



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 5 СЕРПАНТИН»

Фокус взаимодействия с родителями

«ПРИВИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

в рамках проекта

«ПАРКОВКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: СРЕДА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Автор - составитель:
инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад №5 СЕРПАНТИН»
Нина Алексеевна Зубова

Ростов Великий, 2024 г.

Вопрос здоровьесбережения у детей и участия родителей в этом процессе всегда был очень актуален.

Прочитайте, многие философы и мыслители высказывались на эту тему

<p>"Заботиться о здоровье — значит заботиться о будущем, ведь именно здоровье является основой для развития умственных и нравственных качеств человека"</p> <p style="text-align: right;"><i>Сократ</i></p>	<p>Это подчеркивает, что здоровье является фундаментом, на котором строится жизнь ребенка.</p>
<p>"В здоровом теле — здоровый дух"</p> <p style="text-align: right;"><i>Платон</i></p>	<p>Эта известная мысль акцентирует внимание на том, как здоровье влияет на все аспекты жизни, включая умственное развитие</p>
<p>"Родительская любовь и забота — главный источник мудрости и силы для ребенка"</p> <p style="text-align: right;"><i>Конфуций</i></p>	<p>Участие родителей в жизни детей и их здоровье является важным аспектом формирования гармоничной личности.</p>
<p>"Выше всего стоит здоровье, ибо без него невозможно наслаждаться жизнью и стремиться к знаниям"</p> <p style="text-align: right;"><i>Аристотель</i></p>	<p>Это подчеркивает важность физического состояния для достижения других целей в жизни.</p>

Раздумывая над мыслями мудрых мы понимаем - ключевым моментом является то, что здоровье детей — это не только задача медицинских работников, но в первую очередь это задача родителей, которые должны активно формировать правильные привычки и создавать здоровую атмосферу в семье.

В современном мире вопросы безопасности детей и их здоровья становятся все более актуальными. Нами была разработана «Прививка безопасности»: программа для здоровья и обеспечения безопасности детей дошкольного возраста.

Программа "Прививка безопасности" предлагает комплексный подход к формированию здорового образа жизни у дошкольников и акцентирует внимание на участии родителей в этом процессе. Это разнообразные обучающие занятия, практические работы, тренировки по эвакуации, элементы туризма и спорта, а также активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Основные цели программы включают:

- *Развитие у детей осознанного отношения к своему здоровью.* Дошкольники обучаются основам гигиены, правильного питания, физической активности и эмоционального благополучия.
- *Обучение навыкам безопасного поведения.* Важным аспектом программы является воспитание у детей способности избегать потенциально опасных ситуаций и реагировать на них адекватно.
- *Вовлечение родителей в процесс формирования здоровьесберегающих привычек.* Для этого необходимо сотрудничество между детским садом и семьей.

Привитие навыков безопасного поведения помогает малышам лучше ориентироваться в мире вокруг них, избегать опасных ситуаций и беречь свое здоровье. Проведение игровых и образовательных мероприятий, направленных на изучение основ здоровья и безопасности, становится важной частью ежедневной практики. Обучающие занятия в рамках программы разнообразны и могут включать абсолютно любые темы. Каждое занятие строится на интерактивном подходе, что делает процесс обучения увлекательным и запоминающимся. Дети учатся не просто слушать, но и активно участвовать, задавая вопросы и делая выводы.

Часть программы состоит из практических занятий, где дети могут применить знания на практике.

Таковыми могут быть: эвакуационные тренировки, которые учат детей быстро и правильно покидать помещение в случае чрезвычайной ситуации и игры на свежем воздухе, направленные на развитие навыков ориентирования и командной работы. Это не только укрепляет физическую форму, но и развивает уверенность в себе и свои способности.

Туристическая деятельность является важной частью программы. Малыши учатся организовывать походы, изучать природные объекты и соблюдать правила безопасности во время активного отдыха. Такие занятия формируют у детей любовь к природе и здоровому образу жизни.

Спортивные активности, включенные в программу, способствуют развитию физических качеств, таких как сила, ловкость и выносливость, а также помогают детям научиться работать в команде и поддерживать друг друга. Активное вовлечение родителей в реализацию программы "Прививка безопасности" играет ключевую роль. Учебные занятия и мероприятия для семей способствуют укреплению связей между детьми и родителями, что имеет большое значение для формирования здорового и безопасного окружения. Для вовлечения родителей в жизнь детского сада организуются совместные занятия, мастер-классы, лекции и семинары. Темы могут варьироваться от правильного питания до основ первой помощи. Такие интересные моменты не только повышают родительскую компетентность, но и позволяют родителям стать примером для своих детей.

