ИГРА-ДВИЖЕНИЕ · СЦЕНАРИЙ

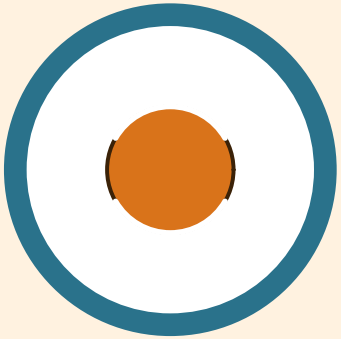
Сильные ручки и ножки

«Поднимаем, прыгаем, приседаем»

Дети «поднимают» лёгкие «гири» (мягкие кубики, бутылочки с песком), прыгают, приседают и показывают, какие они сильные. Воспитатель говорит, что силу мышцам даёт еда, и дети называют продукты, которые помогают расти сильными.



гири



прыжки



сила



еда

ВОЗРАСТ
4–7 лет

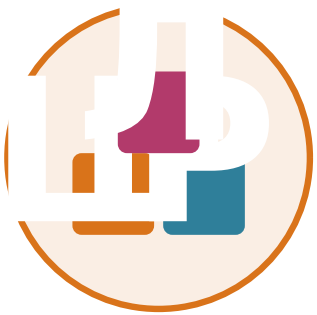
ВРЕМЯ
20 минут

ФОРМАТ
групповая

2

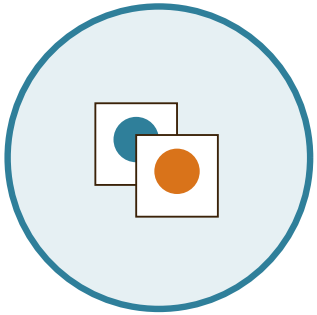
Что подготовить

что нужно для игры



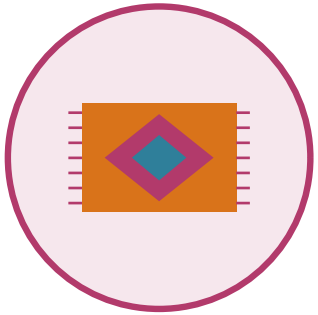
Мягкие «гири»

кубики, закрытые бутылочки



Картинки еды

каша, яйцо, молоко, фрукты



Коврик

для упражнений



Картинка богатыря

сила и здоровье

Совет

Груз лёгкий и мягкий, бутылочки плотно закрыты. Нагрузку подбираем по возрасту, отдых обязателен. Настоящую еду и опыты — только с учётом аллергий и правил безопасности, по согласованию с родителями или медработником; безопасный вариант — картинки.

Как проходит игра

четыре шага игры

1 — Разминаемся

вместе

2 — Поднимаем

лёгкие гири

3 — Прыгаем

и приседаем

4 — Называем

силовую еду

Движение — отдых — еда

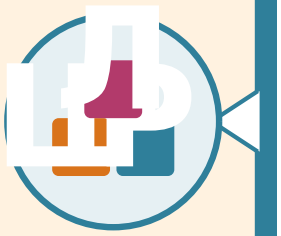
Слова-подсказки

так воспитатель ведёт игру



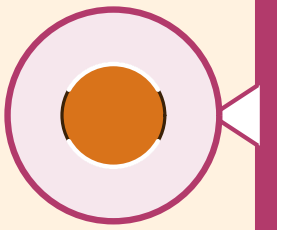
1 · НАЧАЛО

«Покажем, какие мы сильные!»



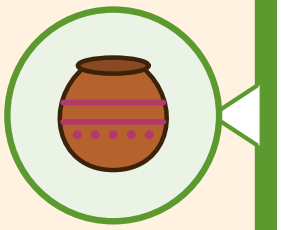
2 · ГИРИ

«Поднимаем мягкую гирю».



3 · ПРЫЖКИ

«Прыгаем, приседаем!»



4 · ЕДА

«Что даёт силу мышцам?»

