

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Свердловской области
«Институт развития образования»
Кафедра педагогики и психологии



**МОДУЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Кейс «Двигательная культурная практика».

**Учебное пособие ОП ДО «СамоЦвет» по освоению
культурных и социальных ценностей ребенком в совместной со
взрослым и самостоятельной деятельности**

Екатеринбург
2018

ББК 74.10 (235.55) я 7

М 75

Рецензенты:

Сенова О. Н., старший преподаватель кафедры педагогики и методики преподавания ГАОУ ДПО СО НТФ «ИРО»;

Ошкина О. Н., руководитель МАДОУ № 531, г. Екатеринбург.

Авторы-составители:

Трофимова О. А., кандидат педагогических наук, заведующий кафедры педагогики и психологии ГАОУ ДПО СО «ИРО», Закревская О. В., кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ГАОУ ДПО СО «ИРО» и др.

М 75 Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие». Кейс «Двигательная культурная практика»: учебное пособие ОП ДО «СамоЦвет» по освоению культурных и социальных ценностей ребенком в совместной со взрослым и самостоятельной деятельности / Министерство общего и профессионального образования Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования»; авт.-сост. О. А. Трофимова [и др.]. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2018. – 178 с.

Кейс «Двигательная культурная практика», является учебным пособием ОП ДО «СамоЦвет» по освоению культурных и социальных ценностей ребенком в совместной со взрослым и самостоятельной деятельности, частью учебно-методического комплекса образовательной программы дошкольного образования «СамоЦвет». Кейс предназначен для организации совместной партнерской со взрослыми (педагоги, родители) и свободной самостоятельной деятельности детей, осваивающих основную общеобразовательную программу – образовательную программу дошкольного образования, на основе образовательной программы «СамоЦвет».

Кейс «Двигательная культурная практика» ориентирован на становление у ребенка дошкольного возраста ценностей «Семья», «Здоровье», «Труд и творчество», «Социальная солидарность» в процессе приобретения двигательного опыта, совершенствования двигательной активности и саморегуляции в двигательной сфере. Создает базу для интеграции содержания пяти направлений развития и образования детей: социально-коммуникативного, познавательного развития, речевого развития, художественно-эстетического развития, физического развития.

Кейс может использоваться как в организации коллективной партнерской образовательной деятельности детей и взрослых, в том числе в организованных формах обучения, так и в индивидуальной деятельности ребенка. В качестве средств выступают игровые, познавательные, образовательно-развивающие ситуации, несущие ценное содержание в привлекательной для детей форме, с помощью культурно-смысловых контекстов, служащих своеобразными посредниками между педагогическими интересами и интересами детей.

Кейс предназначен для педагогических работников дошкольного образования, заинтересованных в формировании у ребенка дошкольного возраста навыков зрительно-моторной, слухо-моторной координации, умения управлять своими движениями, эмоциями, а также для родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста.

В кейсе «Двигательная культурная практика» представлены материалы и педагогические находки дошкольных образовательных организаций - пилотных площадок ОП ДО «СамоЦвет» Свердловской области, а также использованы стихи известных Советских и российских авторов: А. Барто, С. Маршака, С. Михалкова, А. С. Пушкина и др., а так же русские народные сказки, пословицы, поговорки, потешки, сказки народов Урала.

ББК 74.10 (235.55) я7

© ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комментарий к кейсу «Двигательная культурная практика».....	4
2. Продуктивное насыщение кейса «Двигательная культурная практика».....	9
3. Материалы для организации «Двигательной культурной практики».....	15
3.1. Ценность «Семья».....	15
3.2. Ценность «Здоровье».....	50
3.3. Ценность «Труд и творчество».....	92
3.4. Ценность «Социальная солидарность».....	104
Библиографический список.....	167
Приложения.....	172

1. Комментарий к кейсу «Двигательная культурная практика»

Двигательная культурная практика является неразрывной частью модуля образовательной деятельности «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [2].

Цель физического развития ребенка в дошкольном возрасте в том, чтобы сформировать личность, обладающую пониманием ценностью здорового образа жизни, не только умеющую воспринимать и понимать значимость физического развития, но и способную к самовыражению в разных видах двигательной активности.

Двигательная активность, по данным многих исследователей (В. А. Шишкина, Э. Я. Степаненкова, М. А. Рунова и др.), является одним из главных условий для нормального развития ребенка, как физиологической, так и психической составляющей.

В период роста детскому организму требуется большое количество движений. Статистические данные дают нам прекрасную иллюстрацию этого: для двухлетних детей в период бодрствования на движения приходится 70% времени, для трехлетних детей – 60% времени бодрствования.

