Физкульт-привет!

|  |  |
| --- | --- |
| https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0da0/0012bec7-3fca5f58/hello_html_m6d6a5f9.gif | https://childtoys.ru/wp-content/uploads/2017/03/Kid-Playing-Football-a4.jpg |
|  |  |

Виды спорта

|  |  |
| --- | --- |
| https://3.bp.blogspot.com/-ro3DgfxnZCA/X0AVHgzzVNI/AAAAAAACCGY/Rp9zt1G02Q4V42gUEtIuibuR6aktaW3QwCLcBGAsYHQ/s1600/Raskraska-Vidy-Sporta-Dlia-Detei-624.jpg | https://1.bp.blogspot.com/-lgabkM2h1aU/X0AVGRxPM_I/AAAAAAACCGI/sbiH5jKH5KAWXNp-XVHP_FOBFR_BarnWgCLcBGAsYHQ/s1600/Raskraska-Vidy-Sporta-Dlia-Detei-5796.jpg |
| https://alegri.ru/images/photos/cc3be34563b362f6977994b2bdd3cf9a.jpg | https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/09ca/0000f429-2ac9697c/hello_html_7936cec.jpg |
| https://kladraz.ru/images/photos/98afad54e99c4ae53d32b7bb32d6f062.jpg  https://1.bp.blogspot.com/-5yVa9oGNaOM/X0AVOTEEINI/AAAAAAACCHs/tOWiNZMDhawwxqM-8bzZ-AUHmlPqJrQLwCLcBGAsYHQ/s1600/Raskraska-Vidy-Sporta-Dlia-Detei-9569.jpg  https://moi-raskraski.ru/images/raskraski/other/plavanie/raskraski-plavanie-4.jpg | https://moi-raskraski.ru/images/raskraski/other/sport/raskraski-sport-5.jpg  https://moi-raskraski.ru/images/raskraski/girls/gimnastka/gimnastka13.jpg |

