



# Игровая двигательная деятельность

## «Познание окружающего мира»

Инструктор по физической культуре:  
Рудаков И.А.



Детский дошкольный возраст – самое благоприятное время для формирования образа мира. Взрослые познают мир умом, а маленькие дети через эмоциональное отношение к объекту. Познавательное развитие дошкольников основано на познавательной деятельности, в результате которой формируется личностный опыт ребёнка, его ценностное отношение к миру, формируются потребности в знании и познании.

Интеграция познавательной и двигательной деятельности осуществляется через специально подобранные и разработанные квест-игры и сюжетные подвижные игры.

Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей, образ подталкивает к исполнению подражательных движений, которые очень любят дошкольники. Использование сюжета в двигательной деятельности открывает широкие возможности для работы с детьми, создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному и физическому развитию дошкольника, стимулируют двигательную активность, регулируют её, обеспечивая, таким образом, гармоничное развитие ребёнка, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Квест-игры и сюжетные подвижные игры для познания окружающего мира подобраны в следующих направлениях:

1. **Патриотические.** Направлены на формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей Родине, уважение к Российской армии к защитникам Отечества, воспитание толерантности и уважение к культуре и традициям разных народов.

2. **Экологические.** Направлены на формирование представлений о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы

3. **Профессии.** Направлены на формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества.

# Патриотические

## Сюжетная подвижная игра

### «Зарница»

Цель: Формирование военно-патриотических чувств, воспитание патриотизма и здорового образа жизни.

Инвентарь: Тоннель - 2шт., кочки, 12 конвертов с разрезными картинками, фишки, кубики, гимнастические палки, набивные мячи для метания в цель, флаги, магнитофон, запись марша, почтовый пакет, ватно-марлевые повязки.

### Ход игры:

Звучит маршевая музыка, дети под руководством командира отряда собираются на площадке, выстраиваются по периметру. Затем под торжественную музыку выходит полковник. Полковник. Здравие желаю, товарищи, бойцы!

Дети: Здравствуйте!

Полковник: Сегодня в детском саду произошло чрезвычайное происшествие: были похищены флаг и очень важные документы. Задача каждой команды, найти флаг и пройти по этапам и получить части документа, доставить флаг и документы в штаб. Задание очень сложное, вам необходимо будет преодолеть много препятствий.

Полковник: К выполнению боевого задания готовы?

Дети: Готовы!

Полковник: Команды отрядов получить листы маршрутов.

Полковник: Отрядам приступить к выполнению задания. Отряды группируются, находят то место, откуда нужно начать выполнение задания, начинают свой маршрут, выполняя поочередно одно задание за другим.

### **1 этап «Попади в цель» Сбей вражеский танк**

Участники по очереди метают «гранату» (набивной мяч). С расстояния 3 метров стараются попасть в вертикальную мишень - макет танка (картонная коробка с нарисованным на ней силуэтом танка).

### **2 этап: эстафета «Передай срочное донесение»**

С почтовым пакетом пробежать змейкой туда и обратно

### **3 этап «Проползти в тоннеле»**

Цель: По команде «Газы » проползти в тоннеле, в ватно-марлевых повязках.

### **4 этап: полосы препятствий «Минное поле»**

С помощью гимнастический палок дети должны найти закопанные кубики и вытащить их (разминировать).

### **5 этап: Ответить на вопросы на военную тематику.**

1. Ползет черепаха, Стальная рубаша. Враг – в овраг И она там, где враг.  
(танк)

2. Он гудит и чертит Он рисует белым, белым На бумаге голубой Сам рисует,  
сам поёт Что же это?.... (самолет)

3. На ремне сверкает пряжка. И блестит издалека. Полосатая рубашка  
Называется ...(тельняшка)

4. А матросская фуражка Не имеет козырька Называется  
фуражка...(бескозырка моряка)

### **6 этап: Определить на маршрутном листе место нахождения флага, найти его и принести его в штаб.**

Пройдя все этапы, команды собираются на площадке и собирают разрезную картинку с изображением военной техники.

Полковник: Товарищи бойцы! Вы отлично справились с моим заданием. Все документы доставлены в штаб и найдены флаги. Назовите мне, что на картинке изображено.

Дети хором отвечают (военная техника.)

Полковник: Молодцы, ребята! Вы без потерь прошли все испытания, справились со всеми заданиями. Вы – настоящие патриоты.

Патриот – это тот, кто любит свое Отечество не за то, что оно дает ему блага и привилегии перед другими народами, а потому, что это его Родина.

Человек или является патриотом своего Отечества, и тогда он соединен с ним, как дерево корнями с землей, или он лишь пыль, носимая всеми ветрами.

## Сюжетная подвижная игра

### «Зарница»

Цель: Формирование военно-патриотических чувств, воспитание патриотизма и здорового образа жизни.

Инвентарь: Разноцветные флажки, транспаранты с надписями: «Зарница», «Старт», «Финиш», «Полевая кухня». Размечены игровые зоны для проведения каждого вида эстафет и заданий, месторасположение портфеля с «секретными документами». Снежки, для проведения эстафет на метание в цель, изготавливаются заранее.

#### Ход игры

*Звучит маршевая музыка, дети под руководством инструктора собираются на площадке, выстраиваются по периметру площадки.*

*Педагог.* Ребята, сегодня утром я получила письмо, прочитаем, что в нем написано: «На территории детского сад были оставлены секретные документы в условленном месте. Задача – найти пакет с документами, в помощь прилагается карта, по которой вы можете узнать месторасположение документов».

Надеюсь, вы справитесь! Желаю вам удачи!  
Готовы к поиску секретных документов.

*Дети.* Готовы!

*Педагог.* Вам потребуется быстрота, ловкость, смелость, решительность для достижения цели. К выполнению задания приступим.

#### **1. Задание «Строевая подготовка»**

Каждая команда выполняет перестроение по команде инструктора (направо, налево, кругом, на месте шагом марш, вперёд шагом марш, смирно).

#### **2. Задание «Шлагбаум»**

*Педагог.* Посмотрите внимательно, где шлагбаум?

Дети подходят к шлагбауму, он закрыт.

*Педагог.* Чтобы поднять шлагбаум нужно ответить на вопросы:

В какой стране мы живём? (России)

Кто защищает нашу Родину? (армия, солдаты)

Скажите, какие военные профессии вы знаете? (моряки, артиллеристы, летчики, связисты, танкисты, пограничники, пехотинцы)

#### **3. Задание «Меткий стрелок»**

Нужно попасть снежком в грузовик (расстояние 1,5 -2 метра). Побеждает та команда, у которой было больше всех попаданий.

#### **4.Задание «Минное поле»**

Дети, с помощью гимнастических палок, должны найти зарытые в снегу (не глубоко) разноцветные пластмассовые мячи и вытащить их. Для каждой команды создана отдельная площадка для поиска.

### **6.Задание «Обед»**

В каждой команде выбирается «кок», который встает последним в колонне. Каждый участник команды по очереди подбегает к столу, берет лежащие на подносе предложенные продукты (это пластмассовые овощи и фрукты), задание - выбрать овощи для борща и по одному перекладывать в кастрюлю. Последний игрок – «кок» бежит последним, берет кастрюлю в руки, проверяет ингредиенты для борща и кричит «обед». Выигрывает команда, которая верно выберет продукты и быстро закончит эстафету.

### **7. Задание «Открой портфель»**

*Педагог.* Ребята, по карте я вижу, что под этим деревом спрятаны документы. Давайте их найдём.

*Дети находят портфель.*

*Педагог.* Портфель мы нашли, но он не открывается. Нужен пароль. Давайте с вами подумаем, слово должно быть военное.

- Назовите военное оружие?

- Назовите военную технику?

*Педагог.* Портфель открылся, вот и секретные документы. Вы отлично справились со всеми заданиями. Я хочу выразить вам благодарность и наградить медалями за быстроту, ловкость и дружбу, проявленную в игре.

*Дети получают медали*

*Педагог.* Все участники игры и гости приглашаются на поляну «Полевая кухня» мы угостим вас овсяным печеньем и чаем.

## Сюжетная подвижная игра «Путешествие в мир детей разных народов»

Цель: Познакомить детей с разными народами.

Инвентарь: Мешочки с песком, набивной мяч, презентация с изображением Африки, Австралии, Англии, Арктики, юга Америки, севера России.

### Ход игры

Воспитатель говорит детям, что в День защиты детей они отправятся в путешествие по странам и континентам, чтобы лучше узнать жизнь и игры детей разных национальностей.

*Первый континент*, куда отправляются дети – *жаркая Африка*. Летят в Африку самолетом. Дети изображают полет на самолетах, в которые их превращает воспитатель (*запуск моторов, взлет, полет, выпуск шасси, посадка*).

Воспитатель сопровождает полет рассказом о странах, которые они пролетают, об океане. В Африке, дети превращаются в *негритят*, которые очень любят песенку «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина) из м/ф «Катерок». Воспитатель предлагает спеть ее и станцевать, как танцуют негритята.

*Дети поют песенку и танцуют.*

Воспитатель напоминает, что в Африке очень жарко. Там есть пустыня Сахара. Взрослые с малого возраста учат детей очень бережно относиться к воде, носить ее в кувшине на голове (особенно девочек), поэтому спину и голову они всегда держат прямо. Воспитатель предлагает детям *поучиться носить кувшин с водой* на голове. Можно использовать небольшие плоские предметы, мешочки с песком, или несколько минут подержать руку на голове, чтобы осталось ощущение тяжести, а потом изобразить движение с воображаемым кувшином.

*Второй континент*, куда отправляются дети – *Австралия*. Переплывают туда дети на *огромном ките*. Для этого, взявшись за руки, они образуют большой овал. Воспитатель комментирует плавание: как кит всплывает, как дает крен в разные стороны, пускает фонтан и т.п. По прибытии воспитатель предлагает детям отблагодарить кита.

Спасибо, кит! Ты нам помог.

В Австралию доставить смог!

Воспитатель *превращает* детей в маленьких австралийцев. *Спрашивает* у них, чем славится природа Австралии, жарко там или холодно.

*Дети отвечают.*

Воспитатель просит назвать сумчатых животных (*кенгуру, коала, сумчатый волк, сумчатый барсук – вомбат*).

*Дети называют.*

Воспитатель говорит, что у австралийских детей много игр, связанных с этими животными, предлагает поиграть в «Кенгуру и автомобили». Рассказывает, что кенгуру большими скачками очень быстро передвигаются, могут даже догнать машину. Делит детей на две команды: команда кенгуру и команда автомобилистов. Устраивается соревнование: чья команда быстрее доберется до пункта назначения. «Кенгуру» передвигаются прыжками, а «автомобилисты» едут (бегут) на автомобилях.

Можно использовать стихотворение «Потеряла сумку кенгуру» из книги «Читаем детям», сопроводив чтение движениями.

Из Австралии на *самолете* дети перелетают через океан в Европу, в *Англию*. Они *превращаются* в маленьких англичан. Воспитатель говорит о том, что английские дети любят маленькие смешные песенки и стишки, под которые можно пошалить, и над которыми можно посмеяться. В Англии часто бывают дожди и прохладная погода, поэтому веселые песенки и стишки дают возможность маленьким англичанам порадоваться. Предлагает почитать и показать такой стишок в переводе С. Я. Маршака (можно взять любой).

