

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края



**СБОРНИК**  
**материалов по формированию**  
**семейных ценностей личности обучающихся**  
**в детско-взрослом сообществе**



п. Чегдомын, 2019 год

*Печатается по решению  
НМС  
Протокол №36  
от «29» марта 2019 г.*

Сборник материалов по формированию семейных ценностей личности обучающихся в детско-взрослом сообществе /Сост. И.Ю. Керн – Чегдомын ЦРТДиЮ, 2019 – с.138/

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
<b>ПРОГРАММЫ ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЮ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ:</b>	
«Семейные ценности» .....	5
«В здоровом теле здоровый дух» лекторий для родителей.....	14
«Будь здоров!» .....	19
«Семейный спорт» программа деятельности детско-взрослого сообщества физкультурно-спортивной направленности.....	27
<b>ЛЕКЦИИ ПО ТЕМЕ:</b>	
«Береги зеницу ока!» .....	35
«Как сохранить слух» .....	41
«Физкультура против стресса».....	46
<b>СЦЕНАРИИ МЕРОПРИЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ПРОВОДИМЫХ СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ, ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЮ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ</b>	
«Широкая, Масленица!».....	54
«10 лет! Полет нормальный!».....	67
«Мы выбираем здоровье!».....	75
«Безопасное колесо».....	83
«В поисках семейных ценностей».....	89
«За здоровьем всей семье.....	94
«Зоологические старты».....	97
«От мячика до мяча».....	104
«Семейные старты».....	113
«Совушка-сова».....	116
Приложения .....	120

## **Введение**

В «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года» ряд задач ориентированы на признание определяющей роли семьи; содействия ответственному отношению родителей к воспитанию детей, повышению их социальной, коммуникативной и педагогической компетентности.

Поэтому рассматривая семью как социального партнера по формированию семейных ценностей у детей, педагоги Центра развития творчества детей и юношества осуществляют поиск наиболее эффективных форм взаимодействия.

Совместно с родителями мы организуем и проводим мероприятия по формированию семейных ценностей в самых разных формах: совместные семейные праздники и спортивные мероприятия, концерты, выставки, родительские собрания, акции, лектории, индивидуальные беседы, мастер-классы

Совместная работа педагогов и родителей способствует интеллектуальному, эмоциональному и эстетическому развитию детей, а также вызывает у детей много эмоций, обостряет чувства гордости за родителей. В ходе всех этих мероприятий наиболее полно раскрываются возможности для сотрудничества, проявления творчества, расширяются границы общения взрослого и ребенка, укрепляется связь между поколениями.

В данный сборник вошли творческие и спортивные мероприятия с детьми и родителями, мастер-классы, лекции, программы, реализованные в 2018-2019 г. на базе ЦРТДиЮ.

## **Программа «Семейные ценности»**

*Авторы – составители:  
Керн Ирина Юсуповна  
Иванова Оксана Михайловна  
(Приложение 1)*

Проблемы семьи и семейного воспитания в последние годы стоят как никогда остро. Одна из причин кризиса семьи и воспитания – нарушение исторической преемственности семейных традиций и связей между поколениями. Все чаще современная семья не выполняет своей исконной функции: передачи подрастающим поколениям духовно-нравственных и культурных традиций.

Данная программа написана для осуществления организации деятельности между педагогическим коллективом, родителями и обучающимися, созданию системы мероприятий по расширению поля позитивного общения родителей и детей через совместную познавательную, трудовую, досуговую деятельности. В процессе проведения совместной деятельности могут решаться задачи психолого-педагогического просвещения и обучения родителей и детей. Актуальность данной программы также определяется одной из поставленных перед современным образованием задач – развитие способностей детей в атмосфере эмоционального комфорта: в радостной, игровой обстановке, в присутствии близких людей. Совместная подготовка и организация деятельности поможет сделать ее ярким и запоминающимся событием в жизни семьи. Вовлечение детей в подготовку мероприятий учит их серьёзно относиться к событиям общественной и коллективной жизни.

Данная программа краткосрочная, создана на период действия краевого инновационного комплекса по теме

«Детско-взрослое сообщество как условие позитивной социализации обучающихся».

*Срок реализации программы:* 1 год.

*Участники программы:* педагоги, родители, обучающиеся ЦРТДиЮ, социальные партнеры.

*Цель:* формирование и укрепление семейных ценностей.

*Задачи:*

- способствовать формированию потребности в активном, содержательном семейном досуге;
- организовать межличностное взаимодействие членов семьи друг с другом в атмосфере эмоционального комфорта: в радостной, игровой обстановке;
- развивать и поддерживать семейные традиции.

Формы работы, используемые в совместной деятельности детей и взрослых:

- дни открытых дверей;
- акции;
- выставки творческих работ;
- открытые занятия;
- творческие мастерские;
- семейные праздники;
- конкурсы;
- мастер – классы;
- концерты;
- спортивно – игровые программы;
- экскурсии.

*Ожидаемые результаты*

- позитивное изменение детско-родительских отношений;
- активное участие семей в запланированных мероприятиях программы;
- формирование новых семейных традиций.

*План совместной деятельности родителей, обучающихся и педагогов*

<i>1. Мероприятия ЦРТДиЮ (общие)</i>				
№	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения	Участники
1	«День открытых дверей» - начало учебного года.	14.09.18	ЦРТДиЮ	Объединения ЦРТДиЮ, педагоги и родители.
2	Выставка «Ярмарка творчества».	13.11.18	ЦРТДиЮ	Объединения ДПИ, «Мир в объективе», родители.
3	Выставка «Открываем таланты».	20.11.18	ЦРТДиЮ	Объединения ДПИ, «Мир в объективе», «Авиамоделирование», педагоги, родители.
4	Праздничная концертная программа «Спасибо, мамы».	30.11.18	ЦРТДиЮ	Объединения ЦРТДиЮ художественной направленности, педагоги, родители.
5	Новогодние утренники.	25-29.12.18	ЦРТДиЮ	Обучающиеся ЦРТДиЮ, педагоги и родители.

	Мастер-класс «Новогодняя маска» и «Новогодняя игрушка».	03.01.19	ЦРТДиЮ	Обучающиеся ЦРТДиЮ, педагоги и родители
6	Выставка работ «Портрет моей мамы» и фоторабот «Букет для мамы»	05.03.19	ЦРТДиЮ	Объединения ИЗО студия «Колибри», «Мир в объективе», родители
7	Персональная выставка семьи	05.03.19	ЦРТДиЮ	Объединение «Пчелка», родители
8	Праздник «Масленица»	10.03.19	ЦРТДиЮ	Обучающиеся ЦРТДиЮ, педагоги и родители
9	Отчетная выставка «Ярмарка искусств»	25.04.18	ЦРТДиЮ	Объединения ДПИ, «Мир в объективе», «Авиамоделирование», педагоги, родители
10	Конкурс рисунков «Моя семья – будни и праздники»	июнь	ЦРТДиЮ	Дети оздоровительных летних лагерей, педагоги, Родители

<i>2. Мероприятия внутри объединений</i>				
1	Творческая мастерская «Подарок для бабушки»	01.10.18	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединения «Пчелка», родители
2	Праздничное чаепитие «День именинника»	10.10.18	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединения «Пчелка», родители
3	Беседа «Дорогою добра»	01.11.18	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединений «Оч.умелые ручки», ИЗО = студии Колибри»
4	Экскурсия на природу «Отдыхаем всей семьей»	01.11.18	Зона парка	Обучающиеся объединения «Пчелка», родители
5	Праздничное мероприятие «Лучшая мама на свете!»	24.11.18	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединения «Теремок», родители
6	Конкурс «Семейное блюдо»	22.12.18	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединения «Юный журналист», родители
7	Праздничное мероприятие «День защитника Отечества»	февраль	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединения «Теремок», родители

8	Мастер-класс «Галисман семьи»	февраль	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединений «Оч.умелые ручки», родители
9	Мастер-класс «Букет для мамы»	февраль	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединений «Оч.умелые ручки», родители
10	Семейная спартакиада	февраль	ФОК	Обучающиеся театральной студии «Браво»
11	Конкурсная программа «В гостях у самовара»	март	ЦРТДиЮ	Обучающиеся объединения ИЗО - студии «Колибри»
12	Экскурсия в парк «Отдыхаем всей семьей»	март	Парк	Обучающиеся объединения «Пчелка», родители
<b>3. Мероприятия совместно с учреждениями-партнерами</b>				
1	Благотворительная акция «Делаем добро вместе»	15.12.18.	РДК	Объединения «Пчелка», «Оч. умелые ручки», «Волшебная лепка», администрация городского поселения

				«Рабочий поселок Чегдомын», комитет социальной защиты населения, родители
2	Новогодний утренник для детей малообеспеченных семей	25.12.18	ЦРТДиЮ	ЦРТДиЮ, комитет социальной защиты населения
3	Показ кукольного спектакля «Заюшкина избушка»	март	Детские сады	Объединение «Сказка», Детские сады, родители
4	Мастер-класс «Пасхальное яйцо»	апрель	Краеведческий музей	Объединение «Пчелка», музей, Дом ветеранов, родители, отдел культуры

*Содержание программы*

В данную программу вошли следующие мероприятия:

- общие мероприятия, проводимые в ЦРТДиЮ;
- мероприятия внутри объединения;
- мероприятия с социальными партнерами.

Каждое из мероприятий имеет определенную тематическую направленность и, соответственно, для него можно определить наилучшее время проведения.

Часть предлагаемых данной программой мероприятий приурочена либо к конкретным праздникам (*Новый год и Рождество, Масленица, 8 марта*), либо к временам года как таковым.

Мероприятия позволяют детям компенсировать недостаток общения и найти друзей по интересам, проявить свои способности, увлечения, таланты, почувствовать свою значимость и нужность, оказаться в центре внимания, узнать что-то новое, познакомиться с различными видами деятельности и выбрать ту, которая соответствует их интересам.

В присутствии родителей дети с большей готовностью идут на контакт с педагогами, взаимодействуют со сверстниками, участвуют в совместных подвижных играх, активнее интересуются окружающей обстановкой. Организованный досуг помогает родителям понять принципы построения и проведения семейного отдыха и использовать их не только в рамках своей семьи.

Общие мероприятия, проводимые в ЦРТДиЮ - это комплекс различных видов деятельности:

1. *Игровая деятельность.*
2. *Театрализованные представления.*
3. *Конкурсы, выставки.*
5. *Викторины.*
7. *Концерты.*

Это дает возможность родителям непосредственно принимать участие вместе с детьми в концертах, выставках, игровых программах. Примеры таких мероприятий: «День открытых дверей», «Масленица», выставки ДПИ, новогодние утренники.

Мероприятия внутри объединения проводятся в соответствии с планом работы педагога. В течение всего учебного года родители охотно идут на контакт, помогают в организации и проведении мероприятий.

Большинство родителей живут интересами своих детей, активно посещают родительские собрания, занятия и предложенные мероприятия: Дни именинника, открытые занятия, выставки, игровые и спортивные программы, походы.

Согласно отработанной схеме совместной деятельности с социальными партнерами проходят различные мероприятия: мастер-классы, День защиты детей, новогодние утренники, праздники для детей с ограниченными возможностями.

#### *Условия реализации*

Для реализации программы необходимо, чтобы семейные мероприятия проводились регулярно, имели тематическую направленность и сочетали в себе различные виды деятельности, с использованием многообразия технических средств.

- размещение рекламы в соц. сетях;
- видео- и аудиоматериалы;
- театральный реквизит;
- спортивный инвентарь;
- материалы и инструменты для декоративно-прикладного творчества (*бумага, краски, кисти, пластилин, кусочки ткани*);
- наличие сценариев;
- наличие помещения, музыкальной, световой и видеоаппаратуры;
- наличие костюмов, реквизита, музыкальных инструментов.

#### *Список литературы и интернет-источники*

1. Бесова М.А. Шутки, игры, песни соберут нас вместе. Ярославль, 2007.
2. Бестужев-Лада И. Семья вчера, сегодня, завтра. - М.: Знание, 2006.
3. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. М., 2007.
4. Салыхова Л.И. Родительские собрания. М.: Глобус.2007.

## **Программа лектория для родителей «В здоровом теле здоровый дух»**

*Автор – составитель:  
Зырянова Мария Викторовна*

Здоровье - большая ценность. Хорошее здоровье является одним из основных условий для выполнения биологических и социальных функций человека.

Фундамент здоровья закладывается с раннего детства и именно от грамотности родителей в вопросах воспитания детей зависит правильное развитие ребенка и его благополучие.

Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка трудно переоценить. Семья как первый институт социализации имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребёнка и формирование у него нравственно – положительного потенциала. В. Сухомлинский говорил: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребёнка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками в формировании здорового образа жизни. К сожалению, в настоящее время не каждый родитель понимает важность своей роли в поддержке ребенка на пути взросления. Проведение обучающих лекций для родителей по вопросам ЗОЖ окажет им значительную помощь в воспитании детей. Существует мнение, что воспитание детей начинается с подражания взрослым и не стоит увлекаться излишними нравоучениями.

Ребенок, воспитываясь в благополучной и спокойной обстановке, где родители ведут здоровый образ жизни, будет продолжать свой путь от детства к взрослой жизни, равняясь на социальную модель своей семьи.

Лекции, которые вошли в данную программу, помогут родителям в воспитании детей. В них содержится материал по формированию гигиенических навыков, советы по профилактике простудных заболеваний, основы полезного питания и развитие интереса к регулярной двигательной активности. После каждой лекции родители приглашаются в спортзал для совместного с детьми участия в эстафетах, подвижных и спортивных играх. Принимая участие в мероприятиях, родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников, оценить его физическую подготовку. Дети же получают огромную радость, видя, как их родители демонстрируют своё умение бегать, прыгать, соревноваться. Семья получает заряд бодрости, хороший эмоциональный настрой, удовольствие от взаимного общения.

*Цель:* пропаганда здорового образа жизни и семейного воспитания.

*Задачи:*

- содействовать повышению компетентности родителей в вопросах здоровья и сохранения;
- развивать интерес к регулярной двигательной активности и потребность в оздоровительном досуге;
- способствовать воспитанию общей культуры и активного взаимодействия родителей и детей.

Программа лектория предусмотрена для родителей, дети которых обучаются в ЦРТДиЮ. В программу вошли четыре лекции, которые освещают основные составляющие системы здорового образа жизни.

Для проведения лекций необходимо помещение, оборудованное мультимедийной установкой.

Мероприятие по вопросам правильного питания «Мы выбираем здоровье!» проводится в форме физкультурно-познавательного праздника, где участвуют родители вместе с детьми.

Для его проведения нужны три учебных кабинета и спортивный зал.

### *План мероприятий*

№ п/п	Дата проведения	Название мероприятия
1.	12.01.2019	Мероприятие для родителей с детьми «Мы выбираем здоровье» в форме физкультурно-познавательного праздника
2.	10.02.2019	Лекция «Береги зеницу ока!»
3.	10.03.2019	Лекция «Как сохранить слух»
4.	30.03.2019	Лекция «Физкультура против стресса»

### *Содержание деятельности*

#### *1. Мероприятие «Мы выбираем здоровье»*

Проводится в форме физкультурно-познавательного праздника для родителей с детьми младшего школьного возраста с целью формирования осознанного отношения к своему здоровью, привлечению интереса к вопросам правильного питания. Совместное участие родителей с детьми дает возможность детям и родителям узнать о пользе сбалансированного питания и режима питания, пересмотреть свое отношение к вопросам питания, научиться, совместно выбирать полезные продукты.

В мероприятии рассматриваются актуальные вопросы о рекламируемых продуктах, пользе завтраков, влияние здорового питания на красоту и здоровье человека. Участникам мероприятия предлагается также поучаствовать в импровизированном медосмотре, где они получат возможность измерить вес, рост и динамометрию кисти.

В мероприятии теоретические задания сочетаются с двигательной активностью, это дает возможность получить знания о правильном питании и поучаствовать в спортивных эстафетах.

### *1. Лекция для родителей «Береги зеницу ока!»*

Лекция предназначена для родителей, проводится с целью возникновения глазных заболеваний и профилактики снижения остроты зрения. Родители узнают о важности мер по предупреждению и сохранению остроты зрения, данных статистики Международного агентства по профилактике слепоты. Участники знакомятся с основными причинами снижения остроты зрения и возникновения глазных заболеваний. Родители получают полезные советы, как сохранить зрение: своевременное и регулярное посещение окулиста, выбор продуктов питания, которые содержат полезные вещества для глаз, защита глаз от ультрафиолета, обеспечение правильного освещения рабочего места, выполнение зарядки для глаз. В заключении родители получают памятки «Гимнастика для глаз».

### *2. Лекция для родителей «Как сохранить слух»*

Лекция предназначена для родителей, проводится с целью профилактики ЛОР - заболеваний и возникновения нарушения остроты слуха. Родителям предоставляется информация о мерах по предупреждению простудных заболеваний и снижению остроты слуха. Родители узнают о факторах риска, в которые входят: нарушение гигиены ушей, заболевания носоглотки и попадание в уши инородных предметов, местное и общее переохлаждение, воздействие производственного шума и громких звуков, заболевания сердечно - сосудистой системы, влияние некоторых групп лекарственных препаратов. В заключении лекции родители получили памятки «Как сохранить слух до глубокой старости».

### *3. Лекция «Физкультура против стресса»*

Лекция проводится с целью профилактики возникновения психоэмоционального перенапряжения в весенний период.

Родители знакомятся с воздействием стресса на организм человека, его негативным влиянием на здоровье и работоспособность. Далее слушателям предлагаются полезные советы: посещение спортзала, достаточный сон, сбалансированное питание и прогулки на свежем воздухе. Двигательная активность представлена как основное средство для предупреждения и выхода из стрессовой ситуации. Родители получают советы, как приучить организм к спортивным занятиям и какие виды спорта лучше всего помогают бороться со стрессом.

#### *Планируемые результаты*

- будут знать о полезных и вредных продуктах, способах хранения и сроках годности продуктов питания, пользе утреннего приема пищи;
- узнают свой вес, рост, силу кисти; смогут сравнить показатели с нормами и оценить свои физические показатели;
- будут понимать значимость соблюдения правил гигиены зрения и слуха;
- узнают полезные советы по организации спортивных занятий в стрессовых ситуациях и рекомендуемые виды спорта при стрессе;
- будут участвовать в семейных оздоровительных мероприятиях;
- приобретут потребность в регулярном семейном досуге.

## **Программа внеурочной деятельности «Будь здоров!»**

*Автор – составитель:  
Зырянова Мария Викторовна  
(Приложение 2)*

Забота о здоровье взрослых и детей является одной из основных задач современного общества. Привитие культуры здорового образа жизни является лучшим способом сохранения и укрепления здоровья. Эффективным способом оздоровления и укрепления семьи является физкультурно-оздоровительная деятельность, которая осуществляется с родителями и детьми совместно.

Существующая в настоящее время система физкультурно-оздоровительной работы подразумевает отдельные занятия и соревнования для взрослых и детей, поэтому практически отсутствует возможность провести активный оздоровительный досуг всей семьей. Трудно не согласиться с тем, что именно на совместных занятиях, родители и дети могут пообщаться друг с другом и с пользой провести время. Это способствует улучшению взаимоотношений в семье, дает возможность детям и родителям гордиться за успехи друг друга. Организация занятий в объединении «Будь здоров!» дает возможность укрепить родственные связи, сохранить здоровье и найти друзей по интересам.

Данная программа разработана для родителей с детьми 10-11 лет. В этом возрасте дети являются довольно самостоятельными, но в то же время родительская поддержка способствует сплочению и повышению интереса к занятиям. Программа «Будь здоров!» содействует формированию осознанного отношения к своему здоровью, привитию гигиенических навыков, предусматривает совместное участие родителей с детьми в регулировании режима дня, расширяет знания о правильном питании.

Способствует развитию коммуникативных качеств и формированию общей культуры.

В результате занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий, входящих в данную программу, повышается работоспособность и улучшается самочувствие. Кроме положительной динамики показателей физического здоровья, развиваются личностные качества, необходимые для активного образа жизни и успешной социализации в обществе.

Данная программа модифицирована на основе авторской программы «Корригирующая гимнастика» П. Ф. Степанова, С. В. Сизяева, Т. Н. Сафронова, разработанной в 2011 году.

*Цель программы:* содействие семейному воспитанию и формированию культуры здорового образа жизни.

*Задачи:*

- способствовать развитию общей физической подготовки, укреплению здоровья;
- содействовать формированию навыков здорового образа жизни;
- воспитывать коммуникативные качества, общую культуру, потребность в семейном активном досуге.

Программа предусмотрена для родителей с детьми. Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого занятия 2 часа. Занятия проводятся в группах по 12-15 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Для реализации программы необходимо специальное помещение: спортивный или гимнастический зал.

