

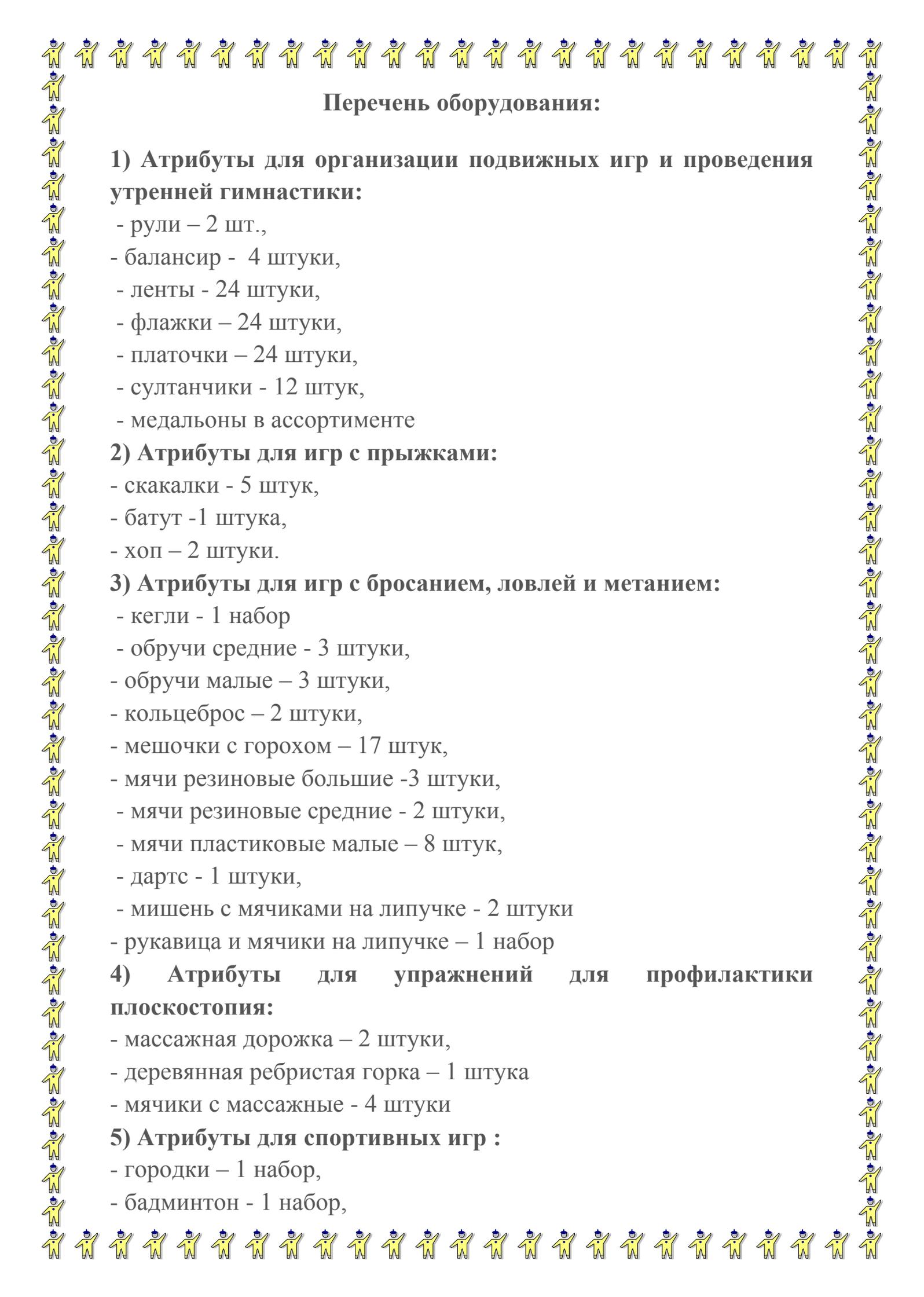
*Паспорт
физкультурного уголка
подготовительной к
школе группы*

ФИКСИКИ



Разработал: Арсентьева С.П

Шила



Перечень оборудования:

1) Атрибуты для организации подвижных игр и проведения утренней гимнастики:

- рули – 2 шт.,
- балансир - 4 штуки,
- ленты - 24 штуки,
- флажки – 24 штуки,
- платочки – 24 штуки,
- султанчики - 12 штук,
- медальоны в ассортименте

2) Атрибуты для игр с прыжками:

- скакалки - 5 штук,
- батут -1 штука,
- хоп – 2 штуки.

3) Атрибуты для игр с бросанием, ловлей и метанием:

