

## «Физкультура и ранняя профориентация дошкольников в объединении «Занимательная физкультура»»

Синякова Е.Е., педагог дополнительного  
образования МБУДО «ЦДТ», руководитель  
объединения «Занимательная физкультура»

### Аннотация

Вхождение ребенка в социальный мир невозможно вне освоения им первоначальных представлений социального характера, в том числе и ознакомлением с профессиями. У человека все закладывается с детства и профессиональная направленность в том числе.

Главная цель ранней профориентации детей — это развить эмоциональное отношение ребенка к профессиональному миру, дать возможность проявить свои силы и возможности в различных видах деятельности и профессий. Получая такие знания, у ребенка формируется навык труда, складывается уважительное отношение к труду взрослых разных профессий, расширяется кругозор, что способствует раннему проявлению у ребенка интересов и склонностей к конкретной профессии.

По мнению А.Н. Леонтьева, именно у детей старшего дошкольного возраста появляется способность оценивать деятельность другого человека, сравнивать себя с другими. В данном возрасте появляется непосредственный интерес к миру взрослых и к различным видам их деятельности. Если в младшем дошкольном возрасте осуществляется просто подражание, имитация трудовым действиям взрослых, то уже в старшем дошкольном возрасте дети обладают знаниями об отдельных профессиях и всем тем, что связано с ними.

**Актуальность** работы по ознакомлению детей с профессиями обоснована и в ФГОС дошкольного образования. В моей практике существует определенная совокупность методов, которые способствуют формированию у детей представлений о профессиях взрослых. Сюда относятся экскурсия, беседа, чтение детской художественной литературы, наблюдение конкретных трудовых действий людей разных профессий, и, конечно же, игра.

Свою **задачу**, как воспитателя, я вижу в том, чтобы не только познакомить воспитанников с разнообразным миром **профессий**, но и помочь детям соотнести свои интересы и увлечения с работой взрослых людей. Чем больше ребенок *«примерит»* на себя различных **профессий**, чем больше приобретет знаний, умений и навыков, тем лучше он будет оценивать свои возможности в старшем возрасте. Чем разнообразнее представления дошкольника о мире **профессий**, тем этот мир ярче и привлекательнее для него.

Я стремлюсь к тому, чтобы дети:

- Понимали ценность и важность труда. Любой труд предполагает материальное вознаграждение, которое, в свою очередь, гарантирует человеку достойный образ жизни (*хорошее жилье, вкусная еда, отдых и т. д.*)

- Уважали всех, кто трудится, и ценили плоды их труда

- Были бы готовы трудиться, овладевая необходимыми умениями и навыками. Трудились бы не только потому, что это им нравится или интересно, но и потому, что этот вид деятельности нужен именно сейчас, нужен другим людям

Таким образом для того, чтобы расширить кругозор воспитанников моего объединения о мире профессий и систематизировать профориентационную работу уже на этапе

дошкольного возраста, я разработала и внедрила в свою работу комплексы занятий и экскурсий под названием «*В мире профессий*».

Первое занятие, которое я разработала не много шуточное, но тем не менее даёт ответы на многие вопросы детей для чего человек должен трудиться.

### **Тема №1: «Виртуальное путешествие в древний мир»**

Цель: дать детям представление о древнем мире и древнем человеке. Совершенствовать навыки движений. Сформировать представления о труде человека.

Задачи,

Образовательные: дать детям представления о труде древнего человека и его жизни.

Совершенствовать навыки:

1. ходьбы и бега,
2. выполнения упражнений с палками,
3. равновесия при ходьбе по скамье с мешочков на голове.
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
5. Метания в цель.

Развивать: воображения, творчество при имитации животных и древнего человека.

Воспитывать: Чувство товарищества, сплоченности и любовь к труду.

Оборудование: костюмы первобытного человека, костер, гимнастические полки, обручи, мешочки с песком, мишень, трамбон.

Ход занятия:

Перед началом занятия переодеть в костюмы древних людей.

Ребята посмотрите, у нас гости давайте поздороваемся с ними. П посмотрите на себя, что не обычного вы заметили. Одежду. Какая она. Когда люди так одевались, а что вы знаете о том времени (ответы детей)

#### **1. Презентация «Древний мир»**

Посмотрите на экран.

Древний человек был похож на обезьяну. Главным занятием в жизни древнего человека была охота. Огонь играл огромную роль. Человек им согревался, огонь отпугивал зверей, и на огне научились готовить пищу. Жили в пещерах. Главным орудием была палка.

А, чтобы выжить в таких условиях каким должен был быть древний человек?

Сильным, выносливым. А чтобы таким быть он должен был тренироваться

А давайте мы с вами виртуально перенесемся в древний мир и побудем древними людьми. Хотите?

Если мы с вами там окажемся, какими должны быть? (Ответы детей). А чтобы быть сильными мы должны тренироваться. Начинаем тренировку под старинный музыкальный инструмент называется он тамбурин.

#### **2. Разминка.**

Ходьба. Бег. Ходьба.

Молодцы хорошо размялись.

Ребята берите по одной палке, но будьте внимательны и осторожны не размахивайте ей, чтобы не ударить друг друга. Встаем вокруг костра. Продолжим тренировку.

