**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК) №1 «ДЗВІНОЧОК»**

**САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Семінар-практикум****для вихователів**

*Фізичне виховання та фізичний розвиток дітей дошкільного віку на засадах народної педагогіки*

**у формі** **Брейн-рингу**

**"Знаю.Вмію.Можу"**

Підготувала і провела

інструктор з фізкультури:

**Довгопола Л.М.**

**2022 рік**

**МЕТА:** Активізувати інтерес педагогів до проблем фізичної культури та здорового способу життя.

**Завдання:** формувати вміння диференційовано підходити до організації роботи з фізичного виховання

Розвиток креативного мислення, творчого підходу у роботі педагога

Розвиток згуртованості педагогічного колективу ЗДО, вміння працювати в команді

зацікавити педагогів нетрадиційними формами роботи з батьками та вихованцями щодо прищеплення їм основ фізичної культури та здорового способу життя.

**Обладнання і матеріал:** кольорові олівці, «Пиріг часу» на кожного педагога,

**Хід брейн- рингу**

**Ведуча:** Здрастуйте, шановні колеги. Рада вас вітати на засіданні семінару- практикуму «Фізичне виховання та фізичний розвиток дітей дошкільного віку на засадах народної педагогіки».

Сьогодні наш семінар пройде у незвичайній формі – у формі брейн-рингу*( з англ. в перекладі «мозок дзвенить»).* А назвала я його «Знаю. Вмію. Можу.» Назва обрана не випадково, оскільки ці слова характеризує обрану нами професію. Тому наш сьогоднішній брейн-ринг ми присвячуємо здоров'ю, красі, фізичній культурі та спорту, народній педагогіці.

**Ведуча:** Епіграф нашого брейн рингу*:*

*Нехай у тебе завжди буде:*

*Повітря, щоб дихати,*

*Сонце, щоб зігрітися,*

*Вода щоб пити,*

*Земля, щоб жити!*

**Ведуча:** Але перш ніж ми розпочнемо нашу гру, я пропоную виконати таку розминку:

**Вправа «Пиріг часу»**

**Ведуча:** У вас у всіх є ось така картинка. Це «Пиріг Часу»

Спробуємо заштрихувати пиріг часу відповідно до нашого віку. Відрахуйте кількість секторів, що дорівнює вашому віку. Заштрихуйте. Це те, що ви вже прожили. У цьому колі 70 секторів (середня тривалість життя). А тепер давайте подивимося на те, що у нас ще попереду.

Якщо ми витрачаємо на сон – 8 годин. Це третина доби. Чи не правда? Отже, третину нашого життя ми витрачаємо на сон. Відрахуйте та заштрихуйте 1/3 частина секторів на сон.

А тепер давайте подивимося, протягом життя ми можемо ще хворіти. Відрахуйте ще 3 роки. Теж заштрихуйте.

Подивіться, скільки залишається. Дуже малий шматок пирога. На пару чашок чаю. Наше завдання розтягнути цей пиріг. Зробити його максимально смачним, максимально поживним та корисним. Максимально потрібним нам . І ось цим ми зараз займатимемося.

 «Все тече, все змінюється…» Саме цими відомими всіма словами, я хочу розпочати нашу зустріч.

**Ведуча:** Так склалося в історії людства, що кожен народ від покоління до покоління передає свій суспільний та соціальний досвід, духовне багатство як спадок старшого покоління молодшому. Саме так створюється історія матеріальної та духовної культури нації, народу, формується його самосвідомість.

 Становлення і розвиток народної педагогіки своїми витоками сягає давніх часів. Однак, поява першого обґрунтування принципу народності у навчанні та вихованні дітей неподільно пов’язана з педагогічною діяльність К. Д. Ушинського.

 Дещо новий підхід до вивчення народної педагогіки визначився у період діяльності С. Ф. Русової. Вона постійно стверджувала думку про необхідність будувати систему національного виховання дітей, розпочинаючи з дошкільного віку, на традиціях і з урахуванням народної педагогічної мудрості. Важливим завданням дошкільного виховання С. Русова вважала розвиток творчих здібностей дитини. При цьому вона надавала перевагу таким засобам, як національне мистецтво.

 Сьогодні, повертаючись до забутого, пробуджуючи до життя національні традиції, необхідно вирішувати завдання щодо ознайомлення дітей з українським фольклором, національно-декоративним мистецтвом, народними промислами, з картинами українських художників, живописом, графікою, скульптурою; залучення дітей до активної продуктивної діяльності; виховання інтересу до творчості українських художників, майстрів, звичаїв та традицій українського народу, гордості за національне мистецтво.

Всі ви знаєте, що здоров'я – це одна з найважливіших життєвих цінностей людини, запорука її благополуччя та довголіття.

**Ведуча:** Ото ж , починаємо. Сьогодні у нас командна гра , тож нам необхідно розділитись на дві команди, і вибрати капітанів.у цьому нам допоможуть міні-контейнери. У кого випаде бірочка під №1 проходить до столу №1 відповідно і з номером два. А у кого випаде ще й назва капітан, то він і є капітаном команди.