5

Схема игры

кто что делает

Воспитатель	Силач	Прыгун	Знаток
ведёт разминку	поднимает гирю	прыгает и приседает	называет еду

» » »

движение — отдых — еда

Сложность для 4–7 лет

один ключ: число упражнений и объяснение

4–5 лет

- Два упражнения
- Показ воспитателя
- Повторяем вместе
- Называем одну еду

5–6 лет

- Три–четыре упражнения
- Делаем сами
- Считаем до пяти
- Называем несколько продуктов

6–7 лет

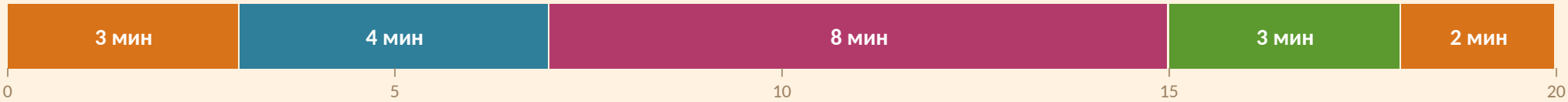
- Пять упражнений
- Считаем и объясняем
- Придумываем своё
- Рассказываем, откуда сила

Меняем одно

Малышам — два упражнения и показ. Старшим — пять упражнений, счёт повторов и рассказ, какая еда даёт силу.

Тайминг по этапам

всего 20 минут



1 Разминка

силачи

3 мин

2 Первая гиря

подъём

4 мин

3 Силовая тренировка

упражнения

8 мин

4 Откуда сила

еда

3 мин

5 Итог игры

силачи

2 мин

Всего: 20 минут

Пояснения (1/3)

подготовка и начало

Подготовка (до занятия)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Приготовьте мягкие кубики или закрытые бутылочки с песком, коврики и картинки еды. Проверьте безопасность места.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Сегодня мы силачи»

«Сила — из еды»

Этап 1. Разминка (3 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Потянитесь, потрясите ручками и ножками. Скажите: сегодня мы тренируем силу. Силу нам даёт еда.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Тянемся вверх»

«Трясём ручки»

«Мы будущие силачи»

Этап 2. Первая гиря (4 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Покажите, как поднимать мягкую гирю: двумя руками, ровная спина. Дети повторяют. Спросите: тяжело ли?

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Поднимаем гирю»

«Тяжело или легко?»

«Опускаем аккуратно»

Пояснения (2/3)

игра и итог

Этап 3. Силовая тренировка (8 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Чередуйте: гири, прыжки, приседания. После каждого упражнения короткий отдых. Считайте повторы.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Раз, два, три»

«Присели!»

«Отдыхаем»

Этап 4. Откуда сила (3 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

После тренировки спросите: что помогает мышцам? Дети выбирают картинки: каша, яйцо, молоко, фрукты. Объясните: еда даёт силу.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Что даёт силу?»

«Каша и молоко»

«Еда — это сила»

Этап 5. Итог игры (2 мин)

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Потянитесь и вдохните. Скажите: мы сильные, потому что кушаем и двигаемся. Поблагодарите детей.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Мы сильные»

«Едим и двигаемся»

«Спасибо силачам»

Пояснения (3/3)

сложность и трудные ситуации

Как регулировать сложность

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

4–5 лет: Два упражнения, показ воспитателя, повторяем вместе, называем одну еду. 5–6 лет: Три–четыре упражнения, делаем сами, считаем до пяти, называем несколько продуктов. 6–7 лет: Пять упражнений, считаем и объясняем, придумываем своё, рассказываем, откуда сила. В смешанной группе старший помогает младшему.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Давай вместе»

«Попробуй сам»

«Помоги младшему»

Если устали, соревнуются, поднимают тяжёлое

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Устали — отдых. Соревнуются — «каждый силён по-своему». Тяжёлое — «берём лёгкое».

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Отдохнём»

«Каждый силён»

«Берём лёгкое»

Продолжение игры

ЧТО ДЕЛАЕМ И КАК

Нарисуйте силача. Сделайте «зарядку силачей». Расскажите дома про силу.

ФРАЗЫ ВОСПИТАТЕЛЯ

«Рисуем силача»

«Зарядка силачей»

«Расскажем дома»