Направление здоровьесбережения, реализуемое через фокус взаимодействия "Прививка безопасности", подчеркивает важность взаимных усилий педагогов и родителей. Совместная работа по формированию у детей здоровых привычек и безопасного поведения сможет значительно повысить качество жизни как самих детей, так и их семей в целом. Забота о здоровье детей – это общее дело, требующее внимания и участия каждого. «Прививка безопасности» — это шаг к созданию более безопасного и благополучного будущего для наших детей.

В рамках реализации фокуса взаимодействия «Прививка безопасности» были запланированы мероприятия. Мониторинг реализации проекта и контроль за проведением мероприятий в рамках проекта «Парковка для родителей» осуществлялся дистанционно благодаря он-лайн таблицам

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1dj4G7e9OrpV5Hf4kbOI3IYz04tPm9pNTSuNsp84tBec/edit?hl=ru&gid=201470399#gid=201470399>

Здоровьесбережение воспитанников «Прививка безопасности» Зубова Н.А.	Пеший поход "Русь 2024"	январь	Дети от 5 до 7 лет, педагоги ДОУ	Оздоровление организма детей, обогащение двигательного опыта, овладение простейшими туристическими умениями и навыками, расширение знаний о горных урочищах нашего города.	Проведён 30 января. Приняли участие 45 детей, 6 педагогов ДОУ.
	Квесты, приуроченные к 23 февраля	февраль	Дети от 2,5 до 7 лет, педагоги ДОУ, семьи воспитанников	Привлечение родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада: развитие патриотизма, интереса к спортивно – массовым мероприятиям, приобщение семьи к здоровому образу жизни, к совместному решению двигательных задач.	Проведены 21. 02- группа "Капелька" Приняли участие 17 детей, 3 педагога, 9 семей воспитанников. Группа "Фантазеры" Знайки "Нипоседы" Приняли участие 47 детей, 8 педагогов, 17 родителей. Проведён 29 февраля - группа "Почемучки". Приняли участие - 22 ребёнка, 3 педагога, 19 семей.
	Занимайся ГТО – будешь выглядеть на 100	апрель	Дети от 5 - 7 лет, семьи воспитанников, педагоги, студенты ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж	ГТО - укрепление здоровья, воспитание волевых качеств, развитие стремления к победе и уверенности в своих силах	Проведено 08.04- группа "Фантазеры, " Знайки" Приняли участие 25 детей, 4 педагога, 9 семей воспитанников.
	Незря здоровья	май	Дети от 3 - 7 лет, семьи воспитанников, педагоги	Пропаганда среди воспитанников ДОУ и их родителей приоритетов здорового образа жизни и развитие интереса к физической культуре и спорту.	15. 05 - проведено мероприятие в группах "Капелька", "Знайки" - "Дорожки здоровья" - 6 педагогов, 38 детей. Группа "Почемучки" 16.05. - досуг с родителями: "Веселухи и Почемучки" - приняли участие 25 детей 3 педагога, 15 родителей.
	Открытые занятия с родителями	май, октябрь	Дети от 6 - 7 лет, педагоги, семьи воспитанников	Участие родителей в занятии, как яркий пример в формировании привычки к здоровому образу жизни.	13 мая проведено занятие с родителями на ступках в группе "Фантазеры" - приняли участие 4 педагога, 24 ребёнка, 15 родителей
	Спорт и туризм укрепляют организм	июнь, сентябрь	Дети от 4 до 6 лет, педагоги ДОУ, родители	Формирование представлений о здоровье, развитие выносливости, силы, инициативы и настойчивости.	Тематические занятия в рамках проекта-группы "Почемучки", "Фантазеры" - 5 педагогов, 40 детей, 5 родителей.
	Летняя ярмарка к дню России	июнь	Дети от 3 до 7 лет, педагоги ДОУ, семьи воспитанников.	Формирование гражданской позиции, патриотических чувств, любви к Родине, стремление совершенствовать свои физические качества.	Проведена 22 июня. Участницы - 5 детско – родительских команд ДОУ (30 детей, 30 - родителей).
	Челлендж «Мы активные, дружные спортивные»	ноябрь			
	Совместные зарядки	в течение года	Дети от 4 - 7 лет, педагоги, семьи воспитанников.	Установление доверительных, добрых, отношений между родителями, детьми и педагогами ДОУ; формирование семейных традиций.	Июнь - Август "Стройтесь дружно по порядку на веселую зарядку"

Предлагаем Вам поближе познакомиться с некоторыми нашими мероприятиями

1. Пеший поход «Русь 2024»

Участники:

- дети от 5 до 7 лет,
- педагоги,
- родители,
- обучающиеся 1 – 2 классов СОШ № 4.

Результат: оздоровление организма детей, обогащение двигательного опыта, овладение простейшими туристическими умениями и навыками, расширение кругозора о своем родном городе, обогащение программного регионального компонента, посещение православного храма Державной иконы Божией Матери



Улица имени писателя
Валерия Замыслова



2. Квесты, спортивные игры и соревнования вместе с семьями воспитанников, приуроченные к 23 февраля.