*Педагоги самостійно поділяються на дві команди*

**Ведуча:** Наша гра складається із 11 раундів.

**Ведуча:** *Правила гри:* Командам пропонується якнайшвидше дати правильну відповідь на запитання або виконати запропоноване завдання. Чия команда готова дати відповідь, подає сигнал свистком.

**Раунд 1 «Представлення команд»**

**Ведуча:** Першим завданням нашої гри будепридумати назву своєї команди, девіз. Не забувайте, що назва команди має стосуватися здоров’я. А ще не забудьте приказку «Як корабель назвете, так він і попливе».

**Раунд 2 «Мозковий штурм**

**Ведуча:** Слідуюче наше завдання буде Мозковий штурм .Вам потрібно якнайшвидше дати правильну відповідь. Питання буду задавати по черзі обом командам.

**Розминка**

1. Скільки разів на тиждень проводять фізкультурні заняття із дітьми 3-7 років*?(2-3 рази на тиждень)*
2. Назвіть види основних рухів. *(Ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння, кидання, метання, вправи на рівновагу.)*
3. Скільки хвилин складає перерва між заняттями?(*не менше 10 хвилин*)
4. Що необхідно провести у середині заняття*. (фізкультхвилинки)*
5. Назвіть рухливі ігри з бігом. *(«Ми веселі дошкільнята», «Квочка і курчата»).*
6. Наведіть приклад рухливих ігор зі стрибками *(«Не залишайся на підлозі», «Вудка», «З купини на купину», «Жабки», «Зайці».)*
7. Назвіть форми організації рухової діяльності в ЗДО: *(заняття з фізичного розвитку дітей; Фізкультурно-оздоровча робота в режимі дня: ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, підбадьорлива гімнастика після денного у групі, самостійна рухова діяльність дітей.)*
8. Наведіть приклади народних ігор. *(«Бочечка», «Опанас»,»У лісочку на горбочку».)*
9. Назвіть спортивні ігри*. (Бадбінтон, баскетбол, футбол, хокей )*
10. Дитячий туризм це – *… (прогулянки та екскурсії)*
11. Про що йде мова? Один із засобів оздоровлення та профілактики хвороб. У дітей зникає сонливий стан, з'являється почуття бадьорості, настає емоційне піднесення, підвищується працездатність на весь день *( ранкова гімнастика)*
12. Це є для дитини особливою радісною подією, сюди входять різноманітні фізичні вправи та веселі рухливі ігри, включаються рухи, попередньо розучені на фізкультурному занятті *(фізкультурна розвага).*

**Ведуча:**Немає народу, байдужого до материнської мови, до рідного слова. Відомі українські письменники: Тарас Шевченко, Марко Вовчок, Іван Франко, Леся Українка – високо цінували усну народну творчість, радили використовувати її для виховання майбутніх поколінь. Український фольклор є невичерпним джерелом розвитку мовлення дітей, збагачення словника новими словами, образними виразами, виховання морально-етичних навичок. Діти, виховані на фольклорі, як правило, більш чутливі до художньо-образного слова, до рідної мови.

**Ведуча:** Що ми відносимо до українського фольклору? (прислів’я, лічилка, скоромовка, колискова, прикмета, загадка)

**Раунд 3 «Скарбниця народної мудрості»**

**Ведуча:**А зараз кожній команді пропонується пригадати по одному твору різних жанрів українського фольклору які зв’язані з фізкультурою, спортом, здоров’ям.

Прислів’я: *«Було б здоро’я, а все інше наживем»*

Лічилка: «*Ходила квочка, коло кілочка, водила діток біля квіток»*

Скоромовка: *Ішов хлопець із ярмарку, по колоді через воду.*

*Тільки став він на колоду, бовть у воду.*

*Викис, вимок, виліз, висох, став на колоду.*

*Та знов — бовть у воду.*

Колискова: *Час настав відпочивати*

*Тож лягай, дитинко, спати,*

*Ангел хай оберігає сон твій уночі.*

*І наспівує тихенько:*

*“Люлі-люлі, спи серденько,*

*Очі закривай, маленький, засинай”.*

Прикмета: *Глянь на вид і здоров’я не питай»*

Загадка: *Слід про нього змалку дбати*

Забавлянка: *«Хлюп, хлюп, водичко…..»*

**Раунд 4 «Назви вид спорту»**

**Ведуча:** Вам потрібно за малюнком сказати як називається зимовий вид спорту? (*біатлон ,* ,лижні перегони, *бобслей*, *фігурне катання, ховей, керлінг, скелетон, фристайл )*

**Раунд 5. «Фізкультурна пауза»**

**Ведуча:** Сьогодні я пропоную вам пограти з ігровим посібником «Чарівний парашут».

Думаю, що багато хто з вас пам'ятає і знає вірші, читання яких супроводжується рухами. Про такі вірші я хочу вам трохи розповісти. Працюючи з дітьми, потрібно враховувати їх вікові особливості та на заняттях віддавати перевагу різним ігровим формам, застосовуючи у своїй роботі «Парашут». Є дуже цікава гра «Розкажи вірші з чарівним парашутом». Діти люблять повторювати рухи за дорослими. Дорослий супроводжує читання вірша рухами, що підходять за змістом, а діти повторюють слова і рухи за дорослим. Давайте разом з вами спробуємо потрапити до дитинства і трохи пограти.