*Инвентарь:* фитболы, гимнастические палки, скакалки, гантели, ракетки для настольного тенниса, волейбольные мячи.

*Тематическое планирование*

№	Название разделов	Кол-во часов	теория	практика
1.	Теоретические сведения (4 часа) 1.1. Техника безопасности на занятиях 1.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений 1.3. Правильное питание - залог здоровья. 1.4. Гигиенические и этические нормы юного спортсмена.	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	20		20
2.1.	Упражнения в ходьбе и беге	5		5
2.2.	Упражнения для рук и плечевого пояса	5		5
2.3.	Упражнения для туловища	5		5
2.4.	Упражнения для ног	5		5
3.	Оздоровительная гимнастика	15	1	14

3.1.	Упражнения на формирование правильной осанки	5	0,5	4,5
3.2.	Упражнения для профилактики плоскостопия	5	0,5	4,5
3.3.	Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики	5		5
4.	Спортивные игры	12		12
4.1.	Пионербол	5		5
4.2.	Настольный теннис	5		5
4.3.	Дартс	5		5
5.	Подвижные игры	13	1	12
6.	Соревнования	6		6
7.	Контрольные испытания	2		2
	<i>Итого:</i>	<i>72</i>	<i>6</i>	<i>66</i>

### *Содержание деятельности*

#### *1. Теоретические сведения (4 часа)*

Темы включают в себя изучение понятий: физическая культура, правильная осанка, строение организма, личная гигиена, правильное питание.

*1.1. Изучение правил техники безопасности. Пожарная безопасность.*

*1.2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.*

Здоровье физическое, психологическое. Двигательная активность основная составляющая ЗОЖ.

*1.3. Правильное питание - залог здоровья.*

Режим и рацион питания. Витамины и здоровье. Питьевой режим школьника.

#### *1.4. Гигиенические и этические нормы юного спортсмена.*

Требование к спортивной одежде и обуви. Этические нормы поведения на занятиях, взаимоотношения с педагогом, товарищами. Взаимосвязь гигиены и этических норм.

### *2. Общая физическая подготовка (ОФП)*

*(20 часов)*

*2.1. Упражнения в ходьбе и беге.* Строевые упражнения. Упражнения на пятках, носках, перекат с пятки на носок, сочетание ходьбы с дыханием. Бег с за хлестом голени, с поднятием колена, боком приставным и с крестным шагом, спиной вперед.

*2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса.* Выполняются на месте в различных исходных положениях: в движении, с предметами (*скакалками, палками, обручами, мячами*), с партнером.

*2.3. Упражнения для туловища.* Выполняются стоя, лежа на спине, на животе, на боку, у опоры, с партнером.

*2.4. Упражнения для ног.* Выполняются на месте у опоры, в движении, с предметами, с партнером.

### *3. Оздоровительная гимнастика (15 часов)*

#### *3.1. Упражнения на формирование правильной осанки.*

Упражнения выполняются в различных исходных положениях, но преимущественно лежа на спине. Упражнения направлены на создание «мышечного корсета»: укрепление мышц шеи, спины, живота. Используются упражнения у стены; у зеркала, у опоры; в движении; с закрытыми глазами.

#### *3.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.*

Выполняются упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Используются передвижения на носках, на согнутых коленях, в приседе и полу приседе.

Для упражнений используется различный инвентарь: гимнастические палки, обручи, коврики с шероховатой поверхностью, наклонные доски.

Упражнения выполняются в движении, у опоры.

### *3.3 Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.*

Изучаются упражнения для различных мышечных групп: шеи, рук, туловища, ног. Подбор упражнений, несложных и не вызывающих затруднения при выполнении. Данные упражнения рекомендуются для самостоятельных занятий, утренней гимнастики и динамических пауз в течение дня.

#### *4. Спортивные игры (12 часов)*

4.1. Изучение правил, основ техники и тактики пионербола: подачи, прием, расстановка игроков: тактические приемы игры, учебные игры.

4.2. Изучение правил, основ техники и тактики настольного тенниса: подачи, прием, тактические приемы, учебные игры.

4.3. Изучение правил игры дартс, способов держания дротиков, технику игры, подведение итогов игры.

#### *5. Подвижные игры (9 часов)*

5.1. Проведение игр малой, средней и высокой степени подвижности, с предметами и без них.

5.2. Проводятся русские народные игры: «Удочка», «Золотые ворота», «Горелки», «Ручеек»

#### *5. Соревнования (6 часов)*

6.1. Соревнования проводятся по пионерболу, дартсу, настольному теннису. К судейству привлекаются родители и дети.

#### *7. Контрольные испытания (2 часа)*

7.1. Контрольные испытания проводятся для детей в начале и конце учебного года.

7.2. Оценивание предметных в форме спортивного многоборья, в которое включаются следующие нормативы: бег 30 м, 1000 м, челночный бег 10 м x 3, прыжок в высоту, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 1 мин. Результаты начала и конца учебного года сравниваются.

*Рекомендации по организации и содержанию*

Информацию теоретических знаний рекомендуется распределять по нескольким занятиям. Подвижные и спортивные игры включаются в каждое занятие для снятия психоэмоционального напряжения и разнообразия двигательной деятельности, развитию интереса к регулярной двигательной активности.

*Ожидаемые результаты программы:*

Так как программа рассчитана на один год обучения, обучающиеся достигают результатов первого уровня:

- улучшат показатели общей физической подготовки;
- будут знать основы здорового образа жизни; понимать значение и соблюдение гигиены, понимать пользу здорового питания и регулярной двигательной активности;
- приобретут коммуникативные навыки, усвоят правила общей культуры.

*Мониторинговая карта результатов освоения программы внеурочной деятельности*

Результаты	Показатели	Способы оценивания	Сроки проведения
Личностные	-аккуратность, -умение культурно общаться.	Пед. наблюдение	сентябрь, май
Мета-предметные	-умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;	Педагогическое наблюдение	сентябрь, май

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение понимать причины успеха/неуспеха;</li> <li>- понимание и принятие поставленной задачи;</li> <li>- соблюдение правил;</li> <li>- трудолюбие.</li> </ul>		
Предметные	<p>выполнение тестов, бег 30 м, 1000 м, 6-минутный бег, челночный бег, прыжок в длину с места, прыжок в высоту способом перешагивание, прыжки через скакалку.</p>	Тесты	сентябрь, май

*Использованная литература*

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: - М. Просвещение, 2006г.128 с.
2. Евсеев С.П. Технологии физкультурно - спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, учебное пособие. М.: Советский спорт. 2004. – 296 с.
3. Степанов П. Ф., Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. «Программы внеурочной деятельности» М.: Москва. Просвещение, 2011. -80 с.

**Программа  
деятельности детско-взрослого сообщества  
физкультурно-спортивной направленности  
«Семейный спорт»**

*Автор - составитель:  
Переверзева Татьяна Геннадьевна  
(Приложение 3)*

В Концепции государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года указано: «Приоритетами государственной семейной политики на современном этапе являются утверждение традиционных семейных ценностей и семейного образа жизни, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций в семейных отношениях и семейном воспитании, создание условий для обеспечения семейного благополучия, повышения авторитета родителей в семье и в обществе, и поддержания социальной устойчивости каждой семьи».

Семья и семейные ценности – это два понятия, которые не могут существовать друг без друга. Семейные ценности теряют свое значение, если не будет семьи. А семья не имеет возможности существовать без основополагающих ценностей, которые могут сохранить ее целостность и духовное здоровье.

Процесс формирования семейных ценностей у ребенка предполагает включенность в него двух социальных партнеров, с одной стороны – это образовательная организация, а с другой – семья. Однако необходимо отметить что, в современных условиях семья, переживающая кризис, приводящий к ее трансформации, не в полной мере осознает свою значимость и необходимость взаимодействия с образовательной организацией по формированию семейных ценностей у подрастающего поколения. Сделать это можно через разные формы работы с родителями.

Наше образовательное учреждение предлагает организовать работу с семьями через создание физкультурно-спортивного клуба для родителей и детей «Семейный спорт». Программа предполагает проведение занятий по обучению техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис, волейбол, пионербол, проведение физкультурно-массовых мероприятий, конкурсов и лектория для родителей.

Физическая культура – это основа здоровья, которое соответственно традиционным представлениям, является такой же ценностью, как любовь, уважение к старшим и т.п. А совместные занятия спортом, активный отдых способствуют не только укреплению здоровья всех членов семьи, но и зарождению традиции регулярных семейных занятий физкультурой и спортом. Занятия родителей с детьми являются источником радости для тех и других, обогащают и «оздоравливают» их отношения, способствуют установлению эмоционально - тактильного контакта взрослого с ребенком.

*Цель программы:* формирование семейных ценностей через физкультурно-спортивную деятельность.

*Задачи:*

- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей и здорового образа жизни в семье;
- укрепить интерес родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми;
- сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье.

Формы работы:

- учебные занятия по видам спорта: волейбол, пионербол и настольный теннис;
- физкультурно-спортивные и массовые мероприятия;

- родительский лекторий «Здоровый дух в здоровом теле».

Занятия в клубе «Семейный спорт» проводятся один раз в неделю и рассчитаны на детей в возрасте от 5 до 18 лет (обучающихся ЦРТДиЮ, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой) и их родителей (законных представителей).

*Режим работы:*

Период	Формы работы	Про дол жит ельн ость заня тия (ч.)	Кол-во заня тий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол- во нед.	Кол- во часо в в год
июнь, сентяб рь - май	Настольн ый теннис	1	1	1	40	40
	Пионербо л	1	1	1	40	40
	Волейбол	2	1	2	40	80
	Физкульт урно- спортивн ые, массовые мероприя тия	2	Один раз в месяц в учебное время и один раз в неделю в каникулярное время			20
	Родитель ский лекторий	1	Один раз в два месяца в учебное время			4
<i>Итого по программе</i>						<i>184</i>

*Ожидаемые результаты реализации программы «Семейный спорт»:*

- участники программы приобретут умения и навыки в игровых видах спорта: волейбол, пионербол, настольный теннис;

- повысится уровень знаний участников программы в области здорового и безопасного образа жизни;

- произойдет сплочение семей и зарождение традиции регулярных семейных занятий физической культурой и спортом и организации активного досуга.

*Учебный план на июнь 2018 г.*

№ п/п	Формы работы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Учебные занятия по видам спорта			
1.1	Настольный теннис	4	1	3
1.2	Пионербол	4	1	3
1.3	Волейбол	8	1	7
2.	Физкультурно-спортивные, массовые мероприятия	6	1	5
	<i>Всего</i>	<i>22</i>	<i>4</i>	<i>18</i>

*Содержание программы*

1. Учебные занятия по видам спорта.

1.1. Настольный теннис (4 ч.).

Особенности инвентаря для игры в теннис. Правила игры. Инструктаж по ТБ. Исходные положения (*стойки*) теннисиста. Способы передвижения у стола и держания (*хвата*) ракетки. Имитационные упражнения. Обучение техники основной подачи и приему мяча. Двусторонняя игра на столе.

1.2. Пионербол (4 ч.).

Особенности инвентаря для игры в пионербол. Правила игры. Инструктаж по ТБ.

Расстановка игроков на площадке, перемещения. Техника ловли и передачи мяча в пионерболе.

Передачи мяча в парах и тройках *(на месте, через сетку и в движении)*. Игра в пионербол на счет.

### 1.3. Волейбол (8 ч.).

Правила игры. Инструктаж по ТБ. Исходные положения *(стойки)* волейболиста. Расстановка игроков на волейбольной площадке, перемещения.

Специальная разминка волейболиста. Волейбольные передачи мяча в парах и тройках *(на месте, через сетку)*. Учебные игры в пионербол, с элементами волейбола.

### 2. Физкультурно-спортивные, массовые мероприятия (6 ч.).

Соревнования по спортивному многоборью *(челночный бег, прыжки в длину с места, прыжки на скакалке, бросок набивного мяча на дальность)*. Спортивно - познавательные мероприятия: «Безопасное колесо» *(просмотр учебного видеофильма)* «ПДД для школьников», и полоса препятствий «Фигурное вождение велосипеда» и «Зоологические старты» *(спортивная эстафета)*.

### Учебный план на 2018-2019 учебный год (сентябрь-май)

№ п/п	Формы работы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Учебные занятия по видам спорта			
1.1	Настольный теннис	36	2	34
1.2	Пионербол	36	2	34
1.3	Волейбол	72	4	68
2.	Физкультурно-спортивные, массовые мероприятия	14	1	13
3.	Родительский лекторий	4	4	-
	<i>Всего</i>	<i>162</i>	<i>13</i>	<i>149</i>

## *Содержание программы*

### *1. Учебные занятия по видам спорта*

#### *1.1. Настольный теннис (36 ч.).*

Правила и судейство игры настольный теннис. Инструктаж по ТБ. Исходные положения (*стойки*) теннисиста. Способы передвижения у стола и держания (*хвата*) ракетки. Имитационные упражнения. Обучение техники основной подачи и приему мяча. Обучение ударам (*промежуточные, атакующие, защитные*). Специальная разминка теннисиста.

Двусторонняя игра на столе одним и двумя мячами. Совершенствование упражнений – разминка теннисиста. Учебные соревнования по настольному теннису среди семейных команд.

#### *1.2. Пионербол (36 ч.).*

Правила игры и судейства соревнований по пионерболу. Инструктаж по ТБ. Расстановка игроков на площадке, перемещения. Техника ловли, передачи и подачи мяча в пионерболе. Передачи мяча в парах и тройках (*на месте, через сетку и в движении*). Игра в пионербол с элементами волейбола.

Игра в пионербол на счет. Эстафеты и подвижные игры с волейбольными мячами. Соревнования по пионерболу.

#### *1.3. Волейбол (72 ч.).*

Правила игры и судейство соревнований. Инструктаж по ТБ, профилактика травматизма, первая медицинская помощь при спортивных травмах. Исходные положения (*стойки*) волейболиста. Расстановка игроков на волейбольной площадке, перемещения. Специальная разминка волейболиста. Волейбольные передачи мяча в парах и тройках (*на месте, через сетку*). Подача мяча: нижняя и верхняя прямая, боковая. Техника нападающего удара, его прием и блокирование.

Учебные игры в волейбол. Соревнования по волейболу. Эстафеты и игры с волейбольными мячами.

2. *Физкультурно-спортивные, массовые мероприятия (14 ч).*

Соревнования семейных команд по видам спорта: волейбол, пионербол и настольный теннис. Спортивно – познавательные мероприятия (*праздники*): «За здоровьем всей семьей», «В поисках семейных ценностей», «Семейные старты», «Широкая Масленица», «От мячика до мяча». Фотоконкурс «Я и моя спортивная семья». онлайн - викторина «Спорт и здоровье».

3. *Лекторий для родителей «Здоровый дух в здоровом теле»*

*Темы:*

«Мы выбираем здоровье».

«Береги зеницу ока!».

«Как сохранить слух».

«Физкультура против стресса».

*Условия реализации программы:*

1. Наличие устава клуба, который регламентирует его деятельность, определяет порядок управления, самоуправления и т.д.

2. Наличие помещений (спортзал, актовый зал)

3. Спортивный инвентарь для проведения занятий и спортивных мероприятий:

- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи – 10 шт.;
- табло для счета;
- секундомер;
- теннисные столы- 2 шт.;
- теннисные ракетки – 8 шт.;
- теннисные шарики- 10 шт.;
- дополнительный инвентарь;

4. Квалифицированные педагоги.

### *Список литературы*

1. Зимонина В.Н. Программа «Расту здоровым» - М.: «Просвещение», 2001г.
2. Микляева Н.В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьей: методическое пособие воспитателей ДОУ - М.: Айрис - пресс, 2006
3. Прищепа С. «Физкультурные занятия родителей с детьми», журнал «Здоровье дошкольника» № 5 – 2008 г.
4. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 N 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года».

## Лекция по теме: «Береги зеницу ока!»

*Автор – составитель:*

*Зырянова Мария Викторовна*

*(Приложение 4)*

*Цель:* профилактика снижения остроты зрения и возникновения глазных заболеваний.

*Задачи:*

-расширить знания по предупреждению нарушений заболеваний органов зрения;

-познакомить с элементарной гимнастикой для глаз;

-разработать памятки с рекомендациями по сохранению зрения.

Органы зрения являются наиболее важными из всех органов чувств. Если без обоняния, осязания и вкуса еще можно представить себе жизнь человека, то с потерей зрения и слуха резко снижается качество жизни. Поэтому мы не зря выбрали тему: «Береги зеницу ока». Надеюсь, информация будет для вас полезной и пригодится в жизни.

По данным Международного агентства по профилактике слепоты, примерно 284 миллиона человек имеют проблемы со зрением, из них 39 миллионов не видят вовсе. В нашей стране, по экспертным оценкам, плохо видит каждый второй взрослый, а каждый третий ребенок к окончанию школы испытывает проблемы со зрением.

*Причины снижения остроты зрения и возникновения глазных заболеваний.*

Если распределить все причины снижения остроты зрения по их распространенности, то список (*по убывающей*) будет выглядеть так:

*1 причина:*

Несоблюдение основ гигиены зрения.

Это подразумевает не только ежедневное умывание и соблюдение правил по ношению контактных линз.

К нарушениям гигиены зрения относятся: привычка читать, поднося книгу близко к лицу, продолжительный просмотр телепрограмм или работа за компьютером, неумение или нежелание давать глазам отдохнуть.

Чтение и выполнение некоторых видов работ, требующих концентрации зрения в плохо освещенных помещениях тоже серьезный фактор риска. Длительное пребывание на ярком солнечном свете без солнцезащитных очков, нередкая причина возникновения проблем со зрением. Следует обратить внимание родителей, что детям начиная с первых дней жизни спать при свете нельзя, глаз ребенка может развиваться неправильно. Стоит для этого использовать ночник, следя за тем, чтобы свет от него не падал на лицо ребенка.

#### *2 причина:*

Генетическая предрасположенность. Если оба родителя страдают ранней или врожденной близорукостью, дальнозоркостью или астигматизмом, высока вероятность того, что их ребенок унаследует эти состояния.

#### *3 причина:*

Образ жизни. В нее входят несбалансированный рацион с дефицитом питательных веществ, вредные привычки (*курение, злоупотребление алкоголем и пр.*), гиподинамия, редкое пребывание на свежем воздухе.

#### *4 причина:*

Возрастные особенности, к ним относятся нередко возникающая дальнозоркость, а иногда и наиболее серьезные нарушения зрения.

Поэтому от рождения и до преклонного возраста следует следить за зрением.

## *Как сохранить зрение до старости.*

### *Шесть полезных советов:*

*Совет № 1.* Посещайте окулиста один раз в год. Это поможет не только обнаружить нарушения зрения на ранних стадиях, но и вовремя выявить весьма серьезные заболевания.

По состоянию глазного дна на ранних стадиях, можно обнаружить, например, сахарный диабет и артериальную гипертонию. Так что не откладывайте визит к специалисту.

*Совет № 2.* Выбирайте «правильные» продукты для глаз. Это, кстати, вовсе не черника - миф об уникальных свойствах этой ягоды был широко растиражирован в начале века, однако никакой научной основы под собой он, увы, не имеет. В чернике ничуть не больше полезных для глаз витаминов, чем в любой другой ягоде. Справедливо лишь отчасти и другое широко распространенное утверждение: «Морковь – это все полезное для глаз!» Действительно, морковь богата β-каротином, благотворно влияющим на здоровье глаз. Но по сравнению с хурмой или кукурузой, а тем более, тыквой и шпинатом, каротина, в ней мало.

Миф о целебном влиянии моркови на глаза известен со времен второй мировой войны, когда именно употреблением большого количества моркови объясняли остроту зрения британских пилотов, хотя они просто использовали радары для обнаружения целей.

На самом деле меню «для улучшения и сохранения зрения» можно значительно разнообразить. По данным современных исследований, помогут продукты, содержащие «медленные» углеводы - черный хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, гречка, овсянка, а также овощи, в том числе и картофель.

А усилят защитный эффект витамины «С» и «Е», цинк и омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в рыбе и морепродуктах, злаках, растительных маслах, овощах и фруктах.

Эксперты также рекомендуют употребление таких продуктов как: шпинат, тыква, бобовые, кукуруза, хурма, морковь, красный и желтый перец, томаты, шиповник, черника.

Помимо того, что эти продукты являются кладезем витаминов «С», группы «В», провитамина «А» и минералов, они еще и источник лютеина - пигмента сетчатки глаза, который играет важную роль в обеспечении ясного и качественного зрения. Лютеин не синтезируется в организме и может быть получен только с пищей, именно поэтому его запас необходимо постоянно пополнять.

