# Система работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

**Н. А. Шошина**

Как известно, установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

*Л. С. Выготский*

Сохранение и укрепление здоровья ребенка — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного.

Современные педагоги-психологи признают, что ребенка воспитывают до 4—5 лет, а после начинается перевоспитание. Следовательно, классический афоризм «Движение — это жизнь» станет реальностью для современного человека, на наш взгляд, лишь в том случае, если формирование потребности в здоровом образе жизни начнется в дошкольном возрасте.

Ребенок рождается с естественной биологической потребностью в двигательной активности, но под влиянием ряда внешних факторов утрачивается данная естественная потребность человека. На наш взгляд, этому способствует ряд факторов.

1. Отсутствие примера двигательной активности в большинстве семей.

2. Чрезмерная опека взрослого по обеспечению безопасной жизнедеятельности детей.

3. Сложности ухода педагогами от учебной модели построения воспитательно-образовательного процесса.

4. Уплотнение списочного состава детей в связи с нехваткой мест в ДОУ.

5. Ориентированность родителей на умственное развитие ребенка, отсутствие понимания значимости трудового воспитания, формирования навыков самообслуживания и самостоятельности.

6. Чрезмерное увлечение детей компьютерными играми и телевидением.

7. Перенесение родителями ответственности за воспитание и развитие ребенка на ДОУ.

Необходимо создать систему работы по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. ФГОС ДО выделяет два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

— формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, начальных представлений о здоровом образе жизни;

— физическая культура, развитие физических качеств.

Выделение данных двух направлений позволяет более целенаправленно выстраивать педагогический процесс и использовать в практике ДОУ разнообразные формы работы с детьми:

— традиционные;

— утренняя гимнастика;

— физкультурное занятие;

— физкультурные досуги;

— физкультурные праздники;

— пальчиковые гимнастики;

— физкультминутки;

— динамические паузы;

— подвижные игры;

— артикуляционная гимнастика.

Наряду с традиционными педагогический коллектив МБДОУ д/с № 17 г. Йошкар-Олы «Ивушка» успешно реализует и нетрадиционные формы работы с дошкольниками, ставшие традиционными.

**1. Спортивно-познавательные игры**, объединяющие в себе познавательный и двигательный компоненты. В ходе спортивно-познавательных игр дети принимают активное участие в играх-эстафетах (играх-соревнованиях, квест-играх) и обогащают знания по теме игры через презентации, беседы с гостями (пожарными, инспекторами ГИБДД).

В начале и конце учебного года дети старших и подготовительных групп становятся участниками спортивно-познавательной игры «В стране Светофории», на которой обогащаются знания дошкольников по правилам безопасного поведения на дороге, а закрепляются знания в командных играх-эстафетах. Благодаря сменяемости командного состава все дети имеют возможность поучаствовать в эстафете.

Большой популярностью среди старших дошкольников пользуется спортивно-познавательная игра «Юный пожарный». В качестве гостей на игре присутствуют сотрудники пожарно-спасательной части Федеральной противопожарной службы по РМЭ. С помощью гостей ребята упражняются в наборе номера пожарной службы, вспоминают правила поведения во время пожара, перечисляют легковоспламеняющиеся предметы и подручные средства, с помощью которых можно потушить огонь. Во время спортивных состязаний дети проявляют

качества спасателя: быстроту, ловкость, решительность, слаженность.

В апреле воспитанники подготовительных групп становятся участниками игры-викторины «Космос зовет» — о первом полете в космос, с помощью мультимедийной презентации знакомятся с космическим кораблем. Проявляют смелость, ловкость, быстроту и организованность в испытаниях: передай карту звездного неба; собери космический мусор; тише едешь — дальше будешь; пополни запасы продовольствия; преодоление черных дыр; ремонт космического корабля; космический волейбол.

В мае традиционно проходит спортивно-патриотическая игра «Зарница», посвященная Победе в Великой Отечественной войне. На торжественном открытии игры каждый отряд представляет свои название и девиз, получает маршрутный лист и проходит несколько этапов: «песенный привал», «рисунок на асфальте», «сборка автомата», «подбей танк», «разминирование песочницы», «оказание первой медицинской помощи», «перетягивание каната», «доставка боеприпасов», «прохождение паутинки». На этапе «Песенный привал» участники игры знакомятся с песнями военных лет.