**«Сім’я »**

Йшла додому вся сім’я (ходьба с парашутом по колу)

Тато, мама, брат. І я (парашут підняти вгору)

Тато був наш самий вищий (руки с парашутом вгорі на рівні грудей)

Поряд мама- трохи нижча (руки с парашутом на рівні грудей)

Брат за маму менший був(присідають, опускають на рівні бедер)

Ну а я- малесенький (присідають парашут опускають низько)

Граюся любесенько (піднімають і опускають парашут)

**«Весна»**

Сонечко, сонечко, виглянь у віконечко

Гори, гори ясно, щоби не погасло (іти з парашутом по колу).

Вже побіг в садку струмок (біг по колу с парашутом).

Прилетіло сто пташок (піднімати і опускати парашут).

А сніги вже розстають (помаленьку присідати ).

Всюди квіточки ростуть (підняти парашут вгору).

**«Помінятися місцем»**

Сумно, сумно нам стояти

Треба трошки пострибати ( стрибки з парашутом)

І місцями помінятись

Один, два, три.

*Називається любий кольоровий сектор –*Червоний колір біжи!

*Ті хто стоїть під цим кольором пробігають під парашутом і міняються місцями*

**Раунд 6. «Шифрування»**

**Ведуча:** У культуру кожного народу входять створені ним ігри. Протягом століть ці ігри супроводжують повсякденне життя дітей і дорослих, виробляють життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, прищеплюють чесність, справедливість і гідність.

 Українські народні ігри мають багатотисячну історію: вони збереглися до наших днів з часів глибокої старовини, передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції.

 Крім збереження народних традицій ігри надають великий вплив на виховання характеру, сили волі, інтересу до народної творчості у дітей.

**Ведуча:** Отож в цьому раунді вам потрібно розшифрувати назву народної гри і телефон за яким треба подзвонити і сказати правильну відповідь. Хто швидше?

*Правила.* Кожній цифрі відповідає чотири літери українського алфавіту за аналогією стільникового телефону. Вам необхідно зіставити цифру з літерами та розгадати зашифровані слова.

Обом командам потрібно пригадати назви ігор які використовуються в закладі освіти

***Старша група***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.3 | 5.4 | 2.1 | 5.2 | 2.1 | 6.2 |
| о | п | а | н | а | с |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | 5.3 | 7.4 | 3.2 | 7.4 | 4.3 | 2.1 |
| б | о | ч | е | ч | к | а |

**молодша *група***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3 | 2.3 | 5.3 | 7.4 | 4.3 | 2.1 |
| к | в | о | ч | к | а |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | 3.1 | 3.3 | 4.1 | 4.4 | 4.3 | 2.1 |
| б | д | ж | і | л | к | а |

**Ведуча:** Кожній літері українського алфавіту відповідають цифри мобільного телефону. Вам потрібно зіставити літери з цифрами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ШЩЪЫ | + | ЬЭЮЯ | ЬЭЮЯ | АБВГ | ШЩЪЫ | ДЕЖЗ | РСТУ | ФХЦЧ | ДЕЖЗ | ФХЦЧ |
| 8 | 0 | 9 | 9 | 2 | 8 | 3 | 6 | 7 | 3 | 7 |

**Ведуча:** Хто перший знайде відповідь – не забувайте позвонити на цей номер.

**Раунд 7. «Супер гра»**

**Ведуча:** У цьому раунді вам потрібно скласти якомога більше слів із слова **ФІЗКУЛЬТУРА**

Слова мають бути вназивному відмінку, однини. Оцінюється те- хто більше назве слів

1. Культура.
2. Акріл.
3. Клір (духовенство).
4. Рука.
5. Кулуар.
6. Артікль.
7. Рулька.
8. Флірт.
9. Трафік.
10. Тік.
11. Ар (одиниця площі).
12. Іл.
13. Тір.
14. Ліра.
15. Тур.
16. Фут.
17. Фільтр.
18. Різа (верхній одяг священика).
19. Раут.
20. фрукт.
21. Зал.
22. Кіт.
23. Кал.
24. круїз.
25. Ліфт.
26. літр.
27. Риф.
28. Таз.
29. Тиф.
30. Туз.
31. Фартух.
32. Доказ.
33. Равлик.
34. Артікул.
35. Фура.
36. Акт.
37. Фарт (удача).
38. факт.
39. фрау.
40. Аул.
41. Лаз.
42. Тариф.
43. Фриз (і виступ та прикраса та тканина).
44. Тазік.
45. Культ.
46. Кірза.
47. Картуз.
48. Тальк.
49. Ікра..
50. лак.
51. Трак.
52. Аут.
53. Указ.
54. Куль.
55. Рак.
56. Злак.
57. Фізрук (скорочення).
58. Фрак