Участники: дети от 2.5 до 7 лет, педагоги ДООУ, родители
Содержание квест-игры подбирается с учетом возрастной группы детей и интересов родителей. Мероприятия проходят как в первой так и во второй половине дня.

Результат: привлечение семей воспитанников к активному образу жизни и спортивной жизни детского сада: развитие патриотизма, интереса к спортивно – массовым мероприятиям, приобщение семьи к здоровому образу жизни, решение двигательных задач в сотрудничестве с ребёнком.



Тема: «Мама, папа, я – дружная семья»
Время проведения: 20 - 25 мин.

Инвентарь и оборудование:

- массажные кольца – 4 основных цвета, по количеству детей;
- светофор;
- фишки с флажками – 4 основных цвета;
- гимнастические палки жёлтого и красного цвета, по количеству участников;
- обруч красного цвета, обруч жёлтого цвета;
- 2 туннеля;
- кочки, дуги для подлезания, фишки, змейка;
- разноцветные шарики – 4 основных цвета;
- обручи – 4 основных цвета.

Цель: привлечение родителей к активному участию в спортивной жизни ДОУ.

Задачи:

- формировать между детьми и родителями отношения, основанные на любви, взаимопонимании и творчестве;
- развивать интерес к спортивно – массовым мероприятиям, приобщать семью к здоровому образу жизни;
- развивать координацию движений, ловкость, умение действовать по сигналу;
- -прививать любовь к физкультуре и спорту.

Содержание мероприятия.

Дети младшей группы вместе с папами и мамами заходят в зал, построение в 2 шеренги, напротив друг друга.

И. ф.: Дорогие дети, уважаемые родители - добрый вечер. Мы рады приветствовать вас на игровой программе: «Мама, папа, я – дружная семья!» и с удовольствием поздравляем всех мужчин с наступающим Днём защитника Отечества! Чтобы вырасти сильными и крепкими, как папы, день должны начать с зарядки. Дети и родители встают в рассыпную.

Зарядка с Фиксиками.

По окончанию зарядки перестраиваемся в 2 шеренги.

И. ф.: Заряд бодрости получили? Отправляемся в страну игр и соревнований, а поедем мы на машинах.

1. Игра: «Машины и светофор» (2 раза)

1. Дети – водители, папы (мамы) – пассажиры. Гараж – построение в шеренгу.

2. Папы (мамы) – водители, дети – пассажиры. Гараж – построение в шеренгу.

Дети убирают «рули» по цветам.

И. ф.: Пусть сегодня солнышко сияет, нас в дорогу провожает.

2. Игра соревнование: «Собери солнышко?» - фронтально 2 команды.

Дети в паре с папой или с мамой берут одну гимнастическую палку. По команде добегают до обруча, лежащего напротив, выкладывают лучики вокруг обруча и встают в круг у своего солнышка.

И. ф.: Когда мы вместе - любое дело вдвое интересней.

3. Игровое упражнение: «Парами через туннель» - поточно – 2 – 3 раза

4. Игровое упражнение: «Полоса препятствий» - поточно – 2 – 3 раза

И. ф.: Ребята, я предлагаю проверить насколько наши папы сильны?

5. «Отжимание», «Перетягивание каната» ♪ файл 7.

И. ф.: Папы молодцы! Дети, а мы сейчас проверим как вы с мамами дружно наводите порядок дома?

6. Игровое упражнение: «Наведи порядок» ♪ файл 8.

По всему залу разбросаны шарики 4 цветов. Дети, по сигналу, собирают шарики в обручи по цветам. Собрав все шарики, команды строятся на линии старта.

И. ф.: Вот и подошла к концу наша игровая программа «Мама, папа, я – дружная семья.

Спортсмены – верные друзья и летом, и зимой.

Пусть будет каждая семья спортивной семьёй!

3. Занимайся ГТО будешь выглядеть на 100!

Участники: дети от 5 - 7 лет, семьи воспитанников, педагоги, студенты ГПОУ ЯО Ростовского педагогического колледжа.

Результат: дети и их семьи прошли успешно тестирование нормативов ГТО на базе ДОУ. Для мероприятия были разработаны: приглашение, таблицы тестовых испытаний по возрастам, сертификаты участников с выполненными нормативами. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании волевых качеств, патриотизма и гражданственности



Готов к
Труду и
Обороне

Занимайся ГТО – будешь выглядеть на 100!

Уважаемые родители,
хотите попробовать свои силы в нормативах ГТО?
8 апреля 2024 года с 17.15 до 18.15
на территории МДОУ будут организованы пробы нормативов ГТО.
У Вас есть шанс попробовать свои силы
и решиться на сдачу нормативов на значок ГТО!
Приводите обязательно!
Приводите бабушек, дедушек, старших детей.
С собой обязательно:
➤ спортивная одежда,
➤ спортивная обувь,
➤ хорошее настроение,
➤ смел, ловкость и выносливость.