*Совет № 3.* Любые, даже незначительные, проблемы со зрением надо корректировать. Доказано, что полная коррекция зрения обеспечивает полноценное функционирование всех структур глаза. А это, в свою очередь, препятствует дальнейшему ухудшению зрения. Чтобы лучше видеть, нужно использовать очки или контактные линзы. На данный момент линзы являются наиболее совершенным способом коррекции», - говорит врач-офтальмолог Наталья Козловская.

В оптике найдутся линзы для каждого отдельного случая нарушения зрения: близорукость, дальнозоркость, астигматизм. Наиболее здоровым вариантом ношения контактных линз, по мнению врача-офтальмолога высшей категории Ирины Лещенко, являются однодневные контактные линзы.

*Совет № 4.* Защищайте глаза от ультрафиолета. Ученые доказали: длительное пребывание на солнечном свете без средств защиты может повредить поверхность глаза и его внутреннюю структуру (*веки, роговицу и хрусталик*), что в конечном итоге может закончиться развитием острых и хронических заболеваний органа зрения.

Прямое воздействие ультрафиолета на глаза вызывает повреждения передней поверхности глаз, схожие с солнечным ожогом кожи!

Яркое солнце может спровоцировать воспаление роговицы (*фотокератит*). В результате появляется сильная боль, резь, повышенная светочувствительность и слезоотделение.

Длительное регулярное воздействие УФ-излучения носит накопительный характер и может стать причиной более серьезных заболеваний глаз, которые на первых стадиях протекают, как правило, без видимых симптомов. Среди них – катаракта, повреждение сетчатки и даже рак кожи вокруг глаз. При этом солнечный ультрафиолет губительно действует на глаза не только летом, но и даже зимой. Защититься от ультрафиолета можно с помощью солнечных очков (выбирайте те, что плотно прилегают к лицу и имеют широкие заушники), контактных линз с УФ-фильтром и широкополых головных уборов.

Особенно важна защита от ультрафиолета для детей и подростков: их зрачок шире, а хрусталик более прозрачный, чем у взрослых. Дети проводят больше времени на улице, но при этом гораздо реже взрослых пользуются солнцезащитными очками.

*Совет № 5.* Постоянно следите за освещением рабочего места и не читайте в темноте. Однако эксперты признают, что одинаково вреден как недостаток света в доме, так и его избыток. Свет от настольной лампы не должен попадать на хрусталик. Также не стоит читать книгу при солнечном свете - яркая белая бумага вызовет напряжение зрения.

Как лучше всего читать? Сидя за столом, расположить плоскость книжной страницы строго перпендикулярно лицу. Голова и спина окажутся на одной линии, что также поможет улучшить оптимальное кровоснабжение мозга.

Сейчас многие предпочитают электронные книги и планшеты вместо бумажных книг.

Этим людям следует помнить, что блик от планшетов и электронных книг отрицательно воздействует на органы зрения.

В настоящее время существуют электронные книги с технологией безопасной для зрения, они имеют антибликовый экран, который не вызывает отрицательного воздействия на глаза.

*Совет № 6.* Не забывайте делать зарядку для глаз. Упражнения для глаз, нужно выполнять ежедневно. Плавно переводите глаза с максимальной амплитудой влево и вправо. Точно также плавно переводите глаза вверх-вниз. Опишите глазами как можно больший круг. Чередуйте вращения «по» и «против» часовой стрелки. Несколько раз сильно зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Смотрите в левый верхний угол и затем плавно переместите взгляд в правый нижний. Поморгайте. Посмотрите в правый верхний угол, переведите взгляд в левый нижний угол. Поморгайте и вернитесь в исходное положение. Попробуйте несколько раз посмотреть на переносицу, сведя глаза вместе. Если появляются признаки головокружения, следует снизить интенсивность выполнения или пропустить упражнение. Кстати, идеальный вид спорта для здоровья глаз — бадминтон: он помогает поддерживать глазные мышцы в постоянном тонусе.

## Лекция по теме: «Как сохранить слух»

*Автор – составитель:  
Зырянова Мария Викторовна  
(Приложение 5)*

*Цель:* профилактика ЛОР-заболеваний и снижения остроты слуха.

*Задачи:*

- познакомить с причинами возникновения нарушения слуха и ЛОР-заболеваний;
- расширить знания по предупреждению ЛОР-заболеваний;
- разработать памятки «Рекомендации по сохранению слуха».

Слух – одно из основных чувств, которым одарила нас природа. Возможность слышать помогает нам защититься от опасности, которыми мы можем подвергнуться.

Основным правилам гигиены слуха ребенка необходимо обучать с пеленок. Ежедневные процедуры, которые направлены на чистоту ушной раковины, являются профилактикой от проникновения инфекций и образованию серной пробки. К дополнительным факторам, влияющим на снижение слуха, являются:

- несоблюдение гигиены ушей;
- заболевания носоглотки;
- попадание в уши инородных предметов;
- переохлаждение;
- производственный шум и громкие звуки;
- побочные эффекты некоторых лекарственных препаратов и наличие сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика заболеваний органов слуха должна быть направлена на все перечисленные факторы риска.

### *Основы гигиены ушей*

Для того чтобы не допустить потерю слуха, защитить себя от попадания микробов необходимо придерживаться основных правил гигиены ушной раковины. Прежде всего, необходимо мыть уши каждый день.

Это одна из основ гигиены органов слуха. Правильная гигиена ушной раковины, залог здоровья всех отделов уха.

Уши необходимо чистить ватной палочкой, но делать это необходимо осторожно. Одно неправильное движение может привести к нарушению барабанной перепонки, что способствует ухудшению естественного процесса выделения ушной серы. При избыточном выделении серы и скоплении ее в наружном слуховом канале может произойти ухудшение слуха, поэтому ее следует периодически удалять. При этом следует помнить, что полностью избавляться от серы, что находится в ушном канале, нельзя. Сера является барьером, так как защищает от попадания инфекции, микробов, пыли.

Наружное ухо необходимо чистить правильно и осторожно, чтобы его не травмировать. Запрещено использовать металлические предметы для чистки уха. Нельзя допускать попадание воды в уши. Это вызывает ощущение заложенности уха, что также может привести к воспалению. Необходимо принять меры по извлечению воды из уха.

#### *Предупреждение заболеваний носоглотки*

Ухо тесно связано с носом и горлом, поэтому гигиена ушей подразумевает здоровую носоглотку. Если воспалилась слизистая носа или горла, это может привести к воспалению евстахиевой трубы, которая соединяет среднее ухо и носоглотку. В результате все микробы проникают в органы слуха, которые могут вызвать отит (*это воспаление среднего уха*).

При возникновении отита сильно сморкаться и сморкаться двумя ноздрями одновременно нельзя. Необходимо это делать по очереди. При появлении воспалительных процессов необходимо сразу обращаться к специалисту. Своевременно лечить заболевания носоглотки.

При контакте с токсическими веществами необходимо пользоваться защитной маской и очками, которые будут препятствовать попаданию пыли в носоглотку. При возникновении резкой боли в ухе, заложенности, выделениях из уха немедленно обращайтесь к врачу.

#### *Профилактика попадания в уши инородных предметов*

Попадание в уши инородных предметов (*булавок, палочек, бусин, насекомых и пр.*) встречается в любом возрасте. Такие причины относятся не только к детям, которые могут для игры использовать разные предметы, это касается и взрослых людей. Детям с раннего возраста следует объяснять, что в уши ничего не должно попадать. Все гигиенические меры должны выполнять старшие. Взрослые люди обращаются в случаях выполнения чистки ушей несоответствующими предметами и лечение заболеваний народными средствами (*например, листьями некоторых растений*), которые могут оставаться при неполном извлечении их из уха. Поэтому, кроме капель, никакие лекарственные средства не должны попадать в уши.

#### *Предупреждение местного и общего переохлаждения*

К одному из факторов, приводящему к заболеваниям органов слуха и снижению остроты слуха, относится местное и общее переохлаждение. В связи с нашими климатическими условиями следует одеваться по погоде. Современная мода, особенно среди подростков и молодых людей, подразумевает отказ от головных уборов. Нередко поздней осенью и даже зимой можно видеть детей и взрослых без шапок.

Следует проводить с детьми профилактические беседы, о том, что головной убор – защита от возникновения простудных заболеваний. Верхняя одежда и обувь также должны соответствовать погоде.

Общее переохлаждение, в равной степени и местное, воздействующее непосредственно на голову, отрицательно влияет на здоровье и может быть причиной снижения и потери слуха. Следует помнить о том, что восстановление слуха, даже в современных клиниках поддается плохо, и, отдавая дань моде, можно приобрести серьезный дефект здоровья

*Профилактика воздействия  
производственного шума и громких звуков*

На здоровье органов слуха оказывает влияние производственный шум и громкие звуки. В результате постоянного воздействия производственного шума, громкой музыки и звуков может наступить ослабление слуха и его потеря. Следует избегать мест, где существует угроза громкого шума. Частое использование наушников, особенно тех, которые низкого качества, также способствуют снижению слуха. Кроме этого, у человека, на которого постоянно воздействует производственный шум и громкие звуки, появляется быстрая усталость, нарушается аппетит, появляется раздражительность и потеря сна, снижается общая работоспособность.

Для защиты органов слуха необходимо использовать специальные звукопоглощающие средства защиты (*беруши – «береги уши»*). Наушники вообще не следует использовать, но если их применять, то только качественные и подобранные по размеру. Чтобы ваш слух оставался чутким, а уши – чистыми, меньше используйте наушники, которые глубоко проникают в ушную раковину. Этот чужеродный предмет раздражает ухо, заставляет его вырабатывать больше ушной серы и притупляет слух.

Лучше приобрести наушники, которые нужно надевать на наружное ухо, они гораздо безопасней, или же чередовать использование тех и других наушников.

К потере или снижению слуха может привести акустическая травма. Она может быть острая (*из-за однократного воздействия очень громкого звука*), а может быть хроническая, когда человек регулярно и длительно находится в обстановке, где уровень громкости шума превышает допустимые нормы (*слесарный цех, кузница, самолёт, ночной клуб*).

*Предупреждение факторов, связанных с заболеваниями и воздействием лекарственных препаратов*

К факторам, снижающим слух, относятся побочные эффекты некоторых лекарственных препаратов.

Исследования подтвердили, что ототоксичными, то есть токсично действующими на слуховой нерв, являются некоторые группы антибиотиков и мочегонных препаратов, причём многие из них отрицательно воздействуют на слух постепенно, накапливаясь в организме.

Наличие сердечно-сосудистых заболеваний также могут быть причиной снижения слуха. Люди, страдающие гипертонической болезнью или атеросклерозом, чаще других могут заметить снижение слуха, шум или звон в ушах. К этому приводят нарушения в работе сердца и сосудов. Люди, страдающие этими заболеваниями должны быть особенно внимательными к остроте своего слуха и при появлении первых признаков его нарушения обращаться к ЛОР-врачу или сурдологу.

## Лекция по теме: «Физкультура против стресса»

*Автор – составитель:*

*Зырянова Мария Викторовна*

*Цель:* профилактика возникновения психоэмоционального перенапряжения в весенний период.

*Задачи:*

- познакомить с причинами расстройств нервной системы;
- дать полезные советы по предупреждению возникновений стрессовых ситуаций;
- разработать памятку «Физкультура против стресса».

В весенний период на организм человека отрицательно влияют недостаточность витаминов и солнечного света после продолжительной зимы. Этот период является сложным для всего организма, но нервная система в это время становится наиболее уязвимой. Нервная система человека функционирует в неразрывной связи с психикой, поэтому нередко головной боли сопутствует пониженное настроение, а обострение остеохондроза нередко сопровождается бессонницей, чувством беспокойства и тревоги.

У школьников в этот период наступает так называемый «синдром третьей четверти», который характеризуется быстрой утомляемостью, снижением успеваемости в школе. У взрослых людей в это время нередко появляется чувство апатии и пониженная работоспособность, которые именуется весенней хандрой. Нередко подобные состояния являются лишь болезненной реакцией или ответом ослабленного организма на возникновение стресса. Следует знать, что одинаковые стрессовые ситуации, возникающие в разные времена года, не одинаково воспринимаются организмом. Весной проявления недомогания, возникающие на фоне стресса, чувствуются особенно остро.

Поэтому к весне следует готовиться заблаговременно, не давая себя «застать врасплох».

Хотя не стоит забывать о том, что на любое правило есть исключения и у некоторых людей снижение активности и уязвимость нервно-психической сферы может приходиться на другое время года.

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную деятельность. Стресс – настоящий бич современного человека. Он способен заставить врасплох даже активных и обычно жизнерадостных людей.

Физиологическая реакция на стресс у организма одинакова, вне зависимости от эмоциональной окраски события, позитивной или негативной. Таким образом, стресс может вызвать даже приятное, но сильное эмоциональное потрясение. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы. Но если стресс становится длительным, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Теме стресса посвящено огромное количество научных трудов. Механизмы возникновения стресса детально изучены и достаточно сложны: они связаны с нашей гормональной, нервной, сосудистой системами.

#### *Основные проявления стресса:*

- постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых причин;
- нарушение сна;
- физическая слабость, головная боль, нежелание что-либо делать;
- снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу;
- проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса;

- невозможность расслабиться, оставить свои дела и проблемы;
- отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, родным и близким людям;
- снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное употребление пищи;
- нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п.;
- появляется суетливость, недоверие ко всем и каждому.

Если вы почувствовали один или более симптомов, нужно принимать меры по профилактике возникновения нервного перенапряжения. Стрессовая реакция у человека разворачивается на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Поэтому грамотное и правильное разрешение стрессовой ситуации должно быть своевременным.

#### *Как стресс влияет на здоровье и работу*

Надо отметить, что сильные стрессы влияют на здоровье. Стресс снижает иммунитет и является причиной многих заболеваний. Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку. Длительный стресс, зачастую связанный с работой, может сильно повлиять на физическое и психическое здоровье человека. Постоянное беспокойство на работе в сочетании с нездоровым питанием и недостаточными физическими нагрузками приводит к проблемам с весом, повышению артериального давления и уровню холестерина.

Регулярный стресс, вызываемый переработками и некомфортной психологической обстановкой на работе, может увеличить риск обострений заболеваний сердечно - сосудистой системы. Постоянный стресс становится причиной «эмоционального выгорания», нервного истощения и заниженной самооценки.

Все эти причины нередко приводят к депрессии и другим проблемам со здоровьем, таких как, сердечные и желудочно-кишечные заболевания, ожирение, диабет и снижение иммунитета.

*Полезные советы:*

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает, что ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель и вам необходимо принять меры по улучшению своего состояния.

*1. Посещайте спортзал, это отличное место снятия стресса.*

Существует множество способов борьбы со стрессом, но физическая культура является самым эффективным и проверенным из них. Занятия физкультурой способствуют нормализации работы нервной системы, регулируют процессы возбуждения и торможения в головном мозге. Во время выполнения физических упражнений происходит насыщение органов и тканей кислородом, регулируется уровень сахара в крови, повышается уровень эндорфинов (*гормонов радости*). Исследователями, занимающимися изучением влияния стресса на организм, доказано, что занятия спортом оказывают положительное влияние на организм и помогают человеку справиться со стрессом. Люди, в жизни которых всегда есть место физкультуре и спорту, меньше подвержены психическим перегрузкам и, следовательно, депрессиям и стрессам. Это происходит потому, что при занятиях спортом вырабатывается так называемый «гормон счастья» – эндорфин. Ученые выяснили, что уже после десятиминутной пробежки уровень эндорфинов в крови повышается на 42%.

*2. Спите не менее восьми часов «Сон - лучший лекарь»*

Отрегулируйте сон, ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время.

Длительность сна должна быть не менее восьми часов в сутки. Перед сном рекомендуется принять теплую ванну, немного почитать книгу спокойного содержания. В вечернее время исключите компьютерные игры, просмотр телепередач, особенно негативного и остросюжетного содержания.

### *3. Сбалансированное питание – одно из лучших средств.*

Пересмотрите свой пищевой рацион, скорректируйте его, если это необходимо. Весной рекомендуется употреблять достаточное количество овощей и фруктов. Суточный рацион питания должен быть правильно распределен в течение дня. Утренний прием пищи может быть разнообразным и высококалорийным, можно употреблять кондитерские и молочные блюда, сладкий чай и кофе.

В обед необходимо для правильного пищеварения принимать первое блюдо. Вечерний прием пищи должен состоять преимущественно из овощных блюд, это улучшит процесс переваривания. Перед сном не рекомендуется употреблять тяжелую, трудноперевариваемую пищу, особенно мясо. Бодрящие напитки, такие как кофе и чай, принимайте в первую половину дня. После обеда принимайте соки, кисель, воду и другие напитки, не вызывающие стимулирующего воздействия на нервную систему. Исключите жирные, жареные и острые блюда, которые могут провоцировать нарушение работы пищеварительной системы и стать причиной плохого самочувствия.

### *4. Прогулки на свежем воздухе*

Воздействие свежего воздуха, который содержит достаточное количество кислорода, благоприятно воздействует на головной мозг. Вследствие этого улучшается память, сон. Не стоит забывать о том, что прогулки нужно осуществлять в парковой зоне, где воздух более чистый.

Чаще бывайте на природе, человеку кроме свежего воздуха нужна так называемая «смена декораций». Виды родной природы являются лучшим зрительным впечатлением, помогают успокоиться и набраться положительных впечатлений.

#### *Польза двигательной активности*

Занимаясь физкультурой и спортом, человек выглядит стройным, подтянутым, красивым, а главное – уверенным в себе. Он совершенствует свое тело, а вместе с ним и дух. Двигательная активность – лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс. На занятиях есть возможность научиться реагировать на смену ситуации и применять свои новые знания в обычной жизни – на работе или в семье. Регулярные тренировки позволят забыть о таких проблемах со здоровьем, как головокружения, головные боли, боли в спине, сердцебиения.

#### *Как приучить организм к спортивным занятиям?*

Существует мнение, что при стрессе не хватает сил на регулярные тренировки. Многие привыкли жить в едином ритме – «работа–дом–работа», и это еще одна из причин стресса и хронической усталости. Но стоит найти в себе силы хотя бы на то, чтобы разорвать этот замкнутый круг и начать тренироваться. Возможно, сначала будет трудно, но это продлится недолго. Существует так называемое правило 21-го дня, которое гласит: чтобы выработать привычку к какому-либо действию, необходимо совершать это действие ежедневно на протяжении 21-го дня.

С этим правилом можно поспорить — не у всех найдется время ежедневно заниматься спортом.

Эта проблема решается двумя способами:

- купить абонемент в спортзал и отрабатывать занятия сначала хотя бы потому, что за них заплачены деньги;

- каждый день заниматься различными видами физической активности — быстрая пешая прогулка, бассейн, растяжка, подойдет и простая утренняя зарядка. То есть нужно заполнить свою жизнь движением и всегда напоминать себе: «Движение — это жизнь».

*Какие виды спорта лучше всего помогают бороться со стрессом?*

Рекомендуемые виды спорта и формы физической активности для профилактики переутомления и сохранения нервно-психического равновесия.

Любой вид упражнений поможет улучшить вашу физическую форму и уменьшить уровень стресса. Но важно выбрать активность, которая вам нравится, а не то, что внушает страх. Бойтесь воды? Нет смысла покупать абонемент в бассейн. Вас напрягает даже мысль о пробежке? Тогда пятикилометровый забег не поможет вам избавиться от стресса. Делайте то, что заставляет вас радоваться - это поможет легче привыкнуть к регулярным тренировкам и сделать их частью своей жизни.

Чтобы почувствовать положительный эффект, необязательно каждую неделю пробегать марафон или проводить много часов в спортзале. Помогает даже умеренная физическая нагрузка — например, регулярная ходьба по лестнице вместо лифтов и эскалаторов. Кстати, совместные тренировки тоже могут помочь привыкнуть к спорту. Если вместе с вами занимается кто-то близкий и поддерживающий, упражнения перестают напоминать работу и становятся развлечением.

*Важные правила занятий спортом при стрессе:*

Для того, чтобы справиться со стрессом с помощью занятий спортом, необходимо учитывать несколько моментов:

- умеренность нагрузки, чтобы не перегружать организм до переутомления;

- начинать занятие с общей физической разминки суставов, чтобы обеспечить разогрев тканей и предотвратить повреждения;
- правильно оценивать свои физические возможности и ставить достижимые цели, что позволит добиться повышения самооценки, получения удовлетворения от результата;
- осуществлять самоконтроль за процессом тренировки; например, следить за своим дыханием, напряжением и работой мышц, что позволяет отвлечься от негативных мыслей и переживаний и следить за самочувствием;
- заниматься как индивидуально, так и в группе, чтобы иметь возможность ощутить поддержку, сопричастность;
- исключить азартные и агрессивные виды спорта, содержащие соревновательный аспект.