**2. Игры-соревнования** носят исключительно соревновательный характер. В ноябре в детском саду проходят спортивные семейные соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья». За победу борются от 2 до 4 семей (представители от каждой подготовительной группы). Отличительной и ценной особенностью данных соревнований является то, что все дети участвуют в соревнованиях: каждой семье в спортивных конкурсах помогает команда воспитанников группы. Участники проявляют находчивость, ловкость, сноровку, смекалку в конкурсах «Веселый волейбол», «Поход в магазин», «Большая стирка», «Пантомима, «Змейка», «Кенгуру». Болельщики активно поддерживают команды. Оценивает испытания компетентное жюри. Все участники награждаются почетными грамотами и медалями, а победителю вручают переходящий кубок.

Спортивные соревнования «От детей не отстаем» проводятся ежегодно в декабре. Команда педагогов соревнуется с командами детей из старших групп в силе, ловкости, быстроте, сообразительности. Обе команды готовят домашнее задание — танцевальную композицию.

**3. Походы**. В сентябре воспитанники старших и подготовительных групп совершают прогулку-поход в расположенный неподалеку парк. Перед началом путешествия, на построении, ребята повторяют основные правила туриста и пешехода. Маршрут проходит по микрорайону, в котором размещен детский сад. По пути следования дошкольники вспоминают названия улиц. Наблюдают за строительством многоэтажного жилого дома, различными видами транспорта, любуются красотой осенней природы; распознают деревья по стволу и листьям. Шагают весело с песнями и речовками. В парке детей ждут настоящие туристические испытания: «тропа следопыта», эстафеты: «коротенькие ножки», «змейка», «след в след», перетягивание каната, маскировка мяча. На привале ребята угощаются душистым чаем и лакомятся сладостями. В свободной деятельности, на футбольном поле, играют в спортивные игры — футбол, кольцеброс.

**4. Смотр строя и песни**. В мае проходит смотр строя и песни, посвященный Победе в Великой Отечественной войне. Дети старших и подготовительных групп с речовкой и песней строем проходят перед гостями праздника — ветеранами и детьми войны. Специально для праздника ребята готовят художественные номера и подарки — открытки. Гости праздника рассказывают детям о тяжелом военном детстве.

Государственная телевизионная и радиовещательная компания «Марий Эл» рассказала о праздновании Дня Победы в детском саду в новостном выпуске «Вести Марий Эл» от 10.05.2017 г. (http://www.gtrkmariel.ru/news/news-list/).

**5. Турнир по мини-футболу**. В преддверии чемпионата мира по футболу (в мае) состоялось первенство по мини-футболу среди дошкольников 6—7 лет. 4 команды девочек и 4 команды мальчиков боролись за первое место. У каждой команды были свои название и девиз. В ходе предварительной работы дети познакомились с правилами игры в футбол, воспитателем по ФИЗО был организован цикл занятий по обучению игре в футбол. Для квалифицированного судейства был приглашен профессионал — дедушка одного из воспитанников.

На торжественной церемонии награждения были определены победители и призеры, выявлены лучшие вратари, лучшие бомбардиры и ценные игроки. Турнир вдохновил дошкольников и их родителей на активные занятия спортом.

**6. Заезд на самокатах**. В настоящее время большой популярностью пользуется передвижение на самокатах. Поэтому в сентябре на территории детского сада состоялся увлекательный заезд воспитанников старших и подготовительных групп на самокатах. В ходе мероприятия дошкольники узнали, что, передвигаясь на самокатах, они являются пешеходами. Дети вспомнили обязанности пешеходов, потренировались в передвижении на самокатах по дорожной разметке, соревновались в фигурном вождении по «восьмерке», проехали «змейкой», одолели слалом (через ворота, по узкой дорожке), приняли активное участие в викторине по ПДД. Завершилось мероприятие массовым заездом вокруг здания детского сада.

**7. Занятия из цикла «Здоровье»**. Казалось бы, занятия — это традиционная форма работы, но она

вызывает некоторые затруднения у педагогов: конспекты занятий по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни недостаточно представлены в методической литературе. Хотелось бы представить наш опыт работы по организации таких занятий.

