

Тематическая неделя «Физкультура и спорт»

Работа с родителями: Предложить родителям принимать активное участие в совместном с детьми обсуждении тематики недели.

Консультация для родителей «Движения – это жизнь».

Сказки и рассказы о пользе физкультуры и спорта

(для детей старшего дошкольного возраста)

Смирнова Нина Юрьевна

Гимнастика и Разминка

В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

- Странно - сказала Разминка - на улице лето, а кто-то болен.

- Давай зайдем и спросим, не нужна ли помощь - предложила Гимнастика. Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им открыла бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

- Как ты смогла заболеть - спросили подружки - ведь на улице тепло?

- А я на улицу и не выходила - ответила Простуда - зачем, в доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертновна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.

А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.

Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? - вяло поинтересовалась Простуда.

А вот увидишь!

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравится, а лежать дома на кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

Заячья дорожка

Жил-был в лесу Волк Серая Лапа. И не было от него житья и покоя зайчатам: то все грядки с морковкой истопчет, то поймает и за уши оттаскает. Долго думали зайцы, как им справиться с волком-хулиганом. Был среди них отчаянный Зайчишка Длинное Ухо. Самые веселые игры придумывал этот зайчишка, самые длинные сказки рассказывал в дождливые дни, когда гулять было нельзя. Даже взрослые зайцы с уважением посматривали бойкого малыша. Так что не удивительно, что и способ победить волка придумал именно он.

В одно погожее, солнечное утро все звери собрались на лесной поляне. Шум, гам, щебет птиц. В чем дело, что случилось? Оказывается, на самой большой березе висит объявление, крупными буквами написанное: "Я, Заяц Длинное Ухо, бегаю быстрее Волка Серой Лапы". Пришел на поляну и сам Волк. Растолкал зверушек, подошел к объявлению и стал читать. Не очень-то грамотный был Волк, долго читал. А когда прочел, то от хохота на траву повалился. Смеялся, смеялся, а потом вытянул из толпы Зайчишку за уши, поднял в воздух:

Это ты, что ли, быстрее меня бегаешь?

Я, - пискнул Зайчишка.

Ну и ну! - Волк от удивления даже лапу разжал.

Плюхнулся на землю Зайчишка. Затем вскочил, отряхнулся и говорит:

- Вызываю, тебя, Волк, на соревнование. Будем бежать на перегонки вокруг леса по заячьей дорожке. Если ты меня обгонишь, будем мы, все зайцы, тебе служить: дрова колоть, обед готовить.

- А тобой я буду дымоход чистить! - захохотал Волк.

- Согласен, - вздохнул Зайчишка. - Ну, а уж если я тебя обгоню, ты тогда навсегда из нашего леса уйдешь.

Так они и порешили.

А когда соревнование? - спросил Медведь, который во всем любил точность.

- Через год. - Сказал Зайчишка.

Вернулся Волк в свою избушку, лег на кровать и сказал: "Ну, жена, я теперь буду к соревнованиям готовиться - весь год на постели лежать, ноги беречь!" Пошла Волчица в лесной магазин, купила перину и три пестрые подушки. Укутала Волка, накрыла теплым одеялом. Лежит Волк, только нос из-под одеяла торчит. Хотела Волчица избушку проветрить, только окошко открыла, Волк как подпрыгнул на кровати: "Ты, что, уморить меня хочешь? Простудить? Окно закрой и печку затопи. А выходить на улицу будешь, дверь только чуть-чуть приоткрывай! Не хватало мне перед соревнованиями заболеть!".

Так и пролежал Волк целый год, с постели не вставал, все ноги берег. И вот однажды прилетела Сорока, застучала в окно:

- Ты, что, Волк, лежишь, уже все звери на поляне собрались, одного тебя ждут! Соревнование сегодня.

В этот день все звери от мала до велика собрались на поляне. Вот встали рядышком на заячьей дорожке Волк и Зайчишка. Волк стоит большой, косматый, а Зайчишка - ниже его сапога. Лиса вперед выскочила: "С ума сошел, косою, куда тебе с Волком тягаться! Беги лучше отсюда, пока не поздно". И все звери с ней согласились: "Не обогнать Зайчишке Волка! Зря он это придумал".