## СЦЕНАРИЙ

### массового гуляния на улице «Широкая, Масленица!»

*Автор - составитель:*

*Керн Ирина Юсуповна*

*(Приложение 6)*

*Цель:* сохранение и возрождение семейных традиций через проведение праздника «Масленица».

*Задачи:*

-познакомить с традициями празднования Масленицы на Руси: играми, потешками, поговорками, пословицами, загадками, песнями.

-расширить кругозор, развивать интерес к народному творчеству.

-продолжить формирование интереса к историческому прошлому русского народа, его традициям и обычаям.

*Оборудование и технические средства:*

Микрофоны – 5 шт.

Усилитель, колонки, компьютер.

*Оформление:*

*Музыкальное оформление:*

Звук №1 р.н.п. «Барыня».

Звук №2 Звуковой эффект «Завывание вьюги».

Звук №3 «Кабы не было зимы» сл. Энтина Ю., муз.

Крылатова Е.

Звук №4 р.н.п. «Русский перепляс».

Звук №5 «Частушки».

Звук №6 р.н.п. «Ах, ты Зимушка, зима».

Звук №7 р.н.п. «Ах, вы сени, мои сени».

Звук №8 р.н.п «Валенки» (минус).

Звук №10 р.н.п. «Порушка, Поранья» (минус).

Звук №11 р.н.п. «Светит месяц» (минус).

Звук № 12 р.н.п. «На горе казаки стояли» (минус).

Звук №13 р.н.п. «Как у наших у ворот» (минус).

Звук №14 р.н.п. «Едет Масленица».

Звук №15 р.н.п. «Ах, блины, блины, блины».  
Звук №16 сл. и муз. Осошник Н. «Весну звали»  
Звук №17 р.н.п. «Хороводная»  
Звук №18 попурри на тему р.н.п.  
*Декорации, реквизит, атрибуты, костюмы:*  
Костюмы скоморохов – 4 шт.  
Костюм Масленицы – 1 шт.  
Фольклорные костюмы – 10 шт.  
Панно с изображением солнца – 1 шт.  
Разноцветные флажки – 150 шт.  
Разноцветные ленты – 20 м.  
Кукла «Масленица» - 1.  
Бубны, трещотки, деревянные ложки.  
Разноцветные платки – 15 шт.  
Канат, скакалки, обручи, метелки, мячи.  
Щиты для метания.  
Короба для коробейников

Ход мероприятия.

*Широкая Масленица - Сырная неделя!  
Ты пришла нарядная к нам Весну  
встречать.  
Печь блины и развлекаться будем  
всю неделю,  
Чтоб Зиму студёную из дому  
прогнать!*

Действующие лица:

*Скоморох 1*

*Скоморох 2*

*Скоморох 3*

*Скоморох 4*

*Коробейники - 2*

*Баба-яга -1*

*Хореографический коллектив «Фантазия»*

*Театральная группа «Браво»*

*Звучат фанфары, возвещающие о начале праздника.  
Звучит веселая народная «Барыня», на сцену выбегают  
скоморохи.*

1-й: - О-хо-хо, а-ха-ха! Смотри-ка, сколько кругом зевак собралось!

2-й: - И чего народу дома не сидится, чего пришли?

3-й: - Наверное, дома делать нечего, баклуши бить надоело, на печи бока отлежали, вот они к нам на пирожки, да булочки набежали. Вон, какие они круглые, румяные, с пылу с жару, так в рот и просятся. Не знаешь, по какому случаю такой пир горой?

4-й: - Понятия не имею, но пахнет здорово. Ой, так Весна что ль, настала? Вот и праздник к нам пришел! Не стесняйтесь, веселитесь!

5-й: - Подходите, ближе подходите и глаза свои протрите, мы развеселые потешники, известные скоморохи и насмешники.

1-й: - Слушай, добрый люд, скоморошью речь!!!

К нам на праздник собирайтесь,  
Веселитесь, развлекайтесь!!!

2-й: - Мы гулянье сейчас начать должны,  
Кличем всех, всех, всех!!!

На Проводы Русской Зимы!!!

3-й: - Поторапливайтесь! Поторапливайтесь!

Мы зовем к себе всех!

Кто любит веселье и смех!

Проводить Русскую Зиму нужно!

Весело! Достоинно! Дружно!

4-й: - Начинаем! Начинаем! Начинаем праздник мы!

В честь румяной, именитой,

В звонких песнях не забытой...

Вместе: - Русской Матушки-Зимы!

5-й: - Ну а какая же Зима без русского хоровода! Выходи, не ленись, поиграй, повеселись!

1-й: - В хоровод всех приглашаем,  
Дружно песни запеваем!

2-й: - Крепче за руки беритесь  
И в два круга становитесь!

*Проводится хороводная игра «Зимушка-зима»  
(движения показывают хореографические коллективы).*

3-й: - Уж блины, блины, блины  
Вы блиночки, мои.  
Я блинов бы съел с вершок!

4-й: *(показывает рукой)* - Глянь, в углу стоит мешок!  
*(Подтаскивают мешок)*

5-й: - Принесли в честь праздника  
Угощенья разного:  
Пряники, конфеты, бублики  
Для пригожей публики.  
*(Мешок шевелится.)*

1-й: - Что за чудо – скок да скок!  
Глянь-ка, тронулся мешок!

2-й: - Эй, хватайте его, ловите!  
Поскорей мешок держите!

3-й: - Давайте-ка развяжем мешок и угостим весь честной  
народ, глядишь, всем по кренделю достанется.

4-й: - А может и по блинчику достанется.

*(Развязывают мешок, а там переодетая Баба-Яга, доедает  
блинчик.)*

*Баба-Яга:* -Здорово, развеселые, потешники! Поклон и вам,  
Люди добрые! Привет вам от Лешего.  
Тьфу ты! От лета! Встречалась я с ним на  
болоте.

Ой! В полёте! Когда, стало быть, к вам сюда  
спешила!

Пора мне пришла обязанности свои справлять!

5-й: - Постой, тут что-то не так! Ты, что Весна? А у тебя  
паспорт есть?

*Баба-Яга:* - Это у меня-то? Есть у меня паспорт, есть!  
Во, глядите! (*Протягивает паспорт, читает*)  
Назначается Весной на 2015 год!  
И печать есть! И подпись заковыристая внизу!

*1-й:* - Ну-ка, что там за подпись?

*Баба-Яга:* - Кощей Бессмертный!

*2-й:* - А...а...а... Уходи от нас, не хотим знать тебя!

И Весной взять не можем.

*Баба-Яга:* - Как же так? Я всю зиму готовилась, недоедала, недосыпала... Такое меню вам приготовила – пальчики оближешь.

На первое суп-саите...

На холодной воде

Крупинка за крупинкой гоняются с дубинкой.

На второе пирог-

Начинка из лягушачьих ног,

С луком, с перцем

Да с собачьим сердцем.

На третье, значит, сладкое,

Да сказать по правде, такое гадкое:

Не то желе, не то вроде тортю,

Только меня за него послали к чёрту!

*3-й:* - Ну что, ребята, может и впрямь пусть попробует быть Весной?

*Дети:* - Да!

*4-й:* - Оно, конечно, можно. Только пусть сначала загадки отгадает.

*Баба-Яга:* - Ну, это я враз! Спрашивайте!

*5-й:* - Тётушка кругая,

Белая да седая,

В мешке стужу везёт

На землю холод трясёт:

Сугробы намечает, ковром землю устилает.

*Баба-Яга:* - Это... это я!

*1-й:* - Неправильно. Дети, что это?

*Дети:* - Зима.

*Баба-Яга:* - Ну, мудришь чавой-то тут.

Разминалась я, постой.

Задавай вопрос второй.

*2-й:* - Заря-заряница,

Красная девица.

Травку выпускает,

Росу расстиляет.

Едет стороной,

С сохой, бороной,

С ключевой водой.

*Баба-Яга:* - Это тоже я. Ведь я красная девица!

*3-й:* - Нет. Что это, ребята?

*Дети:* Весна.

*Баба-Яга:* - Задавай последний вопрос:

*4-й:* - Что на свете слаще всего?

*Баба-Яга:* - Мороженое!

*5-й:* - Нет. Что это, ребята?

*Дети:* Сон.

*1-й:* - Прочь ступай, лжевесна. Нам не нужна, такая!

*Баба-Яга:* - А, какая, же вам нужна?

*Дети:* Настоящая.

*Баба Яга:* - Эх, такую роль доверили, а я не справилась. Может, все же я останусь, все равно настоящей нет, да и какая она — никто не знает.

*2-й:* - Настоящая — она

Словом, да умом красна!

По земле она идет —

Все ликует, все цветет.

Все поют:

- Ясна-красна пришла Весна!

С далью голубую,

С талою водою,

С золотистым гребнем,  
С изумрудным стеблем.  
С раскатистыми грозами,  
С зелеными березами,  
Со светлыми денечками,  
С веселыми цветочками  
И с теплым ярким солнышком.

*Вместе:* - Весна-красна пришла!

*Весна:* - Спасибо, что меня с радостью встречаете, но и Зимушку не обижаете.

Сегодня еще ее день правления, так давайте ее проводим с почестями.

*Баба-Яга:* - Эх, нашлась-таки, эта весна, пора убираться восвояси! Эй, карету мне, карету!

*(ей подают метлу)*

*Баба-Яга:* - Кричу, бурчу, хочу, не хочу!

Метла, ступай в избушку давай!

*(«улетает» на метле)*

*1-й:* - Русскую зиму проводить нужно

По-старинному весело, дружно.

Грустить сегодня здесь не полагается,

Итак, наш праздник продолжается.

*2-й:* - Подходите, детвора!

Праздник продолжать пора.

С пустыми руками от нас не уйдете.

Приз обязательно приобретете.

*выходят коробейники*

*1-й коробейник:* - Получайте безделушки, Самодельные игрушки, за улыбку и за шутку, за любую прибаутку.

Подходи и налетай — Все, что хочешь, выбирай!

*2-й коробейник:* - Кто задачку отгадает, весь товар мой забирает.

*Проводится конкурс загадок. За правильный ответ  
коробейники выдают приз.*

Была белая да седая, пришла зелёная, молодая (*Зима и Весна*)  
Что вверх корнем растёт? (*Сосулька*)

Белая морковка зимой растёт ловко. (*Сосулька*)

Выросло – повыросло,

Из бороды повывлезло,

Солнышко стало,

Ничего не стало. (*Сосулька*)

Тётушка крутая, белая да седая, в мешке стужу везёт, на землю холод трясёт. Сугробы намечает, ковром землю устилает. (*Зима*)

Заря-заряница, красная девица, травку выпускает, росу расстилат. Едет стороной, с сохой, бороной, с ключевой водой. (*Весна*)

Расколи лёд – возьмёшь серебро. Разрежь серебро – возьмёшь золото. (*Яйцо*)

Доброе, хорошее, на людей глядит,

А людям на себя глядеть не велит. (*Солнце*)

Маленькое, сдобное колесо съедобное.

Я одна его не съем, разделю ребятам всем. (*Бублик*)

Сама не ем, а людей кормлю. (*Ложка*)

Сверху дыра, снизу дыра, а посередине – огонь да вода.

(*Самовар*)

Как начнёт говорить-разговаривать, надо чай поскорее заваривать. (*Чайник*)

3-й: - Вы на ярмарке бывали? А частушки там слышали? Не слышали? Что за беда... Ребята, выходи сюда.

*Проводится конкурс частушек.*

4-й: - А теперь, готовьте ушки

Мы споём для вас частушки!

*Звучит фонограмма, ряженые поют частушки*

Мы при всём честном народе

Вам частушки пропоём,

Зиму-матушку проводим

И весну встречать начнём.

Мы на нынешней неделе  
Праздник не нарушили,  
Всё друзья плясали, пели,  
Мы, блиночки, кушали!  
В маскарадном хороводе  
Закружился стар и млад,  
А у Лизы и Володи  
От конфет глаза горят.  
В нашем классе кулинарки  
Ловкие, умелые!  
Все в нарядных платьях ярких,  
А блины горелые!  
Все девчонки в ночь гадали,  
Дружно кинули башмак.  
Мишке в голову попали,  
Во весь лоб теперь синяк!  
Мы мороза не боимся,  
Нынче Зимушку сожжём.  
Хорошо повеселимся  
С ярким, радужным огнём.  
Песни петь боюсь немножко,  
Хоть и громко я пою.  
Друг мой пляшет под гармошку  
Я как вкопанный стою.  
Бой снежками не на шутку,  
Катя громче всех ревёт:  
Ей снежок попал под шубку,  
А второй в открытый рот.  
25 блинов здоровых  
Съел я за один присест.  
И теперь на брюках новых  
Не найдёте чистых мест.  
На саях с высоких горок  
Девочки катаются,

Ну а мальчики обжоры  
Животами маются.  
Мы Маслёну-хохотушку  
Проводили на покой.  
А теперь Весну-подружку  
С солнцем встретим за рекой.  
Мы пропели вам частушки,  
До чего же хороши!  
Вы похлопайте в ладошки  
В благодарность от души!  
5-й: - Затей у нас большой запас. А для кого они? Для вас!  
1-й: - А сейчас для всех для вас,  
Будет русский перепляс.  
Кто станцует веселей?  
Подходи сюда скорей!

*В танцевальном конкурсе используется музыка: «Барыня»,  
«Рок - эн-ролл», «Буги-вуги».*

*(готовятся 3 игровые площадки: спортивные для взрослых и  
детей, хороводные)*

2-й: - Ой, было, давно это было. Да и по сей день осталось.  
Добры молодцы собирались на площади силой своей  
померяться да затеять кулачные бои, а то и посмотреть на  
бои петушиные.

3-й: - В старину на площади ставили высокий столб. А  
наверху всякие призы вешали: петух в клетке, сапоги и  
другой дорогой товар. Многие смельчаки пытались на него  
взобраться. Кто добирался доверху, получал богатый приз. А  
уж, сколько зевак собиралось — видимо-невидимо!

4-й: - Давайте, и мы позабавим Зимушку. Выходите,  
смельчаки, удаль молодецкую покажите, силой померяйтесь.

5-й: - Приглашаем всех принять участие в наших состязаниях  
и веселых играх!

*Спортивные игры*

5-й: - А теперь прошу вниманья! Новое соревнованье!

Кто захочет, стар и млад, перетягивать канат?

*Перетягивание каната.*

1-й: - Эй, ребята, что заснули?

Выходи, бери ходули.

И перед всеми от души

На ходулях попляши!

*Под музыку дети и взрослые ходят на ходулях*

2-й: - Бег в мешках — затея наша.

Здесь пригодится быстрота

И ловкость ваша.

*Конкурс «Бег в мешках»*

Приглашаем всех сюда!

Поторопись-ка, ребятня!

Выходите, удалцы —

Самые меткие стрелыцы.

*Конкурс «Лучший стрелок»*

*Конкурс «Не сбейся с пути»*

*Конкурс «Бег «пингвинов»*

*Конкурс «Метание метел»*

*Конкурс «Забрасывание валенка в цель»*

3-й: - Какие проводы Зимы без катания на тройках? Только вот в городе сейчас живая лошадь — большая редкость. Ничего, лошадку можно заменить обыкновенной метелкой. Задание - проскакать (*пробежать*) верхом на метле по дорожке, не сбив ограждений. Побеждает тот, кто собьет меньше всех.

*Хороводные и массовые игры для детей:*

4-й: - Ребята, проводы Зимы праздновали с плясками и веселыми хороводными играми.

Давайте разделимся на две команды, те, кто слева будут кричать «Блины», те, кто с - права, «С припёком», а затем все выполняют движения.

Как на проводы Зимы

Каждый день с утра мы ели...

*Левая кричит «Блины», правая «С припёком»*

Руками вверху похлопать! *все выполняют*  
В обед чай пивали,  
Горстями в рот кидали... что?

*«Блины», «С припёком»*

Поклон для Зимы! *все выполняют*  
У бабушки  
И целый день жевали... что

*«Блины», «С припёком»*

Нужно потопать! *все выполняют*  
Как обиды все прощали,  
И маслом поливали... что?

*«Блины», «С припёком»*

А теперь всем похлопать!

*Игры «Третий лишний»*

*Игра «Рыбак и рыбки»*

*Игра «Расколдуйте меня, воронова коня»*

*Игра «Жмурки»*

*После проведения игр на сцену поднимаются два скомороха:*

*1-й: - Пришла весна, теплее стало,*

*И чтобы пело все кругом:*

*Зажжем мы чучело Зимы*

*В честь красавицы, весны*

*Участники идут к месту сжигания чучела,*

*2-й: - Разжигайте пламя, люди! Подпалите чучело!*

*Вместе с ним сгорят проблемы, чтобы нас не мучили!*

Все участники:

- Гори, гори ярче -

Лето будет жарче,

А зима теплее,

А весна милее.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло!

Гори, гори с треском!  
Пусть по перелескам,  
Где сугробы лягут,  
Будет больше ягод.  
Пусть несут в колоду  
Пчелы больше меду.  
Пусть в полях пшеница  
Густо колосится.  
Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло!

*Сжигание чучела. После этого все участники поднимаются  
на сцену,*

3-й: - Прощай, Зимушка-Зима!

Как придет твоя пора —  
Приезжай к нам погостить,

Мы тебя будем любить,  
А теперь прощай, прощай,

Нас все лето вспоминай!

4-й: - Прощай, Зимушка!

Здравствуй, Весна-красавица!

5-й: - Вдоволь мы повеселились!

1-й: - С вами мил-народ, подружились!

2-й: - Но пора и честь знать!

3-й: - Праздник вы в душе храните

Друг другу радость лишь дарите!

4-й: - И каждый день добром встречайте,

И нас почаще, вспоминайте!

*Чаепитие с блинами.*

*Интернет - источники*

1. <http://www.idealdomik.ru/temy-mesjaca/fevral/scenarii->  
Сценарий Масленица на улице.

**Сценарий  
юбилейного концерта  
хореографического коллектива «Овация»  
«10 лет! Полет нормальный!»**

*Автор-составитель:  
Керн Ирина Юсуповна  
(Приложение 7)*

*На экране заставка под торжественные фанфары  
«Праздничный концерт хореографического коллектива  
«Овация» «10 лет! Полет нормальный!»*

*На сцене хореографический коллектив «Овация».*

*Танец «Звездочет»*

*1. Танец «Звездочет»*

*После танца на сцену выходит Звездочет и Звездочка*

*Звездочет:* - Добрый день, дорогие зрители! С большой радостью приветствуем вас в этом зале на празднике танца!

*Звездочка:* - Добро пожаловать на юбилейный концерт детского творчества!

*Звездочет:* - Моя прекрасная ученица!

Ты только посмотри, что сегодня творится –

Настоящий большой парад планет,

Танцует весь белый свет!

*Звездочка:* - Настал, наконец, торжественный час!

И вновь юбилей приглашает нас!

*Звездочет:* - Итак, дорогая моя ученица, прошу Вас доложить о звездной погоде.

*Звездочка:* - Она великолепна в любое время года! Небо – темное, звезды – ясные, луна – прекрасная – все потрясающе!

*Кадр из мультфильма - приземление ракеты*

*Звездочет:* - Что-то я ничего не понимаю, или в атмосфере собирается какая-то странная буря?

Незнайка вбегает на сцену

*Незнайка:* - Это не буря! И не ураган! Это приземлилась моя ракета! «Внимание всем коротышкам!

Объявляется набор коротышек для полёта на Луну. Принимаются все желающие, которые умеют ориентироваться в сторонах света. «Знайка». Фи! Опять этот Знайка! Да я и без него смогу полететь хоть на Луну, хоть на Марс! Тоже мне, а что это у вас здесь происходит?

*Звездочет:* - Незнайка, зачем тебе лететь на луну?

*Незнайка:* - Мне просто скучно!

*Звездочка:* - Незнайка, а ты хотел бы попасть на волшебную планету Талантов?

*Незнайка:* - А что это за планета такая, я никогда о ней не слышал.

*Звездочет:* - О, это замечательная планета. Там живут очень талантливые детки, они умеют танцевать. И самое главное – они все очень веселые и тебе не будет с ними скучно!

*Незнайка:* - Ой, я тоже хочу на эту вашу планету! Как в нее попасть? Может нужно сразиться с кем-нибудь? Так я готов! Я очень храбрый!

*Звездочка:* - Не надо ни с кем сражаться, Незнайка. Чтобы попасть туда, нужно совершить три хороших поступка.

*Незнайка:* - Ну, вот началось... (уходит и находит за кулисами фотоальбом) а это что еще?