**Раунд 8. Відгадай назву спортивної гри**

**Ведуча:** Вам потрібно знайти і закреслити в таблиці назву гри спортивного характеру .Хто швидше це зробить свище у свисток.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф** | **У** | **Б** | **А** | **Б** | **О** | **Т** | **Х** | **О** |
| **Л** | **Т** | **Б** | **С** | **Т** | **Л** | **Е** | **Е** | **К** |
| **И** | **Ж** | **О** | **К** | **Е** | **І** | **Н** | **Й** | **Е** |
| **Г** | **І** | **Л** | **В** | **Б** | **С** | **І** | **Н** | **Н** |
| **О** | **Р** | **О** | **О** | **А** | **Д** | **Б** | **Т** | **И** |
| **И** | **К** | **Д** | **Л** | **Е** | **Й** | **Н** | **О** | **Г** |
| **С** | **А** | **Н** | **К** | **И** | **Б** | **О** | **Л** | **Н** |

**Спортивна казка «Ріпка»**

 **Ведуча:** «Я пропоную вам пограти в гру, розім'ятися та зняти напругу та втому».

**Хід:**

Пішов дід у город (*ходьба один за одним*), посадив ріпку (*присідання з прямою спиною*), і не одну, а багато (*серія присідань*). Виросла ріпка велика-превелика (*потягнутися вгору*). Став дід ріпку тягнути (*нахили з прямою спиною*). Тягнув, тягнув ... не витягнув. Покликав дід бабусю. Пішла бабуся до городу (*ходьба з перекатом*). Стали тягнути ріпку (*нахили з прямою спиною*), не витягли. Покликали внучку (*ходьба на носках*). Стали тягнути ріпку (*нахили з прямою спиною*), не витягли. Прийшла Жучка (*ходьба на колінах із опорою на долоні*), не витягли ріпку. Прибігла Мурка, спинку вигинає (*стоячи рачки, прогинати спину*), хвостиком махає (*повороти таза в сторони, не відриваючи ніг від підлоги*). Не витягли ріпки. Покликали мишку (*легкий біг на носках)*. Взялися один за одного *(сісти один за одним, ноги упираються в спину сидячого*), потягли ріпку *(нахили вперед*) і витягли ріпку. Втомилися, лягли на спину. А потім підвелися, показали, яка ріпка була велика (*потягнулися вгору*), і почали плескати в долоні від радості (*плескають над головою*). Наприкінці сказали на видиху: «Тягнули, тягнули ... витягнули ріпку!»

**Ведуча:** Народна педагогіка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце. З цього, власне, й починається виховання дитини в сім'ї. Одразу ж після появи немовляти на світ батьки вважають своїм першим і головним обов'язком піклуватися про його здоров'я.

Велике значення нормального фізичного розвитку зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. У трудовій діяльності людини завжди постає чимало проблем, для подолання яких потрібні чималі фізичні зусилля. Сила й витривалість, стійкість і спритність у народі високо цінуються. Ці риси батьки прагнули виховати в дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

У народі, з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених надзвичайною фізичною силою — богатирів: Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Микитича, Микулу Селяниновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ганджу Андибера, Котигорошка. Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною довершеністю. Усі вони завжди на перше місце ставлять громадські справи, борються зі злом, відстоюючи інтереси народу. Тому й народ їм завжди глибоко симпатизує.

Значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення молодого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей.

У підході до фізичного виховання дітей родинна етнопедагогіка спи¬ралася на раціональне ядро народної медицини, в основу якої покладений нагромаджений упродовж віків досвід, відкриті народом ефективні засоби і прийоми лікування, які передавалися з покоління в покоління.

В українському фольклорі знаходимо чимало приказок, прислів'їв про здоров'я та фізичний розвиток.

**Раунд 9 «Ти мені, я тобі…»**

**Ведуча:** Як ви знаєте, робота педагога –це не тільки вміння говорити, розмовляти, але ще й бути артистом. От вам в цьому раунді слід проявити себе .

Командам на аркушах паперу дається прислів'я про фізкультуру, яку вони мають показати (зобразити) без слів команді суперникам.

**Першій команді:** «Чистота – запорука здоров'я»

Пішки ходити – довго жити.

**Другій команді:** «Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся»

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.

**Хвилина відпочинку.**

**Ведуча:** Професія педагога належить до групи ризику, т.к. постійна перенапруга призводить до нервових захворювань, а як відомо, всі захворювання від нервів. Щоб зменшити ризик захворювань, педагоги повинні дбати про своє здоров'я, починаючи з самого елементарного, а саме, з ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі, здорового сну, оптимістичного погляду на життя. А зараз я вам пропоную кілька несерйозних порад для серйозних освітян.

**Несерйозні поради.**

\*\*\*

Гора брудного посуду швидко зникне, якщо впустити на нього гирю.

\*\*\*

Якщо вже йдеш у гості з порожніми руками, то йди хоча б із повним шлунком.

\*\*\*

Потрібно постаратися одужати до того, як почнуть лікувати.