## Занятие для младших дошкольников по формированию элементарных навыков гигиены «Малышам давно известно: быть здоровым нужно с детства»[1]

**Задачи**

Способствовать накоплению представлений о носе как органе дыхания и обоняния.

Формировать умение правильно дышать через нос, пользоваться носовым платком по его назначению, содержать его в порядке в определенном месте.

Развивать речь: повторять интересные выразительные отрывки из прочитанных стихов (договаривать слова, несложные для воспроизведения фразы).

Воспитывать умение слушать стихи.

Воспитывать сочувствие, желание прийти на помощь больному, пребывать в хорошем настроении.

**Активизация словаря**: носовой платок, простуда, насморк, запах (приятный).

**Виды деятельности**: игровая, двигательная.

**Формы реализации видов деятельности**: несложные движения психогимнастики, сопровождающиеся стишком, игры-имитации «Как мы одеваемся на прогулку», «Простудились», физкультминутка «Перепрыгни через лужу», игра «Угадай по запаху».

**Форма организации** — подгрупповая.

**Материалы и оборудование**: игрушки-животные (с носовыми платочками в кармашках) — по количеству детей, кукла, солнышко, сумочки и носовые платочки — по количеству детей и игрушек; пипетки — по количеству детей, «лужи» из плотной бумаги синего цвета (7—8 шт.), коробочка с конфетами, радиоприемник с флешкой.

### Ход непрерывной образовательной деятельности

**Воспитатель**. Ребята, поздоровайтесь с гостями. (*Дети здороваются.*) Вы любите играть?

**Дети**. Любим!

**Воспитатель**. А вы любите играть с игрушками? Что больше всего любите делать?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. В нашей группе очень много игрушек, подойдите к ним и возьмите по одной. У тебя, Карина, какая любимая игрушка?

**Карина**. Медвежонок.

**Воспитатель**. А у тебя, Макар?

**Макар**. Собачка.

**Воспитатель**. А у меня любимая игрушка — кукла Таня. Посмотрите, какая она красивая. Танечка, поздоровайся с ребятами. (*Кукла «здоровается».*) И вы, ребята, поздоровайтесь с ней. (*Дети здороваются.*) Давайте научим наши игрушки приветствовать друг друга.

А теперь посадите на стульчики свои игрушки — они посмотрят, как вы будете играть со мной. Поиграем в игру «Солнышко проснулось». Пусть наши игрушки посидят на стульчиках, а мы с вами встанем в круг и покажем игру.

*Игра «Солнышко проснулось»*

Посмотрите, солнышко проснулось.

*Педагог и дети поднимают руки вверх.*

Всем нам улыбнулось.

*Разводят руки в стороны.*

Мы всем улыбаемся.

*Поворачивают голову в стороны, улыбаются.*

Друг другу очень нравимся.

*Качают головой.*

**Воспитатель**. Молодцы, проходите на стульчики. Возьмите свои игрушки и посадите их на место.

*Дети сажают игрушки на стол. Кукла Таня «чихает» прямо на игрушки.*

**Воспитатель**. Что с тобой, Танюша, ты чихаешь? Есть ли у тебя, Танюша, платочек? (*Кукла отрицательно качает головой.*) Давай я тебе его подарю. (*Дарит платочек.*). Дети, зачем нужен платочек?

**Дети**. Прикрывать рот.

**Воспитатель**. Почему при чихании нужно прикрывать нос и рот?

**Дети**. Чтобы не заражать других людей.

**Воспитатель**. Давай, Танюша, я вытру тебе носик. (*Вытирает.*) Куда Танюше нужно убрать платочек?

**Дети**. В карман.

**Воспитатель**. Правильно. А можно ли с ним играть?

**Дети**. Нельзя.

**Воспитатель**. А у вас есть платочки?

**Дети**. Есть.

*Игра-имитация «Простудились»*

**Воспитатель**. У вас сумочки, а в них находятся платочки. Достаньте свои платочки из сумочек. Представьте, что вы заболели. Давайте покашляем, теперь чихаем. (*Дети выполняют.*) Вы ротик платочком прикрывали? А носик прикрывали? Теперь покашляем, прикроем рот платочком. Научились пользоваться носовым платочком? Молодцы! А куда нужно положить платочек?