На авансцене находит альбом

*Незнайка:* - ОГО! Что это такое?

*Звездочка (читает)?* ФОТО-АЛЬ-БОМ. Как интересно...

*Незнайка (подбегает к Звездочету):* - Посмотрите, что мы нашли! Давайте посмотрим.

*Звездочет (берет у них альбом):* - Где, ты его нашел, Незнайка? Это же фотоальбом хореографического коллектива «Овация», и живут они на нашей Планете. И, сегодня у них день рождение, и мы приглашаем тебя, Незнайка на праздник Танца.

На экране высвечивается альбом

*Звездочка:* - Мы будем смотреть альбом, листать страницы их творческой жизни, и смотреть самые яркие моменты этого замечательного коллектива.

*Открывают первую страницу*

*Звездочет:* - Все начиналось в 2009 году. Самая первая постановка – «Солнечные зайчики», а затем «Кострома», и закрутилось – завертелось...

## 2. Видеоролик

*Дети (наперебой):* - Репетиции, концерты, гастроли, конкурсы...

На экране фото средней группы «Овация»

*Звездочка:* - Вот будет, здорово, если эти фотографии оживут!

*Звездочет:* - Запросто! Все, что для этого нужно, у нас есть (*взмахивает волшебной палочкой и на экране - звездный дождь*).

*На экране звездный дождь*

### 3. Танец «Вьетнамский» средняя группа

*На экране фото*

### 4. Танец «Чижик – пыжик» 1 младшая группа

*На экране фото*

### 5. Танец «Кенгуру» 2 младшая группа

*На экране фото*

### 6. Танец «Капитошка» подготовительная группа

*Незнайка:* - Как здорово! Какие же они талантливые... но и я ничуть ни хуже. Я тоже так смогу – выходи и дерзай - удивляй зрителей! Верно? И вообще меня даже по телевизору показывали в Лунном городе.

*Ведущая:* - Ох, Незнайка, какой же ты хвастунишка.

*Незнайка:* - И ничего я не хвастунишка! Я тоже талантливый и хочу научиться танцевать!

*Звездочка:* - Ты обязательно научишься. Не все получается с первого раза.

Сколько волнений надо пережить, чтобы выйти на сцену! И ребята, которые живут на планете Талантов, это очень хорошо понимают.

*Звездочет:* - Правильно, Звездочка! Репетиции, концерты, поездки на конкурсы, и снова выступления, и репетиции, репетиции. Такова жизнь этого коллектива. За 10 лет в репертуаре у ребят 80 хореографических постановок – это детские, эстрадные, народные, современные композиции.

*Незнайка:* - Жаль, я думал, что очень быстро всему научусь! Что же там дальше? Переворачивайте скорее...

*На экране лист альбома с надписью: «Поздравляем!»*

*Звездочка (читает):* - Поздравляем!

*Незнайка:* - Поздравления - это приятно! Где же мои подарочки?

*Звездочка:* - Это почему тебе подарочки?

*Незнайка:* - Сама говорила, что сегодня праздник. А на праздник всегда подарочки дарят.

*Звездочет:* - Незнайка, сегодня все поздравления и подарки коллективу «Овация». И пришло время пригласить на сцену директора Центра развития творчества детей и юношества Федоренко Анну Александровну и педагога, руководителя хореографического коллектива «Овация» - Иванову Оксану Михайловну.

*Выступление директора*

*Незнайка:* - Поздравить юбиляров пришли гости, встречайте

*Ответное слово О.М. Ивановой.*

*На экране листается альбом, фото*

*Звездочка (с Незнайкой листают альбом):* - Это чудо живет рядом с нами!

*Незнайка (непонимающе):* - Какое еще чудо, это фотографии!!!

*Звездочет:* - Это чудо нельзя потрогать, но можно увидеть и услышать...

*Звездочка:* - Оно способно заставить нас смеяться и плакать...

*Звездочет:* - Оно имеет душу и сердце...

*Незнайка:* - А, я понял, это чудо рождается здесь на сцене и имя ему – Танец.

*На экране листается альбом, фото*

7. *Танец «На болоте» средняя группа*

8. *Танец «Девчата» младшая группа*

9. *Танец «Точка, точка, запятая»*

*На экране пустая страница*

*Звездочка:* - На нашу планету дети прилетают для того, чтобы выбрать себе яркую дорогу и звездную историю своего таланта. Незнайка, а у тебя есть какие-нибудь таланты?

*Незнайка:* - Не знаю, может и есть. Ну, понимаете, у нас в цветочном городе все как-то не так, нет никаких, понимаешь, чудес, ничего интересного (*смотрит альбом*) Странно... Пустая страница, фотографии нет...

*Звездочет:* - Наверно где-то потерялась!?

*Незнайка:* - Ладно, вы пока поищите, а я дальше посмотрю... (*перелистывает странички*), и на экране:

*На экране «Поздравляем»*

*Незнайка:* - Ой, как здорово! К нам пришли друзья, свой музыкальный подарок коллективу «Овация» дарит солистка вокальной студии «Новый шанс» Валерия Шишка - «Подари мечту».

*10. «Подари мечту»*

*Незнайка (голос из-за кулис):* - Нашел! Ура! Нашел! Фотографию нашел!

*На экране появляется фото средней группы*

*Звездочка:* - Покажи скорее! Да, это же девчонки средней группы! Ты их уже сегодня видел.

Эти юные танцоры уже лауреаты IX Всероссийского конкурса эстрадного творчества «Жемчужный дельфин» и V международного фестиваля - конкурса детского и юношеского творчества «Веселые нотки».

11. *Видеоролик со стихотворением и фото средней группы*

12. *Танец «А у нас была весна» средняя группа*

13. *Танец «По барабану»*

*На экране поздравление*

*Выходит, Незнайка с барабаном:*

*Звездочка: - Что это ты придумал Незнайка?*

*Незнайка: - Хочу стать музыкантом...*

*Звездочка: - Может тебе нужно сначала попробовать на гитаре или хотя бы на балалайке?*

*Незнайка: - Нет, балалайка слишком тихо играет. Мне нужно что-то погромче. Вот это хороший инструмент! Громко играет!*

*Звездочка: - Ну, учись на барабане, если тебе нравится.*

*Незнайка: - А зачем мне учиться? Я и так умею.*

*Звездочка: - Да нет, ты еще не умеешь.*

*Незнайка: - Умею, умею! Вот послушай (Незнайка бьет по барабану)*

*Звездочка: - Ты просто стучишь, а не играешь...*

*Незнайка: - Как не играю? (обиделся Незнайка) – Очень даже хорошо играю! Громко!*

*Звездочка: - Эх, ты! Тут дело не в том, чтобы было громко. Надо, чтоб было красиво. Посмотри, как играют ребята Церемониального отряда «Звезда».*

14. *Церемониальный отряд «Звезда»*

*Звездочка: - Свой музыкальный подарок коллективу «Овация» дарит Ксения Редковская, руководитель вокальной студии «Новый шанс»*

15. *Песня «Мы вас поздравляем»*

*На экране фото средней группы*

16. *Танец «Яблонька»*

*На экране «Поздравление»*

*Незнайка:* - А вот мне интересно, а на вашей планете, что еще умеют делать ребята?

*Звездочка:* - А еще Незнайка, ребята у нас умеют петь, рисовать, мастерить. Вот послушай, какой замечательный музыкальный подарок подготовила образцовая вокальная студия «Свирель».

*17. Песня «Чудеса» вокальная студия «Свирель»*

*18. Фоторяд*

*19. Танец «Каникулы» ср. группа.*

*Незнайка:* - Какой веселый танец!

*Звездочка:* - Тебе понравилось, Незнайка? За годы работы хореографический коллектив накопил интересный и разнообразный репертуар.

*Звездочет:* - Вот уже 10 лет участники хореографического коллектива «Овация» дарят нам радость, творчество и любовь к танцу. Ребята вырастают, уходят, и все начинается сначала. Снова первые упражнения, работа у станка, первый выход на сцену и бесконечная любовь к музыке и танцу

*Ведущая:* - Ну что, Незнайка, тебе понравилось наше путешествие на нашу сказочную планету Талантов?

*Незнайка:* - Конечно! Очень-очень. А почему вы спрашиваете? Нам что пора возвращаться.

*Звездочка:* - Да, Незнайка! Осталась последняя страница сегодняшнего концерта.

*На экране общее фото*

*20. Танец «Детство»*

*Выход ведущих*

*Звездочет:* - День рождения «Овации» - это общая большая радость! Это праздник для детей и их родителей, праздник для педагога и всех-всех-всех, кто помогает этому замечательному коллективу!

*Звездочка:* - Мы говорим большое спасибо и дарим ваши самые тёплые аплодисменты директору и педагогам Центра развития творчества детей и юношества.

*Незнайка:* - Образцовой вокальной студии «Свирель»

*Звездочет:* - Театральной студии «Браво»

*Звездочка:* - Церемониальному отряду «Звезда», Коллективу районного дома культуры, и вокальной студии «Новый шанс»

*Звездочет:* - Ваши аплодисменты всем, кто помогает «Овации» жить, творить и дарить зрителю своё творчество!

*Незнайка:* - Ваши аплодисменты большой дружной семье коллектива «Овация»! Мы от всей души желаем хореографическому коллективу новых творческих побед!

*Звездочка:* - Новых красивых хореографических постановок!

*Звездочет:* - Вдохновения! Больших концертных площадок и благодарных зрителей!

*Незнайка:* - Таких, как сегодня, на нашем концерте!

*Ведущие хором:* - Дорогие друзья, всего доброго! До новых встреч на планете Таланта!

**Сценарий**  
**спортивно-познавательного праздника**  
**«Мы выбираем здоровье!»**

*Авторы - составители:*  
*Зырянова Мария Викторовна,*  
*Переверзева Татьяна Геннадьевна*  
*«Ваша пища должна быть лекарством,*  
*а лекарство - пищей»*  
*Гиппократ*

*Цель:* сплочение семьи и приобщение взрослых и детей к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

- привлечь внимание к вопросам питания в современных условиях;
- воспитывать общую культуру и интерес к двигательной активности.

*Оборудование и инвентарь:* карточки с заданиями, гимнастические палки, мячи разного размера, скакалки, продуктовые корзинки, теннисные шарики, ракетки для бадминтона, кегли, поролоновые модули.

*Ведущий:* – Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые, мы рады вас приветствовать на спортивном празднике «Мы выбираем здоровье!» Сегодня мы с вами поговорим о правильном питании, ведь ни для кого не секрет, что от того, какую пищу употребляет человек, зависит его здоровье. Но самое главное, что сегодня вы сможете пообщаться друг с другом, с пользой провести время и приобрести новых друзей.

*Программа праздника:*

1. Выполнение заданий на «станциях», следуя по маршрутному листу.
2. Участие в спортивной эстафете.
3. Подведение итогов праздника.
4. Чаепитие.

Каждая команда получает маршрутный лист с названиями станций. На каждой станции стоит педагог, который следит за выполнением заданий на станции, результаты вносит в протокол.

### *1. Станция «Рекламируемые продукты – польза или вред»*

*Педагог:* - Добрый день, дорогие родители и ребята. Эта станция называется «Рекламируемые продукты – польза или вред». Ни для кого не секрет, что ежедневно в рационе многих людей присутствуют вредные продукты. Газировку, чипсы, сухарики, лапшу быстрого приготовления многие дети и взрослые употребляют в больших и малых количествах. Красочную и соблазнительную рекламу вредных продуктов мы постоянно видим по телевидению и в сети Интернет, но мало кто задумывается, что полезные продукты в рекламе не нуждаются, а рекламируются в основном только вредные, иногда даже опасные для здоровья продукты питания.

Каждому человеку любого возраста нужно помнить о своем здоровье. Здоровье – это большое богатство человека и его следует беречь. Сегодня я бы хотела напомнить вам о вредных для здоровья рекламируемых продуктах питания. Эта тема взята не случайно потому, что мы часто видим, как дети приходят в Центр и перед или после занятия употребляют вредные для здоровья продукты и напитки.

Действительно, некоторые взрослые и дети считают вкусными следующие продукты: лапшу быстрого приготовления, чипсы, сухарики, газированные напитки. Но нельзя забывать о том, что чаще всего именно самые вкусные продукты являются и самыми вредными для нас, так как они содержат много добавок, красителей и заменителей.

Возьмем, например, самые популярные продукты – лапшу быстрого приготовления, чипсы и сухарики.

По телевидению в основном рекламируют такую лапшу, как «Ролтон», «Доширак», «Бик - Бон» и «Биг Ланч».

Вы когда-нибудь читали на пачке, что входит в состав вашего любимого продукта? *(дети и родители отвечают)*

А вы знаете, чем они могут быть опасны для вашего здоровья? *(беседа с детьми и родителями)* Давайте посмотрим небольшой фрагмент видеофильма «Чипсы и сухарики» и вы увидите, как вещества, входящие в состав этих продуктов, могут нанести непоправимый вред вашему здоровью.

#### *Просмотр видеофильма*

Я сейчас не буду перечислять все вредные добавки. С перечнем самых распространённых пищевых добавок вы можете ознакомиться на сайте ЦРТДиЮ, в разделе информации группы «Семейный спорт».

А теперь поговорим о напитках, которые выбирают современные взрослые и дети. Это сладкие газированные соки и напитки: «Пепси», «Кока-кола», «Фанта» и многие другие. Как вы думаете, а какой вред могут нанести такие напитки здоровью человека? *(беседа с детьми и родителями)*

Большинство газированных напитков содержат вредные вещества, которые вымывают из организма кальций, из-за этого кости становятся хрупкими; почти все они содержат сахарозаменители, которые наносят вред здоровью человека. Для большей убедительности посмотрите, пожалуйста, видеофильм фильм, который называется: «Без обмана. Напитки с пузырьками».

#### *Просмотр видеофильма*

Я надеюсь, что теперь вы станете более внимательными к вопросам питания и будете внимательными при выборе продуктов питания и напитков.

Не забывайте, что здоровое и правильное питание – это залог вашего здоровья, а здоровье – это фундамент вашей счастливой и долгой жизни.

Старайтесь по возможности употреблять в пищу только натуральные продукты, овощи, фрукты и обычную воду.

## 1. Станция «Полезные завтраки»

*Педагог:* - Я приветствую вас на станции «Полезные завтраки». Свою беседу я хочу с вами начать с поговорки «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу». Какой самый полезный прием пищи у человека? Правильно, это завтрак. А все ли завтракают или есть среди вас те, кто этот прием пищи, пропускает? (*участники отвечают, педагог комментирует*)

К сожалению, есть люди, которые не могут, есть утром из-за отсутствия аппетита, но только они приходят на работу или в школу, начинают чувствовать голод. Как им помочь? Есть несколько советов:

- не ужинайте слишком поздно и обильно;
- встав с постели и почистив зубы, выпейте воды (можно с лимоном) и через несколько минут приступайте к завтраку;
- оставляйте более вкусные продукты на завтрак, а те, которые вы любите меньше, употребляйте на обед и ужин;
- разнообразьте свой утренний рацион, бывает, что одно и то же блюдо быстро приедается;
- проявите усилие, чтобы приучить себя к завтраку, через 2-3 недели вы уже будете с аппетитом съедать завтрак.

Итак, завтрак самый важный из всех приемов пищи, значит должен быть полезным, чтобы организм с самого раннего утра получил все необходимые вещества.

Назовите, пожалуйста, блюда, которые принято подавать на стол утром. *Участники перечисляют, при возникших затруднениях педагог подсказывает:* (каша, омлет, творожная запеканка, запеченные в духовке фрукты, сухие хлопья с молоком).

А есть в вашей семье какие-нибудь любимые завтраки? (*участники отвечают*). Теперь вам предлагается проявить немного фантазии и составить несложный, питательный завтрак из продуктов, которые изображены на картинках. Оценивается простота и полезность блюд.

Материалы для заданий: *карточки с изображением продуктов: помидор, молоко, яйцо, чай, хлеб, сливочное масло, овсяная крупа, сыр, повидло, зелень.*

*Команда коллективно составляет завтрак и презентует его полезность и простоту приготовления.*

## *2. Станция «Красота и здоровье»*

*Педагог:* - Я приветствую вас на станции, которая называется «Красота и здоровье» и на ней мы поговорим о тех полезных продуктах, которые приносят пользу и красоту. Обратите внимание на продукты, которые находятся перед вами: зефир, пастила, мармелад, яблоко, мандарин, банан, овсяное печенье, хлебцы, горький шоколад, батончик мюсли, фруктовый батончик, сухофрукты, морковь, кефир. Эти продукты можно брать с собой, чтобы съесть на полдник или просто перекусить. В большинстве из них полезных веществ больше, чем вредных.

Давайте поговорим о каждом из предложенных продуктов. Итак, начнем морковь, что в ней? *(дети и взрослые называют пользу)* Перечисляются и демонстрируются по очереди все продукты.

А теперь назовите еще полезные продукты и лакомства, которые вы знаете? *(дети и взрослые называют, педагог комментирует)*

Следующая ваша задача выбрать их предложенных кисломолочных продуктов наиболее полезные и обосновать ваш выбор *(перед участниками несколько упаковок кефира, йогурта и сметаны).*

*Участники рассматривают их, обсуждают.*

*Педагог, при возникновении затруднений у участников, обращает их внимание на длительность сроков годности продуктов, на термины «молочный напиток», «кефирный напиток», «пастеризация».*

Материалы для заданий: набор продуктов: зефир, пастила, мармелад, яблоко, мандарин, банан, овсяное печенье, хлебцы, горький шоколад, батончик мюсли, фруктовый батончик, сухофрукты, морковь, несколько упаковок кефира, сметаны и молока разных производителей.

### 3. Станция «Все на медосмотр!»

*Педагог:* - Я приветствую вас на станции «Все на медосмотр!». Ну, конечно же, не все, а только желающие могут пройти наш небольшой, но самый настоящий медосмотр: измерить вес, рост, проверить силу кисти динамометром. У нас имеются таблицы показателей, по которым можно сравнить результаты.

При выполнении динамометрии кисти вам нужно постараться, потому что результаты всех членов команды суммируются, затем определяется среднее арифметическое. Таким образом, определится самая сильная команда.

Сначала проводится динамометрия кисти, затем желающие измеряют вес и рост, сравнивают результаты по таблицам.

*Оборудование:* весы электронные, ростомер, динамометр кистевой, таблицы с показателями веса и роста для всех возрастов.

### 4. Спортивная эстафета

*Ведущий:* - Я приветствую вас на спортивном празднике. Здесь вам предстоит выполнить физкультурно-спортивные задания.

1 часть «Разминка»:

*Ведущий:* - Первая часть заданий называется «Разминка», в которой вам предстоит выполнить 4 эстафеты.

1.1. Эстафета с гимнастическими палками

*Задание:* первый участник берет в руки две гимнастические палки, одна лежит на полу. Нужно катить лежащую палку при помощи двух других до ориентира и обратно, передать палки следующему участнику.

*Инвентарь для эстафеты:* 9 гимнастических палок.

### *1.2. Эстафета с теннисными шариками*

*Ведущий:* - Следующее задание: первый участник держит на вытянутой руке столовую в ложку, в ней теннисный шарик. Нужно донести до ориентира и обратно.

*Инвентарь для эстафеты:* 3 теннисных шарика, 3 столовые ложки.

### *1.3. Эстафета с обручем*

*Ведущий:* - следующее задание: первый участник становится спиной к ориентиру, в руках обруч, на полу перед ними мяч. Нужно захватив обручем мяч катить его до ориентира, и также спиной вперед передвигаться к своей команде.

*Инвентарь для эстафеты:* 3 обруча, 3 резиновых мяча.

### *1.4. Эстафета с воланом*

*Ведущий:* - первый участник держит в руках ракетку от бадминтона, на которой лежит волан. Нужно донести до ориентира и обратно, не уронив его.

*Инвентарь для эстафеты:* 3 ракетки от бадминтона, 3 волана.

### *2 часть «Приглашаем в супермаркет»*

*Ведущий:* - Вторая часть спортивных заданий х называется «Приглашаем в супермаркет». Для этих эстафет я вам даю металлическую корзину для супермаркета, в которую вы будете складывать исключительно полезные напитки и продукты. Напоминаю, в корзину не должно попасть ни одного вредного продукта.

#### *2.1. Задание «Выбери напиток»*

Первый участник с корзинкой в руках бежит до ориентира, где находится столик с разными напитками, выбирает одну из них (полезную), бежит и передает следующему.

Тот снова бежит до ориентира, меняет ее на другую. Нужно быть внимательным, чтобы ни одна из бутылок с вредными напитками не попала в корзинку.

Материалы для эстафеты: *бутылки спрайта, колы, фанты, минеральной воды, кваса, коробки сока.*

## 2.2. Задание «Что в моей корзинке?»

*Ведущий:* - Первый участник с корзинкой в руках бежит до ориентира, где находятся продукты, выбирает один из продуктов, бежит и передает корзинку следующему, тот снова бежит до ориентира добавляет еще один продукт. Нужно быть внимательным, чтобы ни один из вредных продуктов не попал в корзинку.

Материалы для эстафеты: *продукты (морковь, лук, свекла, яблоко, мандарин, лапша, чипсы, кириешки, пакетики с мармеладом).*

*Ведущий:* - Уважаемые участники, вот и подошел к концу наш праздник. Сейчас жюри подведет итоги праздника, и мы отправимся на чаепитие.

*Использованная литература и Интернет-источники*

1. Володченко В. Юмашев В. «Выходи играть во двор» Москва «Молодая гвардия» ББК 75,5 В 68 ISBN 5-235-00465-5140
2. Гальцова Е. А., Власенко О. П. «Спортивный серпантин»: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников. Волгоград: Учитель 2007. - 191 стр.
3. <http://news.mail.ru/society/5358854> Кока Кола. Мертвая вода.
4. Чипсы и Сухарики. Игорь Мельников
5. Фильм «Без обмана. Напитки с пузырьками»

## Сценарий спортивно - познавательного мероприятия «Безопасное колесо»

*Автор - составитель:  
Переверзева Татьяна Геннадьевна  
(Приложение 8)*

Охрана здоровья и жизни детей предполагает организацию обучения правилам дорожного движения, основам безопасности жизнедеятельности таким образом, чтобы у обучающегося сформировалась жизненно важная потребность не только в изучении, но и в соблюдении Правил дорожного движения (*далее ПДД*).

Решение такой приоритетной задачи, как охрана жизни и здоровья детей, предполагает взаимодействие работников образовательного учреждения и родителей по формированию у воспитанников устойчивых знаний и навыков безопасного поведения на дорогах и улице с помощью изучения правил дорожного движения и их практической отработки во внеурочной деятельности.

Данное мероприятие направленно на формирование культуры безопасного поведения детей и взрослых на дорогах, осознанного отношения к правилам личной безопасности, овладение знаниями и умениями, которые помогут избежать травматизма на дороге, наблюдать за обстановкой и предвидеть опасность.

К данным мероприятиям целенаправленно привлекаю родителей, так как, во - первых, в вопросе безопасности дорожного движения именно родители личным примером должны демонстрировать образец правильного поведения на дороге, в транспорте. Во – вторых, участие родителей в школьном мероприятии повышает его ценность и значимость.

Сотрудничество всех участников образовательного процесса, а также представителей общественности, в данном случае сотрудников ГИБДД, обеспечивает высокий воспитательный потенциал проводимому мероприятию.

Предлагаемый сценарий мероприятия «Безопасное колесо» включает в себя теоретическую часть и практические виды соревнований по технике владения велосипедом с соблюдением правил дорожного движения. Родители и дети являются активными участниками данного мероприятия. Совместное участие в соревновании «Безопасное колесо» делает родителей и детей ближе друг к другу, что важно для ребенка в любом возрасте.

*Цель мероприятия:* формировать у детей и родителей сознательное и ответственное отношения к вопросу личной и общественной безопасности в условиях дорожного движения.

*Задачи:*

- закрепить знания безопасного поведения на дорогах и практические навыки по ПДД;
- создать положительный эмоциональный контакт между родителями, детьми и педагогами.

*Оборудование:*

- конусы оградительные - 30 штук;
- автомобильная аптечка - 1 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- оградительная рейка - 2 м. - 1 шт.;
- велосипеды, самокаты не менее 2 шт. на каждую семью;
- мел - 3 шт.;
- компьютер, проектор.

*Место проведения:*

Актовый зал, центральный парк отдыха.

### *Ход мероприятия*

*Ведущий:* - Добрый день, дорогие друзья, участники и гости нашего спортивно-познавательного мероприятия «Безопасное колесо».

Наступило лето и большую часть свободного времени вы проводите на улице, играя в различные подвижные игры, в том числе и на велосипедах, самокатах и роликах.

Но как раз в летний период всегда наблюдается повышение детского дорожно-транспортного травматизма на улицах нашего поселка. Для того, чтобы уменьшить количество ДТП и привлечь вас – детей к его профилактике, сегодня мы проводим наше спортивно-познавательное мероприятие «Безопасное колесо», которое поможет вам разобраться в правилах дорожного движения, а вашим родителям закрепить знания и навыки безопасного поведения на дорогах.

*1 часть нашего мероприятия – просмотр учебных фильмов «ПДД для школьников».*

Вопросы для закрепления:

1. Как называется основная дорога для пешехода? (*тротуар*)
2. В каких местах можно переходить улицу? (*на светофоре, на пешеходном переходе*)
3. Можно ли перебежать дорогу перед близко идущим транспортом? (*нет*)
4. Когда можно входить в автобус и выходить из него? (*после того как он остановится*)
5. С какого возраста детям можно ездить на велосипеде? (*с 14 лет*) А на мопеде? (*с 16 лет*)
6. Можно ли кататься по проезжей части на велосипеде? (*нет*)
7. Где на проезжей части можно переждать движущийся транспорт? (*на островке безопасности*)
8. Как обозначается пешеходный переход? (*зеброй*)

9. На какой цвет светофора нельзя переходить улицу? *(красный и жёлтый)*

10. Почему нельзя этого делать? *(транспортное средство не может остановиться сразу)*

11. Где можно ждать общественный транспорт? *(на остановках)*

12. С какой стороны можно обходить автобус? *(сзади)*  
*2 часть мероприятия – практическая.*

Все участники выходят в парк отдыха для проведения практической части – соревнований. Ведущий организует торжественное открытие соревнований, проводит инструктаж по технике безопасности.

*Станция 1. «Знание правил пользования велосипедом»*

Задача участников - правильно назвать детали велосипеда, на которые будет указывать судья на данном этапе *(руль, рама, цепь, педали, колесо, багажник, крыло, тормоз, спицы и т.д.)*. И ответить на три теоретических вопроса. За каждый правильный ответ команда получает один балл.

Вопросы:

Что обязательно нужно проверить перед каждой поездкой на велосипеде?

1. Давление в шинах.
2. Исправность тормоза.
3. Наличие грязи и пыли на механизме велосипеда.

Движение велосипедиста запрещается при неисправности:

1. Педалей
2. Колес
3. Тормозной системы

Должен ли водитель велосипеда предъявлять сотрудникам полиции какие-либо документы?

1. Разрешение на право управления
2. Документы о покупке велосипеда
3. Не должен

При каком провисании цепь натянута правильно?

1. Провисание должно быть 5-9 мм
2. Провисание должно быть не более 12 мм
3. Провисание должно быть 15-20 мм
4. Провисание должно быть 20-25 мм

При правильной высоте установки седла:

1. Нога, поставленная на педаль, остается прямой, пятка опирается на педаль.
2. Ноги полусогнуты.
3. Нога, поставленная на педаль, остается прямой, носок стопы опирается на педаль.

*Станция 2. «Фигурное вождение велосипеда».*

*Цель:* Проверка умений управлять велосипедом в заданных условиях проводится на специально оборудованной трассе, включающей в себя расположенные друг от друга препятствия на расстоянии от 5 до 10 м.

Трасса включает в себя следующие виды препятствий:

- «восьмерка»;
- перевоз предметов со стойки на стойку левой рукой;
- слалом с неодинаково расставленными кеглями;
- слалом между воротами (*шайбами*);
- «змейка»;
- торможение на финише (*не сбить колесом контрольную планку*).

Этап проходится отдельно всеми членами семьи на время и фиксируется судьями. Победителями становятся участники (*семьи*), которые набрали наименьшее количество штрафных очков при наименьшем времени, затраченном на прохождение трассы.

Штрафные очки начисляются:

- касание земли одной ногой – 1 штрафное очко, двумя ногами – 2 штрафных очка;
- пропуск, сдвиг или касание препятствия – 5 штрафных очков;

- неполный проезд через препятствие - 5 штрафных очков.

*Часть 3. Заключительная часть.*

*Ведущий 1:* - Дорогие участники! Наше мероприятие подошло к концу. Закончились все испытания. Наступает долгожданный момент для подведения итогов и награждения.

*Награждение победителей и призеров соревнований.*

- Мы хотим вам пожелать здоровья и безопасности, чтобы вы всегда, в любую погоду, в любое время суток, во все времена года соблюдали правила дорожного движения, не подвергая опасности свою жизнь и жизнь окружающих людей.

До свидания! До новых встреч!

*Список литературы*

1. Учебник для общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» с 5 по 11 кл./ авт. – С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков: Москва, Дрофа 2011
2. Безопасные дороги детства. Советы для родителей. М., 2010.
3. Пешеход на дороге: обучающий минимум по Правилам безопасности дорожного движения/ авт.-сост. М.Л.Форштат, А.П. Добровольская и др. СПб.: «Элит – Проф», 2006

**Сценарий**  
**спортивно - познавательной игры**  
**«В поисках семейных ценностей»**

*Авторы: Зырянова Мария Викторовна  
Литвинова Диана Викторовна  
(Приложение 9)*

Крепкая и дружная семья – мечта большинства взрослых и детей. В сплоченной семье, в которой царят любовь, доверие, взаимопомощь, доброта, всегда спокойно и надежно. К сожалению, таких семей немного. Содействие в понимание того, что семейные ценности помогают создать благополучную, крепкую семью, могут оказать учреждения дополнительного образования. В нашем учреждении в рамках инновационной деятельности по теме «Создание и реализация моделей детско-взрослых сообществ как микросреды воспитания и обучения детей и формирование позитивной социализации личности обучающегося в образовательной среде» создан семейный клуб «Семейный спорт». Деятельность которого направлена на совместное проведение занятий, соревнований и праздников для родителей и детей.

Спортивно-познавательная игра «В поисках семейных ценностей» способствует укреплению семьи, дает возможность детям и родителям гордиться успехами друг друга.

*Цель:* сплочение семьи через участие в совместной досуговой деятельности.

*Задачи:*

- способствовать общему укреплению здоровья детей и взрослых;
- привлечь внимание к семейным ценностям;
- содействовать развитию потребности в совместном досуге родителей и детей;

- воспитывать взаимовыручку, доброжелательность и уважение друг к другу.

*Участники мероприятия:* в мероприятии принимают участие родители, обучающиеся и педагоги ЦРТДиЮ.

#### *Порядок проведения игры*

Мероприятие начинается с общего построения в спортивном зале и общей разминки. После этого участники спортивно-познавательной игры делятся на две равные команды. Каждая команда получает воздушный шарик, в котором находится зашифрованное название станции, где проходит задание. Всего пять станций, символизирующих семейные ценности: «Дружба», «Любовь», «Доверие и терпение», «Уважение», «Взаимовыручка». На каждой из них участники находятся пять-семь минут. После выполнения задания, выдаётся карточка с названием семейной ценности и воздушный шарик, в котором находится следующая записка с подсказкой о местонахождении станции. Движение по маршруту планируется так, чтобы команды не встретились одновременно на одной и той же станции, кроме последней станции «Дружба». Она проходит в спортзале для обеих команд одновременно. Затем для всех участников проводится танцевальный флеш-моб, после этого - общее фото на память.

#### *Оборудование и инвентарь:*

Мультимедийная установка, гантели, мячи, гимнастические палки 10 штук, резиновые мячи, плакат с надписью «Семейные ценности», воздушные шары 10 штук (5 желтых и пять зеленых), карточки зеленого и желтого цвета с надписями «Дружба», «Любовь», «Доверие» и «Терпение», «Уважение», «Взаимовыручка».

*Ведущий 1:* - Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые, мы рады вас приветствовать на спортивно-познавательной игре «В поисках семейных ценностей!»

Сегодня вам представится возможность интересно и с пользой провести время, узнать о семейных ценностях получить заряд бодрости и хорошего настроения.

*Ведущий 2:* - Цель нашего мероприятия: Сплочение семьи через участие в совместной досуговой деятельности.

*Задачи:*

- способствовать общему укреплению здоровья детей и взрослых;
- привлечь внимание к семейным ценностям;
- содействовать развитию потребности в совместном досуге родителей и детей;
- воспитывать взаимовыручку, доброжелательность и уважение друг к другу.

Но самое главное, это то, что вы сможете пообщаться друг с другом, показать свои умения и приобрести новых друзей.

*Ведущий 1:* - А теперь мы все вместе сделаем разминку, которая поможет нам взбодриться и настроиться на выполнение заданий.

*Ведущий 1:* - Каждой команде выдается маршрутный лист с названиями станций. На каждой станции стоит педагог, который следит за выполнением заданий на станции, результаты вносит в протокол.

### *1. Станция «Доверие и терпение»*

Участникам предлагается поучаствовать в задании «Доверие»: один человек становится в центр, ему завязывают глаза, остальные участники образуют плотный круг; по сигналу руководителя человек, находящийся в кругу, совершает движения и наклоны вперед, назад, влево и вправо, если он теряет равновесие, окружающие его поддерживают, помогают сохранить равновесие.

Руководитель комментирует действия участников, обращает внимание на то, как человеку важна помощь окружающих.

После этого участникам предлагается выполнить задание «Терпение»: несколько желающих из команды берут на выбор любой из предметов (*гантели, мячи разного размера и массы, кегли*), который нужно продержать как можно дольше на вытянутой руке.

Участвуют одновременно все желающие члены команды. Время засекается по секундомеру. Руководитель станции комментирует проявление терпения участников команды, важность проявления терпения в жизни.

*Инвентарь*: повязка для глаз, гантели, мячи разного размера и массы, кегли.

## 2. Станция «Уважение»

Участникам предлагается просмотр видеоролика, где семья проявляет неуважение к пожилому человеку. Участники комментируют увиденный сюжет. Затем проводится беседа об уважительных отношениях в семье, объяснить важность уважительного отношения людей друг к другу.

*Оборудование*: мультимедийная установка.

## 3. Станция «Взаимовыручка»

Участники должны проявить смекалку и взаимовыручку, выполнив следующее задание всей командой: при помощи гимнастических палок нужно сделать «переправу», по которой сможет прокатиться мяч от одной стены до другой.

*Инвентарь*: гимнастические палки 10 штук, мяч для фитнеса.

## 4. Станция «Любовь»

На этой станции находится фотозона, где участники должны сделать фото на тему «Моя любимая семья». Для фотографии им нужно найти необходимые предметы, которые по заданию должны находиться в кадре. Участники должны проявить смекалку. Найти или изобразить: плед, чашку с блюдцем, сердце, бабушку, младенца, котёнка.

### 5. Станция «Дружба»

На этой станции все участники праздника собираются вместе в спортивном зале, где для них проводится игра «Молекулы». Правила игры: каждый участник - отдельный атом, по сигналу водящего атомы образуют молекулы. Например, водящий говорит: «Молекулы из двух атомов», «...из трех», «...из пяти». Дети и взрослые собираются соответственно в группы, держась за руки, по двое, по трое и т.д.

Во время проведения игры, члены жюри определяют команду-победителя. После этого для всех участников проводится флэш-моб и общее фото на память. На общей фотографии участники на заднем плане держат в руках плакат со словами «Семейные ценности», участники, находящиеся спереди - листы с названиями семейных ценностей: «Дружба», «Любовь», «Доверие» и «Терпение», «Уважение», «Взаимовыручка».

*Ведущий 1:* - Уважаемые участники, вот и подошел к концу наш праздник. Мы рады видеть ваши улыбающиеся лица, мы желаем вам самых теплых и доверительных отношений в ваших семьях, здоровья вам и благополучия. До свидания, до новых встреч.

#### *Использованная литература*

1. Володченко В. Юмашев В. «Выходи играть во двор» Москва «Молодая гвардия» ББК 75,5 В 68 ISBN 5-235-00465-5140
2. Гальцова Е. А., Власенко О. П. «Спортивный серпантин»: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников. Волгоград: Учитель 2007.- 191 стр.

**Сценарий**  
**спортивно - познавательного праздника**  
**«За здоровьем всей семьей»**

*Авторы - составители:*  
*Зырянова Мария Викторовна*  
*Бычкова Анастасия Владимировна*  
*(Приложение 9)*

Забота о здоровье является одной из основных задач современного общества. У здорового человека нет препятствий в выборе профессии и организации досуга. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью успешно осуществляется на физкультурно-оздоровительных праздниках.

Спортивно-познавательный праздник «За здоровьем всей семьей» направлен на сохранение и укрепление здоровья, воспитание осознанного отношения к своему здоровью. Данное мероприятие рассчитано для детей младшего школьного возраста с участием их родителей.

Привлечение родителей к участию в данном мероприятии способствует укреплению семьи, дает возможность детям и родителям осуществлять совместную деятельность и гордиться успехами друг друга. Двигательные задания данного мероприятия способствуют развитию физических качеств. Разгадывание ребусов и загадок позволяет расширить знания о здоровом образе жизни, делают мероприятие познавательным и интересным.

Спортивный праздник проводится на улице. Родители и дети делятся на две равные команды. Каждая команда получает маршрутный лист, в котором отмечены задания по пяти станциям: «Давайте поиграем», «Прыжок, еще прыжок», «Эрудит», «Крутится скакалка», «Загадки и пословицы». Движение по маршрутам планируется так, чтобы команды не встретились одновременно на одной и той же станции.

После того как все задания выполнены, участники праздника собираются в актовом зале, где проводится награждение победителей.

*Цель:* способствовать сплочению семьи и приобщению взрослых и детей к физической культуре и спорту.

*Задачи:*

- содействовать совершенствованию физических качеств: силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- способствовать развитию интереса к физической культуре и спорту;
- воспитывать коммуникативные качества, взаимовыручку и чувство товарищества.

*Оборудование и инвентарь:* мячи для подвижных игр, кроссворд, подвижные игры.

*Ведущий:* -Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые, мы рады вас приветствовать на спортивном празднике «За здоровьем всей семьей!»! Сегодня вам представится замечательная возможность получить заряд бодрости и хорошего настроения. Вам предстоит выполнять прыжки в длину с места, прыгать на скакалке, отгадывать загадки и разгадывать кроссворд. Но самое главное, это то, что вы сможете пообщаться друг с другом, показать свои умения, приобрести новых друзей. Итак, начнем.

Каждой команде выдается маршрутный лист с названиями станций. На каждой станции стоит педагог, который следит за выполнением заданий на станции, результаты вносит в протокол.

### *1. Станция «Давайте поиграем»*

Участникам предлагается поиграть в игры по выбору «Третий лишний», «Чехарда», «Меткий стрелок», «Чижик», «Гуси-лебеди».

*(Оценивание от 1-10 баллов за соблюдение правил игр, участие всех членов команды).*

### *2. Станция «Прыжок, еще прыжок!»*

Каждый участник команды выполняет 3 прыжка в длину с места. Лучший прыжок идет в зачет. Затем все результаты суммируются, выигрывает команда, набравшая большее количество баллов.

### *3. Станция «Загадки и пословицы»*

Участникам предлагается отгадать загадки, назвать песни и пословицы о природе, здоровье, полезных продуктах. За каждый правильный ответ загадки, название песни и пословицу команда получает 1 балл.

### *4. Станция «Крутится скакалка»*

Участник или желающие из команды выполняют прыжки на скакалке за 30 секунд. Записывается лучший результат (*кто больше прыгнет за 30 секунд*). Затем все результаты суммируются, выигрывает команда, набравшая большее количество баллов.

### *5. Станция «Эрудит»*

Каждой команде предлагается разгадать кроссворд и назвать ключевое слово. На выполнение задания дается 5 минут. За каждое правильно отгаданное и ключевое слово дается по 1 баллу.

*После прохождения все участники собираются на общее построение.*

*Ведущий:* - Уважаемые участники, вот и подошел к концу наш праздник. Сейчас мы предлагаем слово для подведения итогов председателю жюри.

*Награждение команд победителей и участников праздника грамотами и подарками.*

## Сценарий спортивно - познавательного праздника для родителей с детьми «Зоологические старты»

*Автор – составитель:  
Зырянова Мария Викторовна  
(Приложение 10)*

*Ведущий:* - Здравствуйте, дорогие ребята и взрослые! Сегодня вам представится возможность получить заряд бодрости и хорошего летнего настроения. Спортивный праздник, в котором вы будете принимать участие, называется «Зоологические старты». Вы сможете представить себя в роли животных, которые обитают в нашем районе, выполняя интересные спортивные задания. Начнем наш праздник с разминки, которая поможет вам взбодриться и подготовиться к дальнейшим заданиям.

1. Легкий бег по кругу, приставными шагами, с подскоком, с высоким поднятием колена, с за хлестом голени.

2. Шаг на пятках, перекат с пятки на носок.

3. Расчет команд, назначение капитанов, название команды (*животное, обитающее в Верхнебуреинском районе*).

1.1. Название команд (*из названий животных нашего района*).

1.2. Представить жюри

*1. Эстафета «Воробьи»*

- Начнем с самых популярных птиц нашего поселка, это воробьи. Воробьи являются самыми известными пернатыми, которые соседствуют с человеком. Воробья мы узнаем и по внешнему виду, и за его характерное чириканье. Встретить воробьев можно практически везде, они массово заселяют центры городов, поселков и ведут оседлый образ жизни; выбрав территорию, гнездятся. Все знают о вороватом характере воробьев.

Существует даже версия о происхождении названия птички: когда-то воробей украл с лотка булочку, и пекарь, увидев это, крикнул: «вора – бей!». Еще один интересный факт про воробьев – они видят мир в розовых тонах, а шейный отдел этих птиц имеет в два раза больше позвонков, чем у жирафа. А еще воробьи - это птицы, которые передвигаются по земле исключительно прыжками.

*Задание:* выполнять прыжки на фитболах, стараясь выполнить прыжок максимально высоко. Уважаемые взрослые выполняют бег, держа фитбол в руках.

*Инвентарь:* два фитбола.

## 2. Эстафета «Ласточка»

- Продолжаем знакомство с миром пернатых и следующий наш гость-ласточка. Ласточек можно видеть летом, неумолимо летающих над огородами, садами, газонами. У них раздвоенный хвост и острые, длинные крылышки. Когда птицы садятся отдохнуть на проводах, хорошо видно, что у них синие-черные спинки, крылья и хвост. Грудь и живот у ласточек светло-серые. Ласточки встречаются почти во всех странах мира. Их называют перелетными, так как на зиму они улетают на юг, а весной торопятся обратно. Прилетают в апреле и начинают строить гнезда, выводить птенцов. Ласточки – искусные строители. Из грязи и травы они лепят глубокие чашечки и выстилают их пухом. Получаются уютные домики, которые крепятся под крышами, на балках, на стенах домов.

Люди всегда рады прилету ласточек. Их любят за трудолюбие, за преданность месту, где появились на свет, за то, что уничтожают массу вредных насекомых, и просто за веселое щебетанье

*Задание:* - Первый участник колонны берет в руки по два плоских поролоновых модуля и несет их до ориентира и обратно, перепрыгивая через препятствия.

*Инвентарь:* плоские поролоновые модули – 6 штук, модули кубовидные для препятствий.

### 3. Эстафета «Голуби»

- Следующий пернатый представитель нашего поселка - голубь. Голуби живут повсюду, за исключением Антарктики и полярного края. Голуби частые гости многолюдных мест пляжей и площадей, где их подкармливают люди. Голубей разводят для декоративных или спортивных целей. Одна пара голубей высидит за год от 14 до 16 птенцов. Голубь — птица выносливая и очень сильная. За выносливость и силу их очень ценили во времена голубиной почты. Голуби могут развивать скорость до 140 километров в час и могут пролететь расстояние до 3000 километров. Благодаря скорости этих птиц был создан голубиный спорт – это состязание почтовых голубей.

*Задание:* держа в руках письмо, донести его при помощи ракеток до ориентира и обратно.

*Инвентарь:* конверты, в которых лежат слова для следующего задания; ракетки для бадминтона.

### 4. Задание «Письмо из леса»

- Вы замечательно выполнили задание, молодцы. И, наверное, вас заинтересовало содержание этого письма. Сейчас мы его прочитаем. Капитан команды, открывайте конверт. И раскладывайте его на полу. А оно на нескольких листках и его нужно собрать, и сделаем это с вами на скорость, чья команда быстрее.

*Задание:* собрать письмо из набора слов, находящихся в конвертах.

### 5. Эстафета «Коты»

- От пернатых представителей перейдем к животным, обитающим на земле.

Сейчас мы поближе познакомимся с Барсиками и Мурками. Значит, поговорим мы теперь о ком? Правильно, о котках. Кошки - удивительные животные.

Они преданы своему хозяину. Хитрые, но в то же время доверчивые, нежные и ласковые, но при этом хищные и, в какой-то мере, дикие. У кошек очень тонкий слух. Они слышат даже маленький шорох, который производят мыши и сразустораживаются. Кошки чистооплотные, часто умываются. А знаете почему? Они вылизывают не столько грязь, сколько свой собственный запах. У кошек острое зрение, они спокойно ходят в темноте. Помогает им в этом усы. Ходит кошка бесшумно, втягивает когти и ступает мягкими подушечками и ловко лазают.

*Задание:* у первого участника лежит на голове волан. Нужно идти ровно и тихо, чтобы волан не упал. Условие правильно выполненного задания –соблюдение тишины в зале, так как кошки должны продвигаться бесшумно.

*Инвентарь:* 3 волана.

#### б. *Эстафета «Собаки - друзья человека»*

- Собак часто называют друзьями человека. Эти животные имеют интересные качества и привычки. Собаки различают около 500 000 (*пятьсот тысяч*) запахов. Кстати, узор на кончике собачьего носа уникален также как подушечки пальцев человека. Мокрый нос помогает им определить направление запаха. Слух собак гораздо тоньше нашего, они могут слышать звук издалека. Они любят слушать классическую музыку и нервничают при звуках рока. Собаки прячутся в дождь и это они делают не потому, что не любят его, просто шум дождя может повредить их чувствительным ушам. Роль собак в спасении людей очень значимая, описаны случаи, когда собаки помогали искать раненых на поля боя, пострадавших во время землетрясения, а выносили из пожара детей. А еще собаки помогают разыскивать преступников.

Кроме этого, они отлично охраняют имущество человека, необходимы на охоте, а некоторые народы ездят на собачьих упряжках.

*Задание:* у первого участника в руках обруч, он изображает жоака собачьей упряжки, который должен выбрать пять собачек и сделать упряжку. После того, как упряжка будет готова, она должна будет добраться до ориентира и возвратиться обратно. Остальные участники команды поддерживают свою команду бурными аплодисментами.

*Инвентарь:* 2 обруча.

#### 7. Эстафета «Бабочки»

- А теперь поговорим о прекрасных крылатых красавицах нашего поселка. Как вы думаете кто это? Да это бабочки.

В нашем поселке разные красивые бабочки, которые имеют своеобразную окраску и форму крыльев. У некоторых из них на задних крыльях расположены длинные отростки – “хвосты”. По всей видимости, они служат защитой от хищных птиц. Пернатые часто хватают бабочек за отростки крыльев, обрывают их, а пока поймут, что остались ни с чем – бабочка улетает, с обтрёпанными крыльями, но живая. Многие из вас знают о том, что красивые бабочки появляются из гусениц. Сейчас мы с вами изобразим гусеницу, которая еще не превратилась в бабочку, а только готовится стать крылатой красавицей.

*Задание:* выстроиться колонной друг за другом и держась за плечи впереди стоящего человека продвигаться до ориентира и обратно.

*Инвентарь:* ориентиры для эстафет.

#### 8. Загадки о природе

\*\*\*

Высоченный великан будто угодил в капкан,  
Никуда он не идет, на одной ноге растет.  
Как огромными руками, по ветру шуршит ветвями. (*Дерево*)

\*\*\*

Он деревьев младший брат, только ростом маловат,  
А еще стволов полно у молодчика того. (*Кустарник*)

\*\*\*

Им мы дышим, газы в нем. Как его мы назовем? (*Воздух*)

\*\*\*

Красные, черные глазки видны, значит, уже подспели они.  
Спрятались в травке, притихли и ждут, когда на варенье их  
всех соберут. (*Ягоды*)

\*\*\*

Раскаленный шар из газа, в небе он заметен сразу,  
Дарит нам тепло и свет, без него и жизни нет. (*Солнце*)

\*\*\*

Я расскажу наверняка, какие знаю облака. Если с кружевами  
схожи, да на перышки похожи, в небе высоко плывут, как,  
ребята, их зовут? (*Перистые облака*)

\*\*\*

А эти облака, как горы снега, в них поваляться и попрыгать  
мне бы.

Облака такие зовутся... (*кучевые*)

\*\*\*

Что такое, не пойму? То во сне иль наяву? Дом не виден, дуб  
в реке, все как будто в молоке. Сказка это? Сон? Обман? Это  
утренний... (*туман*)

\*\*\*

Самый верхний слой земельный, в ней растут трава, деревья,  
плодородьем обладает, как ее все называют? (*Почва*)

\*\*\*

Птицы спят в нем и живут, яйца здесь свои несут. Из веток  
сделано жильё и называется... (*гнездо*)

\*\*\*

Раскалённая стрела дуб свалила у села. (*Молния*)

\*\*\*

Над тобою, надо мною пролетел мешок с водою.  
Наскочил на дальний лес – прохутился и исчез. (*Туча*)

\*\*\*

Стоят столбы белые, на них шапки зелёные,  
Летом мохнатые, зимой сучковатые.  
Где они стоят, там и шумят. (*Берёзки*)

\*\*\*

На нём бурый колпачок, колпачок – на бочок.  
Кто в лесу бывает – тот его знает. (*Боровик, белый гриб*)

\*\*\*

Был тугим он кулачком, распустился – стал цветком. (*Бутон*)

\*\*\*

Не зверь, не птица, носок, как спица, летит – звенит, сядет -  
молчит. (*Комар*)

\*\*\*

Целый день летает, всем надоедает; ночь настанет, тогда  
перестанет. (*Муха*)

\*\*\*

На зелёной хрупкой ножке вырос шарик у дорожки.  
Ветерок прошуршал и развеял этот шар. (*Одуванчик*)

\*\*\*

Шевелились у цветка все четыре лепестка  
Я сорвать его хотел. Он вспорхнул и улетел. (*Бабочка*)

*Подведение итогов, награждение.*

## Сценарий спортивно-познавательного мероприятия «От мячика до мяча»

*Автор – составитель:  
Переверзева Татьяна Геннадьевна  
(Приложение 11)*

*Цель:* развитие интереса участников мероприятия к подвижным играм с мячом.

*Задачи:*

- познакомить с историей появления мяча;
  - провести спортивную эстафету и подвижные игры с мячами.
- Участники мероприятия* - члены клуба «Семейный спорт».

*Ведущие:* 2

*Место проведения:* кафе, спортивный зал ЦРТДиЮ.

*Спортивный инвентарь и оборудование:*

- проектор, компьютер;
- мячи (*по два мяча*), волейбольные, баскетбольные, набивные резиновые, теннисные мячи и шарики, массажные, большие и средние фитболы;
- 2 бадминтонные ракетки, 8 мягких блоков, 2 гимнастические палки.

*Ход проведения мероприятия:*

*Познавательная презентация об истории мяча.*

*Ведущий 1:* - Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые взрослые, мы очень рады вас сегодня видеть на нашем мероприятии. Все мы очень любим играть с разными игрушками, но, наверное, самая любимая для нас -это мяч. Мяч занимает первое место по популярности в детских играх. Он, как магнит, притягивает нас к себе.

И это очень хорошо, потому, что Мяч – это не только удивительная, самая древняя и любимая игрушка всех народов мира, но и отличное средство для развития физических качеств.

Игры и упражнения с мячом способствуют развитию ловкости и быстроты реакции, улучшают координацию движения, учат ориентироваться в пространстве.

А также укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера и меткости.

*Ведущий 2:* - А, что вы знаете и можете рассказать про мячи? Когда появился первый мяч? Какие виды спорта вы знаете с использованием мяча?

Да. Сейчас трудно представить, если бы в современном мире не было бы футбола, баскетбола, волейбола, гандбола, водного поло, регби, тенниса, пинг-понга, да и просто подвижных игр с мячом. Какой бы неинтересной и однообразной была бы физическая культура без мяча.

*Ведущий 1:* - Сегодня мы бы хотели вас познакомить с историей развития мяча. Как оказалось, она очень длинная и запутанная. Сегодня назвать точного изобретателя этого «круглого чуда» не могут ни историки, ни сами спортсмены. Известно лишь одно, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Археологи по всему миру находят предметы, отдаленно напоминающие мяч. И точно можно сказать лишь одно, мяч появился в глубокой древности, был любимым развлечением у самых разных народов и изначально использовался в религиозных обрядах.

*Ведущий 2:* - Мячи и предметы, похожие на мяч, археологи находят по всему миру. Найденный в древних египетских гробницах мяч, сшитый из кожи и набитый соломой, использовался детьми фараонов для веселья. Мячи делали из камней, глины, плели из травы, пальмовых листьев, тростника, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, вырезали из дерева. Затем мячи научились шить из кожи животных, набивая их травой и опилками.

*Ведущий 1:* - В Древней Греции имеющий форму солнечного диска мяч считался идеальным предметом, и по представлению греков должен был обладать магической силой.

Называли мяч «фол лисом». Маленькие «фол лисы» перекидывали друг другу руками, большие – использовали для игры в футбол. Древние греки набивали мячи, сшитые из кожи, мхом и перьями, а римляне – набивали семенами плодов различных растений.

*Ведущий 2:* - Но однажды, 2 тыс. лет назад, в Риме случилось вот что. Учитель гимнастики, звали его Атциус, проходя мимо мясной лавки, обратил внимание на большой бычий пузырь. Надутый воздухом и перевязанный веревкой, он висел над входной дверью для красоты. Ветер трепал пузырь и стучал его об стену, а он отскакивал. Тут Атциуса и осенило. Он купил пузырь, принес домой и обшил его кожей, получился мяч – легкий и прыгучий. Вот таким было открытие!

*Ведущий 1:* - В Древней Японии также любили командные игры. Правда, правила запрещали мячу касаться пола, поэтому команды должны были перекидывать друг другу мяч руками, а забивали его также в ворота. Японцы изобрели игру, названную Кемари (*или Кенатт*). Кемари –это разновидность футбола. В нее играло до 8 человек. Мяч диаметром около 25 см. был покрыт мягкой кожей и набит опилками. Игрок должен был не допустить касания мячом пола, пасуя и жонглируя им ногами.

*Ведущий 2:* -А вот японские шары «темари» зародилась в Китае – это универсальная вещь, предмет забавы японской знати. На сегодняшний день очень популярны в разных странах мира мячи, созданные своими руками, они идеально подходят в качестве подарка. Делают их из дерева и обшивают разными нитями и узорами.

Мяч – это древнеславянское слово. В разных славянских языках оно созвучно: болгарское «мечка» значит «хлеб с сыром в форме шара», а сербохорватское меча – «мягкое, мякиш хлеба».

*Ведущий 1:* - На Руси везде встречались и сшитые тряпичные мячики, набитые ветошью, шерстью, куделью. Они повторяли конструкции старинных кожаных мячей. И в то же время игрушки превращались в художественные изделия. Шили мячи разных размеров. Малые мячики служили для игр типа лапты, большого диаметра могли использовать для игр, подобных современному футболу и волейболу. Изготавливали мячи-погремушки, цветастые тряпичные шарики, похожие на мячики, которые привлекали внимание ребёнка ещё в колыбели. Их набивали тряпьем, обшивали яркими лоскутками. В деревнях делали так же мячики, плетенные из лыковых или берестяных ремешков, красивые и легкие. Иногда внутрь заплетали комок глины – такой мяч «с тяжестью» дальше летел и годился для игры ногами.

*Ведущий 2:* - Всевозможные артефакты из египетских гробниц, свидетельствуют о том, что в Египте существовали игры похожие на футбол. На картинке изображен льняной мяч, найденный в египетской гробнице. Для лучшего отскока, мячи также включали в себя кетгут, намотанный на сферу, после чего оборачивались в кожу или замшу.

*Ведущий 1:* - Мячик для игры в бадминтон вообще делали из яблока. Брели твердое незрелое яблочко, втыкали в него гусиные перья и перебрасывали друг другу самодельными ракетками. Было это в Японии, оттуда игра попала в Индию, а из Индии ее привез в Европу один английский герцог, замок которого находился неподалеку от города Бадминтон. Игру так и назвали.

А яблочко к тому времени, конечно, заменили на пробковый мячик, а потом на волан.

*Ведущий 2:* - Разные народы не только любили играть с мячом, но и уважали мяч. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как он был похож на солнце, а значит (*по мнению греков*) обладал волшебной силой.

Спустя много лет, в Америке, появился первый резиновый мяч. Местные индейцы научились делать его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев. Такой мяч назывался «каучу». Этот мяч был очень прочный и прыгучий. Каучуковый (*резиновый*) мяч первым из европейцев увидел знаменитый путешественник Христофор Колумб и привез его в Европу. Резиновый мяч быстро раскатился по всему миру.

*Ведущий 1:* - Шло время, мячи менялись, менялись и материалы, из которых они были сделаны. Современные мячи различаются по размерам и назначению.

Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби, в пушбол (*конный спорт*), мотобол и многие другие. У каждой из них — своя история.

*Ведущий 2:* - Самой популярной игрой в мире, безусловно, является футбол, родиной его считается Англия. А баскетбол своему названию обязан корзине... из-под персиков. Именно её приспособили для первого на планете баскетбольного матча. Изобретатель этой игры американец Джеймс Нейсмит, «Бол» - «мяч», «баскет» - «корзина».

А преподаватель физкультуры одного из колледжей США, придумал игру. Однажды он предложил своим ученикам бросать и ловить резиновую надувную камеру через рыболовную сеть. Затем были придуманы первые правила игры и назвали её «мин тонет».

А через год эта игра уже демонстрировалась на конференции колледжей и стала называться по-другому - «волейбол».

*Ведущий 1:* - Материалы для мячей использовались разные. Зато форма всегда была одинаковая - круглая. С одним только исключением. Мяч для регби - овальной формы (*как дыня*). Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось. В английском городке Регби любили играть в мяч. Но тряпичный мяч был весьма непрочным.

Тогда торговец требухой домашнего скота Уильям Гилберт взял и обшил кожей мочевой пузырь свиньи. Мяч получился легким и прочным. Было это в девятнадцатом веке, но и до сих пор мячи для регби традиционно делают продолговатой формы.

*Ведущий 2:* - На сегодняшний день существует много разных мячей для видов спорта, физических упражнений, массажа и других. Все мячи очень сложно перечислить. Никто точно не может сказать, сколько видов их существует.

Надеемся, что вам понравилась наша презентация, и вы много узнали о мячах. А сейчас предлагаем пройти в спортивный зал, где вы сможете поучаствовать в эстафетах и подвижных играх с использованием различных мячей.

*II. Спортивная эстафета и подвижные игры с использованием разных мячей.*

Перед началом проведения участники делятся на две равные по числу участников и возрасту команды.

*Спортивные эстафеты.*

*1. «Передал - садись» (волейбольные мячи).*

*Описание эстафеты:* команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

По сигналу ведущего, капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам убегает, занимая место в конце колонны.

Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

2. *«Снежный ком» (большие мячи - фитболы).*

*Описание эстафеты:* игроки выстраиваются друг за другом в колонну.

По очереди катят большой мяч перед собой, обходя препятствия (*мягкие блоки*) змейкой. Обойдя препятствия и вернувшись обратно, передают эстафету следующему и т.д. Выигрывает команда, последний игрок которой быстрее прибежит к финишу.

3. *«Тоннель» (баскетбольные мячи).*

*Описание эстафеты:* игроки команд выстраиваются в колонну друг за другом, ноги шире плеч (*образуют тоннель*).

По сигналу судьи, участники команд по очереди бегут с мячом в руках до фишки (*стойки*), обегает ее и возвращается обратно в конец колонны, прокатывают мяч под ногами игроков (*игроки помогают мячу прокатиться*) до впереди стоящего игрока, тот берет мяч в руки и бежит до препятствия и обратно и т.д. Эстафета заканчивается, когда первый игрок команды, не окажется с мячом в руках.

4. *«Хоккеисты» (набивные мячи, гимнастические палки).*

*Описание эстафеты:* у первых участников команд в руках гимнастическая палка. По сигналу они должны по очереди довести палкой набивной мяч до препятствия и таким же способом вернуться обратно. Побеждает команда, в которой последний игрок первым выполнил задание.

5. *«Попрыгунчики» (средние мячи фитболы).*

*Описание эстафеты:* участники по очереди прыгают на фитболах до препятствия, обратно возвращаются с мячом в руках. Побеждает команда, в которой последний игрок первым пересек линию финиша.

6. «Ловкачи» (*теннисные мячи или шарики, бадминтонные ракетки*).

*Описание эстафеты:* у первых участников команд в руках бадминтонные ракетки, на которых лежат теннисные мячики. По сигналу ведущего, участники должны, не уронив мячики, пронести их на ракетки змейкой до препятствия и обратно, передав следующему. Побеждает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

7. «Кенгуру» (*массажные мячи*).