3.Ору (Общеразвивающие упражнения)

1. И.П палка вверх.
2. Повороты.

3. Наклоны.
4. Прыжки чередуя с ходьбой.  
Молодцы замечательно, положите палки около костра.

Сейчас выполнимте упражнения, которые нам пригодятся во время охоты. Возьмем с собой мешочки с песком:

Пройдем по узкому бревну положив мешочки на голову, руки в стороны, спину стараемся держать прямо мы с вами древние люди, стараемся работать над осанкой. Затем преодолеем препятствия перепрыгивая через них. А чтобы выработать меткость будем кидать в цель стараясь попасть в мишень.

ОВД. (музыка 4) построение 2 звена

1. Ходьба по скамье.
2. Прыжки
3. Метание.

Посмотрите, что это на что похоже. Да это хвостики обезьян. Примерьте. А теперь покажите мне каждый свою веселую обезьянку.

Замечательные обезьянки. Давайте поиграем в игру «Ловля обезьян». (музыка 4) Правила игры охотник ловит обезьян. Догоняет их пытаясь осалить. Кого поймал уходит в сторону. В игре будьте внимательны, не толкайтесь, двигаемся в одном направлении. Как закончится музыка игра заканчивается. Замечательно поиграли, а сейчас убираем хвостики.

**Релаксация** (под музыку).

А сейчас хотите не много отдохнуть. Сядем в позу лотоса. И будем глубоко вдыхать свежий воздух.

Ребята время у нас заканчивается пора и возвращаться. повернулись друг за другом. И пошагали. (бубен)

Ребята вам понравилось наше путешествие древний мир. Вам было интересно. Так постарайтесь заниматься спортом в своей жизни чтобы быть сильными ловкими и самое главное здоровыми. Молодцы спасибо.

## № 2. «Все профессии нужны, все профессии важны»

### Образовательные задачи:

- развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту;
- учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку;
- закреплять умения выполнять упражнения по рисункам — схемам;
- формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в специально созданных условиях;
- развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий.
- обогащать детей знаниями о различных профессиях.

### Оздоровительные задачи:

- способствовать сохранению и укреплению здоровья, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия; оказывать тренирующий эффект сердечно-сосудистой и дыхательной системе.

### Воспитательные задачи:

- воспитывать самостоятельность, чувство ответственности, взаимопомощи, уважения к труду взрослых.

Предварительная работа: чтение художественных произведений о разных профессиях, ознакомить с игрой “Изобрази профессию”, провести дидактические игры, связанные с профессией.

Оборудование: массажеры для ног по количеству детей, гимнастические скамейки, обручи, гимнастическая стенка, маты, набивные мячи, мячи малого диаметра.

Ход занятия.

Вводная часть

Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения.

Инструктор. Ребята, каждое утро вы идёте в детский сад, а ваши папы, мамы, бабушки и дедушки спешат на работу. У каждого из них есть интересное дело, которое они любят, каждое из них очень важна.

– Ребята, а хотелось бы вам на какое-то время стать взрослыми?

– Сегодня, я вас приглашаю в мир взрослых людей, в мир профессий. А для того, чтобы освоить любую профессию нужно здоровье. А здоровье достигается при помощи тренировок. Давайте с вами сначала проведем небольшую тренировку.

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному обычная, скрестным шагом, боком приставным шагом с полуприседом при приставлении ноги, прямо в полном приседе.

Бег в медленном темпе около 1 минуты, переход на ходьбу. Выполнение специальных беговых упражнений по длине зала, короткая сторона зала – ходьба. Специальные беговые упражнения: \*с высоким подниманием колен;

- выбрасывая прямые ноги вперед;
- сгибая ноги в коленях сильно назад;
- подскоки;
- боковой галоп (*правым боком*).

Переход на ходьбу, дети по ходу движения берут массажеры для ног и перестраиваются в 3 колонны.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с использованием массажеров.

1. И.п. – о.с., носки ног на массажере, пятки на полу. 1-2 – руки вверх, подняться на носки; 3-4 – и.п. (*8 раз*).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, массажер на полу между ног, руки вверх. 1-2 – наклон вперед, положить ладони на массажер; 3-4 – и.п. (*7-8 раз*).
3. И.п. – стоя на массажере, руки прямые назад. 1 – поднять правую (*левую*) ногу, согнутую в колене, руки вверх; 2 – и.п. (*8 раз*).
4. И.п. – стоя на четвереньках, ладони на массажере. 1 – отвести правую (*левую*) руку в сторону, посмотреть на нее; 2 – и.п. (*8 раз*).
5. И.п. – пятки вместе на массажере, носки врозь на полу, руки на пояс. 1-2 – присесть, руки вперед; 3-4 – и.п. (*7-9 раз*).
6. И.п. – стоя на тренажере, руки внизу. 1 – правую ногу на пол, правую руку в сторону; 2 – левую ногу на пол, руку в сторону; 3 – правую ногу на тренажер, руку на пояс; 4 – левую ногу на тренажер, руку на пояс. (*6-7 раз*).
7. И.п. – стоя около тренажера. Прыжки через тренажер боком, в чередовании с ходьбой вокруг тренажера (*3-4 раза*).
8. И.п. – стоя на тренажере. Дыхательное упражнение.