Загадки про спорт

***Коль крепко дружишь ты со мной,***

***Настойчив в тренировках,***

***То будешь в холод, в дождь и зной***

***Выносливым и ловким…***

***(Спорт)***

***Едет он со стадиона***

***На квартиру чемпиона.***

***Будет жить с призёром вместе***

***На почётном, видном месте…***

***(Кубок)***

***Ранним утром вдоль дороги***

***На траве блестит роса,***

***По дороге едут ноги***

***И бегут два колеса.***

***У загадки есть ответ –***

***Это мой …***

***(Велосипед) \*\*\****

***Я его кручу рукой,***

***И на шеи и ногой,***

***И на талии кручу,***

***И ронять я не хочу…***

***(Обруч) \*\*\****

***Есть у нас коньки одни,***

***Только летние они.***

***По асфальту мы катались***

***И довольными остались…***

***(Ролики) \*\*\****

***Болеть мне некогда, друзья,***

***В футбол, хоккей играю я.***

***И очень я собою горд,***

***Что дарит мне здоровье…***

***(Спорт) \*\*\****

***Конь, канат, бревно и брусья,***

***Кольца с ними рядом.***

***Перечислить не берусь я***

***Множество снарядов.***

***Красоту и пластику***

***Дарит нам …***

***(Гимнастика) \*\*\****

***Я спешу на тренировку,***

***В кимоно сражаюсь ловко.***

***Чёрный пояс нужен мне,***

***Ведь люблю я …***

***(Каратэ) \*\*\****

***Поле для боксёрских драк***

***Называют в спорте так…***

***(Ринг)***

***Эстафета нелегка.***

***Жду команду для рывка.***

***(Старт) \*\*\****

***Спортсмены лишь лучшие***

***На пьедестале,***

***Вручают торжественно***

***Всем им …***

***(Медали)***

***От ладони без оглядки***

***Через сетку для посадки***

***На, чужой команды, пол***

***Мяч летит, то…***

***(Волейбол) \*\*\****

***Ноги и мышцы все время в движении —***

***Это не просто идет человек.***

***Такие вот быстрые передвижения***

***Мы называем коротко — …***

***(Бег) \*\*\****Спортивные речевки

***Мы физкультурники, ребята!***

***Все болезни - берегись!***

***Перед самоподготовкой***

***Час спортивный становись!***

***На зарядку выходи,***

***На зарядку всех буди.***

***Все ребята говорят:***

***Физзарядка - друг, ребят!***

***Физкультурник - октябренок,***

***Набирайся - ка силенок.***

***Мы девчонок победим,***

***но в обиду не дадим!***

***Наше главное желанье –***

***победить в соревнованьях!***

***Самый главный наш девиз –***

***получить победный приз!***

***Думай - думай, не спеши***

***- мы уже не малыши!***

***Мы идем на стадион,***

***Команда наша - чемпион!***

***Мускулы сильные!***

***А сами мы красивые!***

***А девиз у нас таков:***

***“Больше дела – меньше слов!***

***Зря ушами ты не хлопай,***

***А соперников всех слопай!”***

***Эй, ребята, шире шаг!***

***Нам нельзя скучать никак!***

***Нет, наверно, в целом мире***

***Веселей, дружней ребят.***

***Не грустим в семействе нашем,***

***Мы поем, танцуем, пляшем.***

***Все занятья хороши -***

***веселимся от души!***

***Мы — лучшая команда,***

***Доказывать не надо!***

***К победе приведем,***

***Соперников порвем!***

***Мы всем улыбнемся,***

***Помашем рукой.***

***И сразу соперник***

***Теряет покой!***

***Победа, победа***

***Нам только нужна!***

***Победы добьемся***

***Сегодня сполна!***

***Ни шагу назад, а только вперед,***

***Победа нас ждет! Победа нас ждет!***

***Зря ушами мы не хлопаем,***

***А соперников всех слопаем!***

***За победу будем драться!***

***Вам придется постараться!***

***Команда наша супер,***

***Команда наша класс!***

***Вы даже не надейтесь,***

***Не обыграть вам нас!***

***Играйте с нами,***

***Играйте как мы,***

***Играйте лучше нас!***

***Мы поборем страх,***

***Слезы на глазах!***

***Покорим мы всех,***

***Будет наш успех!***

***Знают взрослые и дети***

***Лучше (название команды) нет на свете!***

***Кипучая, могучая,***

***Никем непобедимая!***

***Смолоду закалишься -***

***На весь век сгодишься.***

***Чтобы день твой был в порядке,***

***Начни его с зарядки.***

***Нам смелым и сильным, и ловким***

***Со спортом всегда по пути!***

***Мы физкультурники, ребята!***

***Все болезни - берегись!***

***Перед самоподготовкой***

***Час спортивный становись!***

***На зарядку выходи,***

***На зарядку всех буди.***

***Все ребята говорят:***

***Физзарядка - друг, ребят!***

***Физкультурник - октябренок,***

***Набирайся - ка силенок.***

***Самый главный наш девиз - получить победный приз!***

***Думай - думай, не спеши - мы уже не малыши!***

***Мы идем на стадион,***

***Команда наша - чемпион!***

***Мускулы сильные!***

***А сами мы красивые!***

***А девиз у нас таков:***

***“Больше дела – меньше слов!***

***Зря ушами ты не хлопай,***

***А соперников всех слопай!”***

***Летим вперёд и побеждаем!   
Всем отстающим помогаем!***

***Мы быстрые как молния,  
Привыкли побеждать,  
И в этот раз попробуем  
Вас всех переиграть!***

Физ.минутки

|  |  |
| --- | --- |
| **А в лесу растёт черника** А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. (Приседания.) Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.) | **А часы идут, идут** Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.) Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью, (Приседания.) Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.) Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.) А часы идут, идут, (Ходьба на месте.) Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.) А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! (Бег на месте.) Если их не заведут, То они совсем встают. (Дети останавливаются.) |
| **Бабочка** Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.) Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.) Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.) Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.) Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)  **Бегут, бегут со двора** Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.) Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.) Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.) Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.) Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.) Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.) Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.) Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.) Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.) Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.) Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)  **Будем прыгать, как лягушка** Будем прыгать, как лягушка, Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок, Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.) | **Белки** Белки прыгают по веткам. Прыг да скок, прыг да скок! Забираются нередко Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)  **Будем в классики играть** Будем в классики играть, На одной ноге скакать. А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)  **Вверх рука и вниз рука** Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.) Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.) |
| **Ванька-встанька** Ванька-встанька, (Прыжки на месте) Приседай-ка. (Приседания.) Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.) | **Весёлые прыжки** Раз, два — стоит ракета. Три, четыре — самолёт. Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.) А потом на каждый счёт. Раз, два, три, четыре — Руки выше, плечи шире. Раз, два, три, четыре — И на месте походили. (Ходьба на месте.) |
| **Ветер** Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.) | Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз — наклон и два — наклон, Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо |
| **Видишь, бабочка летает** Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.) На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.) — Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.) Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.) За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.) Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.) Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.) Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.) | **Вот летит большая птица** Вот летит большая птица, Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.) Наконец, она садится На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.) |
| **В понедельник** В понедельник я купался, (Изображаем плавание.) А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.) В среду долго умывался, (Умываемся.) А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.) В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.) Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.) А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.) Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.) | **Вот под елочкой** Вот под елочкой зеленой (Встали.) Скачут весело вороны: (Прыгаем.) Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.) Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.) Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.) Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.) Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.) И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.) Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.) |
| **Вы достать хотите крышу** Потянитесь вверх повыше — Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.) Раз, два, три, Корпус влево поверни. И руками помогай, Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.) Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.) И на место снова сядем. (Дети садятся.) | **Вышел зайчик** Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.) Вот он скачет вниз по склону, Забегает в лес зелёный. И несётся меж стволов, Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.) Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.) Замер зайчик средь травы А теперь замрем и мы! (Дети садятся.) |
| **Часы** Тик-так, тик-так — Все часы идут вот так: Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.) Смотри скорей, который час: Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.) Налево — раз, направо — раз, Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.) Тик-так, тик-так. | **Упражненье повтори** Мы руками бодро машем, Разминаем плечи наши. Раз-два, раз-два, раз-два-три, Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.) Корпус влево мы вращаем, Три-четыре, раз-два. Упражненье повторяем: Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.) Мы размяться все успели, И на место снова сели. (Дети садятся.) |

Дыхательная

гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Качели»***  ***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.  Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:  *Качели вверх*(вдох)*,*  *Качели вниз*(выдох)*,* *Крепче ты, дружок, держись.* | ***«Дровосек»***  ***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.  Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз. |
| ***«Дерево на ветру****»*  ***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.  ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. | ***«Сердитый ежик»***  ***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.  Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз. |
| ***«Надуй шарик»***  ***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.  ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. | ***«Листопад»***  ***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.  Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. |
| ***«Жук»***  ***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.  ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «*жу-у-у* - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».  ***«Гуси летят»***  ***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.  Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». | ***«Пушок»***  ***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.  Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.  ***«Петушок»***  ***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.  ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку». |
| ***«Ворона»***  ***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.  ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно  опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р]. | ***«Паровозик»***  ***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.  Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд. |
| ***«Часики»***  ***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.  ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз. | ***«Вырасти большой»***  ***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.  ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз. |

Название команд

Девиз

|  |  |
| --- | --- |
| **Название «Спортсмены»**  Девиз:  Спортсмены рвутся вперед, Рекорд нас новый ждет! | **Название «Медведи»**  Девиз:  Напролом, словно медведи, Смело движемся к победе! |
| **Название «Спортивная братва»**  Девиз:  Мы — спортивная братва! За нас болейте, детвора! Мы — достойные ребята, Нам к победе идти надо! | **Название «Удальцы»**  Девиз:  Удальцы вперед стремятся, И с соперником сразятся. Нипочем нам враг любой, Победим — призы возьмем! |
| **Команда «Спортики»**  Девиз:  Мы не зря пришли сюда, Победим всех без труда! Ведь Спортики старались: Спортом занимались! | **Название «Комета»**  Девиз:  У кометы свой девиз — Никогда не падай вниз! |
| **Название «Пираты»**  Девиз:  Мы — отважные ребята, Мы — бесстрашные пираты! Только тот побеждает Кто цель свою знает! | **Название «Стрижи»**  Девиз:  Мы пришли сюда с тобой, Заняться спортом, не войной! Будем бегать мы быстрее, Обойдем здесь всех скорее! |
| **Название «Дружина»**  Девиз:  Мы команда непростая, Мы — дружина, кто не знает. Сильные, умелые, Быстрые и смелые. Дружина наша велика Ее слава на века! | **Название «Молния»**  Девиз:  Мы как молния сверкнем, Победим — призы возьмем! |
| **Название «Стрела»**  Девиз:  Как стрела, мы будем мчаться, Вам за нами не угнаться! | **Название «Пострелята»**  Девиз:  Секунды, метры и очки, Вот наши соперники. Если к ним подход найдем, К финишу первыми придем! |