*Описание эстафеты:* участники по очереди должны допрыгать по препятствия с мячом, зажатым между коленями (прыгать нужно как кенгуру-ноги вместе), и вернуться назад с мячом в руках, передав эстафету следующему. Побеждает команда, все игроки которой быстрее выполнили задание.

*Подвижные игры с мячами.*

1. «Снайпер».

Игра проводится на волейбольной площадке. Игроки находятся в центре площадки. С правой и левой стороны от них, за линией, два снайпера. Задача снайперов - за определенное время (*3-5 минут*) выбить наибольшее количество игроков. По истечении времени водящие (*снайперы*) меняются.

2. «Котел».

Игроки команд строятся в круг на расстояние вытянутых рук. По сигналу ведущего игроки перебрасывают мяч друг - другу стараясь отбить его. Кто не отбил, садиться в круг, и старается поймать мяч от других игроков, поймал, выходит из круга и продолжает игру в кругу со всеми.

3. «Снежный ком».

Игроки свободно распределяются по небольшой площадке. Перед водящим на полу, лежит большой мяч - фитбол. По сигналу ведущего, водящий старается догнать одного из игроков, накатив на него мяч.

Кого задела, тот становится ведущим и так далее. Выигрывает игрок, который за определенное время продолжения игры не был водящим.

#### 4. «Пионербол».

*Описание игры:* участники игры делятся на две команды и располагаются по обе стороны от волейбольной сетки. Расстановка игроков в пионерболе распределяет ведущий или педагог. Игроки по очереди подают (*перекидывают*) мяч на сторону противника, игроки которой должны его поймать и перекинуть мяч на сторону противника.

Не поймали (*мяч упал на пол*) считается гол. Если мяч упал на пол с противоположной стороны, то мяч передается другой команде и первый игрок подает мяч. И так далее. Игра продолжается до 15 или 25 очков.

#### *Список литературы*

1. Н.Н. Николаева. Книга Школа мяча». Санкт-Петербург. Детство-Пресс – физическая культура. 2008 г., 96 стр.;
2. Игры с мячом — Википедия [ru.wikipedia.org/wiki/](http://ru.wikipedia.org/wiki/);
3. Мяч - Википедия [encyclopaedia.bid/википедия./](http://encyclopaedia.bid/википедия./).

## Спортивный праздник «Семейные старты»

*Автор - составитель:  
Переверзева Татьяна Геннадьевна  
(Приложение 12)*

*Под звуки спортивного марша семейные команды  
проходят в зал и выстраиваются на заранее отведенные  
места (по 3-4 семьи – 10-12 человек в одной команде).*

*Начинаются эстафеты.*

*Ведущий:* - Добрый день, дорогие друзья, любители физической культуры и спорта, ценители красоты и здоровья! Сегодня у нас праздник семейных команд.

*Ведущий:* - Наше мероприятие начнем с разминки. Под музыку вместе с ведущим все выполняют разминку.

*Эстафета «Самый ловкий»*

*Ведущий:* - Объявляю конкурс на самого ловкого, и первые начинают дети. Проскакать на большом мяче - фитболе до ориентира и обратно передав эстафету родителю и т.д.

*Эстафета «Картошка»*

*Ведущий:* - А теперь вам предстоит показать свое мастерство на «огороде» (звучит музыка «Антошка»). Начинает ребенок (ведро, в нем 3 картошки), раскладывает «в лунки» - обручи. Взрослый собирает в ведро. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

*Эстафета «Хоккеисты»*

*Ведущая:* - В хоккей играют настоящие мужчины. Дети с клюшкой и шайбой обводят ориентиры (конусы) и возвращают клюшку и шайбу родителям. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

*Эстафета «Светофор»*

*Ведущая:* - Этот конкурс – задание на внимание. Сейчас мы посмотрим, какая семья самая внимательная. Представьте себе, что вы стоите перед светофором.

Припомните, при каком свете можно переходить улицу? Зеленый свет – идем, желтый – приготовиться, красный – ждем.

Видите, у меня в руках три картонных кружочка. Это светофоры. Как только покажу кружок зеленого цвета, вы маршируете на месте. Желтый – громко хлопаете в ладоши. На красный цвет не двигаетесь. Если кто-нибудь перепутает сигнал, значит, он плохо знает правила уличного движения и его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков.

*Ведущий:* - А теперь конкурс на сообразительность. Я начну, а вы заканчивайте, дружно, хором, отвечайте:

Игра веселая – футбол

Уже забили первый ... (*гол*)

Вот разбежался быстро кто-то

И без мяча влетел в ... (*ворота*)

А Петя мяч ногою хлоп –

И угодил мальчишке ... (*в лоб*)

Хохочет весело мальчишка

На лбу растет большая ... (*шишка*)

Но парню шишка нипочем

Опять бежит он за... (*мячом*)

*Ведущий:* - Молодцы друзья, объявляю следующую эстафету!

*Эстафета «Переправа»*

*Ребенок держит обруч, в нем находится родитель. Вместе они оббегают ориентир и возвращаются. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.*

*Эстафета «Тоннель»*

*Первым начинает ребенок – пробегает через 4 обруча, оббегают ориентир, обратно обычным бегом, затем родитель.*

*Полоса препятствий.*

*Команды по очереди проходят полосу препятствий: по скамейке, через «Тоннель», прыжки в обручи и через препятствия.*

*Пока подводятся итоги эстафеты, родители с детьми играют в игру «Выжигала» (все дети в большом кругу, а родители за кругом и стараются выбить всех детей мячом).*

*Под музыку идет награждение. Награжденные семьи совершают круг почета.*

Пусть вам семейные старты запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут стороной,

Пусть все желания наши исполнятся,

А физкультура станет родной.

*Под аплодисменты семейные команды приглашаются на общую фотографию.*

**Сценарий  
познавательно-развлекательного мероприятия  
«Совушка-сова»**

*Автор-составитель:  
Франчук Светлана Геннадьевна  
(Приложение 13)*

В настоящее время огромное значение для подрастающего поколения является познание мира природы. Заменяя общение с природой техническими новинками, мы все больше отдаляемся от наших корней. Основной проблемой нашего мира становится загрязнение окружающей среды, бесследно исчезают многие виды животных и растений, о которых уже не узнает будущее поколение.

По отношению человека к окружающей среде, можно судить о том, насколько значителен и интересен он. Тяга к природе заложена в человеке изначально. Мы чувствуем свое единство с природой, хотя не всегда понимаем ее роль в нашей духовной жизни. Разрушая природу или равнодушно не замечая, как ее разрушают другие, мы тем самым незаметно разрушаем и самих себя. Особую роль в природе играют птицы, изучение и охрана исчезающих видов птиц является первоочередной задачей науки орнитологии.

1 апреля весь мир отмечает Международный день птиц. Появился он в конце XIX века в Америке. Буквально за несколько лет он стал очень быстро распространяться по разным странам. Этот праздник считается самым первым, появившимся в экологическом календаре. Отмечать в Европе его начали уже в 1906 году. Добравшись в Россию, Международный день птиц получил большое признание. К тому моменту здесь уже была организована охрана пернатых.  
*Цель:* воспитание бережного отношение к птицам.

*Задачи:*

1. Познакомиться с образом жизни сов.
2. Через игру, понять повадки сов.

### 3. Изготовить мягкую игрушку «Сова».

*Оборудование:* телевизор, компьютер, презентации, пазлы.

*Инструменты:* иглы, нитки, синтепон, клей пистолет, заготовки для игрушек, крупный бисер или бусины для украшения, атласная лента для петелек, ножницы).

#### *Ход мероприятия*

*Педагог:* - Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы собрались с вами на необычное мероприятие, где вы узнаете много интересной информации, научитесь играть в новые игры и смастерите себе пернатого мягкого друга.

Наверное, вы уже поняли, что наше мероприятие посвящено птицам. Птиц существует великое множество, а именно какой птице посвящено наше занятие предстоит угадать вам.

*(Дети собирают предоставленные пазлы и озвучивают название птицы.)*

*Педагог:* - Совершенно верно, наше занятие посвящено совам *(на экране фото сов с названиями)*. А скажите, кто из вас видел сов и где? *(ответы детей)*.

А теперь давайте поближе познакомимся с этими удивительными птицами.

#### *(Презентация)*

*2 слайд.* В природе существует более 420 видов птиц, относящихся к отряду сов образных, все они являются хищниками и ведут преимущественно ночной образ жизни. Сова в природе – это самостоятельная и одинокая охотница, предпочитающая жить в лесу. Бывают часы, когда в лесу стоит необыкновенная тишина. Это случается ночью, когда становится так тихо, что слышны малейшие пiski мышей. В это время вылетают на охоту совы.

*3 слайд.* Из уютного уголка леса с дуплистого дерева вылетела сова – ночная хищница.

Медленно и совсем беззвучно летит она над землей, прислушивается к малейшему шороху.

Ни одна мышь не успеет убежать от совы. Жертву всегда догоняет крепкая лапа с острыми когтями.

*4 слайд.* В ясные лунные ночи совы охотятся до восхода солнца. У птиц очень острое зрение и прекрасный слух. Глаза совы похожи на кошачьи – такие же большие и выпуклые. Часто в сказках глаза у совы светятся в ночной темноте, но это не так. Кроме того, выдумкой является и то, что совы днем ничего не видят.

*5 слайд.* В течение всего дня совы спят, спрятавшись в уютном месте на дереве. Дневные птицы почему-то не любят сову, поэтому, увидев ее днем, налетают на ночную хищницу, пытаясь заклевать ее.

*6 слайд.* Сова высматривают свою добычу с дерева. Сидит хищник неподвижно, только головой вращает в разные стороны на 180 градусов, а иногда и на все 270. Увидев жертву, сова, пролетев несколько метров, вертикально пускается вниз. Она никогда не промахнется.

*7 слайд.* Сова чрезвычайно полезные птицы. В годы, когда мышей бывает очень много, совы потребляют исключительно этих вредных грызунов. Истребляя грызунов, совы приносят большую пользу сельскому и лесному хозяйству.

*8 слайд.* Сова-символ мудрости, атрибут древнегреческой богини Афины.

В книгах Дж. Роулинг о Гарри Поттере совы используются как средство связи между волшебниками («совиная почта»). «Совами» также называют людей, которые привыкли поздно ложиться спать и поздно вставать (*в отличие от «жаворонков»*).

- Итак, вы познакомились с совами, их повадками и образом жизни, а теперь давайте проверим, что вы запомнили о них.

*(Интерактивный кроссворд)*

-Познавательная часть нашего мероприятия закончена, давайте немного отдохнем и поиграем, а какие игры вы знаете с участием сов? (*Ответы детей*).

- Предлагаем всем сыграть в игру «Совушка – сова».

*(Ведущий объясняет правила игры).*

- Мы с вами поиграли, отдохнули и приступаем к следующему этапу нашего мероприятия - изготовление мягкой игрушки *(выкроенные и стачанные детали находятся на партах)*

*Проводится инструктаж по работе с КРП.*

- На доске изображена последовательность создания игрушки. Приступаем.

*Перерыв: загадки про птиц и гимнастика для глаз*

- Молодцы, все справились, у вас получились замечательные Совушки. Наше мероприятие подходит к концу, и наступает время подвести итоги:

- Какой птице было посвящено наше мероприятие?

- Что вы узнали о совах?

- Чему научились?

- Что понравилось больше всего, а что не понравилось?

- Посмотрите, у нас есть нарисованное замечательное дерево, но на нем еще нет пернатых обитателей. А вот к нам прилетели красные и синие бумажные совы и ждут свое место на дереве. Предлагаем с помощью маленьких бумажных совушек заселить наше дерево, если мероприятие вам понравилось, посадите на ветку красную сову, если не очень – то синюю.

*(Дети размещают сов).*



*Начало учебного года – знакомство с работой объединения  
«Оч. умелые ручки»*



*Объединение «Юный журналист»*



*Выставка работ ИЗО – студии «Колибри»*

**Подвижные игры**

**1. Игра «Горелки»**

Выбирается водящий, который будет “гореть” (отсюда и название игры). Все участники игры встают парами, взявшись за руки, друг за другом. Водящий стоит спиной к играющим на некотором расстоянии от них. Участники игры говорят нараспев слова:

*«Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо*

*Птички летят,*

*Колокольчики звенят!»*

Как только произнесут эти слова, дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны и стараются успеть взяться за руки впереди колонны. Водящий должен поймать одного из бегущих. Если дети успеют взяться за руки, то “горелка” им не страшен. Но если водящему удаётся поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а “горит” тот, кто остался без пары. Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары. Водящий поворачивается назад и догоняет убегающих только после слов: “Колокольчики звенят!”. Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: “Колокольчики звенят!”. Выигрывают те, которые ни разу не были пойманы.

**2. Игра “Золотые ворота”**

В русской народной игре «Золотые ворота» можно посостязаться в быстроте и ловкости, которые всегда были ценными качествами. Правила игры: пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки и берут друг друга за руки - это ворота.

Остальные игроки становятся в колонну, берут друг за друга за пояс, образуя цепочку. Цепочка ходит «паровозиком» входя и выходя из ворот, хором произнося речитатив:

*«Золотые ворота пропускают не всегда.  
Первый раз прощается,  
Второй - запрещается.  
А на третий раз,  
Не пропустим вас!»*

«Цепочка» во время чтения стиха быстро входит и выходит из «ворот», с последними словами игроки-ворота опускают руки - ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. Выигрывают те игроки, которые оказались не пойманными воротами. Игра заканчивается, когда в цепочке осталось 2-3 игрока, они становятся победителями.

### *3. Игра «Салки»*

Игра веселая интересная, динамичная, помогает развивать быстроту. Выбирается водящий – он должен догонять игроков и пятнать их, то есть «салить». Пойманный становится «водящим» и должен бегать за остальными участниками. Чтобы дать отдых водящему, можно включить следующее правило: нельзя сразу пятнать водящего, он «горячий» и его можно снова ловить через минуту, когда он «остынет». Это предупреждает переутомление играющих. Выигрывают те, кто ни разу не были пойманными.

### *4. Игра «Ручеек»*

Всем участникам нужно разбиться на пары, игроки каждой пары берутся за руки. Они встают в две колонны на некотором расстоянии друг от друга, поднимают сцепленные руки высоко над головами, образуя тоннель. Водящий входит в коридор и выбирает себе пару, а освободившийся человек становится водящим. Чем быстрее течёт «ручеек», тем веселее.

Смысл игры для участников сводится к возможности постоять, взявшись за руки со своими друзьями. Дети играют в «Ручеек».

### *5. Игра «Поймай рыбку»*

Эта игра символизирует и труд, и забаву. Выбирается «водящий» - он встает в центр, у него за пояс закреплена длинная веревочка, к концу которой привязан небольшой предмет (рыбка»). Веревочка должна быть длинной и доставать до земли. Водящий начинает убегать, участники бегают за ним, пытаясь наступить на рыбку. Выигрывает водящий, который дольше других «сохранил» свою рыбку.

*б. Игра «Удочка»*

Игроки становятся по кругу, они - “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Игра начинается: “Рыбак” держит руках скакалку и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через скакалку, а “рыбы” поочерёдно начинают подскакивать, стараясь не наступить на нее. А кто пойман – задет скакалкой по ногам - выходит из круга. “Рыбак” крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры. Игра кончается, как только выбыл предпоследний игрок. А последний, самый ловкий, считается выигравшим, ему в награду вручается удочка, и он становится “рыбаком”.



*Награждение победителей*

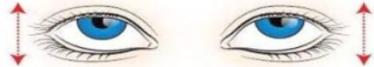


*Участники детско-взрослого сообщества «Семейный спорт»*

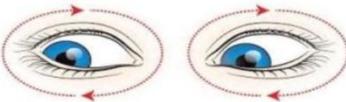
## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



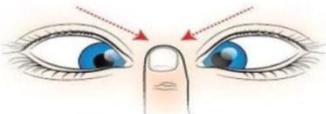
Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе



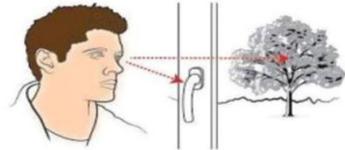
Движение глазами по-диагонали:  
косить глаза в левый нижний угол, потом  
по-прямой перевести взгляд вверх.  
Аналогично в противоположном  
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.  
Для этого к переносице поднесите  
палец и посмотрите на него —  
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите  
к окну, внимательно посмотрите на близкую,  
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что  
растет за окном, ручку на раме. Потом  
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть  
максимально отдаленный предмет.

**КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОПОВТОРИТЬ НЕ МЕНШЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ**

**ПАМЯТКА  
«Как сохранить слух до глубокой старости»**

<b>Причины снижения слуха</b>	<b>Профилактика</b>
Несоблюдение гигиены ушей	Своевременно мойте уши, следите за чистотой ушной раковины
ЛОР - заболевания	Предупреждение и своевременное грамотное лечение заболеваний.
Попадание в уши инородных предметов	Не использовать острые предметы для чистки ушей, следить за детьми во время игр.
Переохлаждение	Всегда одевайтесь по погоде, не забывайте про головные уборы.
Производственным шум и громкие звуки	Используйте беруши на производстве, и откажитесь от наушников.
Побочные эффекты некоторых лекарственных препаратов и наличие сердечно-сосудистых заболеваний	Грамотно применяйте лекарственные препараты, не занимайтесь самолечением. Своевременно лечите сердечно-сосудистые заболевания.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6



*Театрализованное представление театральной студии «Браво»*



*Чаютитие с блинами*



*Танец «Вьетнамский»*



*Танец «Детство» средняя группа хореографической студии «Овация»*



*Участники мероприятия «Безопасное колесо»*



*Участники мероприятия «В поисках семейных ценностей»*



*Участники мероприятия «За здоровьем всей семьей»*



*Мероприятие «Зоологические старты»*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 11



*Мероприятие «От мячика до мяча»*



*Полоса препятствий*



*Мероприятие «Семейные старты»*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 13

### *«Совушка – сова» Фотографии для изготовления пазлов.*



*Болотная сова*



*Иглоногая сова*



*Белая сова*



*Ястребиная сова*

### **Игра «Сова и мыши».**

На возвышении располагается ребенок «сова», все остальные дети «мышки» бегают вокруг, пищат. «Сова» говорит слова:

- Высоко сажу!

Далеко гляжу!

Кто мешает отдыхать?

Буду быстро догонять!..

Дети «мышки» разбегаются, сова их ловит.

### **Подвижная игра «Совушка – сова»**

Один из играющих - «Совушка» - находится в небольшом кругу (в «гнезде»).

Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек лягушек. По сигналу взрослого: «Ночь наступает!» - все останавливаются, а Совушка вылетает на охоту. Все играющие замирают на месте. Заметив пошевелившегося игрока, Совушка берет его за руку и уводит в гнездо. Когда играющие услышат: «День!» - все снова начинают двигаться. После двух-трех повторений выбирают новую Совушку. Наиболее ловкими и осторожными считаются игроки, ни разу не попавшиеся в гнездо.

#### **Правила:**

- 1) Совушка не имеет права долго наблюдать за одним и тем же игроком.*
- 2) Вырваться от Совушки нельзя.*
- 3) Если Совушка не заметит пошевелившихся игроков, а звучит сигнал «День», то она улетает в гнездо одна, без добычи.*

*Выкройки деталей для изготовления совы*



### *Загадки про птиц.*

Вот пернатый сел на сук  
И колотит: тук-тук-тук!  
Ищет пищу под корой  
Он голодную порой.

(Дятел)

В небе, синем и высоком  
Вьется птица, но не сокол.  
Разбежались мышки: «Ах!  
Что за крылья, вот размах!

Взгляд у птицы очень  
зоркий,  
Лучше спрячемся мы в  
норки!»

(Орел)

Майским вечером, в  
прохладу,

А в июне и в жару  
Вывожу свои рулады  
В парке, в роще и в бору.

Эти трели, переливы  
Мелодичны и красивы.

(Соловей)

Вот птичка так птичка,  
Не дрозд, не синичка,  
Не лебедь, не утка  
И не козодой.

Но эта вот птичка,  
Хоть и невеличка,

Выводит птенцов  
Только лютой зимой.

(Клест)

Мерзнет желтенькая пташка,  
Накорми ее, бедняжку.  
Дай и семечек, и сала,  
Чтоб зимой ей легче стало.

(Синичка)

Я вчера гулял в пургу,  
Видел веточку в снегу,  
А на ветке красный шарик.  
Кто же он, живой фонарик?

(Снегирь)

В серой шубке перовой  
И в морозы он герой,  
Зимовать не улетает,  
Под карнизом обитает.

(Воробей)

В небе кружит ночью  
длинной  
Самый крупный, самый  
сильный  
Из большой семьи совиной  
Крючконосый хищный...

(Филин)