В случае непогоды пробы будут проходить в спортивном зале.
Ждем всех с нетерпением!

Готов к
Труду и
Обороне

Занимайся ГТО – будешь выглядеть на 100!

СЕРТИФИКАТ
подтверждает, что
Рисолов Илья Александрович
принял участие в реализации проекта «Парковка для родителей»
по сдаче норм ГТО в МДОУ «Детский сад № 5 СЕРПАНТИН» (9 ступень)

Исполненные нормативы (всего)	Результат
Прыжок в длину с места	220
Подъем туловища (пресс)	30
Оказание	40
Подтягивание	20

МДОУ «Детский сад № 5 Серпантин» Н.В.Новикова

4. Неделя здоровья: «Утренние зарядки с родителями»; «Дорожка препятствий»; «Веснушки и Почемушки».

Участники: дети от 3 - 7 лет, семьи воспитанников, педагоги ДОУ.
Результат: Пропаганда среди воспитанников ДОУ и их родителей приоритетов здорового образа жизни, и развитие интереса к физической культуре и спорту.



5. Спорт и туризм укрепляет организм.

Участники: дети от 4–6 лет, семьи воспитанников, педагоги ДОУ. На спортивной неделе дети и родители осваивали летние виды спорта, отвечали на вопросы викторины: «Я о спорте знаю всё», играли в игры на развитие спортивных качеств.

На неделе туризма все подвижные игры были связаны с работой в команде. Участники собирали рюкзаки, ходили туристическими тропами, учились преодолевать препятствия.

Результат: формирование представлений о здоровье, летних видах спорта развитие выносливости, силы, инициативы и настойчивости.



6. «Зарница 2024» - ко Дню семьи

Участники: Дети от 3 – 7 лет, семьи воспитанников, педагоги ДОУ.
Результат: Формирование гражданской позиции, патриотических чувств, любви к Родине, стремление совершенствовать свои физические качества, установлены доверительные детско-родительские отношения, повышена мотивация в совместной деятельности.



7. Совместные зарядки.

Участники: Дети от 3 – 7 лет, педагоги, родители.

Совместные зарядки проводились в течение года - в международный День здоровья, в летний оздоровительный период.

Результат: установление доверительных, добрых, отношений между родителями, детьми и педагогами ДОУ, формирование семейных традиций.



8. Мероприятия ко Дню матери: «Мамы в деле», «Мама, мяч и я».

Участники: Дети от 3 – 6 лет, мамы воспитанников и бабушки, педагоги ДОУ.

Результат: Вовлечение мам в совместную деятельность по физическому воспитанию с детьми и педагогами ДОУ, воспитывать

любовь и уважение. к мамам.





Тема: «Мама в деле»

Время проведения: 40 мин.

Цель: создание условий для сплочения коллектива взрослых и детей посредством использования педагогической технологии - квеста.

Задачи:

- способствовать установлению доброжелательных, дружеских
- взаимоотношений между детьми, родителями и педагогами;
- формировать умение ориентироваться в пространстве с помощью маршрутов;
- развивать ловкость, координацию, творческие способности, выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- воспитывать самостоятельность, инициативу, способность к принятию решений, командный дух.

Содержание квест - игры.

Дети вместе с мамами, заходят в спортивный зал, строятся в 2 шеренги, напротив друг друга.

И. ф.: Здравствуйте дорогие дети, уважаемые мамы. Мы рады поздравить вас, дорогие мамочки, с вашим праздником! Счастья,

удачи, здоровья желаем! Пусть все мечты сбываются, а желания исполняются. А вы знаете что за сказочный цветок помогает исполнить любые желания?

Дети: Цветик – семицветик!

И. ф.: Чтобы волшебный цветок собрать, придется потрудиться, а правильно найти путь помогут вам маршруты. Команды знакомятся с маршрутом. Предлагаю перед дорогой размяться.

«Разминка с мамами» - 🎵 видео разминка «Чударики»
Команды двигаются в соответствии с маршрутом.

1 Станция: «Сказочная, загадочная» - музыкальный зал.

Материалы и оборудование: микшерский пульт, ноутбук, аудиозаписи,

1 задание: «Песенку допевай».

2 задание: «В гостях у сказки».

3 задание: «Комплимент».

После выполнения всех заданий команды получают лепестки:

1 команда - красный, 2 команда - оранжевый.

2 Станция: «Дружба» - спортивный зал.

1 задание: «Игра приветствие от сердца к сердцу».

Ход приветствия: «Уважаемые мамы и дети, я приглашаю Вас в круг. Поприветствуем друг друга. Повторяйте за мной
Здравствуй мир! – руки вверх

Здравствуй, свет! – руки в стороны;

Здравствуй, добрый человек! – руки вперед.