\*\*\*

Якщо ви не впевнені у свіжості вашого дихання – не дихайте.

\*\*\*

Щоб схуднути, треба або спати під час їжі, або їсти під час сну.

 \*\*\*

Якщо контроль втратив над собою, вихователеві терміново потрібно додому.

\*\*\*

Свіжекуплений сир зберігатиметься набагато довше, якщо не з'їсти його в перший же день.

\*\*\*

Ваша сукня прослужить вам довгі роки, якщо ваш чоловік отримує маленьку зарплатню.

\*\*\*

Якщо виникло бажання крикнути – це небезпечно можна звикнути.

\*\*\*

Від радості кучері в'ються, від смутку - січуться.

**Ведуча:** Ці поради були запропоновані вам для сміху. Тому що сміх корисний для духовного та фізичного стану людини. Коли людина сміється, посилюється приплив крові до мозку та клітини сірої речовини отримують більше кисню. В результаті зменшується втома, очищаються верхні дихальні шляхи, покращується циркуляція крові у судинній системі.

Любителі посміхатися справді рідше хворіють – це науково доведений факт. Одне з досліджень навіть показало, що немовлята смішних матерів значно рідше хворіють на ГРВІ!

Одна хвилина сміху може замінити п'ятнадцять хвилин їзди на велосипеді, а посміявшись десять - п'ятнадцять хвилин ви можете спалити калорії, що містяться у плитці шоколаду.

Як би там не було, смійтеся для профілактики та лікування! Ці ліки поширюються безкоштовно, передаються повітрям, а єдина “побічна дія” - гарний настрій.

**Раунд 10 «Сінквейн»**

**Ведуча:** Завдання двом командам. Хто швидше і правильно придумає синквейн зі словом

перша команда: **ЗДОРОВ'Я**

Друга команда : **Спорт**

**Ведуча:** Правила складання синквейну ви знайдете у себе на листочках

**Правила складання сінквейну:**

* перший рядок – одне слово, зазвичай іменник, що відображає головну ідею.
* другий рядок – два слова, прикметники, які описують основну думку.
* третій рядок – три слова, дієслова, що описують дії в рамках теми.
* четвертий рядок – фраза із декількох слів, яка відображає відношення до теми.
* п’ятий рядок – слова, пов’язані із першим, що відображають головну думку теми.

**Приклад:**

*«Автомобіль.*

*Вантажний, великий.*

*Іде, везе, сигналит.*

*Вантажний автомобіль везе цеглу на будівництво.*

*Транспорт»*

*«Заєць*

*Стрибучий, біло-сірий, боязкий.*

*Стрибає, ховається,їсть корінці.*

*Стрибучий зайчик їв корінці під ялинкою.*

*Дика тварина»*

**Раунд 11 "Чарівний мішечок".**

**Ведуча:** Дістаньте з мішечка предмет і дайте відповідь: «Яку здоров'язберігаючу технологію він відображає?»

 1) квасоля – сухий басейн

 2) подушечка з травою – фітотерапія

 3) диск – музикотерапія

 4) апельсин – аромотерапія

5) мильні бульбашки – ігри на дихання

 6) лялька – арт-терапія

 7) рукавичка – пальчикова гімнастика

 8) квітка – кольоротерапія.

9 )кулька су-джок - су-джок терапія

**Ведуча:** На цьому наша гра добігла кінця. Закінчити гру я хочу мудрою притчею

Давно, на горі Олімп жили боги. Стало їм нудно, і вирішили вони створити людину та заселити планету Земля. Довго думали вони, якою має бути людина. Один із богів сказав: “Людина має бути сильною”,другий сказав: “Людина має бути здоровою”, третій сказав: “Людина повинна бути розумною". Але один із богів сказав так: “Якщо все це буде у людини, вона буде подібна до нас”. І, вирішили вони сховати головне що є у людини – її здоров'я.

Стали думати, вирішувати – куди його сховати? Одні пропонували сховати здоров'я глибоко у синє море, інші – за високі гори. Як ви вважаєте, куди сховали боги здоров'я? Один із богів сказав: "Здоров'я треба сховати в саму людину". Так і живе з давніх часів людина, намагаючись знайти своє здоров'я. Та ось не кожен може знайти і зберегти безцінний дар богів! Значить, здоров'я виявляється заховано і в мені, і в кожному з нас, і в кожній дитині. А турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователів. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя,світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили», як писав В. А. Сухомлинський.

**Ведуча:** Закінчилась наша гра. Сьогодні було дуже приємно спілкуватися із командами. Ви багато знаєте про фізичну культуру, а якщо й не знали, то сьогодні обов'язково дізналися. Ці знання ви, дорогі вихователі, можете використати у вихованні своїх дітей. Адже лише спільними зусиллями ми можемо виховати сильних, бадьорих, веселих, а отже, і здорових дітей.

На згадку про сьогоднішню нашу зустріч я хочу подарувати вам буклет «Знаю.Вмію.Можу»

Усім учасникам нашого заходу бажаю здоров'я, оптимізму, подальших перемог! До нових зустрічей.

**НАГОРОДЖЕННЯ**

**Ведуча:** А зараз , як підсумок нашої гри , шановні педагоги дайте відповідь на питання анкети яку я скину у вайбер.

**Анкета**

**Шановні педагоги! Просимо Вас взяти участь у нашій анкеті.**

*1. Фізкультурне заняття — це ...*

а) форма активізації рухової активності;

б) форма навчання основних рухів.

*2. У першій частині фізкультурного заняття, яка має назву. під­готовча, вирішуються такі завдання:*

а) підготовка дітей до великого фізичного навантаження;

б) формування правильної постави;

в) підтримка гарного настрою дітей.

*3. У другій частині фізкультурного заняття, яка має назву... (основ­на), розв'язуються такі завдання:*

а) формування рухових навичок;

б) організація дитячого колективу.

*4. У третій частині фізкультурного заняття, яка має назву... (при­кінцева), вирішуються такі завдання:*

а) зміцнення слабких м'язів;

б) зниження навантаження;

в) вдосконалення рухових навичок.

*5. Фізичне навантаження — це ...*

а) збудження нервової системи;

б) позитивні емоції;

в) дія вправ на організм.

*6. Моторна щільність заняття — це ...*

а) це відношення часу, проведеного дітьми у русі, до тривалості **заняття** з фізичної культури.

б) співвідношення часу, витраченого дітьми на рух, плюс педагогічно виправданий час, до загальної тривалості заняття.

*7. Фронтальний спосіб організації дітей — це ...*

а) виконання однієї і тієї самої вправи чотирма дітьми водночас;

б) виконання різних вправ підгрупами дітей;

в) виконання рухів усіма дітьми водночас.

*8. Визначте тривалість заняття з фізкультури для кожної групи:*

а) І молодша група;

б) II молодша група;

в) середня група;

г) старша група.

*8.В якому освітньому напряму Базового Компонента дошкільної освіти України зазначено про здоров’я  дітей.*

*9.Які компетентності включає освітній напрям «Особистість дитини» у Базовому компоненті?*

*10.Назвіть, які здоров’язберігаючі технології використовуєте в своїй педагогічній діяльності.*

11.Які форми, методи використовуєте для забезпечення емоційного благополуччя та психологічного комфорту дітей?

12. Яку роботу з батьками проводите з питання фізичного виховання?

13. Чи включаєте Ви у свою самоосвіту питання фізичного виховання та організації здоров'язберігаючої компетентності?

-так

-ні

14 Чи є на Вашу думку взаємодія між Вами та інструктором з фізкультури?

-так

-ні

16. Як часто Ви проводите бесіди з дітьми про фізичну культуру та здоровий спосіб життя?

- щоденно.

- інколи

-ніколи

Дякуємо за відповіді!

**Спортивна казка «Ріпка»**

 Педагог: «Я пропоную вам пограти в гру, розім'ятися та зняти напругу та втому».

Хід: Пішов дід у город (ходьба один за одним), посадив ріпку (присідання з прямою спиною), і не одну, а багато (серія присідань). Виросла ріпка велика-превелика (потягнутися вгору). Став дід ріпку тягнути (нахили з прямою спиною). Тягнув, тягнув ... не витягнув. Покликав дід бабусю. Пішла бабуся до городу (ходьба з перекатом). Стали тягнути ріпку (нахили з прямою спиною), не витягли. Покликали внучку (ходьба на шкарпетках). Стали тягнути ріпку (нахили з прямою спиною), не витягли. Прийшла Жучка (ходьба на колінах із опорою на долоні), не витягли ріпку. Прибігла Мурка, спинку вигинає (стоячи рачки, прогинати спину), хвостиком махає (повороти таза в сторони, не відриваючи ніг від підлоги). Не витягли ріпки. Покликали мишку (легкий біг на шкарпетках). Взялися один за одного (сісти один за одним, ноги упираються в спину сидячого), потягли ріпку (нахили вперед) і витягли ріпку. Втомилися, лягли на спину. А потім підвелися, показали, яка ріпка була велика (потягнулися вгору), і заляскали від радості в долоні (бавовна над головою). Наприкінці сказали на видиху: «Тягнули, тягнули ... витягнули ріпку!»

**Завдання : Прислів'я про здоров’я.**

**Ведуча:** Кожній команді видаються 10 прислів'їв, кожне прислів'я поділено на дві частини. Необхідно знайти та з'єднати дві частини кожного прислів'я. Хто швидше виконає дзвонить у дзвінок.

* У здоровому тілі... (здоровий дух, здорова душа).
* Здоров'я маємо — не дбаємо,... (а втративши — плачемо).
* Весела думка —... (половина здоров'я).
* Без здоров'я ... (нема щастя).
* Без здоров'я ніщо ... (людині немиле).
* Усе можна купити, а ... (здоров'я — ні).
* Здоров'я дитини — ... (багатство родини).
* Було б здоров'я, а ... (все інше буде).
* Здоров'я — ... (найдорожчий скарб).
* Без **здоров'я** нема щастя.
* Без **здоров'я** ніщо чоловікові не миле.
* Було б **здоров'я**, а все інше наживем.
* Вартість **здоров'я** знає лише той, хто його втратив.
* В здоровому тілі — здоровий дух.
* Все можна купити, тільки **здоров'я** ні.
* Глянь на вид і про **здоров'я** не питай.
* Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки.
* Міцний тілом – багатий і справою.
* Зі спортом не дружиш – не раз про тім потужиш.
* Пішки ходити – довго жити.
* Віддай спорту час, а замість одержи здоров’я.