**Дети**. В карман.

[1] Шошина Н. А., старший воспитатель, Петухова Е. М., воспитатель МБДОУ д/с № 17 «Ивушка», г. Йошкар-Ола.]

**Воспитатель**. Платочек всегда нужно носить с собой. (*Игрушки «чихают».*) Что случилось? Наши друзья заболели? Почему они заболели?

**Дети**. Когда Таня чихала, она рот и нос платочком не прикрывала, друзей простудой заразила.

**Воспитатель**. Возьмите свои игрушки и проверьте, есть ли у них платочки.

*Дети проверяют и убеждаются, что платочки есть.*

**Воспитатель**. Ребята, а кто лечит людей?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. Правильно, доктор. Сейчас я надену белый халат и превращусь в доктора. (*Надевает халат.*) Проверю, прослушаю зверят. Так и есть — все заразились от Тани. Срочно нужно всех лечить! Кто знает, когда носик не дышит, как можно его полечить?

**Дети**. Закапаем в носики капельки, и он вылечится.

### *Игра «Вылечим куклу и ее друзей»*

**Воспитатель**. Возьмите пипетки (*раздает*) и закапайте в носики своим игрушкам, а я вам помогу.

*Дети выполняют, воспитатель собирает пипетки.*

**Воспитатель**. Вот мы и вылечили свои игрушки и куколку Таню тоже. Молодцы! Посадим их обратно на места. Сели все красиво на стульчики. Скажите мне, ребята, а для чего нужен нос?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. Дети, все вы должны знать — помогает нос дышать. Можно ли дышать ротиком? Если мы на улице будем дышать ротиком, то заболит горлышко. Посмотрите, как правильно надо дышать. (*Показывает.*) Так вы будете меньше болеть, особенно в холодную погоду. Встаньте и давайте все вместе поучимся дышать правильно.

*Дети учатся дышать.*

**Воспитатель**.

Нос не должен быть простужен,
Нос здоровый всем нам нужен.

Молодцы, теперь вы знаете, как ухаживать за носом. А вы тепло одеваетесь на улицу?

### *Игра-имитация «Оденемся на прогулку»*

**Воспитатель**. Покажите, как вы одеваетесь.

Мы колготки надеваем,
Надеваем свитерок.
Достаем свои сапожки,
Надеваем их на ножки.
Шарфик, шапочку возьмем
И пальтишко застегнем.

Теперь смело можно отправляться на прогулку. А еще, чтобы не замерзнуть на улице, мы поиграем. Осенью на улице много луж. Ходить по лужам не нужно, их можно обходить, перешагивать, перепрыгивать. Давайте под музыку поупражняемся, как это делать.

### *Игра «Перепрыгни через лужу»*

Дети прыгают через «лужи» из синей бумаги, игра сопровождается словами:

Мы — славные ребята,
Нам лужи нипочем,
Мы их просто перепрыгнем
Или перешагнем!

**Воспитатель**. Молодцы, ребята! Никто ноги не намочил?

**Дети**. Нет!

**Воспитатель**. А мы с прогулки возвращаемся в группу. Садитесь на стульчики. Что мы узнали про нос?

**Дети**. Для чего он нужен и как правильно нужно дышать.

**Воспитатель**.

У всех людей, у всех зверей имеются носы.
Носы важны, носы нужны не только для красы.
Чтоб здоровым, сильным быть,
Нужно носик свой любить:
При простуде промывать,
При чихании платочком прикрывать.
Для чего еще нам нужен нос?

**Дети**. Чтобы различать запахи.

**Воспитатель**. Давайте закроем глаза и по запаху угадаем, чем я вас сейчас угощу. Я пройду и дам вам понюхать коробочку. Вы должны угадать, что там лежит, с помочью носика. (*В коробочке лежат конфеты.*)

## Занятие для детей средней группы по обогащению знаний о спортивных объектах «Виртуальная экскурсия на спортивный стадион»[1]

**Задачи**

Познакомить дошкольников с главным стадионом города, его назначением, посредством виртуальной экскурсии.

Обогащать знания о спортивных объектах города.

Воспитывать любовь к спорту.

**Материалы и оборудование**: изображения различных видов спорта; изображение футбольного поля на листе бумаги и фишка-«мяч» — для каждого ребенка; круг,

[1] Шошина Н. А., старший воспитатель, Муртазина Е. А., воспитатель МБДОУ д/с № 17 «Ивушка», г. Йошкар-Ола.

квадрат и треугольник для игры «Болельщики»; разметка «беговых дорожек», наклеенная вокруг столов; мяч.

### Ход занятия

*Дети в спортивной форме входят в группу, присаживаются.*

**Воспитатель**. Ребята, сегодня мы отправимся на необычную экскурсию. А куда — вы совсем скоро узнаете.

Болеть мне некогда, друзья,
В хоккей, в футбол играю я.
И очень я этим горда,
Ведь занимаюсь спортом я.

Как вы уже догадались, беседовать мы сегодня будем о спорте. К нам пришли гости. Давайте встанем и поприветствуем их по-спортивному.

**Дети** (*хором*). Физкульт-привет!

**Воспитатель**. Ребята, как вы думаете, для чего люди занимаются спортом?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. В какое время обычный человек занимается спортом?

**Дети**. В свободное.

**Воспитатель**. Чтобы проверить, какие виды спорта вы знаете, я вам предлагаю сыграть в игру.

***Игра «Имитация»***

*Водящий выбирает иллюстрацию, на которой изображен один из видов спорта, и при помощи движений показывает его, остальные отгадывают. Отгадавший становится водящим.*

**Воспитатель**. Есть люди, для которых спорт — это профессия. Это тренеры, спортсмены. Они посвящают спорту очень много времени. Для них созданы специальные спортивные объекты. Как вы думаете — какие?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. В нашем городе тоже созданы все условия для занятий спортом — есть спортивные объекты, здания, в которых проходят соревнования, турниры. Можете ли вы назвать некоторые из них?

*Воспитатель демонстрирует презентацию с изображениями Дворца водных видов спорта, Ледового дворца, стадионов «Арена» и «Дружба», дети отвечают.*

**Воспитатель**. А в какой из этих спортивных объектов мы сейчас отправимся на экскурсию, вы узнаете, если обратите внимание на экран. Правильно, мы отправляемся на самый настоящий стадион «Дружба». Итак, внимание! Вот мы находимся у стадиона и читаем его название: «Стадион “Дружба”». Заходим через центральный вход, и вот мы уже на территории стадиона. Прямо перед нами расположено красивое синее здание Ледового дворца. Как вы думаете, почему дворец назван Ледовым? Какими видами спорта здесь занимаются?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. Идем дальше. Справа от нас — теннисный корт. Для какого вида спорта? Правильно, для тенниса. Пройдемся прямо по дорожке и выходим на малое футбольное поле, совсем недалеко расположена волейбольная площадка. И вот перед нами опять красивый большой вход. Давайте заглянем. Куда же мы попали? Да это же настоящее футбольное поле! Обратите внимание на покрытие — газон, ворота, табло большого размера для отображения счета игры. И сейчас я предлагаю всем стать на минуточку футболистами и поиграть в футбол на наших небольших полях.

***Игра «Футбол»***

*На столах у каждого участника — изображение футбольного поля на листе бумаги и фишка-«мяч». По команде воспитателя дети ведут свои «мячи» в том или ином направлении (закрепляется умение ориентирования на листе бумаги).*

**Воспитатель**. Отлично сыграли! Отправляемся дальше. И что же мы видим? Очень много сидений разного цвета. Как вы думаете, что это?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. Правильно, это места для зрителей — болельщиков, а сиденья — это трибуны. Обратите внимание, что трибуны расположены по периметру всего поля для удобства болельщиков. Над трибунами имеется выступ-крыша, козырек для защиты от солнца и осадков. У самых активных болельщиков имеются атрибуты — плакаты, пищалки, шумелки, дуделки. Давайте представим, что мы сидим на этих красивых трибунах и болеем за нашу любимую команду, — сыграем в игру «Болельщики».

***Игра «Болельщики»***

*Как только воспитатель показывает круг, болельщики скандируют «Гол!», квадрат — кричат «Ура!», треугольник — топают ногами.*

**Воспитатель**. Отлично, отправляемся дальше по стадиону. Вот мы вышли на беговые дорожки. Обратите внимание на их очень яркое покрытие — прочное и видное в любую непогоду. Каким видом спорта занимаются на беговых дорожках?