Неподвижность утомляет детей не меньше, чем физическая нагрузка, зачастую даже больше. Снижение двигательной активности приводит к замедлению темпов роста, снижению иммунитета, задержке умственного развития. Разнообразная двигательная активность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает адаптироваться к различным внешним условиям. Но, понимая значение двигательной активности в развитии ребенка, необходимо помнить о том, что организм ребенка раннего, дошкольного возраста еще очень несовершенен, центральная нервная система лабильна и подвижна, сила мышц мала, связочный аппарат находится в стадии становления, суставы подвижны. Это предьявляет определенные требования к двигательной нагрузке детей раннего и дошкольного возраста: обязательное дозирование двигательной нагрузки в соответствии с возрастными

особенностями, создание условий для отдыха, как во время занятий, так и во время игровой деятельности.

Необходимо помнить, что особенности различных движений, которые будут сформированы у детей в раннем и дошкольном детстве, навык возникший вовремя выполнения упражнений закрепится прочно и надолго, следовательно необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения. Заученные с ошибками простые движения повлияют на правильность формирования более сложных движений, а это, в свою очередь, может затруднить или сделать совсем невозможным раскрытие двигательных способностей ребенка.

По мере развития движения у детей со временем приобретут большую законченность, точность и координированность. Для максимального физического развития детей необходимо обеспечить максимальное разнообразие вариантов двигательной активности.

Помимо этого, было установлено, что существует прямая зависимость между уровнем двигательной активности и словарным запасом детей, общим развитием речи, логическим и творческим мышлением. Под воздействием физических упражнений, двигательной активности в организме ребенка возрастает синтез различных биологических соединений, благоприятно влияющих не только на когнитивное развитие дошкольников, но и на эмоциональный фон и настроение. Ребенок, который двигается в соответствии с особенностями возрастного развития, как правило, имеет более высокую физическую и умственную работоспособность, чем пассивный сверстник.

Очень важный аспект в том, что физическое здоровье детей раннего и дошкольного возраста напрямую взаимосвязано с психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. В современном обществе понимание принципа «здоровый ребенок значит - это успешный ребенок» несет особый смысл физического развития детей. Поэтому необходимо решать проблемы воспитания успешной гармонично развитой личности на основе осуществления системы мероприятий по физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста.

Когда ребенок активный, жизнерадостный и много двигается, тогда он с большим удовольствием включается во все виды деятельности. Через подвижные игры ребенок открывает мир общения со сверстниками, приобщается к культурному наследию. Все это является залогом успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

По мере взросления увеличивается количество и качество движений детей. К одному году ребенок начинает ходить без опоры, может самостоятельно приседать и подниматься, может поднимать с пола предметы, наклоняясь вперед. В течение второго года жизни количество выполняемых движений детей значительно увеличивается. Совершенствуется умение ребенка ходить, к двум годам передвижения ребенка уже имеют определенную цель: дойти до мамы, достать игрушку, самостоятельно подняться и спуститься по лестнице. Дети умеют подлезать и перелезать, перешагивать через невысокие препятствия, подниматься и спускаться по лестнице или по наклонной поверхности, катать,

бросать, пинать мяч, ходить задом наперед на небольшие расстояния, бегать на короткие дистанции. Помимо этого ребенок двух лет уже должен достаточно хорошо уметь пользоваться ложкой, мыть лицо и руки, снимать и одевать некоторые вещи. Ребенок совершает первые попытки лепить из пластилина, рисовать.

Спектр движений, совершаемый ребенком в возрасте трех лет, характеризуется большей координированностью движений, чем в два года. Ребенок может контролировать свои движения, проверяя свои возможности. К трем годам детям необходимо научиться самостоятельно раздеваться и одеваться, застегивать пуговицы, пользоваться ножницами, рисовать и лепить из пластилина. В этом возрасте дети уже достаточно быстро бегают, могут не только кидать мяч, но и ловить его, умеют ездить на трехколесном велосипеде и самокате, умеют прыгать на двух ногах или на одной ноге с отрывом от пола, сохраняя равновесие. Играя на детских площадках, дети самостоятельно поднимаются на горку и скатываются с нее, легко поднимаются по лестнице (даже по вертикальной), чередуя ноги. Зимой могут передвигаться на лыжах. Трехлетние дети хорошо запоминают и повторяют несколько движений подряд.

Количество и разнообразие различных движений к четырехлетнему возрасту увеличивается мало, но зато совершенствуется координация, скорость, ловкость, точность движений и выносливость. К четырем годам значительного развития достигает мелкая моторика: ребенок не только уверенно пользуется столовыми приборами, рисует, лепит, вырезает ножницами из бумаги, он завязывает и развязывает узлы на веревках средней толщины, умеет шнуровать ботинки, нанизывает на леску бусины, застегивает разнообразные застежки: молнии, пуговицы, липучки, кнопки.

