи, леопарды,
Все друг, другу очень рады!
Угадайте, как зовут
Этот для зверей приют.

Ответы детей (Зоопарк «Тайган»).

По цветным камешкам путешественники приходят в зоопарк, где находят следующий «камень - подсказку» и картинки обитателей зоопарка.

Загадка:

Он живёт на дне морском,
Носит панцирь крепкий он.
Сам – подобен пауку,
Ходит боком по песку.

Что ни повстречает,
Клешнями хватает. (Краб)

Дети и инструктор по физической культуре прыжками по нарисованным «крабикам» продвигаются к следующему «камню - подсказке».

Загадка:

Здесь — куда не кинем взор —
Водный голубой простор.
В нем волна встает стеной,
Белый гребень над волной.
А порой тут тиши да гладь.
Все смогли его узнать?

Ответы детей (Море).

На морском берегу дети и инструктор по физической культуре ищут картинки и следующий «камень подсказку».

Загадка: Занимаются здесь спортом.

И сегодня чемпион
Покорил, побил рекорды-
Долго хлопал....

Ответы детей (стадион).

Пройдя полосу препятствий дети и инструктор по физической культуре попадают на стадион, где собирают рюкзачок «Путешественника» из найденных картинок.

(Приложение 2)

Спортивный праздник «Защитники Отечества»

Цель: Воспитание уважения к профессии военного, чувство гордости за Российскую Армию и стремление быть защитником Отечества.

Задачи:

Образовательные:

- дать детям знания о Российской армии, уточнить их представления о родах войск.

Оздоровительные:

- обеспечить высокую двигательную активность.

Воспитательные:

- воспитывать смелость, решительность, чувства товарищества.

Место проведения: актовый зал.

Оборудование: обручи гимнастические, кубики, фитболы, канат, рисунки самолета и корабля, конусы, мешочки с песком, детские игрушки (танки).

Время проведения: 18 февраля в 9-00

Участники: подготовительные группы

Ход праздника

Заходят дети под музыку «Салют» и выполняют перестроения.

Девочки читают стихи:

1 девочка: В февральский день, в морозный день

 Все праздник отмечают.
 Девчонки в этот славный день
 Мальчишкам поздравляют.

2 девочка: Мы не подарим вам цветов,

 Мальчишкам их не дарят.
 Девчонки много теплых слов
 У вас в сердцах оставят.

3 девочка: Мы пожелаем вам навек:

 Чтоб в жизни не робелось,
 Пусть будет с вами навсегда
 Мальчишеская смелость.

4 девочка: И все преграды на пути

 Преодолеть вам дружно.
 Но вот сначала подрасти
 И повзросльть вам нужно.

5 девочка: Послушайте, мальчишки,

 Примите поздравления!
 Желаем счастья в жизни вам,
 Здоровья и веселья!

Ведущий: Здравствуйте, дорогие дети, уважаемые гости! Есть такая профессия - Родину защищать и сегодня мы собрались, чтобы поздравить всех мужчин с Днём защитника Отечества. Празднуют его 23 февраля.

Ведущий: 23 февраля 1918 года отряды Красной гвардии одержали свои первые победы под Пskовом и Нарвой над регулярными войсками кайзеровской Германии. Эти первые победы и стали «Днем рождения Красной Армии».

Ведущий: Защитники есть в каждой семье: дедушки, старшие братья, наши любимые папы и, конечно, наши мальчики. Когда они вырастут, обязательно станут сильными и отважными защитниками, воинами, стоящими на страже мира и покоя своей страны.

Ведущий: И сегодня мы собрались, что бы наши будущие защитники отечества показали нам свою сноровку, а оценивать их будут наши уважаемые судьи.

Ведущий представляет судейскую комиссию.

Ребенок: На пилотках светится,

Красная звезда,
Родина, Россия
Армией горда.
Армию Российскую
Любят все у нас.
Защитники Отечества
Выступят сейчас.

Представление команд.

Ведущий: Сегодня будут соревноваться две команды.

Команда десантников - ваш девиз

Команда моряков - ваш девиз

Ведущий: Прежде чем соревноваться,

Мы сейчас должны размяться,
Упражненья выполняйте,
За мной дружно повторяйте!

Выбегают дети и выполняют разминку под музыку «Граница»

Ведущий: Я опять прошу вниманье,

Предстоят соревнованья.
Мы за всеми наблюдаем,
Самых лучших выбираем.