**Дети**. Бегом, спортивной ходьбой, бегом с препятствиями.

**Воспитатель**. Давайте мы тоже пробежимся по беговым дорожкам, которые расположены у нас в группе.

***Игра «По беговой дорожке»***

*Вокруг столов наклеена разметка «беговых дорожек». По команде воспитателя дети бегут, затем переходят на спортивную ходьбу, выполняют прыжки в длину.*

**Воспитатель**. Наша экскурсия подошла к концу, мы возвращаемся к выходу со стадиона. Давайте вспомним, что же мы видели.

***Игра с мячом «Что мы видели — расскажем»***

*Передавая мяч, дети называют те спортивные объекты, с которыми встретились по ходу экскурсии.*

*Затем все смотрят мультфильм из серии «Ну, погоди!» (Волк на стадионе).*

**Воспитатель**. Ребята, понравилась вам экскурсия?

*Дети отвечают, затем прощаются с гостями.*

## Занятие для старших дошкольников по формированию интереса к спортивным играм с мячом «Мяч разноцветен и упруг, хоть не живой, а все же друг!»[1]

**Задачи**

Познакомить детей с происхождением слова «мяч», историей мяча, особенностями мячей для спортивных игр.

Закрепить умение ориентироваться на плоскости листа.

Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом.

Познакомить со спортивными играми с мячом — (футболом, баскетболом, волейболом.

Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

**Предварительная работа**

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

Разучивание игр с мячом.

Разучивание английских слов в рамках кружковой работы.

**Материалы и оборудование**: мячи на выставке (футбольный, волейбольный, баскетбольный, массажный, набивной, резиновый, теннисный, для регби), листы бумаги зеленого цвета с разметкой футбольного поля, вырезанные из картона футбольные мячи; листы бумаги формата А4 с изображениями игр с мячом (волейбола, баскетбола, футбола) и соответствующих мячей, простые карандаши; проектор, экран; резиновые мячи для физкультминутки.

### Ход занятия

***Организационный момент***

**Воспитатель**. Дорогие ребята и уважаемые гости, сегодня мы оказались на выставке мячей. На выставке собрана коллекция мячей для различных видов спорта. Футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные и для игры в регби, а также набивные и массажные, имеющие различную форму, размер, цвет и изготовленные из разнообразных материалов.

Ребята, а вы знаете, откуда взялся мяч? Каким он был? Кто придумал в него играть? Давайте присядем на стулья, и я вам расскажу историю появления мяча.

***Беседа «История появления мяча»***

*Беседа сопровождается демонстрацией слайдов.*

История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом, известно лишь, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений.

Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек всех стран и народов. В некоторых странах мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце, а значит (так думали греки), обладал его волшебной силой. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц, римляне — семенами плодов различных растений. А в Древнем Египте мячи изготавливали из коры деревьев или папируса.

В нашей стране мячи были разные. В старину дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камешки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка.

В разных странах для изготовления мячей использовали различные материалы: мячи шили из шкур животных, плели из тростника, вырезали из дерева и даже из камня. Их набивали перьями, песком, фисташковыми зернами.

Первый резиновый мяч появился в Америке. Местные индейцы научились делать его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев. Такой мяч назывался «каучу» (от слов ***«као»*** — дерево и ***«о-чу»*** — плакать). Этот мяч был очень прочный и прыгучий. Каучуковый (резиновый) мяч первым из европейцев увидел знаменитый путешественник Христофор Колумб. Он был удивлен, что большой и тяжелый мяч так высоко подскакивает при ударе о землю, и первым привез его в Европу. Резиновые мячи быстро раскатились по всему миру.

Позже догадались надувать кожаный мяч воздухом. Надувают мячи специальным приспособлением. Вот, взгляните. Это насос. Повторите это слово и запомните его.

Современные мячи делают из самых разных материалов. Зато форма у мяча всегда одинаковая. Какой формы мяч? Правильно, круглый. Есть одно исключение — мяч для игры регби. Взгляните на него. Какой он формы? Верно, овальной формы — как дыня.

[1] Шошина Н. А., старший воспитатель, Лобанова Л. А., воспитатель МБДОУ д/с № 17 «Ивушка», г. Йошкар-Ола.]

Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий», «мякоть», «мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Послушайте, о чем мечтает каждый мяч.

Стукнешь о стенку — а я отскочу,
Бросишь на землю — а я подскочу.
Я из ладоней в ладони лечу.
Смирно лежать я никак не хочу.

Давайте и мы превратимся в мячики, немножко попрыгаем. Вставайте, ребята, в круг.

### *Физкультминутка «Мячики»*

Девочки и мальчики
Прыгают, как мячики,
Ручками хлопают,
Ножками топают,
Глазками моргают,
После — отдыхают.

### *Правила безопасности при игре с мячом*

*Рассказ педагога сопровождается демонстрацией слайдов.*

**Воспитатель**. Играть с мячами весело и интересно. Но даже от таких игр бывают неприятности, если забывать правила безопасности. Ребята, посмотрите на картину. Что вы мне расскажете?

**Дети**. Дети решили поиграть с мячом вблизи дома, где много окон. И случайно разбили окно мячом.

**Воспитатель**. Значит, какой вывод мы с вами сделаем?

**Дети**. Играть с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов нельзя, потому что можно их разбить.

**Воспитатель**. Давайте разберем следующую ситуацию.

**Дети**. Дети играли с мячом около проезжей части, мяч полетел на дорогу прямо под колеса машины.

**Воспитатель**. Итак, возле дороги играть с мячом опасно. Почему?

**Дети**. Потому что может произойти авария.

**Воспитатель**. А чтобы мяч был всегда упругий и прыгал высоко, нужно соблюдать еще одно правило. Как вы думаете, какое? Где играть нельзя?

**Дети**. Нельзя играть вблизи колющих и режущих предметов.

**Воспитатель**. Почему?

**Дети**. Мяч лопнет или сдуется.

**Воспитатель**. Гвозди какие?

**Дети**. Острые. Ими можно проткнуть мяч.

**Воспитатель**. А еще не следует сидеть на мяче. От этого он тоже может испортиться. Давайте, ребята, повторим еще раз правила. Первое правило какое?

**Дети**. Не играть с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов, потому что мяч может их разбить.

**Воспитатель**. Второе правило какое?

**Дети**. Не играть с мячом возле проезжей части дороги, потому что мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

**Воспитатель**. Какое третье правило?

**Дети**. Нельзя сидеть на мяче или играть возле колющих предметов.

### *Беседа о спортивных играх с мячом*

*Беседа сопровождается демонстрацией слайдов.*

**Воспитатель**. Для детских игр подойдут любые мячи. А вот для каждой спортивной игры существует свой мяч, особенный. Знаете ли вы, для какой игры нужен этот мяч?

**Дети**. Для игры в футбол.

**Воспитатель**. «Мяч» — по-английски «бол», «ступня» — «фут». Сложишь «фут» и «бол» — получается «ножной мяч». Взгляните на эту картинку. Во что играют спортсмены?

**Дети**. Это футболисты, а играют они в футбол.

**Воспитатель**. В футбол раньше играли мячом, набитым тряпками. В наше время футбольный мяч наполняют не тряпками, а воздухом. Взгляните на современный футбольный мяч. А вот правила игры остались прежними: мяча можно касаться только ногой или головой, но ни в коем случае не рукой. Один только вратарь, который защищает ворота, может ловить мяч руками.

### *Дидактическая игра «Мяч на поле»*

**Воспитатель**. Мы с вами поиграем в футбол во время прогулки, а сейчас потренируемся в игре «Мяч на поле». Проходите, ребята, к столам. Перед вами лежат листы зеленой бумаги с нарисованным полем для игры в футбол. Возьмите в руки «футбольный мяч», внимательно слушайте и выполняйте задания.

Положите мяч в центр поля.
Мяч отправляется в левый верхний угол.
Гол! Мяч в правых воротах.
Положите мяч в центр поля.
Мяч в правом нижнем углу.
Мяч в правом верхнем углу.
Гол! Мяч в левых воротах.
Мяч в левом нижнем углу.