Перестроение в колонну по одному, дети по ходу движения кладут тренажеры на место.

Перестроение в шеренгу. Гимнастика для глаз.

*«Лиса»*

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.

*(крепко зажмурить и открыть глаза)*

Смотрит хитрая лисица, ищет, где бы пожить.

*(вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного сжаты в кулак – вести рукой вправо – влево и следить за движением пальца глазами)*

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.

*(поднять руку и опустить, прослеживая взглядом)*

Себе купила сайку, лисятам балалайку.

*(описать рукой круг по часовой стрелке и против нее)*

Основные виды движения *(круговая тренировка)*

На каждой станции находятся картинка с изображением профессии и рисунок-схема для выполнения задания.

1. Геолог. Профессия геолога очень интересная. Эту профессию выбирают люди, любящие природу и дальние путешествия. Геолог заходит в пещеры *(пролезание подряд в три обруча)*, проходит по болотистым местам ищет полезные ископаемые *(ходьба по “кочкам”, положенным в шахматном порядке, переменным шагом)*.
2. Летчики. Летчики отважные, смелые люди. Они не только умеют летать на самолете *(ходьба по скамейке, руки в стороны)* также умеют прыгать с парашютом *(прыжок со скамейки на мат)*.
3. Военный. Военные защищают нашу родину. Профессия военного очень опасная, сложная требует ежедневной тренировки. *(Ползание по скамейке лежа на животе, подтягиваясь двумя руками)*
4. Пожарные. Профессия пожарного очень нелегкая, но необходимая для всех. Они быстро прибывают на место пожара и начинают тушить. Их еще называют огнеборцами, потому что они борются с огнем. Если пожар в высоких зданиях, пожарные поднимаются по пожарной лестнице. *(Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.)*
5. Артисты цирка – акробаты. Ребята, мы все любим цирк. А вы знаете для того, чтобы нас удивить в цирке, артистам приходится много работать. *(Прыжки на батуте)*
6. Жонглеры. Артисты цирка совершают чудеса. А жонглеры самые ловкие среди них. *(Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его другой рукой.)*

Подвижная игра “Изобрази профессию”.

Заранее называется один вид профессии. Дети бегают парами, затем по сигналу останавливаются, и каждый по-своему изображает этот вид по договоренности детей. Например, инструктор говорит: Один водитель, другой пассажир *(Один ребенок изображает водителя, а другой пассажира)*. Один фотограф, другой клиент *(позирует)*. Один парикмахер, другой клиент. Один врач, другой пациент и т.д.

Заключительная часть

Инструктор. А еще есть замечательная профессия повар. И мы сейчас все попробуем себя в этой профессии.

Массаж спине «Суп»

Чики – чики – чики – ща! Вот капустка для борща.

*(похлопывают ладонями)*

Покрошу картошки, свёколку, морковку.

*(постукивают ребром ладоней)*

Полголовки лучку да зубок чесночку.

*(поколачиваю кулачками)*

Чики – чок, чики – чок – вот готов наш борщок.

*(поглаживают ладонями)*

Упражнения на восстановления дыхания.

Построение в шеренгу. Инструктор. Вот и закончилось наше путешествие в мир профессий. Мы успели познакомиться только с некоторыми профессиями. Профессий в мире очень много и каждая из них необходима людям. И я, надеюсь, когда вы вырастите большими, выберете для себя интересную профессию. А пока занимайтесь физкультурой и спортом, укрепляйте свое здоровье.

### № 3. Мастер-класс по физической культуре тема «Школа моряков»

Цель: познакомить детей с объединением «Занимательная физкультура», формирование у детей осознанного отношения к **физической культуре**, стремления добиваться хороших результатов дать представление о профессии моряк.

Задачи.

#### Обучающие задачи:

Дать обучающим представления о морском флоте и разнообразии основных видов движений.

закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках на двух ногах через обручи.

Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по скамье.

#### Развивающие задачи:

Развивать общую выносливость, внимание, умение ориентироваться в пространстве.

#### Воспитательные задачи:

Воспитывать умение работать в команде.

...Воспитывать желание заниматься **физкультурой**.

#### Оздоровительная задача:

укреплять здоровье детей через занятия физкультурой.

Оборудование: гимнастические скамейки - 2 штуки, обручи, гимнастическая стенка, ноутбук, колонки, макет корабля, надпись «Школа моряков», эмблемы.

Ход занятия.

Дети входят в зал под музыку «**Морячка**»

1. Вводная часть.

Построение в шеренгу.

Инструктор: здравствуйте, ребята. Меня зовут Галина Алексеевна я педагог объединения «Занимательная физкультура». И хочу сказать вам по секрету, в преддверии праздника 23 февраля идет набор в **школу моряков**. **Вы хотите попробовать свои силы?**

А как вы думаете, кого принимают в **моряки**? (Сильных, смелых, выносливых и т. д.).

Молодцы, правильно.

Вы готовы к испытаниям?

Тогда в путь.