Ведущий: Итак, команды готовы к состязаниям, но прежде чем начнется эстафета, вы должны отгадать загадку. **Ведущий:** Ночью, в полдень, на рассвете

Службу он несет в секрете,
На тропе, на берегу,
Преграждая путь врагу.

(Пограничник)

Дети отгадывают загадку.

1. Эстафета «Граница»

Ведущий: Ребята отгадайте следующую загадку.

Спешит по вызову отряд,
Готовый разыскать снаряд
И на пшеничном поле,
И в транспорте, и в школе.
Боец отряда очень смел -
Три мины разрядить сумел.
(Сапер)

Ответы детей.

2. Эстафета «Минеры – саперы»

Ведущий: Ребята слушаем внимательно следующая загадка.

Полосатая рубашка,
Вьются ленты за фуражкой.
Он готов с волною спорить,
Ведь его стихия — море.
(Моряк)

Ответы детей

3. Эстафета «Морской узел»

Ведущий: Наши будущие защитники отечества немного отдохнут

ТАНЕЦ «Моряки»

Ведущий: Внимательно слушаем загадку

В эту пятницу опять
С папой в тир идём стрелять,
Чтоб до Армии я смог
Стать, как «Ворошиловский ...»!
(Стрелок)

Правильно ребята и следующая эстафета

4. Эстафета «Меткий стрелок»

Ведущий: Ребята, а сейчас я загадаю вам сложную загадку.

В бой — с целехонькою пушкой,
Наилучшею подружкой.
Нужен точный глазомер,
Чтобы верный был прицел.
(Артиллерист)

Ответы детей.

5. Эстафета «Передай снаряд»

Ведущий: Внимание загадка

Уважения достоин
Смелый и отважный воин:
Трудно в тыл врага пробраться,
Незамеченным осться,
Все запомнить, разузнать
Утром в штабе рассказать.
(Разведчик)

Ответы детей.

6. Эстафета «Разведчики»

Ведущий: И вот настало время для заключительной эстафеты

Можешь ты солдатом стать
Плавать, ездить и летать,
А в строю ходить охота —
Ждет тебя, солдат, ... (Пехота)

Ответы детей.

7. Эстафета «Полоса препятствий»

Ведущий: Вот и подошел к концу наш праздник. Ребята, вы показали себя сильными, ловкими, смелыми, дружными – таким и должен быть Зашитник Отечества.

Ведущий: Мы с праздником вас поздравляем солдатским,
Но видеть всегда вас хотим только в штатском!
А если уж в форме, то только в спортивной –
Для бега, футбола и жизни активной!

Ведущий: Свое слово в заключенье
Скажет славное жюри
Похвала и награжденье
Ждет кого-то впереди.

Жюри подводит итог соревнований.

Дети возвращаются в группы и собирают «Рюкзачок воина»(Приложение 3)

Список литературы:

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
(Спортивный праздник для детей и родителей)
2. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
4. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
5. <https://multiurok.ru/> Сайт для работников доу
6. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
7. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей -
Российский общеобразовательный портал
8. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
9. http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23
10. www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания
11. rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"
12. <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»
13. <http://kzg.narod.ru/>«Культура здоровой жизни»
14. http://toprog.rph/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html«Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
15. <http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/>Аэробика для детей(видео уроки)
16. http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка

Приложение 1

Дети собирают «Рюкзачок здоровья» отвечая на вопросы инструктора по физическому воспитанию (воспитатель)

- 1 Что нужно делать по утрам?
- 2 Что такое гигиена?
- 3 Какие бывают продукты?
4. Что входит в режим дня?
5. Какие виды спорта вы знаете?



Приложение 2

Дети собирают «Рюкзачок путешественника» отвечают на вопрос инструктора по физическому воспитанию (вопросы могут задавать воспитатели)

1. Сколько природных зон в Крыму?
- 2.Какие животные живут в лесу, а какие в степи?
- 3.Кто живет в пещерах?
4. Назовите морских обитателей?



Приложение 3

Дети собирают «Рюкзачок воина» отвечают на вопрос инструктора по физическому воспитанию (вопросы могут задавать воспитатели)

1. Что такое военный парад?
2. В честь, каких праздников проходят парады?
3. Какие рода войск вы знаете?