*Дети выполняют.*

**Воспитатель**. Молодцы, ребята, интересный матч у нас получился! Кладите футбольное поле и мяч на поднос и проходите на свои места. (*Дети выполняют.*) Знаком ли вам этот мяч?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. Он предназначен для игры в баскетбол. В этой игре мяч нужно забросить в высоко вися-

щую корзину. А баскетбол своим названием обязан... корзине из-под персиков. «Бол» — мяч — надо было забросить в «баскет», что в переводе с английского значит «корзина».

Взгляните на следующую картинку. Знаете ли вы, в какую игру играют спортсмены? Это баскетболисты играют в баскетбол. Когда баскетбол только-только появился — а это случилось больше ста лет назад — игроки забрасывали мяч в две старые корзины для сбора персиков. Придумал эту игру один тренер, чтобы его ученикам было во что играть в зале холодными зимними вечерами. Взгляните на мяч, которым играют баскетболисты.

### *Игровое упражнение «Баскетболисты»*

**Воспитатель**. Сейчас я предлагаю всем нам стать баскетболистами. Давайте, ребята, разделимся на пары. Первые номера пар у нас превращаются в корзины — выстраиваются в линию и держат руки вот в таком положении. А вторые номера пробуют по команде забросить мяч в противоположную корзину. А теперь наоборот.

*Дети выполняют.*

**Воспитатель**. Проходите на свои места. Может быть, кто-то видел такой мяч и знает, для какой игры он предназначен?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**. Этот мяч для игры в волейбол. «Волейбол» в переводе с английского — «удар с лету по мячу». В этой игре нужно ударом перебрасывать мяч через натянутую сетку. Послушайте стихотворение.

— Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Звероловы?
Что за сетка во дворе?
— Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел!
Мы играем в волейбол!

Взгляните на эту картинку. На ней изображены волейболисты, играющие в волейбол. Вот такой мяч. Игроки стараются не допустить того, чтобы мяч коснулся земли с их стороны.

### *Дидактическая игра «Соотнеси картинки»*

**Воспитатель**. Ребята, я предлагаю вам взять стулья и пройти к столам. Ваше задание — соотнести спортивные игры, изображенные на ваших листах, с мячами, предназначенными для них.

### *Дидактическая игра «Мяч передавай, что узнал — называй»*

**Воспитатель**. С заданием все справились. Выходите, ребята, на середину группы и вставайте в кружок.

*Дети выполняют.*

**Воспитатель**. Ребята, вы узнали сегодня что-нибудь новое, чего раньше не знали? Тогда вы сможете сыграть в игру «Мяч передавай, что узнал — называй».

*Дети в быстром темпе передают мяч из рук в руки под музыку. Тот ребенок, в чьих руках остался мяч, когда прекратилась музыка (убрать звук), говорит, что нового узнал он про мячи.*

Мяч разноцветен и упруг.
Хоть не живой, а все же — друг.

Любим мы с мячом играть,
В спортивных играх побеждать.

Наш помощник — это мяч,
Он нам спутник для удач!

Мяч бросаю и ловлю,
Я с мячом играть люблю!

Друг, веселый мячик мой,
Всюду-всюду он со мной.

Прыг да скок, прыг да скок —
Замечательный дружок!

**Воспитатель**. Мы познакомились поближе с разными мячами. Дорогие ребята и уважаемые гости, играйте с удовольствием в игры с мячом, и вам никогда не будет скучно. ДП


**А. С. Фалёва**

**САМОМАССАЖ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИРОДНОГО МАТЕРИАЛА. 5—10 ЛЕТ.**

В тетради представлены авторские упражнения для самомассажа с использованием природного материала: веточек и палочек, чурочек, чурбачков, шишек. Упражнения позволяют снять напряжение в мускулатуре кистей рук и стоп, способствуют развитию тактильной чувствительности, совершенствуют мелкую моторику пальцев рук. Комплекс самомассажа рекомендован детям старшего дошкольного (с 5 до 7 лет) и младшего школьного возраста (с 7 до 10 лет) как с речевыми нарушениями, патологией опорно-двигательного аппарата, так и нормально развивающимся детям. Самомассаж может проводиться как в образовательных, так и в лечебно-оздоровительных учреждениях, а также в домашних условиях. Пособие рекомендовано педагогам ДОО, учителям-логопедам, учителям-дефектологам, инструкторам по физической и лечебной физкультуре, учителям начальных классов, родителям.

реклама