Внимание на экран. Презентация.

**1 испытание**. На слайде картинки (якорь, штурвал, колокол «рында», корабль.)

Назовите, что обозначают все эти картинки? (ответы детей)

Справились молодцы.

Что бы моряк был сильный, натренированный он каждое утро выполняет утреннюю гимнастику. Для выполнения гимнастики становимся в круг на вытянутые руки.

«**Разминка**»

**ОРУ с флажками.**



1 «Сигнальщик» это тот, кто подает сигналы встречным кораблям и следит за их сигналами.

И.п наги на ширине ступни, поочередно поднимаем руки в верх.

2. И.п тоже. Скрещивание рук перед собой.

3. «Гребцы» если вдруг моряк окажется в шлюпке он должен уметь хорошо гребсти.

И.п. сидя на скамье. Руки к себе вместе с наклоном.

Размялись, следующие испытание.

Построение. Слушаем задания:

ОВД.

1. Ходьба по скамье. (Моряк должен хорошо держать равновесие, при качке)

2. «Быстро взбираться на мачту» Влезание на гимнастическую стенку, ударить в колокол. (А как колокол на корабле называется как?)

3. Должен очень хорошо прыгать

4. «Прыжки из обруча в обруч».

При выполнении этого испытания прошу вас быть очень внимательными, правильно выполнять задания и четко выполнять все мои инструкции.

Справились с этим испытанием. следующие проверим выдержку моряка она должна быть железная.

Игра «Море волнуется раз»

Молодцы хорошо и с выдержкой у вас все в порядке.

Ребята как вы, считаете справились с испытаниями? я тоже так считаю и награждаю вас значком моряка вы. Вручаю вам «Андреевский флаг».

Ребята наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Я очень рада и приглашаю вас в свое объединение. Где много разных путешествий, игр и развлечений. Спасибо и до свидания!

#### № 4. «Цирк зажигает огни»

##### Задачи:

- Формировать эмоциональный опыт детей, способствовать элементарному перевоплощению.
- Осуществлять учет половых особенностей детей при обучении основным видам движений.
- Упражнять в лазании по гимнастической стенке, делая правильный захват руками.
- Учить владеть своим телом и саморегуляции напряжения и расслабления.
- Развивать мышечный тонус, подвижность суставов и гибкость позвоночника.
- Познакомить с профессиями артистов цирка.
- Побуждать к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Оборудование: воздушные шары по количеству детей, подвешенные к потолку; ленточки; гантели; гимнастическая стенка; канат; веера; гимнастические палки; маты; гимнастическая скамейка; обручи разного диаметра; мелкие предметы для перекладывания; мячи по количеству детей; носы и колпаки для клоунов; жилетка для дрессировщика; чалма для фокусника; рисунки – схемы; фонограмма.

Ход занятия.

Дети строятся перед входом в физкультурный зал.

Инструктор: *(расстроенным голосом)* Здравствуйте, дети! . Сегодня к нам должен был приехать цирк и показать свое представление в спортивном зале. Мы для этого все приготовили: красиво украсили зал, приготовили необходимое оборудование, пригласили зрителей. Но цирк не приехал!!! А зрители собрались, и я просто растеряна и не знаю, что делать? Может, вы подскажете? *(Дети предлагают свои варианты, инструктор наводит детей на то, чтобы они сами показали цирковое представление)*

А вы справитесь? Ну, тогда готовьтесь, а я пойду открывать наше цирковое представление.

Вводная часть

Внимание, внимание!

По вашему велению

Мы начинаем представление!

Ровным кругом друг за другом

Мы пойдем за шагом шаг.

Стать спортивным и упругим

Приглашаем всех ребят!

- **«Парад – алле»** — ходьба по кругу друг за другом спортивным маршем.

Вот семейство акробатов

На носках идет, на пятках.

- **«Акробаты»** — ходьба на носках и на пятках друг за другом.

Вот воздушные гимнасты

Гимнастической ходьбой

Продвигаются изящно

По арене цирковой.

- **«Гимнасты»** — ходьба гимнастическим шагом, руками произвольно совершать плавные движения.

Вот идут широким шагом

Наши чудо – силачи.

Им доступно одним разом

Гнуть подковы – калачи.

- **«Чудо – силачи»** — ходьба широким шагом по кругу, руками (*согнуты в локтях*) изображая силачей.

По арене скачет конь,

Рыжий гребень как огонь.

Гордо гривой машет он,

Настоящий чемпион.

- **«Цирковые лошадки»** — бег с высоким подъемом коленей, переходящий в обычный бег (*1, 5 мин*).

Парад – алле завершается,

Представленья начинается.

- Ходьба спортивным маршем, по ходу движения девочки берут ленточки, мальчики – гантели. Перестроение в три колонны.

Уважаемые зрители перед началом представления цирковым артистам необходимо провести разминку.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения (*девочки с лентами, мальчики – с гантелями*)

(музыкальное сопровождение по выбору инструктора)

Дети перестраиваются в колонну по одному, затем в шеренгу.

Основные виды движений

(По принципу круговой тренировки, с использованием рисунков схем.