Взмахнул Медведь флажком и пустились Волк и Зайчишка наперегонки по заячьей дорожке. Волк как прыгнул - раз, другой и сразу обогнал Зайчишку. Все зайцы от позора за куст спрятались. Глаза ушами прикрыли.

- Ой-ой-ой! - Закричала Белка, - что я вижу? Сама своим глазам не верю! Никогда такого не видела. Заяц с Волком рядышком бегут. Ой, держите меня, а то я с ветки упаду. Заяц-то Волка обогнал, мне это сверху хорошо видно. Бежит Зайчишка впереди Волка, только пятки сверкают. А Волк за ним сапогами топает, пыхтит, отдувается, бедняга. За пятнадцать минут заяц весь лес обегал и даже не устал, только запыхался немного. Звери уже

расходиться начали, когда Волк приплёлся. Сапог один где-то потерял, хромает. Увидел Зайчишку и от ярости зарычал: "Я тебя, Зайчишка, сейчас съем!". "Нет, Волк, ты его не съешь, - сказал Медведь, который во всем любил точность, - придется тебе из нашего леса уходить, такой уговор был!". Делать нечего, собрали Волк с Волчицей вещи, уложили чемоданы и пошли искать приюта в другом лесу. Когда уже из леса выходили, Зайчишка из-за кустика выскочил:

- Физкульт-привет! - кричит - Больше к нам не возвращайся!

- Скажи мне на прощание, как же ты меня обогнать умудрился? - угрюмо Волк спрашивает.

- А очень просто, пока ты на перине лежал, лапы берег, я свои лапы тренировал. Рано вставал, зарядкой занимался, холодной водой обливался. Каждый день по заячьей дорожке бегал!

Волшебный нос

И чего только не бывает на свете волшебного!

Молодой маг и чародей Антон Сидоров имел волшебный нос. Пользовался Антон им так: загадывал нужное желание, после чего морщил нос и... чихал. Желание исполнялось немедленно.

Антон Сидоров был слаб здоровьем, склонен к простудам, а потому чихал довольно часто. Но не постоянно. Поэтому не раз случалось, что чихнуть в нужный, ответственный момент не удавалось. И сколько ни морщил молодой маг нос, дальше этого дело не шло.

...Было лето. С чиханием все обстояло довольно плохо. Наставник и учитель Антона — чародей в пятом поколении, доктор околонучных наук, маг Сантаклаусов посоветовал Сидорову ходить босиком. Чихание участилось, и какое-то время Антон не знал со своим волшебным носом забот. Но, затем снова возникли затруднения: даже промокнув под дождем, схлопотать элементарный насморк не получалось.

События принимали серьезный оборот. Однажды Сидоров не успел вовремя чихнуть и в ворота его любимой футбольной команды влетел гол. В другой раз задержка привела к тому, что пришлось совсем не по-волшебному удирать от собаки чародейки Змеюкиной.

После таких серьезных испытаний, посланных судьбой, Антон отнесся к проблеме получения простуды со всей свойственной ему старательностью. В программу входили различные мероприятия, которые, по мнению Сидорова, должны были губительно сказываться на его здоровье: хождение по лужам босиком, обливание ледяной водой. Однако, даже добавив к этому ежедневное поедание двухсот граммов мороженого, Антон добился только исчезновения склонности к ангине. И теперь, когда волшебный нос начинал непроизвольно морщиться, молодой маг лихорадочно загадывал самые срочные и неотложные желания, чтобы использовать ставшее редким теперь чихание.

Когда же зимой молодой маг стал бегать по улицам по утрам в тренировочном костюме, чихание в последний раз ненадолго участилось, а затем... исчезло навсегда!

Так потерял Сидоров свой волшебный нос, вернее, его нос остался на месте и все сто пять веснушек на нем, но его волшебные качества были утрачены. Но зато произошло другое чудо: Антон стал на удивление здоровым и крепким.