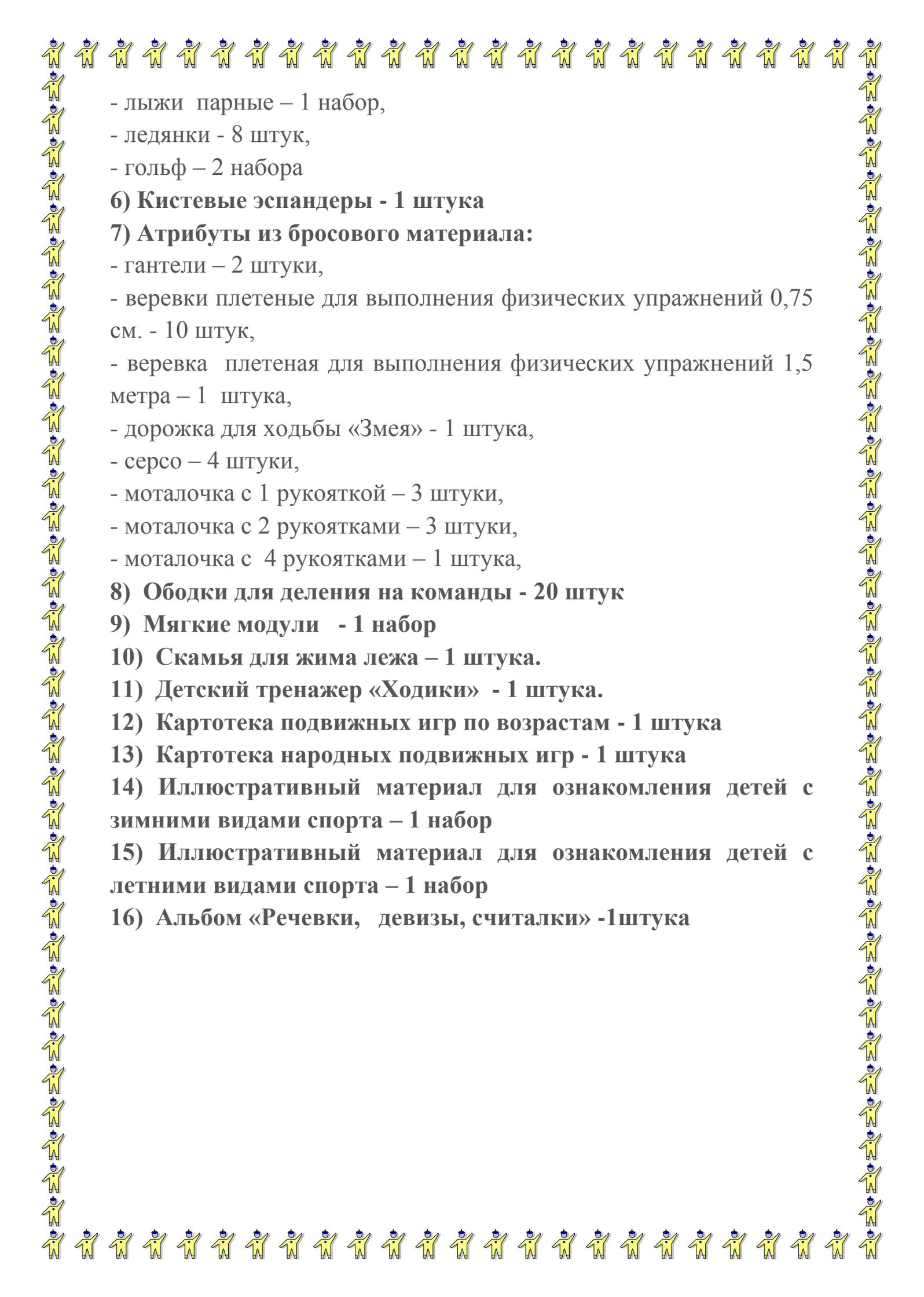
- кегли - 1 набор
- обручи средние - 3 штуки,
- обручи малые – 3 штуки,
- кольцоброс – 2 штуки,
- мешочки с горохом – 17 штук,
- мячи резиновые большие -3 штуки,
- мячи резиновые средние - 2 штуки,
- мячи пластиковые малые – 8 штук,
- дартс - 1 штуки,
- мишень с мячиками на липучке - 2 штуки
- рукавица и мячики на липучке – 1 набор

4) Атрибуты для упражнений для профилактики плоскостопия:

- массажная дорожка – 2 штуки,
- деревянная ребристая горка – 1 штука
- мячики с массажные - 4 штуки

5) Атрибуты для спортивных игр :

- городки – 1 набор,
- бадминтон - 1 набор,

- 
- лыжи парные – 1 набор,
 - ледянки - 8 штук,
 - гольф – 2 набора

6) Кистевые эспандеры - 1 штука

7) Атрибуты из бросового материала:

- гантели – 2 штуки,
- веревки плетеные для выполнения физических упражнений 0,75 см. - 10 штук,
- веревка плетеная для выполнения физических упражнений 1,5 метра – 1 штука,
- дорожка для ходьбы «Змея» - 1 штука,
- серсо – 4 штуки,
- моталочка с 1 рукояткой – 3 штуки,
- моталочка с 2 рукоятками – 3 штуки,
- моталочка с 4 рукоятками – 1 штука,

8) Ободки для деления на команды - 20 штук

9) Мягкие модули - 1 набор

10) Скамья для жима лежа – 1 штука.

11) Детский тренажер «Ходики» - 1 штука.

12) Картотека подвижных игр по возрастам - 1 штука

13) Картотека народных подвижных игр - 1 штука

14) Иллюстративный материал для ознакомления детей с зимними видами спорта – 1 набор

15) Иллюстративный материал для ознакомления детей с летними видами спорта – 1 набор

16) Альбом «Речевки, девизы, считалки» -1штука

ФИКСИКИ



Девизы:

✓ Группа **"ФИКСИКИ"** у нас,
Кто они такие?

Мы расскажем Вам сейчас, какие озорные,
Не сидим на месте мы, любим веселиться,
Достижениями своими можем похвалиться,
Мы танцуем и поём, надо так и спляшем,
Нет в саду дружной ребят - Фиксики докажут.



Капитаны ходят в море, бороздят они просторы.

Не страшна им и волна - их удача всем видна.

Протяни к ней только руку, и уйдет тоска и скука.

Мчатся ракеты к дальним мирам,

К подвигам сердце рвется...