На схеме желтого цвета – задания для девочек, на зеленой – для мальчиков)

1. **«Воздушные гимнасты»** — вис на гимнастической стенке: девочки – **«Лягушка»**, мальчики – **«Уголок»**.
2. **«Канатоходцы»** — ходьба по канату прямо, удерживая равновесие: девочки – с веерами, мальчики с палками.
3. **«Акробаты на батуте»** — прыжки на батуте.
4. **«Эквилибристы»** — девочки – **«Ласточка»** на гимнастической скамейке, мальчики – полушпагат.
5. **«Номер с обручами»** — вращение обруча: девочки – на талии, мальчики – на руке.
6. **«Озорные обезьянки»** — упражнение для профилактики плоскостопия: перекладывать ногами мелкие предметы.

Вот жонглеры всех ловчей

**Совершают чудеса:**

Сразу несколько мячей отправляют в небеса

7. **«Жонглеры» (фронтально)** – одновременное перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы.

На арену выходит дрессировщик со своими собачками, но собачки сегодня расшалились и не хотят слушаться

Подвижная игра **«Дрессированные собачки»**

Выбирают водящего (*дрессировщика*). Он встает в середине зала. Остальные – дрессированные собачки. По сигналу дети начинают ходьбу по периметру площадки с произнесением слов:

Мы веселые собачки очень любим мы играть

Чтоб в игре не выбывать, надо друга выручать.

После слов начинается бег с ловлей и увертыванием. После того как **«дрессировщик»** коснулся игрока рукой, тот останавливается и принимает положение **«ноги шире плеч, руки на пояс»** и ждет, когда кто-то из детей его выручит – проползет под ним. После этого он может продолжать бегать. Нельзя пятнать **«выручающего»**.

Примечания: девочки могут выручать только девочек, мальчики – только мальчиков.

На арене шум и гам,

Это клоуны Бим и Бам.

Так потешно выступают,

Много шуток, песен знают.

Малоподвижная игра **«Клоун»**

Выбирается клоун, он стоит в центре арены, все участники, взявшись за руки, идут по кругу и произносят следующие слова:

Первенчики, червенчики,

Летали голубенчики

По свежей росе, по чужой полосе.

Там чашки, орешки, медок, сахарок – Молчок!

После последнего слова все должны замолчать. Клоун старается рассмешить игроков забавными движениями. Тот, кто рассмеется или что-нибудь скажет, выходит из игры.

Заключительная часть

Инструктор: Наше представление подходит к концу, а мы еще не видели самого волшебного артиста цирка. Кто это? Фокусник! Дети, а можно фокусником буду я? Но мне необходима ваша помощь. Вы должны сесть по-турецки, выпрямить спину, делать глубокий вдох носом и медленно выдыхая дуть на шарик.

Дыхательная гимнастика **«Воздушный шар»**

Во время выполнения гимнастики инструктор в костюме факира показывает фокус с протыканием воздушного шарика.

Релаксация

Инструктор: Ура! Фокус получился! *(завораживающим голосом)* А, сейчас вы закроете глаза, расправите плечи, медленно опустите голову. Почувствуйте, как ваше тело наливается теплом, светом, добром. Запомните это ощущение. На счет три вы откроете глаза. 1 – 2 – 3 *(в это воспитатель срезает шары, подвешенные к потолку)* на детей падают воздушные шары. Каждый берет себе по шарик.

Цирк закончился! Ура!

Спасибо, вам мои, друзья!

В заключительный парад

Приглашаю дошколят!

Дети с воздушными шарами под веселую музыку проходят по залу и уходят в группу

## № 5. «Мы – спасатели»

Физкультурный досуг на улице

Цель: продолжать закреплять представления детей о профессии спасателей.

### Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- формировать координацию и согласованность движений различных частей тела;
- формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни;
- воспитывать интерес и уважение к труду спасателей

Оборудование: ориентиры, бруски деревянные, обручи, бинты, бруски деревянные, носилки, ложки, емкости под воду, мячи, куклы.

Ход образовательной деятельности

Дети свободно располагаются на площадке, инструктор загадывает детям загадки:

В белоснежном он халате

Лечит всех больных в палате.

Если вдруг беда случится,

То на "скорой" он примчится.

Знает всю он медицину,

Все лекарства и вакцины. *(Врач, доктор)*

Могут днем и даже ночью

Его вызвать очень срочно.

Если что-то загорится,

Он сейчас же к вам примчится!

Он недавно из огня

Вывел первоклашек.

До чего бесстрашен! *(Пожарный)*

Папа у меня — герой!

Ходит в форме, с кобурой!

Посреди ночного мрака

Где-то кража или драка?

Сразу по "02" звоните,

Папу моего зовите! (*Милиционер*)

Если где-то наводнение,

Извержение вулкана,

Взрыв, обвал, землетрясение, -

Будет папа неустанно

Пострадавших выручать

И в беде им помогать. (*Спасатель*)

Инструктор: Молодцы, дети, вы отлично справили отгадали все загадки. Сегодня мы с вами поговорим о безопасности. Иногда опасность, угроза здоровью подстерегают нас в повседневной жизни. Если люди, животные попали в беду, кто приходят им на помощь?