Мой котенок, мой мышонок,  
Мой любимый лягушонок,  
По дорожке топ-топ-топ  
Да в ладошки хлоп-хлоп-хлоп.  
Полетели ввысь-ввысь  
И присели вниз-вниз.  
Побежали вбок-вбок,  
Поскакали скок-скок.  
Были в луже, были в яме,  
А теперь - обратно к маме!

Из Англии на *поезде* дети переезжают во *Францию*. Воспитатель говорит, что Франция находится недалеко от Англии, поэтому до нее можно добраться на поезде или автомобиле. Во Франции много солнца, поэтому выращивают виноград и разные фрукты. Превращает детей в маленьких французов. Говорит о том, что французские дети веселые и тоже любят пошалить. Проводит *игру-забаву* «Птичка, пискни». Дети стоят в кругу. Водящему, стоящему за кругом, завязывают глаза. Он по внешнему кругу может подойти к любому участнику, обнять его со



спины и попросить: «Птичка, пискни!». По пisku водящий должен угадать, кого он обнял.

Из Европы по Северному Ледовитому океану на *ледоколе* дети переплывают на *север России*, в Ямало-Ненецкий округ.

*Север*

*Снег, торосы и льды,  
Пробирает мороз.  
Даже в теплой одежде  
Промерзаешь насквозь.  
Ходят в белом медведи,  
Есть тюлени, моржи.  
Почему-то все толстые  
Очень они.*

Дети превращаются в маленьких чукчей и нанайцев. Воспитатель просит рассказать об особенностях жизни на крайнем Севере. Дети «одеваются» в меховую одежду, сшитую из оленьих шкур. Катаются на «упряжке оленей», ловят их с помощью лассо. Танцуют под бубен, используя национальные движения, могут поиграть в снежки, снежную крепость.

Ямало-ненецкий округ России находится совсем рядом с Аляской – полуостровом *Северной Америки*, где живут *индейские племена эскимосов*. Дети «отправляются» к коренным жителям Америки - индейцам. Становятся маленькими индейцами. Они «охотятся» на полярного медведя и китов, которые водятся в водах *Арктики*.

Воспитатель говорит о том, что взрослые и дети-эскимосы одеваются в одежду из меховых шкур северного оленя, тюленя и полярного медведя, она похожа на одежду нанайцев и чукчей. Предлагает *преобразовать свой наряд*.

Индейцы живут и на севере и на юге Америки. Любимые игры индейцев: в кости, деревянные палочки, пику и обруч, петлю и шпильку, футбол. Северные индейцы для игры в футбол шьют мяч из кожи и набивают его оленьей шерстью. Воспитатель предлагает *поиграть набивным мячом* в футбол.

Можно вспомнить с детьми мультфильм про маленького *мамонтенка*, спеть его песенку.

Из холодной Арктики сначала на ледоколе, потом на самолете, потом на теплоходе дети добираются до *Индии*.

Они *превращаются* в маленьких индусов и индианок. Показывают, как *наматывается сари* (дети встают в шеренгу и сворачиваются улиткой).

Попадают в джунгли к героям сказки «Маугли», изображают их. Читают стихотворение с движениями «мартышки».

Возвращаются в Россию. Водят знакомый хоровод под русскую народную песню. Играют в национальную подвижную игру.

В *заключение* дети вспоминают, где они были, делятся своими впечатлениями, планируют дальнейшие путешествия.

# Экологические

## Квест-игра «Путешествие с капелькой»

### Задачи:

- закреплять представления о воде, ее свойствах, изменениях, природных явлениях;
- развивать воображение, память, пантомимическую и речевую выразительность, ориентировку в пространстве;
- формировать умения совместно играть, интерес к природным явлениям.

### Ход игры

*Воспитатель:* Дети, мы с вами уже много раз отправлялись путешествовать. Но сегодня путешествие совсем необычное. Попробуйте отгадать в царство, какого вещества мы отправимся? Что бывает жидким, твердым и газообразным. Конечно, вода!

Я прочитаю волшебное заклинание, полью на вас из волшебной лейки, и вы превратитесь в капельки. Закройте глаза и представьте, какая вы капелька.

Ну-ка, лейка, лей, лей!

И воды ты не жалеяй.

Детки в капли превратиться,

От души повеселятся.

Дети-капельки, расскажите мне о себе: какой вы формы, цвета, прозрачности, какой у вас характер, вы – капельки дождя, росы, тумана, дождевого облака или сидите на банке, которую ваша мама держала над паром.

*Дети рассказывают.*

Рассаживайтесь, капельки, кто куда: на траву, листочки, лепесточки цветов. Дождик кончился а капельки лежат и не высыхают. Солнышка нет. Капельки так устали, что закрыли глаза и уснули. Спят капельки и снится им веселый ручеек, река, большое теплое море и огромный океан. Все они там собрались и им весело вместе. И вот появился первый лучик солнца. Но вот появился первый лучик солнца. Капельки открыли глаза и проснулись. «Утром холодно. Брр!» Капельки стали мерзнуть. А те, кто сидел на верхних листочках дерева прыгнули вниз и испугались. Ветер подхватил капельки и закружил то в одну сторону, то в другую. Но вот наконец-то земля. Выглянуло солнышко. Стало совсем жарко! Капельки стали испаряться и собрались на небе большое пушистое облако. Как интересно смотреть сверху вниз.

*Дети выполняют действия по ходу текста.*

Гонит ветер облака. Куда же они плывут? Давайте у них спросим.

Облака

-Жур-жур-жур-журчит река: Дети ритмично топают ногами

-Я теку издалека.

Мимо-мимо-мимо-мимо

Ритмично покачивают руками вверху

Проплывают облака.

- Вы куда?-кричит река.

Ритмично покачивают руками из стороны  
в сторону.

А они: «Туда-туда...»

- Может, снова приплывете?

Ритмично пожимают плечами

Облака:

- Когда? Когда?

Ритмично поворачиваются вправо-влево

Гонит ветер нас лихой,

Только снится нам покой.

*Воспитатель.* Пока речка разговаривала с облаками, они слились в одно большое дождевое облако. Облако стало таким тяжелым, что капли из него выпадали на землю теплым летним дождем.

Давайте подразним дождик с помощью потешек.

*Дети читают потешки, заклички о дожде, подскакивая на одной ноге.*

Дождь стал еще сильнее. А сквозь тучи проглядывает солнышко. На небе появилось какое-то коромысло. Что это? В какие цвета окрашена радуга? В какой последовательности они располагаются? Какое выражение помогает нам запомнить последовательность?

*Дети отвечают*

Сейчас волшебной палочкой я вас раскрашу в цвета радуги. Вы должны хорошо запомнить свой цвет и своих соседей. Для верности я прикреплю вам цветную ленточку или медальон. Давайте попробуем составить радугу. По команде «Идет грибной дождик!» все цвета радуги свободно бегают по всей площадке! По команде «Радуга, собирайся» все цвета должны построиться в правильной последовательности по дуге.

После дождя на земле остались какие-то зеркала. Что это? Конечно, лужи. Капельки упали с облака дождиком, пролили землю, а на твердой поверхности собрались в лужи. Как здорово ходить по лужам! Давайте походим по лужам, порадуемся!

### Лужи

Шлеп-шлеп-шлеп – иду по лужам (дети постукивают ладонями по ногам)

Хлюп-хлюп-хлюп – вода в ботинках (ритмично притопывают ногами)

Кап-кап-кап – мне зонтик нужен (ритмично щелкают пальцами сверху вниз)

Оп-оп-оп – вода по спинке (ритмично похлопывают руками скрестно за плечами)

Буль-буль-буль- упала шапка.

Ритмично выполняют пружинку.

Ой-ой-ой- кругом вода.

Да-да-да- себя так жалко!

Ритмично кружатся.

Одевайтесь в дождь всегда!

Ритмично кивают головами.

*Воспитатель.* Давайте измерим глубину лужи, походим по ней.

*Дети ходят по ограниченной площади, высоко поднимая ноги. Воспитатель может сопровождать ходьбу исполнением песни «Галоши» (муз. А.*

*Островского, сл. З. Петровой).*

Из луж капельки потекли веселыми озорными ручейками. И мы образуем ручейки.

### **Братья-ручейки**

*Растеклась* большая лужа  
Прямо посреди двора,  
Потому что капал дождик  
Нынче целый день с утра.  
Ручеек из лужи *вытек*,  
Весело журча, *потек*.  
Но *затек* случайно в яму,  
Там, скучая, он прилег.  
Только слышит голос звонкий:  
— Хватит спать! Мне руку дай.  
Я *обтек* канавкой яму.  
Поскорее вылезай!  
Это ручеек веселый  
Братцу с радостью помог.  
Он *дотек* до ямы быстро,  
Выручить братишку смог.  
*Утекли* скорей от ямы  
По дороге ручейки.  
И с собой под песню лета  
Лист-кораблик унесли.

«Буль-буль-буль»- поет ручеек. Бежит между камешками, огибает деревья, спускается в овражек. Руки не расцепляйте, а то ручеек оборвется. Встретились на пути большие камни- валуны, стал пробиваться ручеек, зазвенел: «Дзынь- дзынь- дзынь!». Сильный ручеек прошел через камни. *Дети бегут цепочкой, огибая воображаемые преграды, звукоподражая ручейку.*

А впереди река! Какая большая, широкая! Какие реки России вы знаете? Какие реки протекают в нашей местности?

Дети отвечают.

### **Река и море**

Между берегами реченька течет.  
За горами темными море ее ждет.  
По долинам ровным речка побежит,  
Сквозь большие камни воды просочит,  
Вниз с горы высокой смело упадет,  
Но до моря все же речка дотечет.

Дети покажите, как плавно в речке перекачиваются волны, какая река

широкая. Встаньте в линейку. Это начало реки. А теперь поплыли вперед, взявшись за реки. На пути большие валуны. Река обтекает их. Теперь река поворачивает вправо. Впереди обрыв. Река срывается водопадом вниз. Берега сходятся, река течет среди гор. Ширина реки уменьшается, а глубина увеличивается. Берега расходятся, становятся пологими, река разливается, становится широкой, похожей на море.

*Дети изображают речку по ходу рассказа воспитателя.*

*Можно использовать песни о Волге, Оке и других больших реках.*

Многие реки впадают в море или океан. Давайте поиграем «Море волнуется». Каких морских животных вы будете изображать?

*Дети отвечают, играют.*

Самое большое количество воды в океанах. Какие вы знаете океаны?

*Дети:* Тихий, Атлантический, Индийский, Северный ледовитый.

*Воспитатель.* Мы направимся на Северный полюс, в вечные льды. Вода в Северном Ледовитом океане замерзает. Чтобы корабли могли плавать по такой воде, сначала ледоколы прокладывают путь, раскалывают льды.

### **Ледокол**

Колет лед ледокол.

Через лед он прошел.

Не страшны ему и льдины,

Он их носом вмиг раздвинет.

Путь ледовый он проложит,

Кораблям пройти поможет.

У ледокола очень острый и прочный нос, которым он раскалывает льды. Давайте построимся острым углом вперед, покажем, как ледокол преодолевает трудные препятствия.

*Дети изображают работу ледокола.*

Вот мы и освободили капельки ото льда, появилась чистая вода. На этом наше путешествие заканчивается.

*В заключение дети вспоминают, какие превращения происходили с капельками. Планируют дальнейшие путешествия с капелькой.*

## « В деревне»

Цель: повышение интереса к традициям русского народа.

*Инвентарь:* Картинки с изображениями животных, деревенской избы, овощей, гимнастические скамейки, мячи, гимнастические палки по количеству детей, 2 малых обруча, закрепленных на стойках.

### Ход игры

*Педагог.* Ночь застала наших знакомых около деревни, и они решили палатки не ставить, а попроситься в ночлег в один из домов на окраине. Давайте присоединимся к ним.

1. Раннее утро. В избе еще тихо, все спят и во сне потягиваются. Из положения, лежа на спине выпрямить ноги и руки.

2. В печке потрескивают дрова. Сгибание и разгибание ног в коленях и рук в локтях.

3. Варится каша и потихоньку попухивает в кастрюле. Из положения лежа на спине одну руку положить на грудь, другую на живот. Сделать глубокий вдох, втянуть живот, на выдохе произносить: «Пых-пых-пых».

4. Свернувшись клубочком, на печке спит кошка, во сне она переворачивается с боку на бок, греет свои бока. Из положения лежа на боку перевернуться на другой бок.

5. Вот кошка почувствовала запах вкусной каши, проснулась и стала потягиваться. Из положения стоя на четвереньках выпрямить ноги, опираясь на носочки, прогнуть спину.

6. Проснулись и туристы. Первым делом они умылись. И.П.- сидя на пятках, подогнуть пальцы. 1- растирание ладоней, 2- растирание, поглаживание щек и лба ладонями, 3- растирание ушей пальцами, 4- хлопки в ладоши.

В И.П. обратить внимание на положение спины и головы. Спину держать прямо, голову не опускать, плечи опущены. Таз подать (наклонить) вперед. Выполнять самомассаж, сохранять правильное положение туловища. Пятки не разводить, держать их вместе, носки стоп подогнуть так, чтобы все пальцы полностью касались пола.

7. Чтобы отблагодарить хозяев за ночлег, туристы решили помочь им по хозяйству. Много в деревне дел: нужно корове, лошади, овцам опилок в хлев принести. Один ходит по полу на руках, другой поддерживает его за ноги. Затем меняются местами.

8. Воды наносить для животных. Ходьба по скамейке с палкой на плечах, приседая на одной ноге, другую махом пронося вперед сбоку скамейки. На конце скамейки наклониться, «зачерпнуть» воду, выпрямиться, повернуться кругом.

9. Капусту с огорода убрать. Бросание мяча друг другу из разных положений.

10. Овощи в погреб сложить. Пролезание в обруч разными способами.

11. Яблоки в саду собрать. Лазание по гимнастической стенке. Спускание по диагонали.

12. Все дела переделали и отправились дальше в путь. А мы с вами еще немного погостим в деревне и сыграем на лугу в веселую игру вместе с деревенскими ребятами.

*Игра «Серый волк».* Одного из играющих выбирают серым волком. Он уходит на другой конец зала за черту и там прячется (приседает). По сигналу дети идут в лес, «собирать грибы и ягоды». Навстречу им выходит ведущий и спрашивает, дети хором отвечают.

Вы, друзья, куда идете?

В лес дремучий мы идем.

Вы зачем туда идете?

Там малины наберем.

Вам зачем малина, дети?

Мы варенье приготовим.

Серый волк в лесу вас встретит.

Серый волк нас не догонит!

После этих слов «волк» встает и начинает догонять детей.

13. Стали родители ребятшек домой звать. Нам тоже пора возвращаться домой. Спокойная ходьба друг за другом.



# Профессии

## Сюжетная подвижная игра

### «Я б в пожарные пошел, пусть меня научат»

Цель: расширять представления детей о профессии, названии, роде деятельности. Знакомить с орудиями труда, инструментами, нужными людям этих профессий. Воспитывать уважение к труду взрослых.

*Инвентарь:* Мячи по количеству детей, иллюстрации с изображениями пожарных, кукла-малыш.

### Ход игры

*Педагог.* Ребята, что вы знаете о пожарных и об их работе?

*Дети.* У пожарных опасная работа, они спасают людей из огня, рискуют жизнью, они очень смелые.

*Педагог.* Правильно. Это очень трудная профессия. Ею овладевают сильные и смелые люди. Очень важны в их работе точность, быстрота и слаженность. Поодиночке они ничего не смогут сделать, а вот когда работают вместе, дружно, тогда быстрее справляются с огнем, спасают человеческие жизни.

Пожарные должны быть крепкими и выносливыми, потому что они постоянно занимаются спортом, проводят тренировки. Вот и сегодня наши пожарные заняты делами.

1. Проверяем шланги. Дети лежат на животах, голова к голове, захватывают один другого за кисти рук и переворачиваются с живота на спину, затем – наоборот.

*Педагог.* Пожарные постоянно разворачивают шланги и смотрят, нет ли повреждений. Если есть повреждения, то напор воды будет плохим.

2. А теперь проверим выдвижную лестницу. Дети лежат на спине, головой друг к другу и поднимают прямые ноги вверх.

*Педагог.* Лестница тоже должна быть в порядке, ведь с ее помощью пожарные попадают в квартиры на верхние этажи, где случился пожар.

3. У нас сильные ноги. И.П.- лежа на спине, ногами друг к другу. Подошвы соприкасаются, педалеобразные движения ногами, подошвы не расходятся.

*Педагог.* Чтобы забраться по вертикальной лестнице очень быстро, нужно тренировать ноги.

4. Мы помогаем друг другу. Дети сидят друг к другу лицом, ладони и подошвы ног соприкасаются, они тянут друг друга по очереди к себе. Резко тянуть нельзя.

*Педагог.* Очень трудно забраться в окно, когда из него идет дым, и режет

глаза, поэтому пожарные всегда помогают друг другу.

5. Ищем детей. Ползание с закрытыми глазами на звук колокольчика.

6. Выносим детей из огня. 1- первый ползет с открытыми глазами, второй с закрытыми, держась за щиколотки первого. 2- вынести малыша (куклу), не умеющего ходить. На корточках, в руках кукла, на коленях, опираясь одной рукой, в другой кукла.

7. Учимся слаженно работать. Катание мячей в парах. 1-сидя, лицом друг к другу; 2- стоя, лицом друг к другу; 3- стоя, спиной друг к другу, ноги на ширине плеч; 4- сидя, спиной друг к другу.

*Педагог.* Из-за чего может возникнуть пожар ?

*Дети.* Забыли выключить утюг. Дети играли со спичками. Загорелись провода.

*Педагог.* Да, с огнем надо быть очень осторожным. А если пожар все же начался, нужно срочно звонить по телефону, по номеру 01 и звать на помощь. Я думаю, вы хорошо запомните все, о чем мы с вами сегодня говорили.

## Сюжетная подвижная игра

### «Я б работать в цирк пошел, пусть меня научат»

Цель: расширять представления детей о профессии, названии, роде деятельности. Знакомить с орудиями труда, инструментами, нужными людям этих профессий. Воспитывать уважение к труду взрослых.

*Инвентарь:* Мячи резиновые, аудиозапись марша из к/ф «Цирк».

#### Ход игры

Педагог включает аудиозапись марша из к/ф «Цирк» и обращается к детям с вопросом.

*Педагог.* Кто из вас бывал в цирке? Кого вы там видели?

*Дети.* Там были жонглеры, фокусники, дрессировщики.

*Педагог.* Чтобы хорошо выступить, нужно долго отрабатывать свой номер — репетировать, Сегодня вы побываете на репетиции жонглеров. Они тренируют свое внимание и слаженность движений.

Упражнения с теннисными мячами.

1. И.П. - сидя. В правой руке теннисный мяч, ладонь раскрыта. 1- свести вытянутые руки вместе впереди, переложить мяч в левую руку, 2- поднять руки вверх, 3- развести в стороны.

2. И.П.- сидя, ноги вытянуты и соединены вместе. 1- наклониться, положить мяч между ступнями, 2- приподнять ноги, чтобы мяч прокатился по ним, и поймать его.

3. И.П.- сидя удерживать мяч ступнями ног. Поднять ноги вверх и опустить их.

4. И.П.- стоя, ноги на ширине плеч. 1- наклониться, прокатить мяч от ноги к ноге. Выпрямиться, повторить еще раз.

5. Разойтись по свободному пространству, чтобы не мешать друг другу.

- Подбрасывание теннисного мяча вверх и ловля его руками поочередно, то правой, то левой.

- Бросание и ловля мяча с хлопком.

- Подбрасывание мяча под ногой вверх и ловля его двумя руками

6. Работа парами с резиновым мячом.

- Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.

- У кого получается работать с двумя мячами одновременно, тот бросает свой мяч об пол, а ловит мяч товарища.

Тренировка жонглеров подходит к концу, да и нам пора возвращаться.

Спокойная ходьба друг за другом

## Сюжетная подвижная игра

### «Я б работать в цирк пошел, пусть меня научат» (продолжение)

Цель: расширять представления детей о профессии, названии, роде деятельности. Знакомить с орудиями труда, инструментами, нужными людям этих профессий. Воспитывать уважение к труду взрослых.

*Инвентарь:* Длинный канат, две скамейки, две доски, 2 маленьких стула, большие кубы — 5 шт., мячи и мешочки по количеству детей, 2 воздушных шарика, кассета с аудиозаписью песни «Цирк» (в исполнении Ю. Никулина).

### Ход игры

Звучит аудиозапись песни «Цирк».

*Педагог.* Как вы уже догадались, сегодня мы снова побываем с вами на репетиции цирковых артистов. Но это будут гимнасты и эквилибристы. Чтобы у них получалось все слаженно и красиво, они подолгу отрабатывают свои номера. Гимнасты отрабатывают номер с канатом. Аккомпанемент- фортепиано.

1. И.П. - лежа, канат в вытянутых руках. 1- руки с канатом вытянуты вперед, 2- вернуться в И.П.

2. И.П.- лежа боком (правым ) к канату, держа его в опущенной левой руке. 1- поднять руку за голову, 2- вернуться в И.П. Затем упражнение выполняется на другом боку.

3. И.П.- лежа на животе, канат в вытянутых руках. 1- поднять ноги и руки вверх, 2 -вернуться в И.П.

4. И.П.- лежа на спине, канат в вытянутых руках. 1- поднять ноги вверх и достать ими канат, 2- вернуться в И.П.

5. И.П.- стоя на коленях, канат над головой. 1- наклоны туловища вправо-влево, 2- вернуться в И.П.

6. И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, руки над головой. Пружинящие движения правой и левой ногами поочередно.

7. Тренировка у гимнастов закончилась. Они дружно подняли канат вверх, радуясь своим успехам. А затем красиво пошагали по арене: 1- ходьба друг за другом; 2- ходьба со сменой положения рук; 3- ходьба с хлопком над головой; 4- ходьба в колонне с перестроением в пары.

8. Давайте посмотрим, что же делают эквилибристы. А они сегодня учатся сохранять равновесие, выполняя различные упражнения на скамейках. 1- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием больших мячей. 2-ходьба по наклонной доске прямо и боком. 3- ходьба по гимнастической скамейке, катя перед собой мяч. 4- ходьба по гимнастической скамейке по середине. 5- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 6- ходьба по узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки.

9. На арену, где тренировались гимнасты и эквилибристы, вышли клоуны с воздушными шарами. Артисты устроили соревнование, кто дольше не уронит шарик.

Дети получают по одному воздушному шару и, подбрасывая его на ладони, пытаются как можно дольше не дать ему коснуться пола. Выигрывает тот, кому это удается.

Наша репетиция закончена, возвращаемся домой. Спокойная ходьба.

### **Сюжетная подвижная игра**

#### **«Я бы в тренеры пошел, пусть меня научат»**

Цель: расширять представления детей о профессии, названии, роде деятельности. Знакомить с орудиями труда, инструментами, нужными людям этих профессий. Воспитывать уважение к труду взрослых.

*Инвентарь:* Мячи и короткие скакалки по количеству детей, свисток.

#### **Ход игры**

*Педагог.* Дети какие виды спорта вы знаете?

*Дети.* Футбол, баскетбол, гимнастика, хоккей.

*Педагог.* А знаете ли вы, кто руководит подготовкой спортсменов к состязаниям?

*Дети.* Тренер.

*Педагог.* Чтобы тренировать спортсменов в том или ином виде спорта, надо самому хорошо овладеть этим видом спорта. Сегодня мы с вами узнаем, чему же учит тренер спортсменов-баскетболистов.

Игра получила свое название от английских слов «баскет»- корзина, «бол»- мяч. Цель игры состоит в том, чтобы забросить в корзину соперника как можно больше мячей, защищая при этом свою корзину от его бросков. За попадание в корзину засчитываются очки. Команда, набравшая наибольшее количество очков, становится победителем. Тренер учит баскетболистов передвигаться по площадке, быстро ловить мяч, попадать им в корзину.

1. Сначала тренер учит спортсменов принимать стойку баскетболиста. Ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно, руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу, движение кистями рук попеременно, как будто отбиваем мяч.

2. Затем двигаться в этой стойке: 1- ходьба по направлению движения, руки прямые вперед, помахивая в такт шага кистями рук (один круг). 2- бег по направлению движения, руки полусогнуты в локтях, взмахивая кистями рук (один круг). 3- бег приставным шагом вправо — влево в полуприседе, рука полусогнута в локтевом суставе, имитируя удары по мячу (по 1 кругу в каждую сторону). 4- передвижение в стойке бегом в сочетании с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками.

3. Ведение мяча. 1- на месте (правой и левой руками), 2- в ходьбе, 3- в беге, 4- вокруг себя.

4. Игра «Не потеряй хвостик»

Дети заправляют ручки скакалки за резинку спортивной одежды, По свистку начинают ведение мяча и стараются во время ведения спасти свой «хвостик», чтобы его не выдернули. Каждый не только спасает свой «хвостик», но одновременно «охотится» и за чужим.

5. Спортсмены возвращаются с тренировки. Спокойная ходьба.

## Сюжетная подвижная игра

### «Я бы в тренеры пошел, пусть меня научат» (продолжение)

Цель: расширять представления детей о профессии, названии, роде деятельности. Знакомить с орудиями труда, инструментами, нужными людям этих профессий. Воспитывать уважение к труду взрослых.

*Инвентарь:* Баскетбольные мини-мячи, маленькие стулья, кассета с записью ритмичной музыки.

### Ход игры

*Педагог.* Тренировка у баскетболистов продолжается.

Тренер учит спортсменов внимательно и ласково обращаться с мячом. Погладите мяч, повертите мяч в руках перед собой, над головой, поворачивайте руками вокруг шеи.

1. И.П. - сидя, ноги врозь. Катание мячей по ногам.
2. И.П. - сидя, ноги согнуты в коленях. Катание мяча под согнутыми ногами.
3. И.П. - стоя, мяч в правой руке. 1- согнуть правую ногу в колене, пронести под ней мяч, переложить в левую руку; 2- вернуться в И.П.; 3- согнуть левую ногу в колене, пронести под ней мяч, переложить в правую руку.
4. И.П. - стоя. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.
5. И.П. - стоя. Бросание мяча об пол и ловля его
6. Ходьба врассыпную с мячом в руках, положить его на пол в любом месте зала.
7. Тренер учит не наталкиваться на игроков другой команды во время движения. 1- ходьба, помахивая в такт кистями рук, не задевая мячи; 2- бег, помахивая поочередно кистями рук. Руки согнуты в локтях; 3- бег приставным шагом; 4- бег с перепрыгиванием через мячи.

8. Тренировка по подгруппам.

1-я подгруппа с тренером учится:

1- передавать и ловить мяч (мини- баскетбольный или детский футбольный). Спортсмены стоят парами друг против друга на расстоянии в 5-6 шагов в баскетбольной стойке (ноги расставлены на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, одна из них выставлена на полшага вперед). Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Мяч держится обеими руками на уровне груди, пальцы должны быть расставлены. Кисти лежат сзади, сбоку. Мышцы рук расслаблены. Описать мячом небольшую дугу к туловищу — вниз, на грудь и, разгибая руки вперед, от себя послать мяч активным движением кистями, одновременно разгибая ноги. 2- У кого получается хорошо, передают и ловят мяч с поворотом на 360 градусов в любую сторону, после того как передал мяч товарищу.

2-я группа отрабатывает: 1- ведение мяча в ходьбе между стульями правой и

левой рукой, 2- ведение мяча в беге между стульями правой и левой рукой. Подгруппы меняются местами.

#### 9. Игра с мячом «Передал — садись»

Дети делятся на две команды и выстраиваются одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 метра. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитана бросает мяч первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, садится (приседает). Мяч передавать от груди.

## Сюжетная подвижная игра

### «Я бы в тренеры пошел, пусть меня научат» (продолжение)

Цель: расширять представления детей о профессии, названии, роде деятельности. Знакомить с орудиями труда, инструментами, нужными людям этих профессий. Воспитывать уважение к труду взрослых.

*Инвентарь:* Детские футбольные мячи по количеству детей, 2 мишени, 2 корзины.

### Ход игры

*Педагог.* Сегодня мы снова на тренировке баскетболистов. Свою тренировку они начинают с разминки с мячами.

1. Подбрасывание мяча. 1- вверх и ловля в положении стоя, 2- вверх и ловля в положении сидя, 3- вверх в положении сидя, ловля в положении стоя.

2. Ходьба друг за другом, бег в чередовании с ходьбой.

3. Разминка закончена. Тренер отрабатывает с баскетболистами бросок в цель и ведение мяча: 1- бросок двумя руками от груди в начерченный на стене круг, 2- ведение пойманного мяча в конец колонны, 3- ведение мяча правой и левой рукой до начерченной мишени, ведение мяча на месте, 4- бросок одной рукой от плеча в корзину

4. Игра «Собачка»

Мяч передается по кругу так, чтобы его не мог поймать находящийся в круге. Перехват мяча стоящим в круге- его цель. Мяч можно передавать сверху, снизу, как угодно, даже стоящему рядом, если тот, кто находится в круге (водящий), приблизился на близкое расстояние и возможности передать в противоположную сторону нет. Каждая команда определяет своего победителя сама. Игра продолжается, пока все игроки не побывают в круге.

5. Спокойная ходьба друг за другом.

Очень много тренировок пройдет, пока тренер научит играть своих спортсменов в баскетбол и выигрывать у игроков других команд. Это долгий и упорный труд. Давайте пожелаем нашим тренерам удачи и побед!



## Сюжетная подвижная игра

### «Я космонавтом стать хочу, пусть меня научат»

Цель: расширять представления детей о профессии, названии, роде деятельности. Знакомить с орудиями труда, инструментами, нужными людям этих профессий. Воспитывать уважение к труду взрослых.

*Инвентарь:* Картинки с изображениями космонавтов, космических кораблей, космоса, 2 больших обруча, 6 маленьких обручей, 4 стойки для обручей, мячи по количеству детей, мишени.

### Ход игры

*Педагог показывает детям портрет Ю. Гагарина и рассказывает:* 12 апреля 1961 года Юрий Гагарин первым полетел в космос, до этого ни один человек в космос не летал. Поэтому теперь 12 апреля отмечается как День космонавтики. Пробыл он в космосе совсем недолго. Сейчас космонавты живут на орбитальных станциях по несколько месяцев, выполняют работу и внутри станции, и в открытом космосе. Быть космонавтом – это не только почетно, но и очень трудно. Надо быть смелым, решительным, настойчивым, добрым, надо много знать, много уметь. Прежде чем полететь в космос, космонавты много тренируются, отрабатывают все, что им придется делать в космосе, на Земле. Сегодня мы побываем с вами в «Центре подготовки космонавтов» и посмотрим, чем они там занимаются.

1. Они учатся сохранять равновесие в разных ситуациях, ведь в космосе невесомость, все становятся легкими и плавают в воздухе. 1- стоять на пятках, не сходя с места, руки в стороны; 2- стоять на одной ноге, другая согнута в колене; 3- пятка одной ноги прижата к пальцам другой; 4- покружиться на месте.

2. Скафандры космонавты надевают во время взлета и посадки. Ведь, если в кабину корабля угодит метеорит и пробьет ее насквозь, воздух мгновенно улетучится из корабля в космическое пространство и людям нечем будет дышать. А в скафандрах есть запас воздуха, он обогревается, охлаждается, когда нужно. В скафандрах есть радио, и космонавт свободно может разговаривать с товарищами, когда выходит из корабля в открытый космос, чтобы осмотреть станцию снаружи, провести важные эксперименты, сделать ремонт, заменить приборы.

Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах.

Упражнения дыхательной гимнастики

- «Петух». И.П.- ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку».
- «Насос». И.П.- О.С. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох при выпрямлении и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произнесением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища).
- «Дровосек». И.П.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх- вдох, опустить вниз- медленный выдох с произнесением «Ух-х-х».

- «Ежик». И.П.- сидя, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях подтянуть к груди. Медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф». Выпрямить ноги — вдох.
- «Покоритель космоса». Дети садятся на пол, расслабляются, делают глубокий вдох.
- «Полет на Луну». На выдохе дети тянут звук «А-А-А»; медленно поднимая левую руку, «достигают Луны» и так же медленно возвращаются.
- «Полет к звездам». На выдохе дети тянут звук «А-А-А»; поднимая правую руку вверх, возвращаются в И.П.

5. Педагог. Космонавты живут и работают по много месяцев в космическом доме. Называется он «научная орбитальная станция». Космический дом напоминает громадную птицу, которая раскинула крылья и летит над Землей. Но крылья, это домашняя электростанция. Маленькие блестящие «перышки» - пластины собирают солнечные лучи и превращают их в электрический ток. Электростанция питает все научные приборы, которые есть на орбитальной станции, освещает и отопливает ее. У научной станции есть переходной отсек, у него 2 двери- люка. Одна ведет в помещение, где живут и работают космонавты, другая — в открытый космос. Все прилетевшие ракеты прочно присоединяются к переходному отсеку станции.

6. Космонавты учатся ловить предметы, которые вылетели у них из рук. Подбрасывание и ловля мяча в движении.

7. Чтобы вывести корабль на нужную орбиту, необходима большая точность в расчетах. Метание в вертикальную цель.

8. А еще космонавты должны быть дружными.

#### *Игра «Космонавты»*

Ждут нас быстрые ракеты (ходьба на носках, руки на поясе)

Для полета на планеты (ходьба на внешней стороне стопы, лопатки сблизить, голову поднять)

На какую захотим, (корпус наклонен, руки в стороны)

На такую полетим. (руки назад, голова поднята)

Но в игре один секрет- (руки за головой)

Опоздавшим места нет. (присесть, спина прямая, плечи отвести назад)

С окончанием слов дети разбегаются и попарно занимают «ракеты»- обручи. Вставшие в обруч, друг к другу спинами, они поднимают его над головой. По команде «посадка» опускают обруч вниз у своих ног.