

Государственное казенное общеобразовательное учреждение специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Полтавской Краснодарского края

Методическая разработка воспитателя

«Организация спортивных праздников для детей с ОВЗ, как одна
из форм физического воспитания» (из опыта работы)

Селецкая Галина Валентиновна

2021год

Содержание.

Введение.....	3-4 стр.
1. Условия становления опыта работы.....	4-8 стр.
1.1. Новизна опыта работы	
2. Здоровьесберегающие технологии в школе	8-9 стр.
3. Технология опыта работы	9-11 стр.
Список литературы	12 стр.
Приложения	12-20 стр.

Сущность данной работы состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни учащихся путем спортивных мероприятий.

Физическое воспитание во внеурочное время, тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника, что дает возможность содействовать всестороннему развитию детей, учить четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей, развивать умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивно - оздоровительные мероприятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта. Но с каждым годом увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому образовательные организации должны создавать специальные условия с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ, особенностей психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и в рамках рекомендованной индивидуальной программой реабилитации ребенка. Занятия и мероприятия с использованием средств адаптивного спорта должны организовываться с учетом индивидуальных способностей, функциональных возможностей и состояния здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель: создание условий для привлечения детей с ограниченными возможностями здоровья к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, как основному средству укрепления здоровья, успешной социальной адаптации в обществе и формированию здорового образа жизни.

Задачи:

- закрепить физические способности детей;
- способствовать успешной социальной адаптации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья, через использование инклюзивной формы организации мероприятий;
- развивать волевые качества (стремление выполнять задание быстро и правильно, в полном объеме);
- воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни.

Актуальность темы предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных

эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации занятий с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Поэтому перед каждым воспитателем возникают вопросы: как организовать деятельность школьников во внеурочное время, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности. Как развивать интерес у воспитанников, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников. Поэтому возникает **проблема**, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Актуальность опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников, оно может быть достигнуто путем реализации следующих задач:

1. Создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью.
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.
3. Предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни.

1. Условия становления опыта работы

Опыт работы над темой «Организация спортивных праздников для детей с ОВЗ, как одна из форм физического воспитания» сложился постепенно. Опыт формировался в коррекционной школе для детей с ОВЗ. Над данной проблемой работаю два года. Выбранная мной тема созвучна проблеме, над которой работает педагогический коллектив нашей школы: «Гуманизация процесса обучения – важное условие формирования гармонически развитой личности».

1.1 Новизна опыта работы

Особенности организации и проведения физкультурных праздников для детей с ОВЗ

Одной из актуальных социально-экономических и демографических проблем современного российского социума является включение детей с ограниченными возможностями в общество. Для нормальной адаптации ребенка с когнитивными нарушениями важно, чтобы у него формировалась правильная оценка окружающих и себя, воспитывалось нравственное отношение к окружающим. Одной из форм социальной адаптации детей с ограниченными возможностями является спортивный праздник.

Задачи:

- создать условия, которые позволят каждому ребенку с когнитивными нарушениями реализовать себя, помогут стать уверенными в себе и жить в тесном контакте с другими людьми;

- помочь окружающим - педагогам, членам семьи, соседям школьникам – принимать, уважать детей с когнитивными нарушениями, доброжелательно относиться к ним, ценить их возможности и способности

Решение данных задач в ходе проведения спортивного мероприятия требует особого подхода к его организации.

Основные этапы спортивного праздника.

Подготовка и проведение мероприятия для детей с ограниченными физическими возможностями – долгая, кропотливая и сложная работа, требующая сложной совместной деятельности взрослых, учителей, воспитателей, руководителя и т.д. и, конечно же, детей. Чтобы организовать эту работу, всем необходимо последовательно действовать по единому плану, преодолевая один за другим все этапы. Изучая опыт работы по организации праздников, можно выделить следующие этапы работы над праздником:

I этап – предварительное планирование.

II этап – работа над сценарием.

III этап – предварительное знакомство детей с праздником.

IV этап – проведение мероприятия.

V этап – подведение итогов.

Подготовка спортивного мероприятия:

В силу специфики, в подготовке праздничных мероприятий для детей с ограниченными возможностями должны участвовать не только родители, педагоги или воспитатели, но и специалисты, которые хорошо знают специфику работы с каждой группой людей, имеющих различные заболевания: опорно-двигательного аппарата, речи, зрения, слуха, центральной нервной системы и др., а также квалифицированный обслуживающий персонал, медперсонал.

Организация мероприятия должна проходить так, чтобы детям с различными недугами дать максимум возможностей для самореализации, самосовершенствования, самоутверждения.

Значение физкультурных праздников для детей с ОВЗ

Для того, чтобы дети с ограниченными возможностями не чувствовали себя выпавшими из мира «нормальных» людей, не испытывали недостатка в общении, праздники должны проводиться не только для конкретной аудитории, но и быть интегрированными, когда создаются равные возможности для детей с когнитивными нарушениями и без них. Совместная деятельность здоровых и «особых» детей стимулирует рост последних. Радость, полученная от праздника, поднимает жизненный тонус, создает положительный эмоциональный настрой, что немаловажно в их повседневной жизни. Таким образом, расширяются зоны творческих возможностей и круг интересов особенных детей. Общаясь совместно, дети получают бесценный для них социальный опыт, и при этом культурно развиваются.

Такие спортивные праздники: « Вперед! В страну Физкультурию»; «Праздник народных игр» «Золотая осень – хозяйка в деревне», ; « Аты – баты шли солдаты»; « Мама , папа . я – спортивная семья»; терапевтические хороводы, танцевальные номера и другие праздничные мероприятия дают возможность детям-инвалидам почувствовать себя равноправными членами общества, дают возможность ребенку не только раскрыть свои творческие способности, но и стать непосредственным участником.