В пять лет дети продолжают оставаться активными в движении, теперь им подвластны сложные движения, требующие умения удерживать исходное положение, сохранять направление, темп и амплитуду движений. Совершенствуется ловкость: они умеют хорошо ловить мяч, увертываться от меча и от желающих их поймать детей. Выносливость уже настолько высока, что детям подвластно передвижение на лыжах до одного километра, длительный бег, прыжки, в том числе через скакалку, дети уже умеют достаточно хорошо метать в цель мешочки с песком и мячи разного размера. Пятилетние дети уже умеют ходить по гимнастической скамье без посторонней помощи, сохраняя равновесие.

К шести годам дети уже умеют выполнять не просто движения, а спортивные движения: они прыгают в длину с места и с разбега, осваивают прыжки в высоту с разбега, прыжки со скакалкой становятся достаточно сложными: со сменой ног и перекрещиванием рук. Шестилетние дети умеют лазать по канату и шесту, по гимнастической стенке, метать мяч, как в цель, так и на дальность, кататься на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, умеют плавать. В их движениях появляется выразительность, плавность, точность. Мальчики умеют подтягиваться на турнике до двух раз, девочки демонстрируют гибкость, садясь на шпагат. Продолжает совершенствоваться мелкая моторика: дети уверенно лепят из разных материалов, умеют вдвигать нитку в иглоу, плетут

из ниток, собирают изделия из бисера. Дети с удовольствием осваивают командные игры: волейбол, баскетбол, футбол и др.

Дети в семь лет быстро развиваются физически: происходит окостенение скелета, хрящевая ткань заменяется костной, наращивается и укрепляется мускулатура, особенно у мальчиков. Благодаря развитию и совершенствованию движений дети способны выполнять сложные движения, они начинают демонстрировать способности к определенному виду спорта. Семилетние дети выдерживают более длительные нагрузки, способны пройти достаточно большое расстояние, поэтому их уже можно брать в походы, дети способны концентрироваться, выполняя какое-либо действие, доводя его до автоматизма. Дети этого возраста заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волевые усилия, когда необходимо выполнить трудное задание. У детей семи лет более ловкими становятся движения рук и пальцев, благодаря чему они способны вырезать ножницами сложные фигуры из бумаги, копировать различные изображения с помощью карандаша и красок, штриховать и закрашивать изображения, не выходя за его контуры, расстегивать молнии и пуговицы на верхней одежде, лепить причудливые фигурки, используя много мелких деталей, собирать сложные, правильно держать письменные принадлежности.

Следует отметить, что в этом возрастном периоде центральная нервная система еще не полностью сформировалась, рефлексы развились не до конца, это отражается на том, что не все действия поддаются контролю, например, ребенку еще сложно стартовать по сигналу, увеличивать произвольно быстроту выполнения некоторых действий.

Через двигательную активность формируются познавательные процессы, такие как внимание, память, мышление, личностные качества и черты характера.

А применение современных здоровьесберегающих педагогических технологий, в том числе развивающих двигательную активность ребенка повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Содержание «Двигательной культурной практики» должно быть направлено на:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Двигательная культурная практика осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и мероприятий. Вся работа по физическому воспитанию детей выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития.

Двигательная культурная практика складывается на основе накопления ребенком определенного опыта, отличающегося развитым интересом к

физическому развитию, умением понимать значение ценности «здоровья», способности к самовыражению в разных видах двигательной активности.

Содержательная линия «Двигательная культурная практика» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

2. Продуктивное насыщение кейса по теме «Двигательная культурная практика»

Содержание «Двигательной культурной практики» должно быть направлено: всестороннее развитие личности ребенка средствами для двигательной активности; развитие самостоятельности в создании движений, используя для этого игровые, песенные, танцевальные импровизации; передавать настроение, характер музыки пластикой своего тела и т.д.

Свободная самостоятельная деятельность детей наполняется образовательным содержанием за счет создания взрослыми разнообразной предметно-пространственной среды (при активном участии, и иницировании самих детей), которая обеспечивает для них широкий выбор двигательной активности ребенка, соответствующей их интересам, позволяет действовать индивидуально или включаться во взаимодействие со сверстниками в разных ситуациях, определяет активность ребенка, его действия, деятельность.

Подвижные игры охватывают большую часть образовательных содержаний, которые могут освоить дети, задают смысловой фон и стимул для развертывания культурных практик и подбираются с ориентацией на ценности культуры:

– **«Семья»** - взаимопомощь, семейные традиции (например, занятие спортом – лыжи);

– **«Здоровье»** - положительное эмоционально-оценочное отношение, устойчивая мотивация к ведению основ здорового образа жизни; отражение имеющихся знаний в деятельности и поведении, воспитание тяги к регулярным физическим упражнениям и постепенному совершенствованию отдельных навыков;

– **«Труд и творчество»** - труд как сложная двигательная деятельность, формирование точности движений в процессе трудовой деятельности, целеустремленность и настойчивость, формируемая посредством занятий спортом, в подвижных играх, распространяется на любую деятельность в целом.