Кто верит крылатым, как песня, мечтам,

Тот цели своей добьется.

Наш девиз всего три слова,
улыбаться-это клёво

23 февраля,

Это праздник наш не зря!

Всех готовы победить,

И отвагой удивить!

Мы детишки, мы топтыжки
Любим игры, любим книжки
Мы танцуем и поём
В группе дружно мы живём





Картотека считалок

Мы делили апельсин, много нас, а он один.
Эта долька для ежа, эта долька для чижа.
Эта долька для утят, эта долька для котят.
Эта долька для бобра, а для волка кожа!
Он сердит на нас беда! Разбегайтесь кто куда!

Раз у нашего Степана караулил кот сметану.
А когда настал обед, кот сидит - сметаны нет.
Помогите-ка Степану - поищите с ним сметану.

На золотом крыльце сидели: царь, царевич, король,
Королевич, сапожник, портной, кто ты будешь такой?
Говори поскорей не задерживай добрых и честных людей.

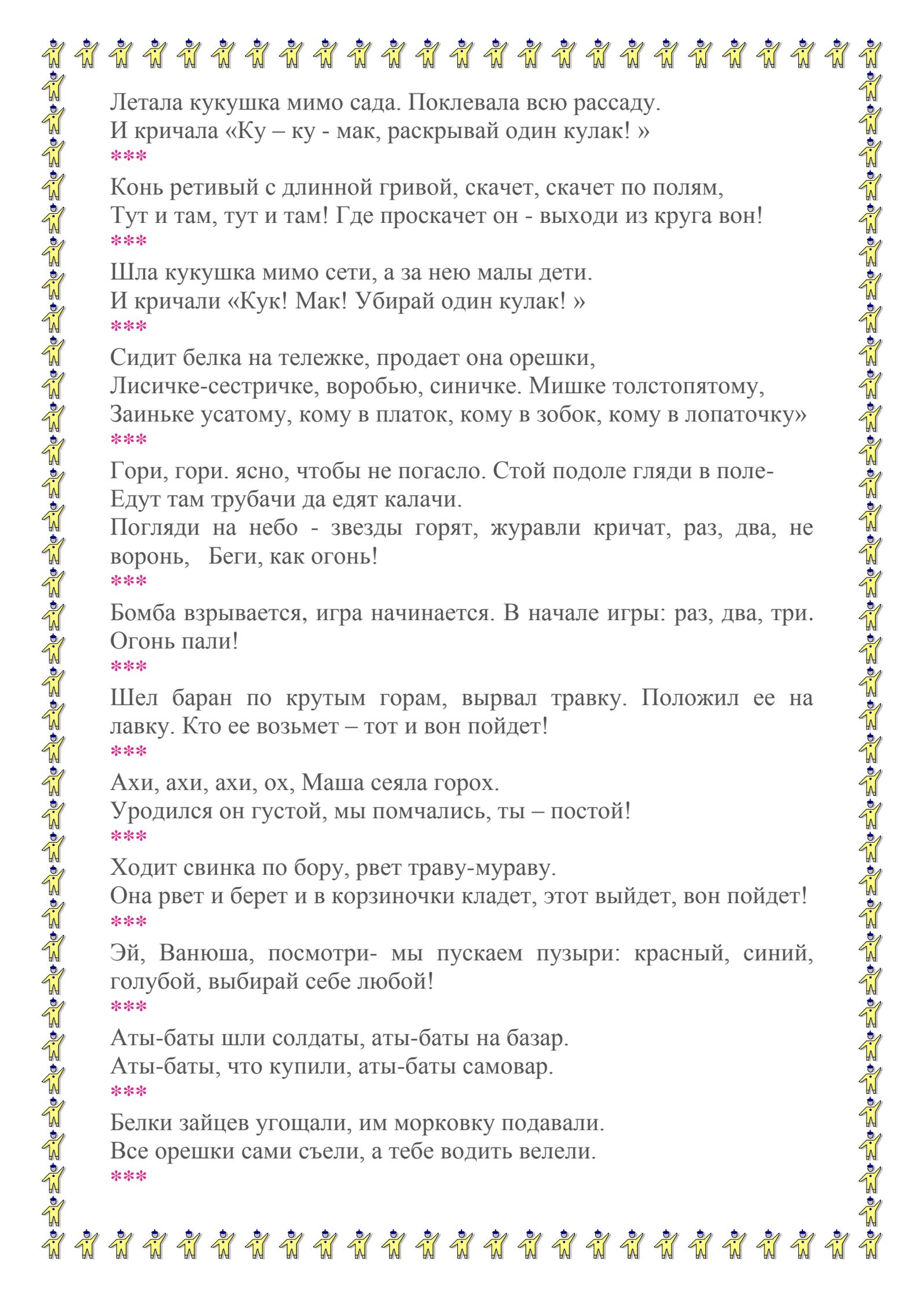
Чтобы дом построить новый, запасают тес дубовый.
Кирпичи, железу, краску, гвозди, паклю и замазку.
А потом, потом, потом, начинают строить дом.

Катилось яблочко по огороду,
И упало яблочко прямо в воду - бульк!

За стеклянными горами стоит Ваня с пирогами.
Здравствуй, Ванечка-другок, сколько стоит пирожок?
Пирожок-то стоит три, а водить то будешь ты!

Шла коза по мостику и виляла хвостиком.
Зацепила за перила, прямо в речку угодила.
Кто не верит - это он, выходи из круга вон!

Мы по лесенке бежали и ступенечки считали.
Раз, два, три, четыре, умножаем на четыре.
Делим, делим на четыре - получается четыре.