Кто такие спасатели? (*ответы детей*). Предлагаю вам вступить в ряды юных спасателей

Чтобы спасатели могли справиться со своей работой, они должны быть сильными, выносливыми, вести здоровый образ жизни, много тренироваться, заниматься спортом и обязательно свой день начинать с зарядки.

Комплекс ритмической гимнастики *«Делайте зарядку»*

Инструктор: А вот теперь мы приступаем к настоящим испытаниям!

Мне поступил сигнал о том, что девочка Маша не может вернуться домой. Она пошла гулять, перешла по мостику через речку, а когда стала возвращаться домой, мост сломался.

Спасатели, ваша задача – построить мост, соединяющий два берега, и перевести Машу с одного берега на другой.

1. *«Переправа через речку»* — дети из брусков выкладывают мост и переносят по нему куклу.

Инструктор: Молодцы, ребята! Маше помогли – переправили ее с одного берега на другой. А теперь проверим, сможете ли вы так ловко переправить с одного берега на другой своих друзей.

2. *«Перевези друга»* — первый участник бежит в обруче, берет другого участника, переправляет его на берег, сам остается на берегу, а товарищ бежит за следующим и т. д.

Инструктор: Ребята, спасатели должны не только быстро бегать и быть ловкими. Они должны еще своевременно оказать первую помощь. Сейчас посмотрим, сможете ли вы, как настоящие спасатели, оказывать первую помощь

3. **«Забинтуй руку»** — команды делятся пополам. Одной половине вручается бинт, второй – повязка. Одна половина должна забинтовать руку второй половине, наложив повязку.

Инструктор: А, сейчас вы должны будете справиться с заданием посложнее.

Представьте, что случилось беда и вам надо на носилках перенести раненого. Как думаете, справитесь с этим заданием? Сейчас проверим.

4. **«Перенеси куклу»** -дети разбиваются на пары и переносят куклу на носилках.

Инструктор: А теперь хочу спросить вас, если вдруг случился пожар, без чего никогда не обойдутся пожарные? Конечно же без воды.

5. **«Перенеси воду»** — ложкой переносит воду из одной емкости в другую.

Инструктор: Все спасатели должны быстро двигаться. Сейчас мы проверим, быстрые вы или нет. А испытать вас на быстроту и ловкость мне помогут мячи.

6. **«Самые быстрые»** — бег с преодолением препятствий с мячом в руках.

Инструктор: Вот и подошли к завершению наши испытания. Все вы показали свою силу, ловкость, удаль. Молодцы!

Все дети награждаются значком **«Юный спасатель»**



## № 6. «Ярмарка профессий»

**Цель:** познакомить детей с различными профессиями.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- учить выразительно и точно выполнять упражнения под музыку;
- обогащать двигательный опыт, выполняя основные движения в специально созданных условиях;

**Развивающие:**

- развивать у детей физические качества: силу, ловкость, гибкость, быстроту;
- развивать интерес к физической культуре;
- закреплять знания детей о различных профессиях.

**Оздоровительные:**

- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия, оказывать тренирующий эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Воспитательные:**

- воспитывать самостоятельность, чувство ответственности, уважения к труду взрослых.

**Оборудование:** плакат или картинки с изображением людей разных профессий, бревно, гимнастическая скамейка, лестница, мячи по кол-ву детей.

**Ход занятия:**

Инструктор: Ребята, пролетят у вас года, будет восемнадцать

Кем работать вам тогда, чем заниматься?

Может, вы уже мечтаете кем-то стать, а может — нет. Но думать об этом и знакомиться с разными профессиями можно уже сейчас.

Внимание! Внимание! Сегодня в нашем зале состоится необычная ярмарка. На ней можно попробовать себя в роли людей разных профессий. А в конце занятия можете поделиться, какая профессия понравилась, и получалось ли её выполнять.

Вводная часть.

Все работы хороши, выбирай на вкус!

Начнем со строительной разминки

Построение в шеренгу.

- Ходьба и бег в колонне по одному, высоко поднимая колени (*строим многоэтажный дом*).
- Ходьба приставным шагом боком вправо и влево руки перед грудью (*выравниваем стены*). Боковой галоп вправо и влево.
- Ходьба на носках руки вверх (*делаем навесной потолок*), ходьба с наклоном до носков ног (*стелим линолеум*)
- бег врассыпную.

Построение в шеренгу. Перестроение тройками.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

1. Строитель хорошо, а может часовщик лучше? Что он делает? (*изготавливает или ремонтирует часы*)

И. п.: о. с. 1 — наклон головы вправо, произнести «тик» 2 – и. п. 3, 4 – то же влево (4-5 раз)

2. Часовщик хорошо? А может дирижёр лучше? Что он делает? Какой предмет у него в руках? (*руководит оркестром, дирижерская палочка*)

И. п.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1 – отвести правую руку плавно в сторону.