– **«Социальная солидарность»** - справедливость, милосердие, честь, достоинство, взаимопомощь, взаимовыручка в процессе подвижных игр, а также следует во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Ценности как осознаваемые представления, выступают для ребенка идеальной моделью, основанием выборов и непосредственно задействованы в процесс выбора ребенком той или иной стратегии поведения, как в игровой, так и в жизненной ситуациях.

Система ценностей выполняет для ребенка роль ориентира в целостной картине мира. Применительно к процессу воспитания ценностей у детей дошкольного возраста правомерно говорить о становлении ценностных ориентиров как начальной стадии ценностного развития личности. Ценностные ориентиры дошкольника - это социально-обусловленное отношение ребенка к

окружающему миру, понимание, осознание и принятие им социально значимых ценностей, которые приобретают для него личностный, мотивационный смысл и выступают регуляторами поведения.

Эмоционально-чувственный компонент включает в себя положительное отношение ребенка к ценностным ориентирам, готовность проявлять общечеловеческие ценностные качества. Позитивный эмоциональный отклик вызывает у дошкольника радость от движения. Развитие эмоционального компонента проходит через развитие эмпатии, роста осмысленности эмоциональных переживаний, повышения эмоциональной чувствительности ребенка.

Когнитивный компонент представляет собой знание и понимание смысла ценностного ориентира «здоровье через движение», понимание важности движения в жизни человека.

Деятельностный (поведенческий, регулятивный) компонент проявляется через практическое включение в деятельность, где дошкольник закрепляет привычки ценностного поведения, «тренируется» в выполнении определенных волевых действий, проявлении ценностей в разных игровых, жизненных ситуациях, учится понимать и соблюдать правила в игре, накапливает двигательный опыт и удовлетворяет потребность в движении.

Существующая взаимосвязь между развитием когнитивного, поведенческого и эмоционально-чувственного компонентов, является основополагающим фактором формирования ценностного поведения ребенка дошкольного возраста, основополагающим для здорового личностного развития, формирования самостоятельного действия в достижении успехов

Материалы кейса «Двигательная культурная практика» ориентированы на образовательные задачи культурной практики, планируемые результаты, характеризующие целевые ориентиры, конструкторы культурных практик, типы ситуации развития (предметно-игровая, сюжетно-игровая, обучающая игровая ситуация), тематический план, учитывают разнообразие типа работ (по образцу, по незавершенному продукту, по схеме, по словесному описанию).

Текстовая и иллюстративная информация представлена:

- содержанием познавательной информации (для педагога);
- содержанием образовательно-развивающих ситуаций;
- способами мотивации,
- перечнем развивающих вопросов для обсуждения с детьми, вопросов для анализа и рефлексии;
- литературным материалом: художественным словом: детской литература (для чтения, обсуждения (с вопросами), пестушки, потешки, пословицы, поговорки, загадки, считалки, стихи для заучивания, для театрализации/драматизации);
- развивающими играми, подвижными играми, физкультминутками;
- развивающими тематическими карточками для самостоятельной работы ребенка (детей);
- иллюстрациями, плакатами, схемами, алгоритмами, таблицами, моделями;

- словарем для активизации словарного запаса детей, объяснений детям новых понятий, слов (на понятном для ребенка языке);
- музыкальными произведениями;
- страничками портфолио ребенка;
- описанием игрового, исследовательского, творческого проекта (с материалами для его воплощения);
- конструктами образовательной деятельности и др.

Материалы кейса соответствуют критериям процесса и результата
Критерии процесса:

- наглядность, иллюстративность;
- игровой характер;
- эстетичность, цветоориентированность на модель кристаллов модулей образовательной деятельности;
- вариативность/ учет вариантов детского развития (усложнение, упрощение, учет интересов детей, готовность воспринять содержание);
- интерактивность (направленность на детскую продуктивность);
- экономичность;
- технологичность;
- комплексный охват по центрам активности.

Критерии результативности:

- ценностно-ориентированность;
- эмоционально-чувственная направленность;
- оригинальность, неформализованность;
- исследовательский характер (характер открытий самим ребенком);
- описательность;
- региональный характер, содействие принятию многообразия.

Материалы для совместной партнерской деятельности и свободной самостоятельной деятельности детей могут быть представлены в развивающей предметно-пространственной среде детского сада (группы), в центрах поддержки инициативности, активности детей, с учетом принципа полифункциональности:

- Центр игры и общения.
- Центр безопасности жизнедеятельности.
- Центр самообслуживания и общественно-полезного труда.
- Центр литературного творчества.
- Центр зарождающейся грамотности.
- Центр изобразительного творчества.
- Центр музыкального творчества и театрализации.
- Центр исследований и открытий.
- Центр содействия принятию многообразия.¹

¹«Центр содействия принятию многообразия» направлена на расовое, этническое, культурное, возрастное, способностей и полов (включая традиционные и нетрадиционные роли) в нестереотипных ролях (изображения прошлого и настоящего);

- Центр математики и манипулятивных игр.
- Центр песка и воды.
- Центр конструирования.
- Центр здоровья и движения.