Физическая деятельность сама по себе приятна. Мышечное движение есть источник сильнейшей радости, которую И.П. Павлов так и называл «чувство мышечной радости». Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физические нагрузки при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность. Физкультурные праздники позволяют воспитателю, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого. При проведении физкультурных праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели. Хорошо, когда физкультурные праздники сопровождается музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального сопровождения, развивает музыкальный слух, память. Многолетняя практика работы с детьми показала значимость

физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Опыт организаций физкультурных праздников показал их положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского учреждения в решении задач физического воспитания. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. Физкультурные праздники в нашей школе являются важной организационной формой работы, которая имеет большое значение для комплексной реализации широкого круга оздоровительных и воспитательных задач. Спортивные праздники, мероприятия значимы для всестороннего развития и воспитания ребят. Во время праздника они принимают участие в разнообразной двигательной деятельности: упражнениях, подвижных играх, эстафетах. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению ранее развитых двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. Участие наших детей в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное удовлетворение, объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие. Соревновательный характер проведения игр и упражнений на празднике способствует воспитанию целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости и других морально-волевых качеств. Участие в физкультурных праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях, достижений желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой. Включение в социальную среду дает возможность «особым» детям овладеть комплексом социальных ролей, норм и правил общежития, преодолеть чувство отверженности. Радость, полученная от праздника, поднимает настроение, создает положительный настрой, что очень важно, потому что сначала, как правило, дети воспринимают мероприятие пассивно, но постепенно они раскрепощаются.

Обязательным условием проведения праздников для детей с ограниченными возможностями является создание теплой, творческой атмосферы.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий при проведении мероприятий:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни.

2. Здоровьесберегающие технологии в школе

Одной из серьезных, пока до конца не решенных задач, является подготовка педагогов к работе по внедрению здоровьесберегающих технологий в школе. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.). Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Причины, приводящие к нарушению здоровья детей (см. Схему 2).

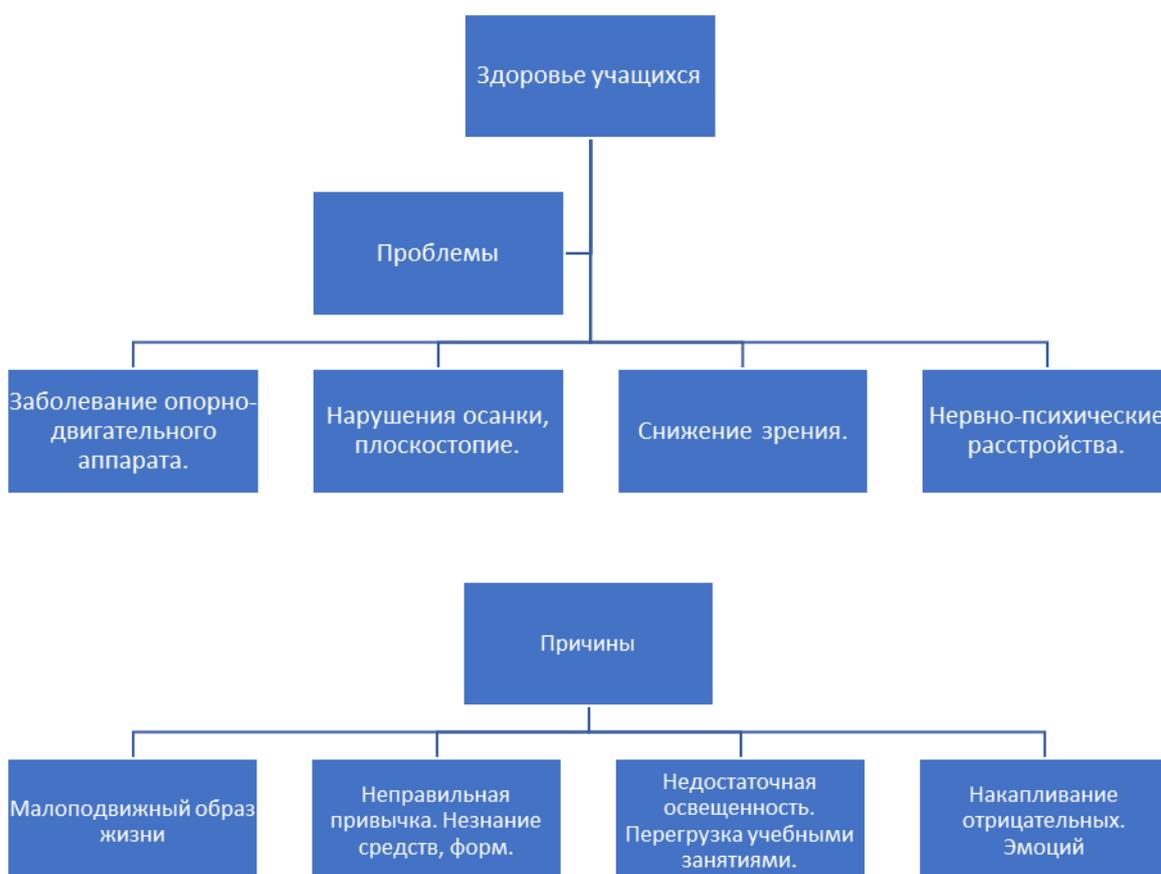


Схема 2. Причины, приводящие к нарушению здоровья.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности воспитателя;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

3. Технология опыта работы

Цели и задачи воспитательной деятельности

Основной **целью** педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьников.

Основной **задачей** учебной деятельности является:

1. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе воспитания.
рассмотрим Схему 3.



Схема 3. Воздействие физических нагрузок на школьников

Использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года.

Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Для создания условий мотивации к внеурочным спортивным занятиям использую:

- валеологическое просвещение учащихся и их родителей;
- внеклассные формы физического воспитания

1. Валеологическое просвещение учащихся и их родителей.

На родительских собраниях широко освещаются вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления. Включаю родителей в процесс обсуждения проблем, привожу статистические данные.

На уроках практикую беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объясняю детям значение каждого из них.

С целью более наглядного представления о здоровом образе жизни использую компьютерные презентации. Это особым образом стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни. Презентация одной темы (см. Приложение 1).

В процессе всех уроков прививаю гигиенические навыки ребенка, предусматриваю участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитываю правильное отношение детей к закаливанию организма. С этой целью практикую занятия в шортах и майках, ходьбу на лыжах, игры на свежем воздухе, ходьбу босиком, обтирание после уроков и др. Учу детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

2. Удачно комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод. Применяя тот или иной метод, учитываю возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия и контролирую нагрузку.

