

## ***Гимнастика Тадасану после сна для старших дошкольников***

Подготовила и провела в рамках педагогических идей инструктор по физической культуре Морозова Г.А. МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

Детки просыпаются, глазки открываются!

Кисти рук проснулись, к солнцу потянулись!

Ножки тоже просыпаются и повыше поднимаются!

А теперь мы сели! Налево посмотрели!

Направо смотрим, вверх и вниз! Потянись и улыбнись!

Головкой покачали и на коврик побежали!

<i>Во дворе у нас гора, Сегодня выше, чем вчера.</i>	<b><i>Поза горы (Тадасана).</i></b> Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной, далеко уходящей в облака.
Клен высокий на горе, Крона в небе, ствол в земле!	<b><i>Поза дерева (Врикшасана).</i></b> Принять Тадасану. Поднять правую ногу, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю: руки и ладони как ветки и листья дерева. (Аналогично выполняется упражнение с другой ногой).
Под горою куст, он кудряв и густ!	<b><i>Наклон к коленям (Пад ахает асана)</i></b> Принять Тадасану, с выдохом наклониться вперед, коснуться пальцами рук пола перед – ногами (постараться положить ладони на пол), не сгибая коленей.
Под кустом сидела кошка и мяукала немножко!	<b><i>Поза кошки. (Видаласана).</i></b> Стоя на четвереньках, ладонями опереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнуть прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить асану 3-4 раза.
Кошку лев большой прогнал, он сердито зарычал!	<b><i>Поза льва (Симхасана)</i></b> Сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставить (как когти льва). Как можно шире открыть рот, вдохнуть; высунув язык вперед, шумно вдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев). Повторить 2-3 раза.
Охотник лук огромный взял и стрелой льва прогнал.	<b><i>Поза лука (Дханурасана).</i></b> Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бедра от пола, стараясь прогнуться в спине. В этом положении задержаться несколько секунд, покачиваясь вперед – назад.
На качели сел, песенку запел!	<b><i>Ролик.</i></b> Дети называют эту позу качалкой. Сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, опустить голову как можно ближе к коленям, откинуться назад и покачаться на округленной спине 8-10 раз.
А кузнечик – саранча, моет ножки у ручья!	<b><i>Половинная поза саранчи (АрдхаСалябхасана).</i></b> Лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладони на полу. Поднять правую ногу, стараясь не сгибать в колене, затем опустить. Поднять левую ногу, опустить. По мере укрепления мышц ягодиц и спины попытаться поднять обе ноги

	вместе, опираясь о пол руками, опустить ноги и расслабить мышцы тела. Это будет полная поза саранчи.
Прошипела тут змея: Тише, здесь шуметь нельзя!	<b>Поза кобры (Бхуджангасана).</b> Лежа на животе, руки поставить около плеч ладонями на пол, очень медленно поднять голову и, отрывая грудную клетку от пола, прогнуться, смотря вверх (как кобра). Задерживаясь в конечном положении, можно пошипеть. Медленно вернуться в и.п.
Ведь в реке глубокой Нил спит зубастый крокодил!	<b>Поза крокодила (Макарасана).</b> Лежа на животе, поставить логки на пол впереди головы, положить подбородок на ладони и расслабить мышцы тела. Для усиления релаксационного эффекта можно, согнув колени, поднять голени вверх, раскачивая ими в воздухе, подобно хвосту крокодила, лежащего на берегу теплой реки.
И черепаха отдыхает, но ничего не замечает!	<b>Половинная поза черепахи (АрдхаКурмасана).</b> Сидя на пятках, раздвинуть колени, наклонить корпус вперед, положить лоб и вытянутые вперед со сложными ладонями руки на пол. Представить себя в образе отдыхающей черепахи.
А у нас шагают ножки на колючие дорожки!	После рефлексотерапии можно провести очистительное дыхание «Ха», Игры – медитации: «Жизнь – моря», «Птички» и т.д. Игры на развитие внимания, мышления, памяти: «Зеркало», «Художник» и т.д.

# ***Викторина для воспитателей***

## ***«Физическая культура и спорт»***

**Цель:** закрепить знания педагогов о спорте, методике физической культуры в каждой возрастной группе.

**Правила:**

- педагоги делятся на две команды (младший и средний возраст; старший и подготовительный возраст);
- каждая команда придумывает название и девиз по теме;
- вопросы задаются командам по очереди;
- за каждый правильный ответ дается фишка – очко;
- победитель определяется по количеству заработанных фишек после финального подсчета.

Вопросы для команд. Команды отвечают по возрастным категориям, на каждый вопрос дается одна минута.

**1. Утренняя гимнастика:**

- назовите длительность утренней зарядки в младшей и средней группах?
- назовите длительность утренней зарядки в старшей и подготовительной к школе группах?

**Правильный ответ:**

- 1мл.гр.-4-5мин;
- 2мл.гр.-5-6мин;
- средняя гр.- 6-8мин;
- старшая гр.- 8-10мин;
- подгот. гр. – 10-12мин.