**Ведуча: ПЕРШИЙ КОНКУРС «Далі, далі…»**

ДЛЯ ПЕРШОЇ КОМАНДИ

1.Скільки занять з фізкультури планується за програмою в дитячому садку? (3)

2. Початок шляху до фінішу. (Старт)

3. Назвіть різновиди лиж. (Гонкові, слаломні стрибкові, туристичні, мисливські, водні)

4.Чого не треба, якщо є сила? (Розуму)

5.В цьому виді спорту виконують різні акробатичні вправи на снарядах. (Гімнастика)

6.Скільки фігур у шахах? (32)

7. Комплекс спеціально підібраних вправ, що проводяться з метою налаштувати, «зарядити» організм дитини на весь наступний день. (Ранкова гімнастика)

8. Найстаріший вид спорту, в якому переможцем вважається той, хто першим перетне фінішну межу. (Біг)

9.Что включає у собі заключна частина заняття з фізичної культурі? ( Спокійна ходьба, гра малої рухливості, дихальна гімнастика і т. д.)

10. Літній варіант ковзанів. (Роліки)

11. Як називається танцюрист на льоду (Фігурист)

12 Назвіть тривалість ранкової гімнастики у першій молодшій групі? (**тривалість її становить 4-5 хв)**

13.Спортивна командна гра на льодовому чи трав'яному полі. (Хокей)

14.Назвіть 5 спортивних термінів, що починаються з літери «С» (стадіон, сітка, секундомір, свисток, спартакіада, спринт, старт)

15.В цей вид спорту грають десять польових гравців та один воротар. (Футбол)

16. Яка відповідно до Санітарного регламенту рекомендована тривалість прогулянок? (3-4 години)

17. Уміння кидати диск, молот, гранату, спис (Метання)

18. Спортивний похід або екскурсія за певним маршрутом. (Туризм)

19. Як називається стрій, у якому займаються розташовані в потилицю один одному? (Колонна)

20 Якими кольорами прикрашена емблема Олімпійських кілець. (Блакитний, жовтий, чорний, зелений, червоний). Позначають дружбу між людьми всіх континентів: Європи, Азії, Африки, Австралії та Америки.

21.З яких частин складається заняття з фізичної культури? (Три частини вступна, основна, заключна)

22. Як називають молодого спортсмена (Юніор)

23. Скільки гравців у футбольній команді? (11)

24. Що включає у собі ??????????????????????????( ЗРВ, ????????????????, рухлива гра )

25.Здатність досягати найбільшої величини амплітуди рухів окремих частин тіла у певному напрямку (гнучкість).

26.Це фізичні вправи, що проводяться в групі під час занять, для зміни діяльності та привернення уваги вихованців? (фізкультхвилинки)

27. З якої вікової групи діти починають перебудовувати у колону по два, по три?

(Зі середньої групи)

28. Здатність людини зберігати стійке становище під час виконання різноманітних рухів та поз на піднесеній та зменшеній поверхні (рівновага).

ДЛЯ ДРУГОЇ КОМАНДИ

1.В цій грі використовується тридцять дві фігури чорного та білого кольору, які розташовуються на дошці. (шахи)

2. Назвіть тривалість ранкової гімнастики у старшій групі (8-10 хв)

3.У цій грі спортсмени з ракеткою в руках переміщаються кортом. (Теніс)

4. Скільки фізкультурних занять має відбуватися на вулиці? (як мінімум одне)

5.Суть цієї гри полягає в тому, щоб не дати волану торкнутися землі. (Бадмінтон)

6. Старий вид спорту, якому потрібно підняти велику вагу. (Важка атлетика)

7. Що таке фальстарт? (Передчасний старт до сигналу судді, забіг або заплив починають заново. За два фальстарти спортсмени дискваліфікують)

8.У яких видах спорту, крім кінного, зустрічається кінь? (шахи, спортивна гімнастика)

9.Назвіть тривалість ранкової гімнастики у старшій групі? (10 - 12 хв.)

10.В якому виді спорту правила забороняють бігти? (Спортивна хода)

11Скільки разів рекомендується відповідно до санітарного регламенту організовувати прогулянки?(2 рази на день)

12. Назвіть усі види гімнастики. (власне спортивна, акробатика, художня гімнастика)? 13. Згадайте девіз Олімпійських ігор. (Швидше вище сильніше)

14.Двоє одночасно приходять до фінішу, але медаль вручають лише одному. У якому виді спорту це не викликає заперечень? (У кінному спорті)

15. Як називається стрій, у якому спортсмени розміщені однією лінією один біля другого? (Шеренга)

16. Назвіть види легкої атлетики? (Біг, стрибки, метання, естафети)

17.На який період складається комплекс ранкової гімнастики? (На 2 тижні)

18. Як називається спортсмен, який ходить сидячи. (Шахіст)

19.Що включає вступна частина заняття з фізичної культури? (Вступна - стройові вправи, ходьба і біг в чергуванні)

20.Гонки на лижах зі стріляниною (Біатлон)

21.Інструмент Спортивного судді (Свисток)

22. Що таке ранкова гімнастика? (Комплекс спеціально підібраних вправ, які проводяться з метою налаштувати, «зарядити» організм дитини на весь наступний день.)

23. Скільки часу у режимі дня відповідно до Санітарного регламенту має відводитися на денний сон для дітей 1,5-3 років? (Не менше 3 годин)

24. Чи відносяться до фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗДО індивідуальні заняття? (Ні)

25. Попередники кросівок? (Кеди)

26. Ступінь напруги м'язів при їх скороченні (сила).

27.З якого нормативного документа взято цю фразу: «Батьки – перші педагоги дитини. Вони повинні закласти основи фізичного, морального та інтелектуального розвитку дитині в дитячому віці». (Закон України про освіту)

28.Здатність людини зберігати стійке становище під час виконання різноманітних рухів та поз на піднесеній та зменшеній поверхні (рівновага).

29.Здатність людини виконувати рухи в найкоротший час (швидкість)

**Ігрова вправа «Доповніть»**

**Перша команда**

1. Щоденний обсяг рухової активності дітей третього року життя становить... (З—4 год).

2. Тривалість фізкультурного заняття для дітей третього року життя... (15—20хв).

3. Прогулянки-походи проводяться, починаючи з ... (II молодшої групи).

4. Протягом дня з дітьми організовують ... (5—8) рухливих ігор.

5. День здоров'я проводять ... (раз на місяць).

**Друга команда**

1.Щоденний обсяг рухової активності дітей старшого віку становить ... (4—5 год).

2. Тривалість фізкультурного заняття для дітей старшого віку ... (ЗО—35 хв).

3. Рухливі ігри з дітьми розучуються на ... (прогулянках).

4. Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з ... (І молодшої групи).

5. Дні здоров'я проводяться починаючи з ... (молодшої групи).

**ДРУГИЙ КОНКУРС «Ти мені, я тобі…»**

Командам на аркушах паперу дається прислів'я про фізкультурі, яку вони мають показати (зобразити) без слів команді суперникам. Час для підготовки 2 хвилини.

Першій команді: «Чистота – запорука здоров'я»

Другій команді: «Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся»

**ТРЕТІЙ КОНКУРС «Хто більше…»**

Командам пропонується називати по одній назві рухливих ігор для дітей дошкільного віку, поки не закінчиться час. Час 2 хвилини. Починаємо!

**?????????????????????????????????????Тема «Рухливі ігри»**

Запитання:

З якої гри ці рядки:

«День настає – все оживає. Ніч настає – все завмирає» («Совушка»)

«От побудували ми коло, повернемося раптом…» («Відгадай, чий голосок?»)

«Вимив вухо, витер сухо!» («Зайчик сірий вмивається»)

«Хто з вас зважиться в дорогу-дорогу пуститися?» («Два Мороза»)

«Готуються до польоту наші. ….. Мотор заводіть і швидко летіть» («Літак»)

«Він летів, летів, летів…» («Бульбашка»)

"Ну, спробуй нас наздогнати ..." ("Ми веселі хлопці")

«Глянь на небо – пташки летять, дзвіночки брязкають!» («Пальники)

**ЧЕТВЕРТИЙ КОНКУРС-«Хто швидше»**

Вам потрібно написати на аркуші паперу якнайбільше форм, методів, прийомів, технологій з фізичного виховання з дітьми, а також з батьками дошкільнят (наприклад: батьківські збори, самомасаж стопи, ігри малої рухливості тощо)

**Ребуси**



**Футбол**



**Лыжи**

 

**Физкультура**

 

**Зарядка**

**Старт**

Наш наступний конкурс **називається «Ранкова гімнастика».** Кожна команда має створити такий комплекс вправ, де всі рухи були б схожі на рухи риби, ведмедя або орла.

Команди витягують листочки із зазначенням конкретної живої істоти («риба», «ведмідь», «орел»), вигадують комплекс вправ і під керівництвом капітана його демонструють.

**буклет на тему «Як піклуватися про фізичний розвиток і здоров'я дошкільника»**

**Народні ігри**

У культуру кожного народу входять створені ним ігри. Протягом століть ці ігри супроводжують повсякденне життя дітей і дорослих, виробляють життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, прищеплюють чесність, справедливість і гідність.

 Російські народні ігри мають багатотисячолітню історію: вони збереглися до наших днів з часів глибокої старовини, передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції.

 Крім збереження народних традицій гри надають великий вплив на виховання характеру, сили волі, інтересу до народної творчості у молоді та розвиває фізичну культуру.