. В своей практике применяю: методы убеждения и поощрения оказывают на детей особое воздействие.

Учу сознательно оценивать физическое развитие собственного тела и составлять комплексы упражнений. Ученики сами следят за собственным состоянием самочувствия во время занятий и составляют свои комплексы упражнений. Объясняю учащимся, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

3.1. Внеурочная деятельность.

Школьникам необходимо овладеть основами личной физического воспитания, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассную работу строю в определенной последовательности. Направлена она на закрепление умений и навыков, полученных на занятиях. Основными

формами физического воспитания являются (см.Схему5)

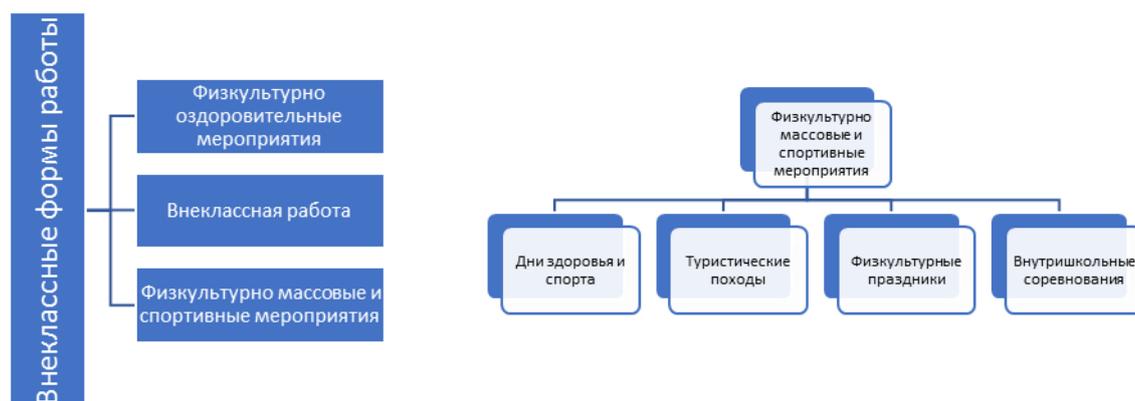


Схема 5. Формы физического воспитания.

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков».

Доказано, что только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высоким уровнем умственной и физической работоспособности способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном, динамичном мире. Таким образом, ключевой компетенцией является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Здоровье, сформированное в период роста и развития организма детей и подростков, в значительной степени определяет продолжительность жизни взрослого человека.

Литература

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и спортивные мероприятия. Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
3. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002

Приложение 2

Сценарий общешкольного спортивного мероприятия « Праздник народных игр»

Цели и задачи:

Популяризация народных игр среди школьников и их родителей;
 Развитие ловкости, координационных способностей, выносливости, смекалки;
 Воспитание толерантности, интереса к культуре других народов;
 Создание благоприятного микроклимата, доверительных отношений между взрослыми и детьми, родителями и педагогами;
 Приобщение детей и родителей к русскому фольклору.
 Предварительная работа:

Ознакомление детей с русскими народными играми и народов Поволжья;
 Разучивание считалок, жеребьевок,
 Изготовление атрибутов к народным играм;
 Действующие лица: Скоморох, скоморошка, дети, родители.

Оформление зала: Зал оформлен с интересом «деревня скоморошкино».

Ход праздника

(В фойе встречают гостей скоморох со скоморошкой, трубят в дудочку, бьют в барабан).

Скоморох.

Здравствуйте родители!

В наш праздничный зал пройти, не хотите ли?

Скоморошка.

Проходите без стеснения!

Билетов не надо.

Предъявите только нам
 веселое настроение!

(Родители занимают места в зале. В фойе находятся дети в народных костюмах.

Скоморох.

Заходите, ребятишки.

Здравствуйте, детишки.

Девчонки и мальчишки.

Спасибо, что мимо не прошли.

К нам на праздник зашли.

Проходите, не стесняйтесь.

Удобнее располагайтесь!

Скоморошка.

Какие вы все ладные да нарядные.

Катюшка-Катюшка

златовласая девчушка.

А Андрюша-молодец.

А Кирюша-удалец!

И татары и башкиры,

и чувашаи и мордва.

Всех мы рады сегодня видеть,

и праздник открывать пора!

Общий выход: скоморохов всех группы девчонок «веночек» и гостей «папуасов».

Скоморох.

Праздник наш не простой народных игр и развлечений.

Ребенок.

А разве бывает такой праздник?

Скоморох.

Еще как бывает.

Собирайся народ, становись в хоровод.

Танец «Веночек». (выступают девочки в русском народом костюме).

Скоморошка.

Ой, хорошо танцевали!

А маменьки и тятеньки немного заскучали.

Давайте вместе с ними поиграем в русскую народную игру «Ручеек».

(Игра «Ручеек». Под музыку «Кадриль» дети становятся в пары, поднимают руки вверх и образуют ворота. Водящий ребенок проходит в ворота и выбирает себе пару. Оставшийся без пары ребенок становится водящим).

Много нас разных :задорных, веселых,

Светлых, и темных, красивых и проворных.

Сколько же вместе дорог будет пройдено.

Край у нас общий и общая Родина.

И чтобы Россия могла процветать

душою и сердцем должны мы понять

.Что мир от отцов нам достался в наследство

.Все дети планеты давайте дружить.

И землю родную беречь и любить.

Скоморошка.

А в былые времена русский народ был веселый, потешный. В какие только игры не играли. На меткость, силу, быстроту, ловкость.

Живут в России разные народы с давних пор

Одним тайга по нраву, другим степной простор.

У каждого народа язык свой и народ.

Один черкеску носит , другой надел халат.

Одним милее осень, другим милей весна .

А Родина Россия у нас у всех одна.

Представляет цыганскую народную игру девчонки с цыганским танцем «босоногая девчонка».

А теперь поиграем в цыганскую народную игру «Бояре»

Дайте детству наиграться

Вдоволь, досыта не вкратце,

Дайте, как цветку открыться

Душу детскую щадите,

Пуще глаза берегите.

Зря за шалость не корите.

Ни родитель , ни учите

Дайте детству наиграться,

Насмеяться наскакаться.

