

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 «Защитники 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 аппарат;
- 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, на ряду с положительным влиянием у праздника есть и отрицательные моменты – это чрезмерная возбудимость. В такие моменты дети не могут хорошо усвоить ту информацию, которая была предоставлена 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 пополняют 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.

Дается 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 застёжками. (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 тишь 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

Мальчишек 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 повзрослеть 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 Псковом 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 соревнования.
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

Т А Н Е Ц «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 остаться,
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 Защитник 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 заключение
Скажет славное жюри
Похвала и награждение
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-roditeley.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://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detej-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)

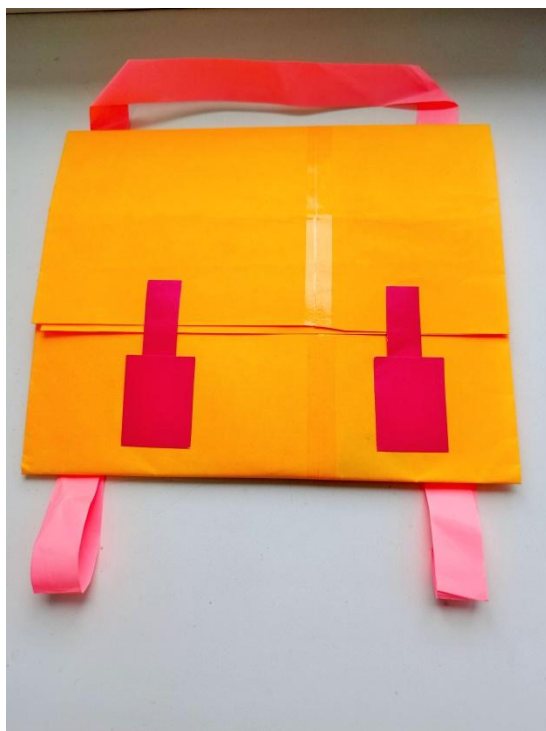
- 1 Что нужно делать по утрам?
- 2 Что такое гигиена?
- 3 Какие бывают продукты?
4. Что входит в режим дня?
5. Какие виды спорта вы знаете?



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 война» 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?