Сказочно здоровым. Можно сказать — волшебно!

Лесная сказка

В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундучок Орешек и медвежонок Триша. Каждый день они встречались на поляне, играли, бегали, прыгали и устраивали соревнования. Только Триша, приходя на поляну, сразу залезал в кусты и ел малину. Зверята звали его играть, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгать с пенька на пенек. Для Триши ничего не было лучше, как съесть пару горшочков меда и полежать на солнышке. Поэтому Триша был неуклюжий, вялый и сонный. Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега, он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. Когда зверята, пробегали по мостику через речку, то мостик сломался под мишкиным весом. Чудом друзьям удалось добраться до берега. Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещал друзьям каждый день делать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.

Физкультурный досуг во второй младшей группе

«Мой веселый, звонкий мяч!»

Цель: Создать хорошее настроение у детей. Закрепить двигательные умения.

Приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях и играх.

Оборудование: мячики по количеству детей.

Ход: Ведущий: Сегодня к вам пришел я не один, а со своими веселыми друзьями. (Высыпает на пол из коробки мячи). Поскорее выбирайте себе мяч.

Игра «Догони мячик» (бросают, догоняют)

Игра «Мой веселый, звонкий мяч»

Игра «Передай мячик» (по кругу)

Игра «Найди мячик»

А. Барто

Зарядка

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.
Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.
По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Игра в стадо

Мы вчера играли в стадо,
И рычать нам было надо.
Мы рычали и мычали,
По-собачьи лаяли,
Не слышали замечаний
Анны Николаевны.

А она сказала строго:
— Что за шум такой у вас?
Я детей видала много —
Таких я вижу в первый раз.

Мы сказали ей в ответ:
— Никаких детей тут нет!
Мы не Пети и не Вовы —
Мы собаки и коровы.

И всегда собаки лают,
Ваших слов не понимают.
И всегда мычат коровы,
Отгоняя мух.

А она в ответ: — Да что вы?
Ладно, если вы коровы,
Я тогда — пастух.
Я прошу иметь в виду:
Я коров домой веду.

Мама-болельщица

Я занимаюсь боксом,
Я увлекаюсь боксом,
А мама уверяет,
Что дракой я увлекся

— Беда!— вздыхает мама.—
Я так удручена,
Что вырастила сына я
Такого драчуна!

Я маму звал
В боксерский зал,
Она мне отказала.
— Нет,— говорит,— я не
могу,
Я убегу из зала!—

И заявила прямо:
— На бокс смотреть
противно!
Я говорю ей:— Мама!
Ты мыслишь не спортивно!

Вот предстоит мне первый
бой,
Мне так нужна победа,
Противник мой привел с
собой
Двух бабушек и деда.

Явилась вся его родня,
Все за него, против меня.

Он видит всю свою семью,

Поддержку чувствует в бою,
А я расстроен! Я сдаю!

А защищать мне нужно честь
Школьников Рязани.

Вдруг вижу — мама,
Мама здесь!
Сидит спокойно в зале,
Сидит в двенадцатом ряду,
А говорила — не приду!

Я вмиг почувствовал подъем
—
Сейчас противника побьем!
Вот он при всех ребятах
Запутался в канатах.

— Ну, как я дрался?
Смело?—
Я подбегаю к маме.
— Не знаю,— сидела
С закрытыми глазами.

С. Михалков
Велосипедист
На двух колесах
Я качу.
Двумя педалями
Верчу.
За руль держусь,
Гляжу вперед —
Я знаю:
Скоро поворот.
Мне предсказал

Дорожный знак:
Шоссе
Спускается в овраг.
Качусь
На холостом ходу,
У пешеходов
На виду.
Лечу я
На своем коне.
Насос и клей
Всегда при мне.

Случится
С камерой беда —
Я починю ее
Всегда!
Сверну с дороги,
Посижу,
Где надо —
Латки положу,
Чтоб даже крепче,
Чем была,
Под шину

Камера легла.
И я опять
Вперед качу,
Опять
Педалями верчу.
И снова
Уменьшаю ход —
Опять
Налево поворот!