Ребята! А хотите побывать на необитаемом острове и поиграть с папуасами?

Тогда закройте глаза и не открывайте без команды.

Танец «папуасы»

А сейчас поиграем в папуасскую народную игру « сантики , сантики лимпопо». А дети во всем мире одинаковы. Озорны, любознательны, подвижны.

Ребенок.

Игралия, Игралочка,

Чудесная страна.

Каждый здесь не раз бывал,

Кто когда-нибудь играл

В прятки или салочки.

Насмеяться, наскакаться.

Уважаемые родители, дети и гости! Спасибо вам за участие на нашем празднике. Будьте всегда сердцем чисты и не забывайте, что сами когда-то были детьми.

Ребенок.

И пусть мальчишки и девочки.

Вся озорная детвора.

Сегодня скажут громко-громко.

Да здравствует Игра! (произносят хором).







Спортивный праздник «Красавица осень - хозяйничает в деревне».

Цель:

- воспитывать чувство патриотизма и любви к малой Родине у учеников, уважение к сельскохозяйственному труду; развивать двигательные навыки: быстроту, выносливость, координации.

- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке;

- создать положительный эмоциональный настрой;

- способствовать привлечению детей к занятиям спортом.

Участники: 2 команды по 8 -10 детей.

Оборудование: две стойки финишные; поленца в расчёте по 2 штуки на каждого ребёнка; два ведра с водой; два ведра пятилитровых; два детских маленьких жестяных ведра с 25-ти сантиметровым шнурком, привязанным за ручку; две клюшки для хоккея с шайбой; двенадцать штук кеглей; пшеница 1кг+ бобы 0,5 кг два комплекта; две большие хозяйственные чашки; два комплекта игрушек диких и домашних животных (методический материал); одна бутылка минеральной воды; одноразовый стакан.

В физкультурный зал входит краснощёкий паренёк одетый в деревенскую одежду. Здравается.(музыкальная пауза «утро в деревне»)

Паренёк. Я Мирон из деревни Белобокино.

Инструктор. Здравствуйте, проходите, пожалуйста, гостям всегда рады!

Мирон. Так тепло у вас и сухо, только что-то я печки не вижу?

Инструктор. Так нет у нас печки, здесь батареи обогревают помещение. Вот они, можешь потрогать – тёплые.

Мирон. А у меня в избе печь русская. Как дровишек в неё подкину, как затрещат они, заискрятся, тепло и уютно в доме становится.

Если впрок ты не лентясь,
Заготовишь много дров,
Встретишь зиму не боясь,
С печью ты к зиме готов!

Инструктор. Ребята, предлагаю помочь Мирону сложить дрова в поленницу.

1. Эстафета «Заготовка дров». Перед каждой командой на расстоянии 5-ти метров лежит куча поленец. Участник по стартовому сигналу подбегает к куче, берёт два поленца и укладывает в поленницу, возвращается и передаёт эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее и аккуратнее уложила дрова.

Мирон. Ай да удалцы! Как дровишки ровно уложили, как будто всю жизнь в деревне росли. А я так переживал за вас, ребята, что в горле пересохло.

Инструктор. Попей воды, гость дорогой (наливает минеральной воды).

Мирон. Спасибо, жажду утолил. Хорошая у вас вода, прямо как колодезная.

Я с ведром иду к колодцу,
Зачерпну и достаю,
Сам попью, полью все грядки
И корову напою.

(обращаясь к детям) Кто-нибудь видел, как воду из колодца достают? Я вас сейчас научу.

2. Эстафета «Набери ведро воды». Перед командами стоит колодец, и детское жестяное ведёрко с верёвкой, привязанной к ручке. Участник по стартовому сигналу подбегает к намеченному месту, зачерпывает с помощью верёвки маленьким ведром воду и переливает её в другое ведро, возвращается и передаёт эстафету следующему. Побеждает та команда, у которой ведро наполнено будет быстрее и меньше расплескалась вода.

Инструктор. Мирон, ты говоришь, и корова у тебя есть?

Мирон. Есть, как же в деревне, да без коровы!

Я свою корову очень люблю,
Утром и вечером её дою.
А днём моя Зорька на лугу пасётся.
Зелёную травку жуёт,
Потом парное молоко даёт!

Инструктор. А мы молоко в магазине покупаем. Оно в коробках или в пакетах продаётся (показывает коробку с молоком двухсотграммовую для детей). Предлагаю устроить состязание любителей молока.

3.Конкурс для болельщиков. Двое или трое ребят пьют через трубочку молоко, предложенное инструктором. Побеждает тот, кто первый опустошил свою коробочку.

Инструктор.(обращаясь к Мирону). Интересно, а чем ты свою бурёнку зимой кормишь?

Мирон. А я ей заготовливаю корм в пору сенокоса.

Накошу травы я летом,

На сарае разложу,

Высохнет трава на солнце,

На чердак её сложу.

Вот и сено для коровы,

Зимой Зорька сыта и здорова!

Коса, которой я траву кошу очень острая, а по форме своей клюшку напоминает.

Инструктор. Клюшки у нас есть! Значит, будем и мы косить.

4.Эстафета «Сенокос».Перед каждой командой выставляется по 6 кеглей на расстоянии 60 сантиметров. Первый участник бежит и поддевая нижнюю часть кегли «скашивает» каждую, затем оббегает ориентир, возвращается и передаёт эстафету следующему ребёнку, который должен поставить кегли на место. Третий участник повторяет задание первого и т.д. Последний участник собирает кегли в корзину, ставит возле стойки и возвращается на своё место. Победившей считается та команда, которая справилась с заданием быстрее.

Мирон.

Шустрые вы ребятки, как мои цыплятки!

У меня их 25, любят зёрнышки клевать.

Да вот досада попали в пшеничные зёрна бобовые, надо бы отделить их друг от друга. Поможете мне ребята?

5.Коллективное задание для каждой команды «Пшеница и бобы».В широкую с невысокими краями чашку высыпаются пшеничные и бобовые зёрна. Задача состоит в том, чтобы отделить и сложить бобы в другую посуду. Побеждает та команда, которая справилась с заданием быстрее.

Инструктор. Ну, вот теперь твои цыплята не подавятся. А кто ещё из домашних животных у тебя живёт?