2 – и. п. 3 — отвести левую руку плавно в сторону. 4 – и. п. 5,7 – развести плавно обе руки в стороны. 6,8 – и. п. (4-5 раз)

3. Дирижер хорошо, а может полицейский лучше. Каким должен быть полицейский? (*смелым, внимательным*)

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – поворот вправо, правой рукой сделать «*козырек*». 2 – и. п. 3, 4 – то же влево (5 раз)

4. Полицейский хорошо, а может продавец лучше? Что нужно продавцу, чтобы взвесить продукты? (*весы, сейчас электронные, а раньше обычные*)

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вправо. 2 – и. п. 3, 4 – то же влево (5 раз)

5. Продавец хорошо, а может водитель лучше? Как называется место водителя в автобусе? (*кабина*)

И. п.: пятки вместе, носки врозь. 1, 2, 3 – пружинистые приседания. 4 – и. п. (5 раз)

6. Водитель хорошо, а может парикмахер лучше? Без чего парикмахер как без рук? (*расческа, ножницы*)

И. п.: Сидя на полу, руки в упоре на локтях. Приподняв ноги от пола, выполнить скрестные махи (*в течение 10-15 сек*)

7. Парикмахер хорошо, а может летчик лучше? Куда полетим? (*дети отвечают*)

И. п.: лежа на полу, ноги вместе, руки впереди. 1,2, 3 – приподнять ноги и руки от пола, руками выполнить круговые движения. 4 – и. п. (5 раз)

8. Летчик хорошо, а может балерина лучше? Что на ногах у балерины? (*нюанты*)

И. п.: стоя на одной ноге, руки в любой положении. Прыжки вокруг себя влево, затем вправо на одном месте, затем по желанию (3 серии по 20 прыжков)

9. Балерина хорошо, а может доктор лучше? Когда доктор слушает пациентов, то говорит «*дышите*», «*не дышите*». Дети дышат, затем задерживают дыхание.

Основные виды движений.

Доктор хорошо, а может спасатель лучше? Каким должен быть спасатель. Побываем на учениях спасателей.

1. Равновесие — ходьба по бревну (*осторожный спасатель*)
2. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролёта на пролёт, спуск (*сильный спасатель*)
3. Прыжки через скамейку, обхватив её руками (*ловкий спасатель*)

Спасатель хорошо, а может агроном лучше? Примем участие в сборе урожая.

**Игры-эстафеты с мячами:**

бег с мячом, передача мяча над головой, между ног.

В конце занятия дети садятся в круг и по очереди делятся, какая профессия им понравилась, и получалось ли её роль хорошо выполнять.

## № 7. Экскурсия пожарную часть.

Актуальность связана с тем, что у детей дошкольного возраста отсутствует защитная психологическая реакция на **противопожарную обстановку**. Желание постоянно открывать что-то новое, непосредственность **часто** ставят их перед реальными опасностями. Подсчитано: на тысячу **пожаров** сто вспыхивает по вине детей, которые становятся жертвами своего незнания и легкомыслия. Число детей пострадавших от **пожара** возрастает с каждым годом и это не может не вызвать тревогу. Поэтому забота о сохранности детской жизни - важнейшая задача дошкольного учреждения, семьи и государства.

Цель: знакомство детей с людьми разных профессий.

Задачи:

1) Образовательные: познакомить детей с профессией **пожарного**, с особенностями спецодежды, с используемым транспортом, орудиями труда. Дать детям понятие, что **пожарные спасают жизни людей**.

2) Развивающие: развить умение логически строить свои высказывания, задавать вопросы, слушать внимательно, развивать наблюдательность, любознательность.

3) Воспитательные: формировать у детей доброжелательность к людям, воспитывать уважение к профессионалам, способность понимать важность профессии **пожарный**.

Способы: организационный момент, **экскурсия в пожарную часть**, прослушивание рассказов **пожарных**, рефлексия.

Организационный этап

Предварительная работа: осуществление договорённости с руководством **пожарной части о проведении экскурсии**, рассматривание плаката «**Противопожарная безопасность**», повторение правил безопасного поведения дома, беседа: «*Огонь не только помогает, но и беду приносит*»; чтение художественной литературы: С. Маршак «*Кошкин дом*», «**Пожар**», Л.Толстой «**Пожар**», «*Рассказ о неизвестном герое*».

План-конспект экскурсии.

От детского сада до **пожарной части** дети идут организованной колонной в сопровождении двух педагогов и помощника (*впереди и сзади колонны с флажками красного цвета*).

**В пожарной части**

1. Знакомство со зданием **пожарной части**
2. Знакомство с профессией **пожарного**
3. Беседа пожарного с детьми.

## № 8. Экскурсия в ГИБДД

### Цель экскурсии:

Познакомить детей полицией и **отделом полиции - ГИБДД**.  
Дать детям представление о роли **ГИБДД** в жизни людей.

Пробудить в детях чувство заинтересованности и сопричастности ко всему, что происходит вокруг.

Вызвать интерес и уважение к профессии полицейского и инспектора **ГИБДД**.

### Ожидаемый результат:

формирование у дошкольников знаний по дорожной безопасности.

Психолого-педагогические задачи проведения **экскурсии**:

### Образовательные задачи:

1. Закрепить знание детей о правилах дорожного движения.
2. Формировать знания детей о пассажирском транспорте, закрепить знания детей о правилах поведения в общественном транспорте.
3. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на улице.