Человек при встрече с другим говорит замечательное слово

«Здравствуйте!» Так мы желаем друг другу здоровья.

Коммуникативная игра: «Давайте поздороваемся».

(Поздороваемся плечами. руками... и т.д.)

2 задание: «Полоса препятствий».

Оборудование: фишки 7 шт., гимнастическая скамейка, 3 дуги,

обручи малые - 5 шт., обруч большой.

Взявшись за руки, пройти между фишками - змейкой, по гимнастической скамейке - приставным шагом, перешагнуть через 3 дуги разной высоты, подлезть под обручем, с кочки на кочку - прыжками. Важное условие - не расцеплять руки.

3 задание: Игра – соревнование «Построй дом».
Оборудование: кубики по 15 шт., 2 обруча, схема на мультимедийной приставке.

2 команды фронтально переносят по одному кубику в обруч. Дом строят по схеме. По окончании постройки, встаём в круг.

После выполнения всех заданий команды получают лепестки:

1 команда - жёлтый, 2 команда - зелёный.

3 станция: «Мамины помощники» - фойе.

1 задание: «Сквозь игольное ушко».

Оборудование: 2 – 3 обруча.

Команда образует круг. Все проходят через обручи не расцепляя рук.

2 задание: «Наведи порядок».

Оборудование: по 2 гимнастические палки для каждого участника, массажные мячи и кольца, 2 корзины.

2 команды переносят разбросанные предметы в корзины, с помощью гимнастических палок

3 задание: «Найди колечко».

Оборудование: шнур с 5 колечками.

Участники образуют круг, удерживая верёвку. Выбирается водящий. Он встает спиной к кругу. По сигналу (музыка) дети и мамы начинают передвигать кольца.

После выполнения всех заданий команды получают лепестки:

1 команда - голубой, 2 команда - синий.

4 станция: «Добрые пожелания, поздравления» - музыкальный зал.

Оборудование: стол, фломастеры, серединка цвета, сиреневый лепесток

После прохождения всех станций команды собираются в музыкальном зале, пишут пожелания на лепестках, собирают цветок.

Танец с мамами.



Тема: «Мама, мяч и я»

Время проведения: 25 мин.

Цель: вовлечение мам в совместную деятельность по физическому воспитанию с детьми и педагогами ДОУ.

Задачи:

- заинтересовать детей и мам в совместных играх с мячом;
- продемонстрировать приобретённые навыки работы с мячом – подбрасывание, отбивание, прокатывание;
- доставить детям и мамам удовольствие от выполнения совместных игровых упражнений с мячом;
- развивать ловкость, координацию, внимание, согласованность в работе с мячом в паре с мамой;
- воспитывать тёплый нравственный климат между детьми и мамами, любовь и уважение к мамам.

Инвентарь и оборудование:

- гимнастические скамейки 2 шт.;
- большие мячи по количеству присутствующих детей и мам;
- шарики - 4 основные цвета;
- обручи – 4 основные цвета;
- парашют.

Содержание мероприятия.

Зал украшен разноцветными шарами. На полу рассыпаны шарики – 4 основные цвета, на краю зала лежат 4 обруча - по цветам мячей.

Дети вместе с мамами под музыку заходят в спортивный зал. Построение в одну шеренгу.

Приветствие.

И. ф.: Дорогие дети, мамы, посмотрите. Что это?

Дети: Беспорядок, шары разбросаны.

И. ф.: Скажем нашим мамам какого они цвета?

Дети: Красные, жёлтые, синие, зелёные.

И. ф.: Назовите одним словом. Какие шары?

Дети: Шары разноцветные.

И. ф.: Правильно. Молодцы! Я эти шары приготовила для нашего занятия, а кто-то зашёл и рассыпал.

И. ф.: Дети наведём порядок в зале, а мамы нам помогут. Раскладываем шары по цветам в обручи.

Строимся в шеренгу.

И. ф.: Молодцы, теперь порядок. А у меня для вас загадка:

Он резиновый, упругий, так и проситься на руки,

Чтоб подбросить и поймать, по дорожке покатать.

С чем же так играю я, подскажите-ка, друзья? (Мячи)

Дети, покажем мамам как надо выполнять упражнения с мячами?

Дети: Да!

Дети и мамы берут мячи, встают в рассыпную.

И. ф.: Наш славный мяч, забавный мяч

На месте не сидит!

Возьму его, пушу его, и снова он летит!

ОРУ	Содержание упражнений	Дозировка	Указания
1	Упражнение: «Кто выше»? И. п.: О. с. мяч в двух руках, у груди. 1 - 2 – поднять мяч вверх, на носки; 3 – 4 – и. п.	4 - 5 раз	Локти в стороны, руки максимально выпрямлять.