Мирон. У меня скотины и птицы много, хозяйство большое. Интересно, а вы в городе знаете, какие домашние животные и птицы бывают?

Инструктор. Знаем и сейчас ты сам в этом убедишься.

6.Эстафета «Домашние и дикие». Перед каждой командой на расстоянии 5-ти метров стоит столик, на одной половине которого вперемешку находятся дикие и домашние животные (методический материал). Участник по сигналу подбегает к столику, выбирает одно домашнее животное и откладывает или ставит его на другую часть стола, возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему. Побеждает команда, которая правильно и быстро справилась с заданием.

Инструктор. Да, нелегка в деревне жизнь: и сено накоси, и корову подои, и дров наруби, и за водой сходи. То ли дело в городе: кран открыл – вот тебе вода, пожалуйста, бежит, в магазин сходил – вот тебе молоко, пожалуйста.

Мирон. Да что вы, я свою деревню ни на какой город не променяю. Воздух чистый! Утром встанешь вместе с солнышком, на траве роса искрится, соловей в роще заливается. Петушок кричит. Хотите представить деревню утром? Тогда вставайте все скорее.

7.Игра со всеми.

Рано, рано поутру петушок ку-ка-ре-ку! (дети имитируют голоса животных)

Пастушок ту-ру-рам, собирает скотину по дворам. (играют на дудочке)

А коровы в ответ ему му-му-му! (мычат, + показывают руками рога)

Кучерявые барашки бе-бе-бе! (+ топают)

Бодливые козы ме-е, ме-е, ме-е! (+ выполняют наклоны, «бодаются»)

Поросята хрюкают хрю-хрю-хрю! (+ «крутят хвостиками»)

Тут и гуси проснулись, встрепенулись (махи руками в стороны) и загоготали громко га-га-га, шеи вытянули, зашипели. (Наклоны вперёд, ноги прямые, вытянуть шею и произнести звук «ш-ш-ш»)

Утки к пруду подоспели кря-кря-кря. (+ ходьба в приседе)

Ходят кони по лугу иго-го, иго-го, (+ прямой галоп)

Куручка цыплят считает ко-ко-ко, ко-ко-ко! (+ ходьба с высоким подниманием коленок руки за спиной)

Все в деревне проснулись, утру доброму улыбнулись!

Инструктор. Ой, в деревню захотелось, сколько, оказывается там интересного! А что ты делаешь потом, после того, как утру доброму улыбнёшься?

Мирон. А потом я завожу трактор и на поле, я ведь хлебороб.

Вспашет трактор чернозём,

Всё поле пшеницей засеём,

В августе мы урожай соберём,

Зерно на мельницу свезём!

Будет мука белая для выпечки хлеба душистого!

8. Эстафета «Везём зерно на мельницу». Напротив каждой команды стоит сосуд, наполненный капсулами от шоколадных яиц и большой совок. Первый участник по сигналу подбегает с тачкой к «зёрнам», один раз насыпает с помощью совка капсулы в тачку, возвращается к своей команде, высыпает содержимое и передаёт тачку следующему участнику. Побеждает та команда, которая первая опустошила ведро с капсулами.

Инструктор. Молодцы ребята, всё зерно на мельницу перевезли, значит, будет мука, значит, будет хлеб.

Мирон. А ещё поля от грызунов приходится спасать! Ох, они проказники, нароют себе норки прямо на пшеничном поле! Им там хорошо и еда рядом.

Ах, как мыши надоели,

Всё погрызли, всё поели!

Инструктор. Мы такую игру знаем и сейчас в неё поиграем!

Игра мышеловка. Сначала одна команда изображает мышей, затем другая. Побеждает команда, поймавшая больше мышей.

Инструктор подводит итог соревнований. Благодарит Мирона за рассказ о деревне.

Мирон.

Проста в деревне нашей жизнь, скажу вам не тая,

Но я люблю родной свой край, там Родина моя.

Люблю бревенчатый свой дом и яблоньку в саду,

Люблю и день, и ночь в деревне, люблю то место, где живу!

Мирон угощает детей караваем, прощается и уходит.















Спортивный праздник ко дню Защитника Отечества: «Аты –Баты шли солдаты».

Цель и задачи: - формировать у воспитанников познавательный интерес;

- воспитывать коммуникативные умения учащихся,
- положительны эмоции воспитывать;
- воспитывать уважение, любовь и гордость за страну.
- организация досуга детей.

Оборудование: звукозаписи военных лети, котелки, скейты, самолетки и кораблики из бумаги, 2 детские машины.

Зал празднично украшен, на стене название праздника, цветы на гимн. лестнице, голуби, два котелка с солдатской кашей.

Ход мероприятия:

Звучит музыка идет разминка команды и всех присутствующих под музыку « служить России».

Ведущий: 23 февраля – день Защитника Отечества. Вся наша страна торжественно отмечает этот праздник. Пройдет немало времени, и на смену нынешним воинам нашей армии придут наши мальчишки.

Быть защитником своих близких, своей Родины- это святая честь любого человека! Так было и так будет! Защитники нашей Родины- это Российская Армия и Военно - Морской Флот, это наши летчики, солдаты, моряки и пограничники.

Вечный огонь, Александровский сад.
 Вечная память героям.
 Кто же он был, неизвестный солдат
 Чтимый великой строною.
 Может он был , еще юный курсант,
 Или простой ополченец.
 Может, убит потому, что не встал
 Перед врагом на колени.
 Вечный огонь, Александровский сад.
 Памятник тысячам жизней.
 Вечный огонь, это память солдат,
 Вечно служивших отчизне.

Представляем вам команды две команды: « артиллеристы» и « разведчики». Объясняю задачу: вам предстоит выполнить сложные задания. Представляю жюри:

Игра « артиллеристы» - профессию военную мы знаем не одну
 Всегда нужны военные, чтоб защитить страну
 И не представить даже, как служба им важна
 Пока они на страже спокойно спит страна.

Очень часто исход боя зависит от меткости артиллеристов. На нашем празднике без них не обойтись

Первый этап: у пушки неожиданно кончились снаряды. Нужно сделать их самим: лист газеты нужно одной рукой смять в шар- это и будет снаряд.