Летала кукушка мимо сада. Поклевала всю рассаду.
И кричала «Ку – ку - мак, раскрывай один кулак! »

Конь ретивый с длинной гривой, скачет, скачет по полям,
Тут и там, тут и там! Где проскачет он - выходи из круга вон!

Шла кукушка мимо сети, а за нею малы дети.
И кричали «Кук! Мак! Убирай один кулак! »

Сидит белка на тележке, продает она орешки,
Лисичке-сестричке, воробью, синичке. Мишке толстопятому,
Зайншке усатому, кому в платок, кому в зобок, кому в лопаточку»

Гори, гори. ясно, чтобы не погасло. Стой подоле гляди в поле-
Едут там трубачи да едят калачи.

Погляди на небо - звезды горят, журавли кричат, раз, два, не
воронь, Беги, как огонь!

Бомба взрывается, игра начинается. В начале игры: раз, два, три.
Огонь пали!

Шел баран по крутым горам, вырвал травку. Положил ее на
лавку. Кто ее возьмет – тот и вон пойдет!

Ахи, ахи, ахи, ох, Маша сеяла горох.
Уродился он густой, мы помчались, ты – постой!

Ходит свинка по бору, рвет траву-мураву.
Она рвет и берет и в корзиночки кладет, этот выйдет, вон пойдет!

Эй, Ванюша, посмотри- мы пускаем пузыри: красный, синий,
голубой, выбирай себе любой!

Аты-баты шли солдаты, аты-баты на базар.
Аты-баты, что купили, аты-баты самовар.

Белки зайцев угощали, им морковку подавали.
Все орешки сами съели, а тебе водить велели.



Жил в реке один налим, два ерша дружили с ним,
Прилетели к ним три утки по четыре раза в сутки.
И учили их считать-раз, два, три, четыре, пять!

Тили-тили, тили-бом,
Сбил сосну зайчишка лбом.
Жалко мне зайчишку, носит заяка шишку.
Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайныке компресс.

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Что нам делать? Как нам быть?
Нужно зайныку ловить!
Снова будем мы считать: раз, два, три, четыре, пять!

Петушок, петушок, покажи свой кожушок!
Кожушок горит огнем, сколько перышек на нем?
Раз, два, три, четыре, пять, невозможно сосчитать...

Завтра с неба прилетит синий, синий, синий кит.
Если веришь, стой и жди, а не веришь - выходи!

У Литейного моста я поймал в Неве кита,
Спрятал за окошко, съела его кошка.
Помогали два кота - вот и нет теперь кита!
Ты не веришь другу? Выходи из круга!

Раз – два - синева! Три – четыре - солнце в мире!
Пять – шесть - речка есть! Семь – восемь - майки бросим!
Девять – десять - загораем! Целый месяц!

Среди белых, голубей скачет шустрый воробей,
Воробушек-пташка, серая рубашка, откликайся, воробей,
Вылетай-ка, не робей!

Катилось яблоко мимо сада. Мимо сада, мимо града!
Кто поднимет, тот и выйдет!
Петушок,
Петушок,

Покажи свой
Кожушок!
Кожушок
Горит огнем.
Сколько перышек
На нем?
Раз, два, три, четыре, пять...
Невозможно сосчитать!
По дорожке Дарья шла,
Клубок ниточек нашла.
Клубок маленький,
Нитки аленьки,
Клубок катится,
Нитка тянется.
Клубок дале, дале, дале, -
Нитка доле, доле, доле.
Я за ниточку взяла,
Потянула, порвала.
По канаве катится
Голубенькое платице,
На боку зеленый бант -
Тебя любит музыкант.
Музыкант молоденький,
Звать его Володенькой.
По тропинке кувырком
Скачет зайка босиком.
Зайка, не беги —
Вот тебе сапоги,
Вот тебе поясок,
Не спеши в лесок.
Иди к нам в хоровод
Веселить народ.
Погляди на небо,
Звезды горят,
Журавли кричат:
— Гу-гу!
Убегу!
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь.



Речевки

Выше руки – шире плечи
1, 2, 3 – дыши ровней
От зарядки и заправки
Будешь крепче и сильнее.

Сон играть пытался в прятки,
Но не выдержал зарядки,
Вновь я ловок и силен
Я зарядкой заряжен.

Пусть летят к нам в комнату
Все снежинки белые
Нам совсем не холодно
Мы зарядку сделали.

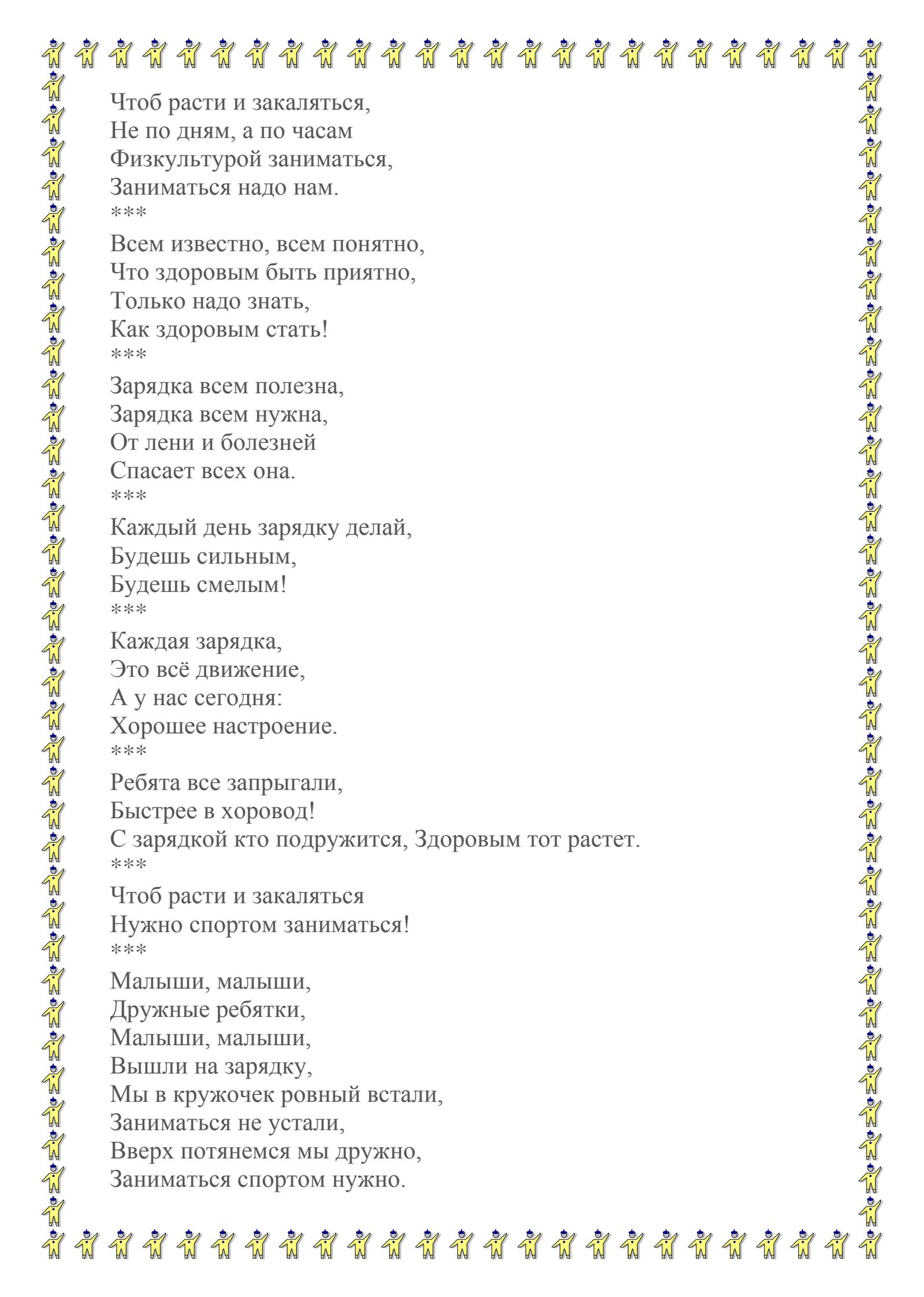
Мы зарядку любим очень
Каждый стать здоровым хочет
Сильным смелым вырастать
И в игре не отставать.

Малыши, малыши
Встали по порядку.
Малыши, малыши
Сделали зарядку.

Выходите по порядку
Становитесь на зарядку
Начинай с зарядки день
Разгоняй движеньем лень.

Мне пока что мало лет,
Но открою вам секрет,
Знаю я, как стать сильнеей
Всех знакомых и друзей.





Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать!

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От лени и болезней
Спасает всех она.

Каждый день зарядку делай,
Будешь сильным,
Будешь смелым!

Каждая зарядка,
Это всё движение,
А у нас сегодня:
Хорошее настроение.

Ребята все запрыгали,
Быстрее в хоровод!
С зарядкой кто подружится, Здоровым тот растет.

Чтоб расти и закаляться
Нужно спортом заниматься!

Малыши, малыши,
Дружные ребятки,
Малыши, малыши,
Вышли на зарядку,
Мы в кружочек ровный встали,
Заниматься не устали,
Вверх потянемся мы дружно,
Заниматься спортом нужно.

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка,
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

В детстве сам Гагарин Юра
Занимался физкультурой,
Бегал, прыгал и скакал,
Космонавтом первым стал!

Рано утром на зарядку,
Друг за другом мы идем,
И все дружно по порядку
Упражнения начнем.

Стройся! Дружней, смелей, шагай,
Зарядку утром начинай!
Зарядка.

П. Синявский

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка.
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.
На зарядке всё в порядке,
Машут крыльями хохлатки,
Начинают воробьи,
Приседания свои.

Даже Бобик спозаранку
Выбегает на зарядку,
А зарядка у щенков
Начинается с прыжков.
Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки
Он не станет нипочем,
Настоящим силачом.



Подвижные игры



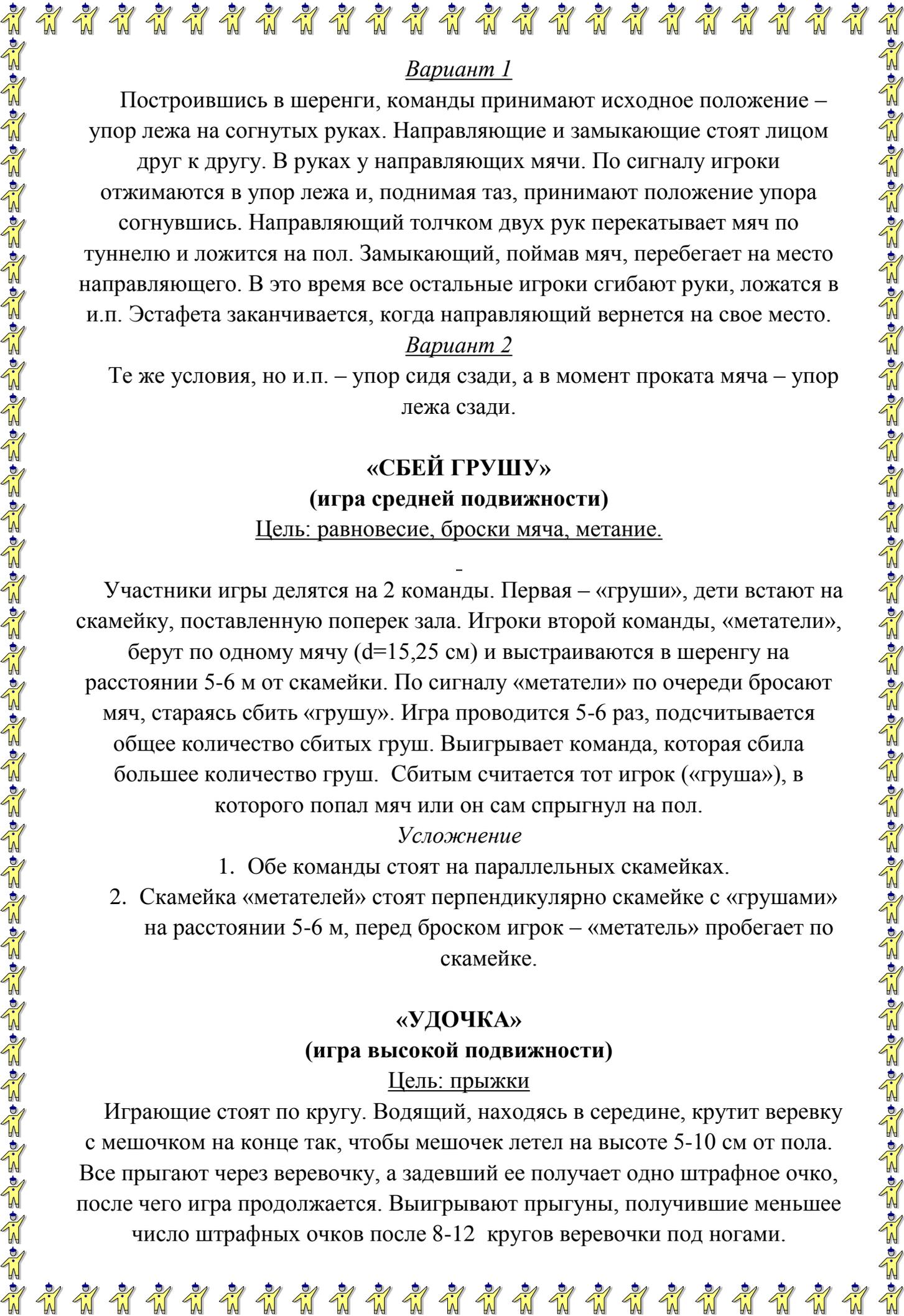
«ГУННЕЛЬ»

(игра высокой подвижности)

Цель: обучать детей в умении ползать.

Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед и принимает упор лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.

Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.



Вариант 1

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по туннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки сгибают руки, ложатся в и.п. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернется на свое место.

Вариант 2

Те же условия, но и.п. – упор сидя сзади, а в момент проката мяча – упор лежа сзади.

«СБЕЙ ГРУШУ»

(игра средней подвижности)

Цель: равновесие, броски мяча, метание.

Участники игры делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу ($d=15,25$ см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш. Сбитым считается тот игрок («груша»), в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

Усложнение

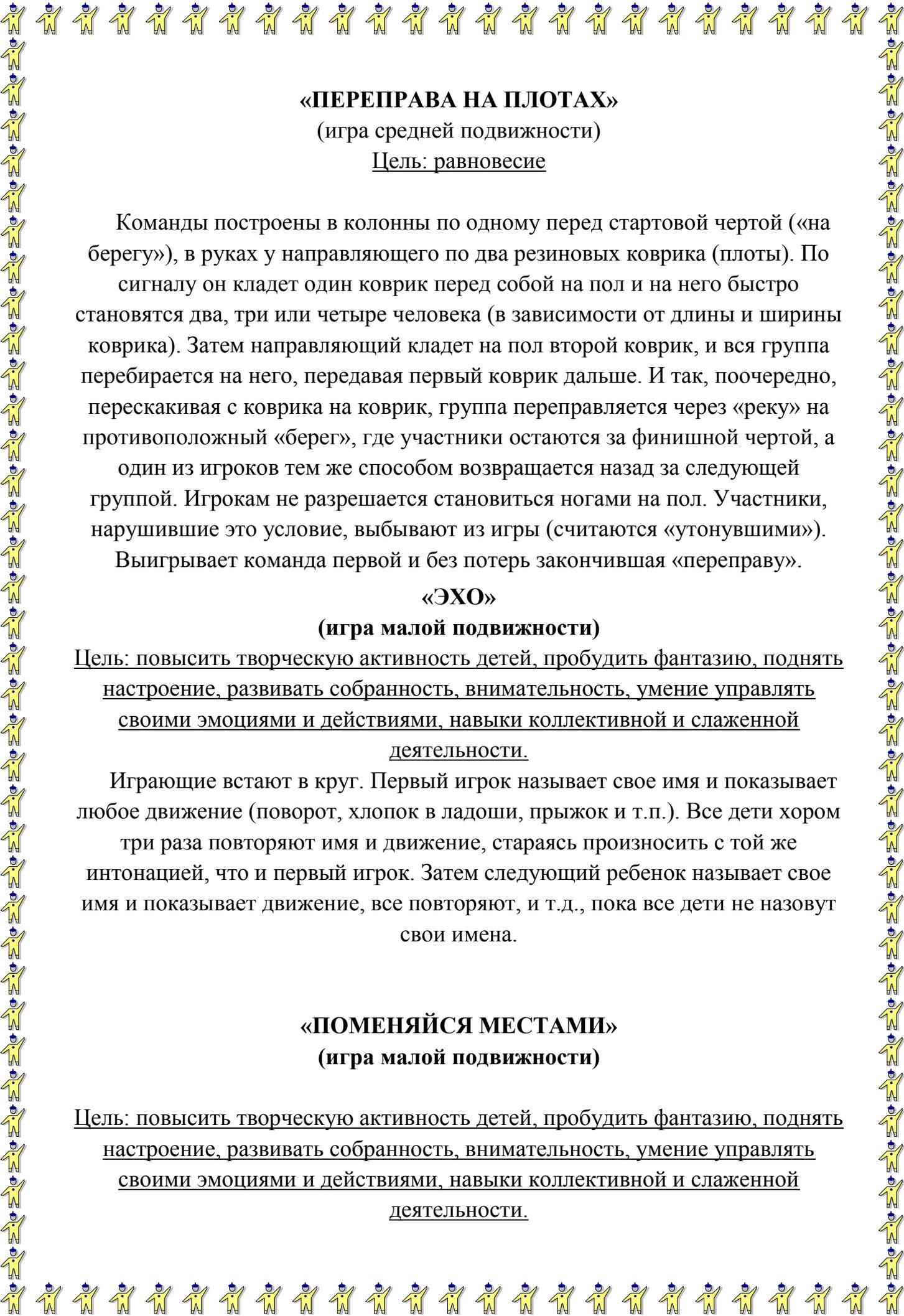
1. Обе команды стоят на параллельных скамейках.
2. Скамейка «метателей» стоят перпендикулярно скамейке с «грушами» на расстоянии 5-6 м, перед броском игрок – «метатель» пробегает по скамейке.

«УДОЧКА»

(игра высокой подвижности)

Цель: прыжки

Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.



«ПЕРЕПРАВА НА ПЛОТАХ»

(игра средней подвижности)

Цель: равновесие

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины коврика). Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И так, поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда первой и без потерь закончившая «переправу».

«ЭХО»

(игра малой подвижности)

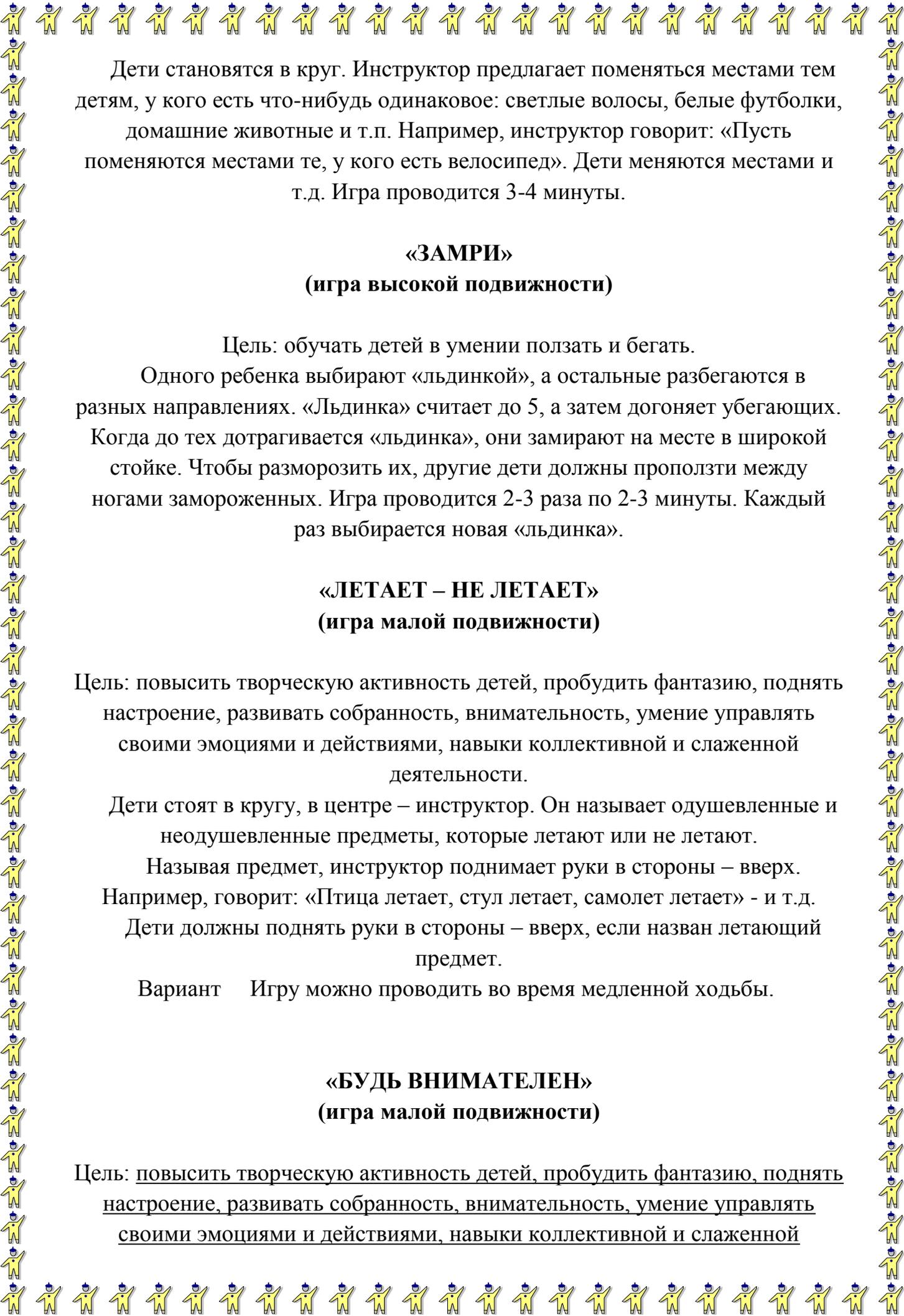
Цель: повесить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