2	Упражнение: «Поворот» - вправо, влево повернитесь и на мячик посмотрите. И. п.: Ноги на ш. пл., мяч в двух руках, у груди. 1 – поворот вправо, 2 – и. п.; 3 - поворот влево, 4 – и. п.	По 3 раза	При повороте ноги от пола не отрывать.
3	Упражнение: «Приседание» - приседайте и вставайте, никогда не унывайте. И. п.: Ноги на ш. ст., мяч в двух руках внизу. 1 – сесть, руки вперёд, 2 – и. п.; 3 – 4 – то же.	4 - 5 раз	Спина и руки прямые.
4	Упражнение: «Петрушка» - мячик наш, как колобок, покатился он вперёд. И. п.: Сед, ноги широко расставить, мяч на полу, руки на мяче. 1 – 2 – 3 – прокатывание мяча вперёд, 4 – и. п.	4 - 5 раз	Спина прямая, при прокатывании мяча максимальный наклон, ноги не сгибать.
5	Упражнение: «Подбрось, поймай - упасть не давай» И. п.: Сед, ноги широко расставить, мяч в руках. 1 – 2 – 3 – 4 – подбрасывание мяча.	3 раза по 4	Держать мяч широко расставленными пальцами.
6	Упражнение: «Мяч отбивай, мяч не теряй» И. п.: Сед, ноги широко расставить, мяч в руках. 1 – 2 – 3 – 4 – отбивание мяча.	3 раза по 4	Руки на верхней части мяча, пальцы широко расставлены.
7	Упражнение: «Прыжки» - мы и сами, как мячи и проворны, и легки.	2 раза по 12	Прыгать легко, ритмично.

И. п.: мяч в двух руках у груди.		
----------------------------------	--	--

И. ф.: Друг весёлый, мячик мой, всюду, всюду он со мной.

Раз, два, три, четыре, пять. Будем мы с мячом играть.

Дети двигаются врассыпную.

1. Игровое упражнение: «Подбрось, поймай – мяч не роняй» - мамы выполняют упражнение вместе с детьми.

2. Игровое упражнение: «Мяч отбивай, мяч не теряй» - мамы выполняют упражнение вместе с детьми.

И. ф.: Потренировались мячи подбрасывать и отбивать, будем с мамой в паре играть.

3. Игровое упражнение: «Лови, бросай упавший не давай».

И. ф.: Игры с мячом продолжаем, мячи по тропинке катаем.

4. Игровое упражнение: «Прокати мяч» - по гимнастической скамейке. Мамы выполняют упражнения вместе с детьми.

И. ф.: Ну ребята, тренировку провели мы с Вами ловко, а самое главное мамам помогли.

Я думаю они научились мяч подбрасывать, отбивать, катать, друг другу бросать! Будем дома с мамой играть и здоровье укреплять. Мячи убираем в корзину.

И. ф.: Мы и сами можем в мячики превратиться.

5. Игровое упражнение: «Мой весёлый звонкий мяч» - под бубен

Мамы встают напротив детей, после слов «не угнаться за тобой» - перебежка (меняются местами).

И. ф.: Предлагаю нашу тренировку завершить праздничным салютом.

6. Упражнение: «Салют» - игра с парашютом.

Дети с мамами держат парашют, на котором разноцветные шарики.

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки – плавно поднимаем парашют вверх, вниз

Дети пляшут и поют.

Вот он - праздничный салют! – подбрасываем шары вверх.

По окончанию игры раскладываем шары в обручи по цветам.

9. Открытое занятие вместе с родителями для детей от 5 – 6 лет.



Тема: «Фантазёры на спорте».

Место проведения: спортивный зал.

Участники: дети от 5 - 6 лет, родители, педагоги ДООУ

Дата проведения: 13.05.2024 год

Время проведения: 25 мин.

Цель: Участие родителей в занятии, как яркий пример в формировании привычки к здоровому образу жизни

Инвентарь и оборудование:

- степы.;
- большие мячи по количеству присутствующих;
- гантели, медицинболы;
- гимнастические палки

Вводная часть: Дети заходят в зал, строятся в шеренгу вместе с родителями

И. ф.: Здравствуйте дети! Здравствуйте уважаемые родители! Сегодня вы сможете не только посмотреть, как занимаются на физкультурных занятиях ваши дети, приглашаю Вас позаниматься вместе с нами.

Дети и родители:

Мы сильные, мы смелые, нет слабых среди нас!

Все вместе за здоровьем отправимся сейчас!

И. ф.: Упражнения для осанки выполним с гимнастической палкой.

Равнение, поворот, палку в правую руку, в обход по залу шагом:

- ходьба обычная – палка в правой руке;
- ходьба на носках – палка вверх;
- ходьба на пятках - палка на плечи;
- ходьба с высоким подниманием колен – палка вперёд;
- ходьба обычная – палка в правой руке;
- бег обычный - палка в правой руке;
- бег с захлестом голени – палка в двух руках у груди;
- ходьба обычная – палка в правой руке; (бегаем, шагаем - сердце укрепляем)
- ходьба обычная – палка в правой руке;

Палки на место, берём гантели, перестраиваемся в колонны по 3 – к степам.

Родители берут медицинболы, встают рядом с детьми.

Основная часть: ОРУ

И. ф.: В народе говорят: «Крепок телом – богат и делом».

Гантели поднимаем – мышцы и здоровье укрепляем.

7 упражнений с гантелями из и. п. – ноги на ширине плеч.

(По окончанию упражнений гантели убираем, встаём за степы)

Степ – аэробика важна, для здоровья всем нужна.

Упражнение на степах: «Солнечный зайчик»

Перестроение в колонну по одному.

ОВД И. ф.: Быстрого и ловкого болезнь не догонит. Ждёт нас цепочка движений на развитие скорости и ловкости.

- бег змейкой между степами;
 - бег «Широкая тропинка»;
 - бег «Узкая тропинка»;
 - прыжки «Ноги врозь вместе»;
- (по 1 - 2 раза).

Берём мячи, встаём на степы

И. ф.: Мы с мячом играем ручную ловкость и внимание развиваем.

«Играй, играй – мяч не теряй» - 2 мин.

Заключительная часть: «Строим дом, сажаем дерево» - стретчинг.

10. Зимняя зарница ко Дню защитника Отечества.



Время проведения: 45 минут

Цель: формирование интереса к военно-спортивной игре «Зарница», приобщение родителей к совместной деятельности с детьми и педагогами ДООУ.

Задачи:

- закрепить знания детей о воинских специальностях, родах войск;
- развивать выносливость, скорость, меткость, быстроту реакции, координацию движений, мелкую моторику;
- воспитывать у детей умение работать в команде с родителями и педагогами, проявлять инициативу, самостоятельность, чувство гордости за свою армию, патриотизм.

Содержание квест – игры.

Под торжественную музыку участники Зарницы строятся у главного входа в ДООУ.

И. ф.: Уважаемые родители, дорогие дети, начинаем военно - спортивную игру «Зарница», посвящённую тем, кто служил, служит, и будет служить в рядах Вооружённых сил Российской Федерации. Право открыть игру предоставляется – И.О. приглашённого родителя. Сегодня он наш – Главнокомандующий!

Главнокомандующий: Товарищи юные бойцы! Равняйся!
Смирно! Командирам отрядов сдать рапорт!
(Главнокомандующий подходит к каждой группе детей
принимает рапорт, по установленному образцу)

1. Товарищ командир, отряд - «**ЛЁТЧИКИ**»
для участия в военно-спортивной игре «**Зарница**»,
построен. Командир отряда - имя фамилия.

Наш девиз:

Летим вперёд и побеждаем! Всем отстающим
помогаем!



2. Товарищ командир, отряд —
«**ПОГРАНИЧНИКИ**» для участия в военно-
спортивной игре «**Зарница**», построен. Командир
отряда - имя фамилия

Наш девиз:

Пограничник на пути, Знать, врагам здесь не
пройти!



3. Товарищ командир, отряд - «**ТАНКИСТЫ**»
для участия в военно-спортивной игре «**Зарница**»,
построен. Командир отряда - имя фамилия.

Наш девиз:

Всех готовы победить, и отвагой удивить!



4. Товарищ командир, отряд - «**МОРЯКИ**»
для участия в военно-спортивной игре «**Зарница**»,
построен. Командир отряда — имя фамилия.

Наш девиз:

Друг за друга мы горой —Такой обычай наш
морской!



5. Товарищ командир, отряд - «СПЕЦНАЗ», для участия в военно-спортивной игре «Зарница», построен. Командир отряда – имя фамилия.



Наш девиз:

Друг за друга мы горой,
Победим в игре любой!

И. ф: Сегодня утром получено сообщение, в нем написано: «На территории детского сада были оставлены секретные документы. Ваша задача – достойно пройти все посты, чтобы найти конверт с надписью: «СЕКРЕТНО».

Вам потребуется быстрота, ловкость, смелость, решительность для достижения цели. Командирам отрядов получить маршрутные листы для поиска секретных документов. Следовать строго по маршруту.

На каждом пункте вас будет ждать постовой. Он объяснит вам вашу задачу, и проследит за ее выполнением. Когда вы пройдете весь маршрут, вам нужно будет доложить о выполнении задания главнокомандующему.

Главкомандующий: К выполнению заданий приступить! Желаю вам удачи!

Пост №1 «Линия фронта» (6 - 8 мин)

Постовой: Стой! Пароль! – Зарница!

Постовой:

Игра на координацию движений
«Солдат»

Если ты солдат стойкий.

На двух ногах постой-ка,

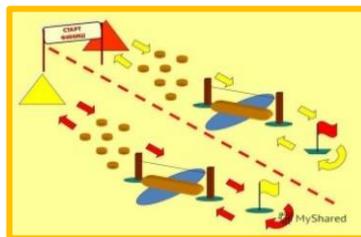
Если ты солдат бравый.

Сейчас постой на правой,

Если ты солдат смелый.

Сейчас постой на левой.

Вижу, что вы все готовы к испытаниям, у вас впереди «Линия фронта», которую надо пройти быстро и без потерь!



Задание «Линия фронта» - полоса препятствий (2-3 раза)

Оборудование: конусы, туннель, дуги с колокольчиком, шнур или в снегу прорытые окопы.

1. Шнур - пройти через натянутый шнур;

2. Конусы - оббежать «змейкой» пригнувшись;

3. Туннель - проползти.

4. Дуги - пройти, нагнувшись, не задев колокольчик.

Постовой: Молодцы! Задание выполнено. Продолжайте путь.

Пост №2 - «Доставка боеприпасов» 6 – 8 мин.)

Постовой: Стой! Пароль! – Зарница!

Он готов в огонь и бой,

Защищая нас с тобой.

Он в дозор идёт и в град,

Не покинет пост (солдат)

Задание «Доставка боеприпасов».

Оборудование: 2 обруча, 4 мяча.

Участники делятся на 2 команды, первый участник бежит до обруча берет 2 мяча, бежит и передает мячи следующему участнику, который бежит к обручу и кладет их обратно и т.д.

Постовой: Молодцы! Задание выполнено. Продолжайте путь.

Пост №3 - «Меткий стрелок» (6 – 7 мин.)

Постовой: Стой! Пароль! - Зарница!

Постовой:

Что за слон такой стальной,

Хобот у него прямой,



Гусеницы вместо ног
Мнут покрытия дорог. (Танк)

Задание «Подбей танк»

Оборудование: корзина, кубики, мягкие модули (сделать конструкцию танка), 2 мата.

Постовой: Бойцы, ваша задача подбить вражеские танки. Первые два бойца занять позицию. Целься! Пли! (Дети, по два человека, метают кегли в цель - «Танк»)

Постовой: Молодцы! Задание выполнено. Продолжайте путь.



Пост № 4 - «Медсанбат» (6 – 8 мин.)

Постовой: Стой! Пароль! – Зарница!

Отряд стройся, доложить о прибытии.

Командир отряда: Отряд «...» прибыл. К выполнению задания готов!

Постовой:

И на фронте, и в тылу
День и ночь ведут борьбу:
Жизни раненым спасают,
В строй вернуться помогают. (Военные врачи, медсестры)

Задание «Перенеси раненого»

Оборудование: ватрушки -2 шт., 2 ориентира.

Участники делятся на 2 команды, встают парами – один раненый, другой санитар. Санитар везет раненого до фишки. На обратном пути меняются ролями, передают ватрушку следующей паре участников.



Пост № 5 - «Минное поле» (6 – 8 мин.)

Постовой: Стой! Пароль! – Зарница!

Отряд стройся, доложить о прибытии.

Командир отряда: Отряд «...» прибыл. К выполнению задания готов!

Спешит по вызову отряд,

Готовый разыскать снаряд -

И на огромном поле,

И в транспорте, и в школе.

Боец отряда очень смел -

Три мины разрядить сумел. (Сапер)

Бойцы, ваша задача разминировать

минное поле. Мины необходимо найти

при помощи миноискателей

(гимнастических палок).

Задание «Разминируй поле»

Оборудование: гимнастические палки

по количеству детей, 15 кубиков

Воспитанники ищут «мины» с помощью

гимнастических палок в снегу.

Постовой: Молодцы! Задание

выполнено. Продолжайте путь.



Команды получают конверты с надписью: «СЕКРЕТНО» на последнем посту.

После прохождения всех постов

воспитанники вместе с родителями

собираются у главного входа, строятся,

командиры отдают конверты с

надписью: «СЕКРЕТНО»

главнокомандующему, докладывают о

выполнении задания.



Главнокомандующий: Товарищи бойцы! Вы отлично справились с заданием штаба. Все документы найдены и в ближайшее время будут доставлены в секретный штаб, благодарю за службу! (убирает конверты в планшет)

За активное участие в военно-спортивной игре «Зарница», за проявленную смелость приказываю наградить команды воспитанников почетными грамотами и призами!

Вручение грамот и подарков.



Управление образования администрации Ростовского МР
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 СЕРПАНТИН»

«ПАРКОВКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: СРЕДА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Сайт МДОУ



Наш адрес:

152155 Ярославская область,
г. Ростов, ул. Юбилейная, д. 5

Телефон: 8(48536) 6-86-00

e-mail: serpantin5.rostov.yarregion.ru

Госпаблик ВК