Развивающие тематические карточки

Представленные в кейсе развивающие тематические карточки иллюстрируют «Двигательную культурную практику» и ее содержательные компоненты (блоки): с взрослыми, сверстниками со всех сторон в изображениях, символах, (буквах, словах, знаках, цифрах, моделях, схемах), создают возможность многовариантного выбора (их несшитость, несброшюрованность) как для детей, так и для взрослых.

Содержательная ориентация развивающих тематических карточек, связана с их направленностью на ценности «Семья», «Здоровье», «Труд и творчество», «Социальная солидарность».

Развивающие тематические карточки можно использовать:

- для самостоятельной работы с ребенком,
- для дифференциации обучающих заданий в ходе занятий (непрерывной образовательной деятельности), ориентированной на образовательные предложения для целой группы детей;
- родителями для работы с ребенком дома;
- для демонстрации в информационном уголке (стенде достижений детей, выставке), или вложения в портфолио ребенка.

Развивающие тематические карточки содержат задания всех типов и видов: на развитие элементарных естественнонаучных, математических представлений, формирование основ грамотности, развитие мелкой моторики, изобразительных умений и навыков. Особенность таких развивающих тематических карточек состоит в том, что каждый ребенок для работы с ними, может самостоятельно выбирать их, тем самым обеспечивается возможность определять зону актуального развития самому ребенку, определять временные сроки и пространство их выполнения, нацеливает ребенка на поиск нескольких вариантов решения одной задачи.

На одной развивающей тематической карточке может быть представлено несколько заданий, в том числе, отличающихся друг от друга по уровню сложности, т. е. «высота» ступеней сложности различна, при такой неравномерности ребенок легко справиться с одним-двумя заданиями сразу, а другие, те, которые он пока не может выполнить сам, может осуществлять вместе со взрослым в сотрудничестве с ними или в более отдаленные сроки, когда он будет к этому готов. Развивающие тематические карточки обеспечивают возможность взрослому расширять (обогащать) и усложнять задания для самостоятельного выбора детьми, которые будут предполагать движение от простого к сложному, от ближайшего окружения ребенка к более широкому социальному или природному окружению, например, от семьи к группе детского сада, к отношениям с другими сверстниками и взрослыми и далее к событиям того места, где проживает ребенок, своей страны и всего мира. Любые действия

ребенка (рассматривание, обсуждение изображения с другими, закрашивание, дорисовывание, штрихование, сравнение, счет, копирование букв и слов, решение ребусов, кроссвордов, выполнение заданий в сотрудничестве со сверстником) выполненные самостоятельно будут обучающими и развивающими. Момент выбора правильного решения или способа действий у ребенка обеспечивает ему культурное, социальное и ценностно-смысловое развитие.

Развивающие тематические карточки создают основу для сотрудничества: если каждый ребенок выполнит часть работы, то у всех вместе получится общий результат; предоставляют ребенку право и возможность обрести такие важные для познания способы действий, как анализ, синтез, сравнение, поиск закономерностей, классификация, обобщение и пр. Некоторые развивающие тематические карточки предполагают обязательную совместную работу двух-трех детей или детей и взрослых.

Развивающие тематические карточки обеспечат ребенку:

- выбор содержания;
- достаточный простор для самоопределения и самореализации;
- результативность безотносительно выбранным и выполненным действиям;
- возможность выбора дифференцированных заданий по сложности;
- включенность в тематизм.

Функция взрослого – прием комментирования действий ребенка: «Ты решил закрасить...», ты сосчитал...», «что ты планируешь сделать еще?» и т.п., или предлагать выполнить конкретное задание, если ребенок уже сделал ту работу, которую выбрал сам.

Взрослый может подбирать карточки и либо предоставлять детям в ходе занятия свободу, либо последовательно предъявлять детям одно задание за другим.

Если взрослый организовал деятельность для решения определенной задачи, то выбранные и предложенные детям карточки с заданиями потребуют от взрослого точных указаний о последовательности и объеме работы, способе выполнения и партнерстве, возможно, о времени и месте работы.

Свободно выбирая и реализуя себя в выбранной деятельности, ребенок не только овладевает ее содержанием и способами действий, но и приобретает актуальные персонифицированные знания, получает толчок к развитию высших психических функций. В основе свободного выбора, как правило, лежит личная заинтересованность (внутренняя мотивация). Мотивом может быть и интерес, и желание помочь кому-либо, и стремление заслужить похвалу, и необходимость удовлетворить какие-то иные потребности. Для ребенка дошкольного возраста признание взрослыми его свободы означает реализацию права на приобретение собственного образа мира, становление собственного отношения к нему, преобразование и трансформацию артефактов различных культур в собственные смыслы.

Подсказки для взрослых, но не указания для детей

Ориентируясь на возраст, интересы, потребности и возможности детей взрослые могут выбрать карточки для индивидуальной или подгрупповой работы, использовать их на занятии в детском саду или дома. Использование разных по содержанию, но объединенных одной темой карточек, позволит обеспечить индивидуализацию и дифференциацию образовательной деятельности, предъявить персональные достижения детей, развить важные предпосылки учебной деятельности, действия с разным содержанием, но в рамках одной темы.

Карточки можно раскладывать в разных Центрах поддержки детской инициативы, активности. Дети сами примут решение, что с ними делать – рассматривать, раскрашивать, дорисовывать, считать или писать (копировать) слова. Выбирая разные карточки и свободно выполняя задания, дети получают шанс быть свободными, инициативными и успешными, возможность учиться друг у друга, распределять работу и кооперироваться для выполнения общего дела. Используя карточки, ответы на многие вопросы, связанные с безопасностью жизнедеятельности дети найдут самостоятельно. Внимательные взрослые могут выбрать и предложить нужную карточку или же предоставить детям возможность сделать это самим. Когда тема подойдет к завершению, дети смогут продемонстрировать свои знания и практические умения с опорой на «отработанные» карточки.

Комментарии для взрослых позволяют посмотреть на организацию совместной со взрослыми или самостоятельной деятельности детей с разных точек зрения, создавать разные задания для детей; **развивающие вопросы и задания для детей** дают направления для самостоятельного составления подобных вопросов взрослыми в зависимости от поставленных задач познавательного развития, возраста, пола, личностных особенностей ребенка.

3. Материалы для организации двигательной культурной практики

3.1. ЦЕННОСТЬ «СЕМЬЯ»

Взаимопомощь, семейные традиции, уважение к родителям, забота о старших и младших, любовь, верность.

Познавательная информация для взрослого

Невозможно переоценить влияние семьи на освоение детьми собственных возможностей в области разнообразных движений, связанных как с крупной, так и с мелкой мускулатурой. Именно в семье закладываются основные виды движений, члены семьи являются первым ориентиром в формировании отношения ребенка к двигательной активности. Но опрос родителей показывает, что часто в семье недостаточно используют резервы семьи для формирования двигательной активности: в одних семьях ссылаются на занятость, в других – на отсутствие знаний, но так или иначе дети дома часто малоподвижны, чаще смотрят телевизор, рисуют, конструируют, чем играют в подвижные игры, гуляют, используя при этом различный инвентарь: велосипед, самокат, мяч, обруч, санки, коньки, лыжи.

Следовательно, задача дошкольной образовательной организации по максимуму привлечь семью к организации двигательной активности ребенка, формированию различных движений, развитию быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, распространению идей здорового образа жизни, знакомству с различными видами спорта, умению регулировать себя в двигательной сфере. То, что ценно для родителей, станет ценным и для ребенка, сформирует семейные ценности, которые будут передаваться из поколения в поколение как семейные традиции.

Опираясь на нормативно-правовые документы, определяющие направления дошкольного образования в Российской Федерации (закон ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации, ФГОС ДО), опираясь на концептуальные основы ОП ДО «СамоЦвет» можно выделить основные направления формирования двигательной активности на каждом возрастном этапе.

Младенческий возраст.

В младенческом возрасте вся ответственность за физическое развитие ребенка лежит на взрослых. Только взрослые могут правильно, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка правильно организовать полноценное питание, режим дня, прогулки на свежем воздухе и т.д. Задачей взрослых является правильная организация предметно-пространственной среды и взаимодействия с ребенком, стимулирующего и развивающего собственную двигательную активность ребенка и получения ребенком положительного эмоционального отклика от собственной двигательной активности

Эффективными в младенческом возрасте являются различные игры с ребенком, направленные на формирование различных движений,

сенсомоторных схем, использование в играх предметов и игрушек разной формы, размера и выполненных из различных материалов, массажи, процедуры закаливания и др.

Ранний возраст.

В раннем возрасте ребенок становится более активным и деятельным, после формирования ходьбы, как основного способа передвижения стремительно развиваются различные виды движений, связанные с прямохождением. Задача взрослых способствовать формированию новых двигательных навыков: бег, прыжки, передвижение по лестнице, перешагивание, залезание, подлезание и т.д.

Одними из главных задач взрослого является формирование правильной осанки детей, развитие иммунной системы средствами закаливания, стимулирование использования определенных двигательных навыков в новых условиях, развитие крупной и мелкой моторики, освоение норм и правил через подвижные игры с правилами, формирование полезных привычек в области самообслуживания и гигиены.

Дошкольный возраст.

Дети дошкольного возраста уже достаточно опытны в выполнении различных движений, задача взрослого, используя этот опыт формировать представление детей о семейных традициях, связанных с двигательной активностью, приобретение совместного нового опыта в движении, совместной положительной эмоциональной реакции от двигательной активности.

Для дошкольной образовательной организации актуализируются задачи привлечения семьи к двигательной деятельности, вовлечение семей в активный семейный отдых. Значимым становится и обратный процесс: привнесение в образовательное пространство детского сада спортивных традиций семьи, проводимых в семье игр и упражнений.

В старшем дошкольном и подготовительном возрасте доступными становятся кратковременные семейные походы, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

В двигательной деятельности при поддержке семьи формируются такие черты характера, как настойчивость, смелость, честность, самостоятельность, формируется положительная самооценка.

В подготовительном возрасте в семье поддерживается интерес к различным спортивным играм: бадминтон, теннис, городки, боулинг, футбол, хоккей, катание на лыжах и коньках, принимается решение о посещении ребенком определенной спортивной секции.

Цель организации деятельности в рамках ценности «семья»: расширение представлений у детей о семье, ее традициях и ценностях через организацию разных видов деятельности, создание условий для вовлечения родителей в жизнь группы, объединения семейного и общественного воспитания.

Задачи:

- Формировать у детей представление о семье, нравственное отношение к семейным традициям, расширять знания о ближнем окружении, учить разбираться в родственных связях, проявлять заботу о родных людях.
- Воспитывать у детей любовь и уважение к членам своей семьи, уметь понимать чувства родных, желание высказывать свои чувства близким людям.
- Развивать чувство гордости за свою семью, радости от принадлежности к своей семье.
- Обогащать детско-родительские отношения в процессе совместной деятельности, формировать партнёрские отношения «родители – дети – педагоги».

От информации к деятельности

Рекомендуется для детей раннего возраста
«Скачет зайка»

По сигналу педагога дети прыгают как «зайчики» в заданном направлении.

Скачет зайка маленький

Около завалинки.

Быстро скачет зайка –

Ты его поймай-ка!

Пер. С. Маршак

«Доползи до погремушки» (лазанье)

По сигналу педагога дети ползут в заданном направлении к погремушке.

«Я ползу к маме»

По сигналу педагога дети ползут в заданном направлении.

«Бегите ко мне».

По сигналу педагога дети бегут в заданном направлении, стараются быстрее добежать до мамы (или игрушки).

«Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)

Дети выбирают маски животных: лиса, заяц, белочка и др. Педагог подготавливает таблички обозначения дома где живет каждое животное. По сигналу педагога дети стараются найти «свои» домики. Дети меняются масками, и игра продолжается.

«Мы идем домой!»

По сигналу педагога дети идут в заданном направлении, перед ними возникает болото, и детям необходимо пройти по кочкам, через болото. Дети стараются «не попасть ногой в болото», сохранить равновесие, проявить ловкость, соотнести расстояние между «кочками» и длину своих шагов.

«Мама Курица и цыплята» (лазанье)

Педагог готовит скамью и маски. Дети выбирают маму Курицу. Остальные принимают роль цыплят. Дети бегают в разные стороны, но как только мама Курица крикнет: «Коршун!» дети сразу стараются успеть залезть на насест (скамью) к маме Курице.

«Воробушек в гнездышке» (бег)

Педагог предлагает детям побыть воробушками. Они принимают роль воробушек. Дети бегают в разные стороны, упражняются в беге в разных направлениях. Посигналу педагога: «Кошка!», дети сразу сбегаются в кучку.

«Зайка» (прыжки и подпрыгивание)

Педагог предлагает детям Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, приседают и подпрыгивают.

Зайка

Зайка беленький сидит,
Как ушами шевелит?
Вот так, вот так...
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть
Надо лапочки погреть.
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так.
Волк зайчишку испугал.
Зайка прыг и убежал.

Бег

Наши ножки бежали по дорожке,
Бежали, бежали,
Встали. Устали.
Отдохнули и снова побежали!

«Поймай меня скорей»

Цель: формирование умения ориентироваться в пространстве действовать по команде, бегать по прямой.

Отойти от ребенка на небольшое расстояние, на первых порах лучше находиться лицом к лицу с ребенком, когда игра станет для ребенка знакомой, можно повернуться к ребенку спиной и делать вид, что убегаете от него.

Сказать: «Поймай меня скорей!», при этом широко развести руки в стороны и улыбнуться. Когда ребенок подбежит, обнять его и закончить фразу: «Я обниму тебя сильнеей!».

Если взрослый делает вид, что убегает, можно говорить: «Догони меня скорей»

Игру можно повторять несколько раз, минимально меняя условия проведения: местами с малышом и увеличивая расстояние между взрослым и ребенком.