Второй этап: а теперь – артподготовка! Наши артиллеристы своими снарядами должны попасть в цель. Бросаем бумажные шары в машины , которые стоят у стены. Попадание – очко.

Игра « Моряки». Чтобы пушки били метко
 Чтоб победы взвился флаг,
 Пусть доложит нам моряк:
 « Что еще задумал враг?».

« Главное – терпение». На войне нет легких дел! Трудно рыть окопы, нелегко

Идти в атаку, но всего трудней бывает- выждать, когда так хочется действовать!

Конкурс: запуск кораблей по парам дети дуют на корабли так, чтобы они заплыли за ленту.

Конкурс летчики: дети запускают самолеты- кто дальше.

За все , что есть у нас сейчас,
 За каждый наш счастливый час,
 За то, что солнце светит нам,
 Спасибо доблестным солдатам,
 Что отстояли мир когда то.
 Благодарим, солдаты, вас,
 За жизнь, за детство, за весну,
 За тишину , за мирный дом....

Построение всеобщее с девочками солдатками под песню» Служить России»- танцевальный номер. И салют самолетиками в вверх в честь всех защитников России.











Сценарий спортивного праздника "Папа, мама, я – спортивная семья".

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

Секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат.

Оформление: лозунги-плакаты: “Хочешь быть сильным – бегай!”, “Хочешь быть красивым – бегай!”, “Хочешь быть умным – бегай!”, “Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, “Нет большей победы, чем победа над собой”.

Музыкальное сопровождение: спортивный марш.

Участники:

Команды-семьи участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

Награждение:

1. Победитель награждается медалью, грамотой и призом.
2. Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.
3. Семьи можно наградить по номинациям:
 - “Самая сплоченная семья”;
 - “Самая волевая семья”;
 - “Самая быстрая, ловкая, умелая”.

Ход праздника

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Для старшего и среднего звена были подготовлены одинаковые эстафеты, но при выполнении задания нагрузка давалась с учетом возраста и физических возможностей участников.

Соревнование состояло из 7 эстафет и конкурса капитанов:

1. Эстафета «активный отдых» (прыжки на больших мячах)

Задание выполняли папы: упражнение направленно на проявление общей физической подготовки.



2. Эстафета «переноска боеприпасов» (на двух гимнастических палках перенести набивной мяч)

Упражнение выполняли папы с сыновьями. Успешность обеспечивали согласованные действия.



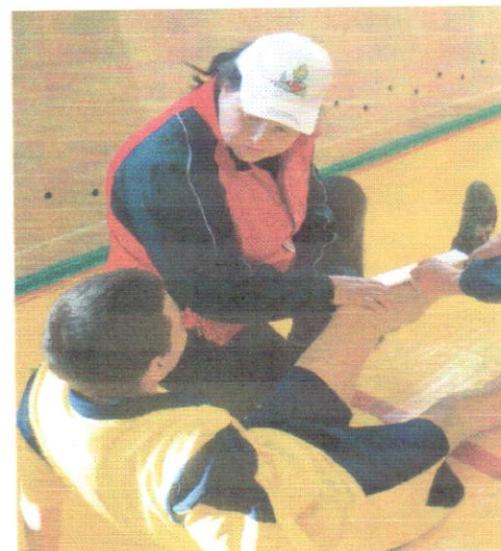
4. Эстафета «стрелки» (мячом сбивать кегли)

В эстафете принимала участие вся команда. Перед участниками стояла задача сбить все кегли. Упражнение требует меткости, ловкости и хорошей координации.



5. Эстафета «медицинская помощь»: (кто первый и правильно наложит шину)

Командный конкурс, предполагает тесное взаимодействие родителей с ребенком.



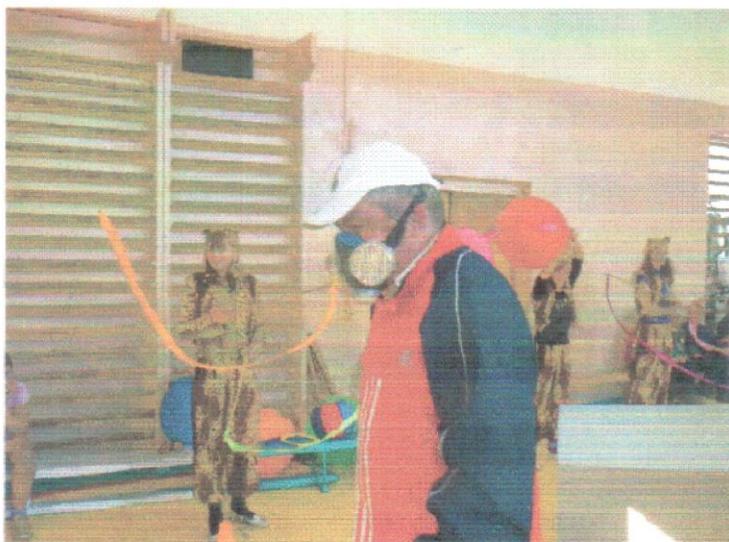
6. Эстафета «военная тропа» (перемещение с переставлением двух предметов, не сходя с них)

Задание выполняли мамы, для успешного прохождения дистанции требовалась хорошая координация и хороший вестибулярный аппарат.



7. Эстафета «сквозь дымовую завесу» (бег в респираторах)

Упражнение для пап. Хорошая возможность продемонстрировать сыновьям армейскую подготовку в неблагоприятных условиях.



8. Конкурс капитанов (прыжки на двух скакалках одновременно- большой и малой)

Самый сложный конкурс. Выполняли упражнение капитаны (дети). При выполнении задания самое главное – хорошая координация движений, согласованные действия тех, кто крутит большую скакалку, подбирая ритм под темп прыжков ребенка с маленькой скакалкой.



Спортивно-развлекательная программа: «Вперед! В страну Физкультурию!»

Цель. Приобщение школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи. 1. Способствовать накоплению двигательного опыта.

2. Воспитание коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

3. Развитие двигательных качеств.

Ход мероприятия:

Построение команд. Звучат ФАНФАРЫ. Приветственные слова ведущего: дорогие друзья, наше мероприятие называется «Вперед! В страну Физкультурию!» вот и закончились наши веселые каникулы, которые пролетели, как один миг. А впереди такой нескончаемый длинный год. Но мы не будем грустить будем веселиться и играть. Итак, мы начинаем, сначала представляю Вам жюри.

Кто не любит физкультуру,
Ну конечно это зря
Помогает быть здоровым,
Сильным, ловким всем она.
Мы физкультурой занимались,
Чтоб стал железным организм
И чтоб в здоровом нашем теле
Мускулы твердели словно-сталь.

(Ведущий). А теперь проведем разминку под названием «Веселая зарядка»- встаем в круг по группам, и выполняем задание: идем вправо, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали; идем влево, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали; остановились, повернулись, посмотрели друг на друга, улыбнулись. А теперь покажите какие вы дружные, подойдите в центр обнимитесь. Молодцы!

(Ведущий). Вы знаете, как хорошо летом под проливным дождем побегать по лужам, а еще лучше устроить соревнования прыжках через лужи.

1. эстафета: «прыжки через лужи» - первый участник обувает калоши, берет зонт и бежит к « луже», выполняет прыжок через нее. После этого возвращается назад в команду. Передав, снаряжение второму участнику команды. Итак. Пока вся команда не выполнит задание.

Поле этой эстафеты . игра « привет» с болельщиками.
 Когда встречаем мы рассвет, то говорим ему :-Привет
 С улыбкой солнце дарит свет нам посылая свой :- Привет
 При встрече через много лет вы крикните друзьям: -Привет
 И улыбнуться вам в ответ от слова доброго:- Привет
 И вы запомните совет дарите всем друзьям:- Привет
 Давайте дружно все в ответ друг другу скажем мы :- Привет.

Команды отдохнули продолжаем праздник.

Ведущий: Ребята вы видели фильм про ковбоев? А видели , как они владеют кнутом? Я предлагаю – принять участие в соревновании по владению кнутом.

2. эстафета: перед командой лежит обруч, в которой находится кнут. А на расстоянии 2 метров находится гимнастическая скамейка, на которой стоят кегли. По команде первые игроки бегут к указанному месту и от туда стараются кнутом сбить кеглю. С одной попытки. Сбил, не сбил возвращаются в команду и передают кнут. Итак , продолжается пока вся команда не выполнит все задание.

Игра « Не смейся» со зрителями: запрещается смеяться.

- возьмите за нос соседа справа,
- возьмите за волосы соседа слева,
- обнимите за плечи соседа справа,
- оттяните за щеки не больно соседа слева,
- коснуться ушей соседа справа,
- погладить колени соседа слева, Молодцы!

Ведущий : посмотрим , как вы готовы к школе.

3. Эстафета: « быстрый ластик». Вы когда -нибудь стирали свои двойки? Добежать до скамейки, где лежит лист бумаги и ластик. Необходимо стереть одну двойку, которые разбросаны по листу под яркими картинками. Надо их увидеть и стереть. Чья команда первая выполнит задание. Та и победитель.

Вы знали что есть перемены в школе, поиграем со зрителями. Выходят четыре болельщика , становятся по парам. Один подбрасывает шарить , другой отбивает. Попал- выиграл.

4. эстафета: « богатырская сила».

Игроки по парам выталкивают друг друга упором в плечо из круга. Победитель, кто первый вытолкнет из круга.

Ведущий: у всех народов , во все времена было принято меряться силой. И делали это не только дети, но и взрослые. Да вы не один раз боролись со своими друзьями. Все большие молодцы!

Ведущий: проведем поединок ума со зрителями. Загадки вам загадаю.

На зеленом поле крик,
К воротам рвется мальчик
Гол, гол, гол,
Всем нам нравится ...футбол

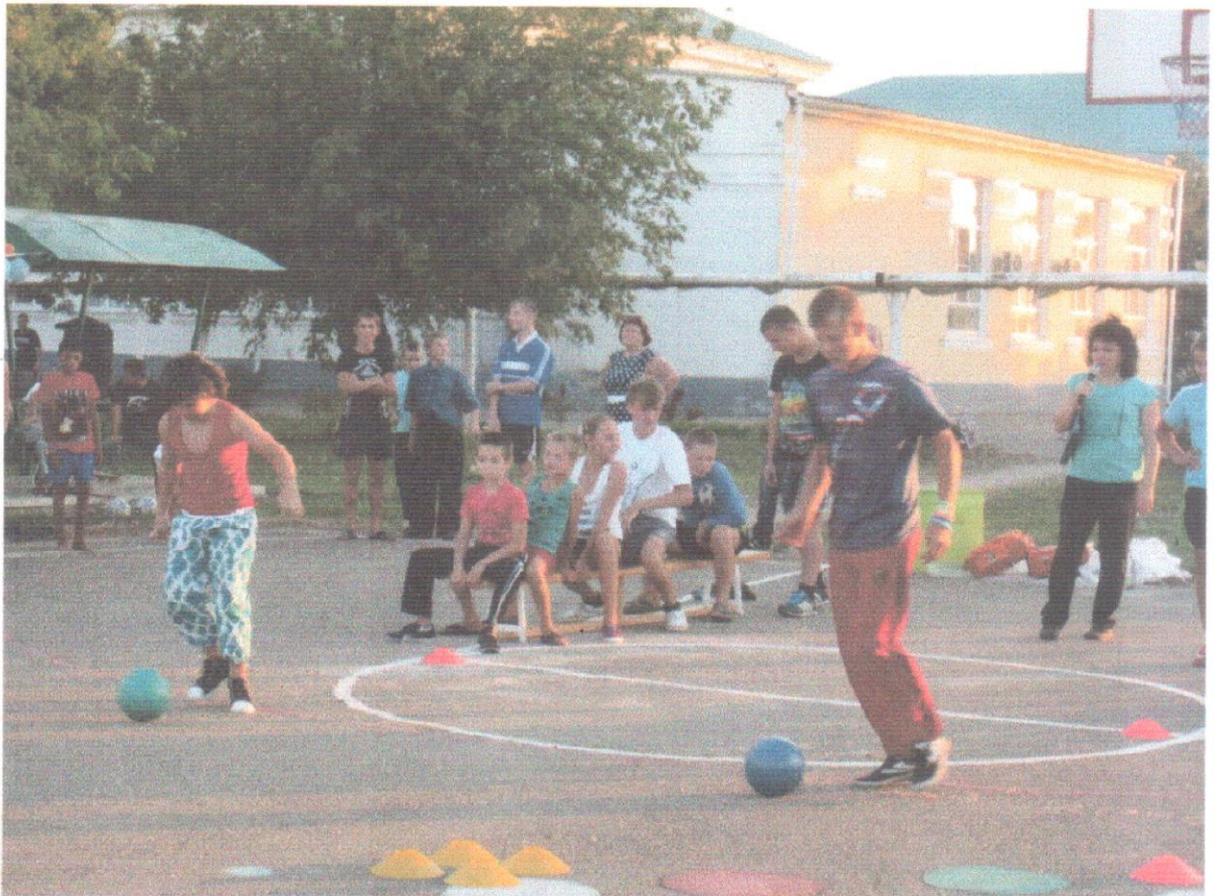
Молодцы! В футбол играют специальным мячом. А наши мальчишки – шалунишки могут играть в футбол любим.

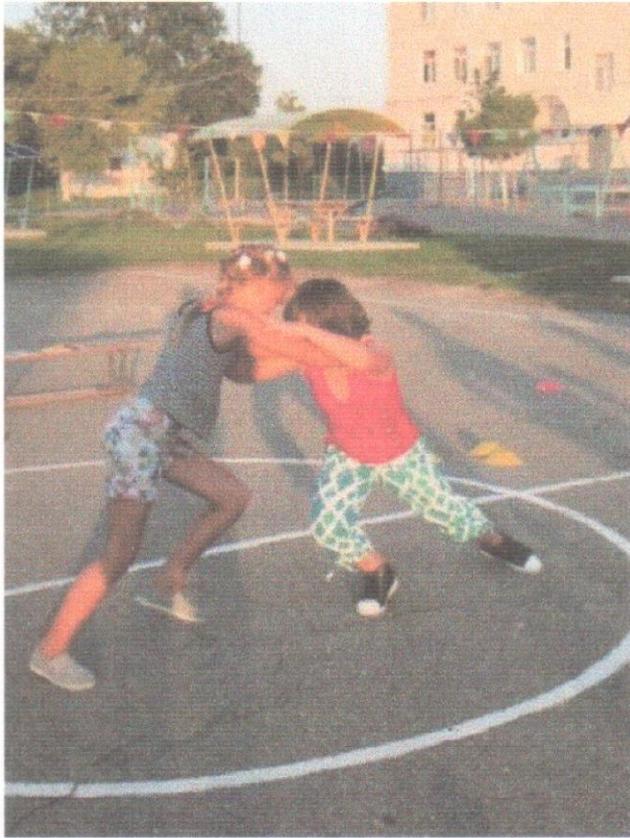
5.эстафета: перед каждой командой стоят по 3 кегли на одинаковом расстоянии. Необходимо пройти с мячом вокруг кеглей. Не сбить не одной.

Пока жюри подводит итоги мы проведем игру « распорядок дня» на внимание. Перед болельщиками лежат карточки- подъем, ужин, свободное время, завтрак, зарядка, прогулка... необходимо расставить правильной последовательности.

Ведущий: вот и подошло время прощаться. А теперь кто любит заниматься спортом все вместе крикнем: « физкульт- ура!»







Психорегуляция и релаксация

Упражнения на релаксацию (мышечное расслабление)

Расслабление мышц плечевого пояса:

- роняем руки,
- трясем кистями,
- стряхиваем воду с пальцев,
- поднимаем и опускаем плечи,
- твердые и мягкие руки, мельница

«Восковая скульптура». Дети свободно бегают по площадке, выполняют разные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего - «скульптора» каждый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил «скульптор». Тот, кто пошевелился, - выбывает из игры.

«Снежинки кружатся». Плавно кружатся «снежинки», им весело, они радуются всему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные. Дети подражают движениям снежинок, создается радостное настроение, формируется положительное восприятие окружающего мира. Время выполнения - 2-3 минут

«Факиры». Дети сидят на коврик, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, факиры отдыхают. Время выполнения - 3-4 мин.

«Танец зверюшек». Каждый ученик выбирает себе образ маленького зверька, который ему больше всего приходится по душе. Каждый зверек выбирает свой танец, он радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в своем теле. Время выполнения - 3-5 мин. Эффект упражнения: обретение чувства спокойствия, умения видеть мир глазами другого.

«Сова и звери».

Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные изображают разных зверюшек: мышей, птичек, лягушат, бабочек, зайчиков и т.д. Ведущий дает команду: «День!» Все звери бегают и прыгают. По второй команде: «Ночь!» все должны замереть и не шевелиться. Сова вылетает на охоту. Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный совой, становится ее добычей.

Растирание рук.

Встать в основную стойку, руки перед грудью. Сильно потереть ладони одна о другую 10-12 сек. После этого теплой ладонью одной руки активно растереть предплечье другой руки, от пальцев к запястью (10-15 сек.). Поменять руки и выполнить растирание другой руки (10-15 сек.).

Игра «Прогулка на луг».

Учащиеся выстраиваются парами. Педагог говорит: «Дети, сегодня мы будем отдыхать - мы пойдем гулять на луг». Звучит спокойная музыка, слышен шелест листьев, пение птиц. Учащиеся хором декламируют: «Мы шагаем

друг за другом лесом и зеленым лугом. Мы походим на носках, Мы идем на пятках. Вот проверили осанку и свели лопатки». Одновременно с речитативом выполняется ходьба на носках, на пятках, сведение лопаток. Время выполнения упражнения - 3-5 мин.

Резкие, наклоны вперед.

Из основной стойки: одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержать позу и резко наклониться вперед, руки «бросить» вниз одновременно с выдохом - «Ха». Выпрямиться, повторить упражнение 2-3 раза. Танец. Под музыку энергично выполняются танцевальные движения - ритмичные движения руками, ногами, туловищем, головой. Движения вначале выполняются медленно, а затем темп увеличивается. Время выполнения - 3-5 мин. Заканчивается упражнение медленной ходьбой 1-2 мин.

«Белое облако».

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

«Улыбка».

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет веселей и теплей на душе.