### Развивающие задачи:

1. Развивать у детей познавательную деятельность, любознательность, коммуникативность.
2. Развивать логическое мышление, внимание, сосредоточенность, смекалку.
3. Развивать речь детей, обогащать и активизировать словарь детей понятиями- пешеходный переход, перекресток, проезжая часть, обочина, тротуар, жезл, разделительная полоса.
4. Развивать умения детей осуществлять практические действия при соблюдении ПДД.

### Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение детей жить по правилам, которые сохраняют им жизнь и здоровье.
2. Способствовать созданию положительного эмоционального настроения, сплочению коллектива группы.
3. Формировать у детей навыки самостоятельности, ответственности за поведение на дороге.
4. Содействовать сплочению родительского коллектива для осуществления совместных мероприятий в целях освоения знаний по обучению детей ПДД.

### Предшествующая работа:

- беседы: «Сигналы светофора», «Служба 02 всегда на страже».

- знакомство с пешеходным переходом и сигналами светофора

рассматривание иллюстративного материала:

- изображение трудовых процессов: регулировщик на перекрестке регулирует движение, служебная собака задерживает преступника, полицейские патрулируют городские улицы;

- инструменты, механизмы, рабочая одежда;

- патрульная машина: спецсигналы, работа рации, бронжилет;

- активизация словаря: пешеход, водитель, перекресток, полицейский, инспектор **ГИБДД**, боец, каска, светофор, пешеходный переход, проезжая часть, обочина, тротуар, жезл, разделительная полоса.

Образовательные области, лежащие в основе **экскурсии** : Социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Виды детской деятельности, лежащие в основе **экскурсии**: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательная, восприятие художественной литературы.

Формы работы с детьми (*методы и приёмы*)

Наглядные- рассматривание дорожных знаков, достопримечательностей города, рассматривание общественного транспорта.

Словесные: беседы с детьми, рассказ, загадки, викторина, вопросы к детям, художественное слово, беседа, постановка вопросов проблемного характера, педагогическая оценка.

Практические: выполнение практических навыков при переходе улицы, обыгрывание сюжетных ситуаций с практическим выходом на результат.

Игровые- Игры, дидактическая игра «*Да и нет*», сюрпризный момент,

## № 9. Экскурсия в плавательный, бассейн.

**Цель экскурсии:** привлечь внимание детей и родителей к плаванию как к увлекательному и полезному виду спорта.

Плавание – один из видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы детям дошкольного возраста и взрослым в их повседневной учебной и трудовой деятельности. Для решения задач массового обучения детей плаванию, активизации физкультурно – оздоровительной работы и привлечению дошкольников и школьников к регулярным занятиям плаванием. Регулярные занятия, проводимые в **бассейне** позволяют обучать плаванию сотни детей, взрослых и подготовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО по плаванию, добиться высоких результатов в этом виде спорта.

Нас встретили с особым вниманием. Дошкольники увидели **бассейн**, побывали в спортивном зале для фитнеса. Большое впечатление произвёл на детей тренажерный зал. Ребята с большим вниманием и трепетом смотрели тренировку спортсменов пловцов. У ребят появилось огромное желание и заинтересованность в посещении **бассейна**.

Ребята пришли в восторг от того, что им удалось окунуть руки в воду.

**Экскурсия** получилась познавательной, способствующей формированию положительного отношения у детей к спорту и здоровому образу жизни.

## № 10. Экскурсия в спортивный комплекс.

**Цель:** Способствовать формированию представлений у дошкольников 6-7 лет о достопримечательности нашего города физкультурно-оздоровительном комплексе.

**Задачи:**

**Задачи:**

1. Создание среды для проведения экскурсии в ФОК.
2. Создание условий для формирования у детей потребности к занятиям физическими упражнениями.
3. Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни.
4. Создание условий для соблюдения детьми правил поведения в общественных местах.
5. Создание условий для воспитания у детей чувства патриотизма, стремления заниматься спортом.

**Методы и приёмы:** практический, наглядный. вызов интереса, общение со взрослыми и ответы на вопросы, общение со сверстниками, ориентация в окружающем пространстве, наблюдение объектов.

**Оборудование и ТСО:** наглядное демонстрационное спортивное оборудование, кубки, грамоты, медали.

**Педагогические технологии:** беседы, рассматривание иллюстраций и репродукций по теме спорт, познавательная деятельность

**Здоровьесберегающие технологии:** комплексы физических упражнений, различного рода гимнастики, закаливающие процедуры.

**Индивидуальная работа:** работа с родителями ,работающими в спортивном здании, по организации экскурсии.

## Литература.

1. Алябьева Е.А. Поиграем в профессии. Занятия, игры и беседы с детьми 5 – 7 лет: — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Куцакова Л.В. Нравственно-трудовое воспитание в детском саду. Для работы с детьми 3–7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Издательство «*Совершенство*», 2007.
4. Потапова Т.В. Беседы с дошкольниками о профессиях. Методическое пособие для воспитателей ДОУ: — М.: ТЦ Сфера, 2003.
5. Шорыгина Т.А. Профессии. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. — М.: Центр педагогического образования, 2014
7. Интернет ресурсы: