

## Свободная деятельность

### «Физкультура и спорт»

<p>Просмотр мультфильмов о спорте <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D6C-LPb0Fh8">https://www.youtube.com/watch?v=D6C-LPb0Fh8</a></p>	<p>Какие бывают виды спорта. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wgjoUSDIOkU">https://www.youtube.com/watch?v=wgjoUSDIOkU</a></p>
<p>Чтение пословиц и поговорок <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NS_NLfA_yH4">https://www.youtube.com/watch?v=NS_NLfA_yH4</a> о спорте и здоровом образе жизни, разучивание наиболее понравившейся – расширять представления детей о пользе физ. упражнений и занятий спортом.</p>	<p>Загадки о спорте 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jN80nDN-e_E">https://www.youtube.com/watch?v=jN80nDN-e_E</a></p>

# 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!