«ПОМЕНИЙСЯ МЕСТАМИ»

(игра малой подвижности)

Цель: повесить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.



Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

«ЗАМРИ»
(игра высокой подвижности)

Цель: обучать детей в умении ползать и бегать.

Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка».

«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»
(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети стоят в кругу, в центре – инструктор. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.

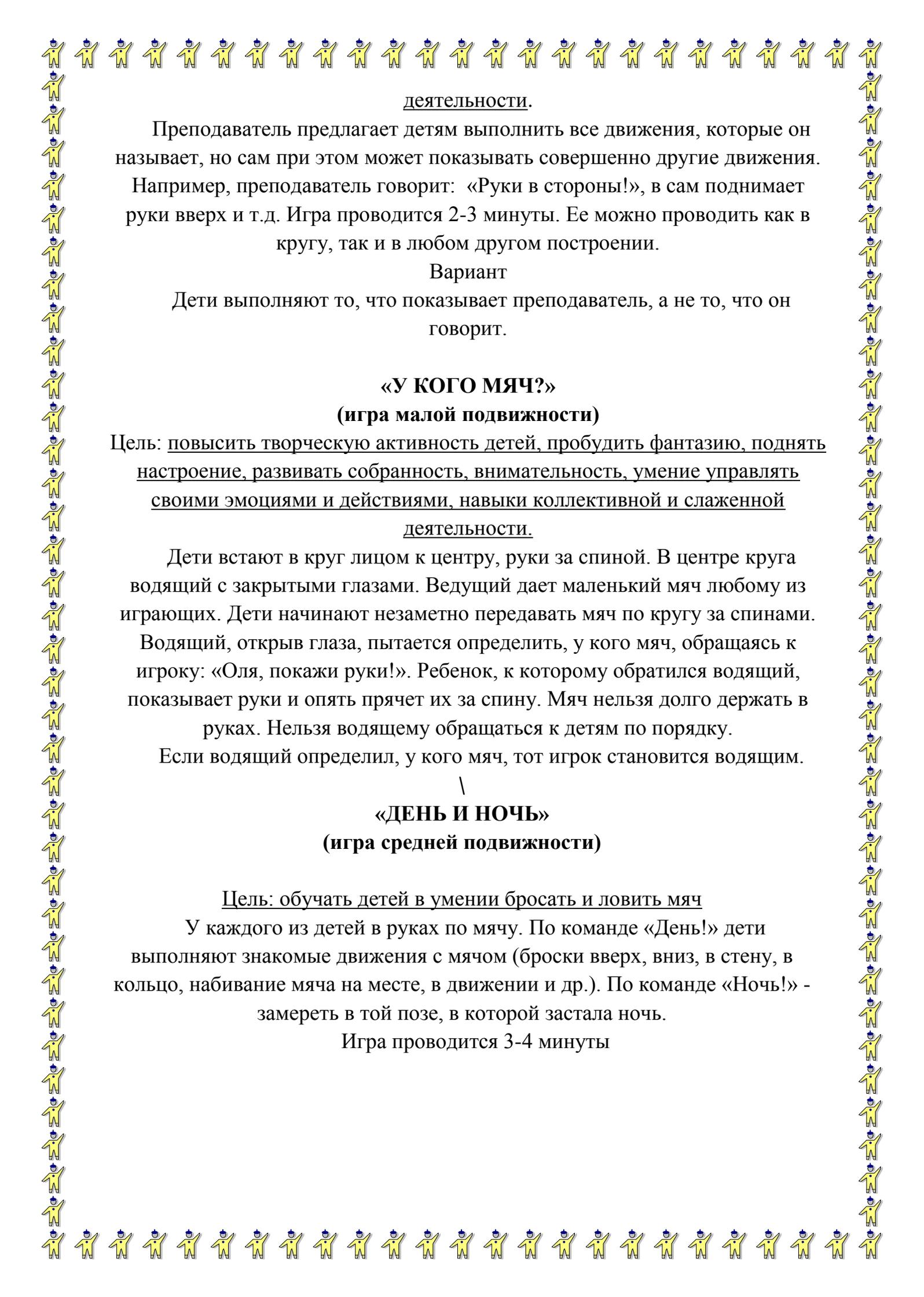
Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д.

Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

Вариант Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

«БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»
(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной



деятельности.

Преподаватель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения.

Например, преподаватель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Вариант

Дети выполняют то, что показывает преподаватель, а не то, что он говорит.

«У КОГО МЯЧ?»

(игра малой подвижности)

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами.

Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку.

Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

«ДЕНЬ И НОЧЬ»

(игра средней подвижности)

Цель: обучать детей в умении бросать и ловить мяч

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3-4 минуты