**2.НОД по физической культуре.**

Назовите количество занятий по физической культуре в неделю и длительность занятия:

- в первой младшей группе – 10мин.
- во второй младшей группе – 15мин.
- в средней группе – 20 мин.
- в старшей группе – 25 мин.

- в подготовительной группе – 30 мин.

### **3. Подвижные игры.**

Перечислите по 5 подвижных игр:

- с предметами и без предметов – **младший и средний дошкольного возраста**

*Без предметов младший возраст* – (бегите ко мне; огуречик, огуречик; по ровненькой дорожке; пузырь; угадай чей голосок).

*С предметами младший возраст* – (найди флажок; воробушки и автомобиль; принеси мяч; поймай комара; мой веселый, звонкий мяч).

- *средний возраст с предметами* (цветные автомобили; попади в круг, перебежки; найди себе пару; перелет птиц);

- *без предметов* – (гуси-лебеди; пилоты; лохматый пес; прятки; насадка и цыплята).

- С предметами и без предметов – **старшего и подготовительного возраста**

*С предметом* - (пугало; солнечные зайчики; лапти; хитрая лиса; вокруг домика; космонавты).

*Без предметов* – (мы веселые ребята; море волнуется...; золотые ворота; голова змея; У дядюшки Егора).

### **4. Спортивные упражнения.**

Скажите, с какого возраста мы обучаем детей следующим спортивным упражнениям:

- катанию на велосипеде – можно научить с 3-4 лет на трехколесном велосипеде.

- на самокате –

- на коньках –

- на санках –

- скольжению по ледяным дорожкам –

- ходьбе на лыжах -

#### **2-ая младшая группа**

##### **Спортивные упражнения:**

1. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

2. Ходить на лыжах ступающим шагом.

3. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Катать на санках кукол, друг друга, катание с невысоких горок.

#### **Средняя группа**

##### **Спортивные упражнения:**

1. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо, налево.

2. Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты направо, налево переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой. Проходить на лыжах до 500м.

Участвовать в играх на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

3. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

#### **Старшая группа**

### **Спортивные упражнения:**

1. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты на спуске.
2. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
3. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении.

Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 – 2 км. Участвовать в играх: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

4. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево, направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Подготовительная группа**

#### **Спортивные упражнения:**

1. Катание на санках: Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (*кегля, флажок, снежок*). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками.

2. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

3. Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (*с палками*). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2 - 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой сойке, тормозить. Участвовать в играх: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень».

4. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

## **5. Физкультминутка.**

Проведите со своей командой физкультминутку для детей:

- среднего дошкольного возраста;
- старшего дошкольного возраста.

## **6. Элементы спортивных игр.**

*(Вопрос задается обеим командам)*

Перечислите, элементам каких спортивных игр обучают в старшем возрасте? (элементам баскетбола, волейбола, футбола, настольного тенниса, большого тенниса, хоккей на траве).

### **7. Спорт.**

- Какой вид спорта пропагандировал президент РФ Б.Н. Ельцин (*теннис*)
- Какой вид спорта пропагандировал президент РФ В.В. Путин (*дзюдо*).
- Назовите виды спорта, в которых играют с мячом? (Хоккей с мячом, волейбол, футбол, баскетбол и др.)
- Назовите водные виды спорта. (Синхронное плавание, водное поло, академическая гребля на байдарках и др.)
- Какими видами спорта можно заниматься на льду? (Фигурное катание, керлинг, хоккей, конькобежный спорт, бобслей, скелетон и др.)

## **8. Игра «Составь слова»**

Составьте как можно больше слов в именительном падеже из букв, входящих в слово «**ФИЗКУЛЬТУРА**»

Подведение итогов викторины.



## ***Гимнастика после сна «СОНИ – ПРОСОНИ»***

Детки просыпаются, глазки открываются!

Кисти рук проснулись, к солнцу потянулись!

Ножки тоже просыпаются и повыше поднимаются!

- 1. «Выросли».** Лежа на спине. Руки вытянуть вверх за голову, ноги вытянуть вперед не поднимая, тянуться носочки вперед. «Выросли». Повторить 2-3 раза.
- 2. «Пережат».** И.П. лежа на спине, согнуть колени, не отрывая спины, положить согнутые колени направо – налево с задержкой на 3-4сек. Повторить 2-3 раза.
- 3. «Лодочка качается».** И.П. лежа на спине согнутые колени обхватить руками и подтянуть ко лбу, покачаться на спине. Повторить 3-4 раза.
- 4. «Кошечка».** И.П. встать на колени, опираясь на кисти, прогнуть спину вниз – выгнуть спину дугой – вверх. Повторить 3-4 раза.
- 5. «Бабочка».** И.П. сидя на кровати – ноги соединить «ступнями внутрь», помахать ими как крыльями бабочек соединяя вместе – разъединяя их 5-6 раз.
- 6. «Замок».** Сидя на кровати ноги спустить вниз, руки за спину, прямые, сцепить кисти рук, вытянуть руки за спиной задержаться на 6-10 сек.

А теперь мы сели! Налево посмотрели!

Направо смотрим, вверх и вниз! Потянись, улыбнись!

Головкой покачали и по коврикам прошлись!