«Догоню тебя!»

Цель: формирование умения ориентироваться в пространстве, действовать по команде, бегать по комнате, не натываясь на предметы.

Предложить ребенку поиграть в догонялки. Ребенок убегает, а взрослый догоняет. Широко расставив руки, догонять убегающего ребенка со словами: «Догоню, догоню, догоню!» Догнав ребенка, обнять его и назвать по имени. Например, «Поймала Танечку!» Можно задать вопрос: «Кого это я поймала?», этот вопрос будет способствовать развитию речи ребенка, умению его называть себя по имени.

В игру можно включить игрушку, которая ребенку нравится (или может понравится), создать игровую ситуацию: в гости пришла кукла и предлагает поиграть в «догонялки». Взрослый берет на себя управление игрушкой и действует от ее лица. Догнав ребенка, можно пощекотать его игрушкой, что придаст дополнительную эмоциональность

«По кочкам, по кочкам, по маленьким дорожкам»

Цель: развитие чувства равновесия, скорости реакции, умения сгруппироваться, развитие эмоциональной сферы ребенка.

Посадить ребенка себе на колени и в такт произносимым словам слегка подбрасывать и покачивать его, а затем имитировать его падение:

«Ехали, ехали по дорожке прямо» (ребенок подскакивает на коленях у взрослого, взрослый слегка приподнимает и опускает оба колена одновременно).

«Видим: на дороге яма».

«В ямку – бух!» (Раздвинуть колени и как бы «уронить» малыша в ямку.)

«Поднялись, сели, снова поехали» (вновь посадить ребенка к себе на колени)

«По кочкам, по кочкам (слегка подбрасывать малыша то на одном колене, то на другом, создавая эффект тряски),

«По маленьким дорожкам (подбрасывать ребенка у себя на коленях, слегка приподнимая и опуская оба колена одновременно),

«По маленьким дорожкам, в ямку – бух!» (Раздвинуть колени и имитировать падение ребенка в ямку.)

«Приехали!»

«На лошадке»

Цель: развитие чувства темпа и эмоциональной сферы ребенка

Посадить ребенка к себе на колени. Рассказывать стихотворение А.Барто и качать малыша на коленях:

«Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шёрстку гладко
 (движения в медленном темпе),
 Гребешком приглажу хвостик,
 И верхом поеду в гости»
 (движения в быстром темпе),
 «В ямку – бух!» (Имитировать падение ребенка на пол, раздвинув колени.)

Физкультминутки

<p>Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь.</p> <p>Потом я вырасту большим, До папы дотянусь.</p>	<p>Присесть, сильно обхватить руками колени, прижать к ним голову.</p> <p>Встать на носки, руки поднять вверх, потянуться.</p>
<p>Младший братишка</p> <p>Если мы играем в мячик, Я скачу, он тоже... Я сижу, и брат... Я бегу, и он... Мяч беру, и он...</p> <p>Мяч кладу, и он... Куст стригу, и он...</p> <p>Жгу костер, он тоже...</p> <p>Птицам хлеб щиплю, он... Сыплю корм, он тоже... Маслом хлеб я мажу... Я рукой машу, он... Такой смешной мальчишка Младший мой братишка[5].</p>	<p>Конец предложения ребенок не проговаривает, а выполняет движения вслед за словами воспитателя (ранний возраст) или проговаривает вместе с выполнением (младший дошкольный возраст)</p> <p>Скачет. Садится. Бежит на месте.</p> <p>Движение, имитирующее поднимание мяча с пола.</p> <p>Кладет на пол (имитирует движение). Стрижет (пальчиками имитирует движения ножниц). Жжет (приседает, имитирует зажигание спички). Щиплет (имитационное движение). Сыплет (имитационное движение). Мажет(имитационное движение). Машет(имитационное движение). Хлопает в ладоши.</p>
<p>Семья</p> <p>Раз, два, три, четыре,</p> <p>Мы считалочку учили.</p> <p>Мама в доме подметает,</p> <p>Папа сказки нам читает,</p>	<p>На каждое слово соединять одновременно пальцы на обеих руках с большим, начиная с указательного.</p> <p>Поставить сначала правую руку на пояс, потом левую.</p> <p>Правая рука остается на поясе, левая рука имитирует подметание пола.</p>

<p>Вяжет бабушка носок, Чинит дедушка замок, Брат играет на гармошке, А сестренка гладит кошку. Вот и вся моя семья Рассказал считалку я.</p>	<p>Провести указательным пальцем правой руки по ладони левой. Прямыми указательными пальцами (остальные сжаты в кулак) имитировать вязание на спицах. Сначала стукнуть кулаком правой руки по ладони левой, а потом кулаком левой – по ладони правой. Соединять и разводить руки в стороны, имитируя игру на гармошке. Правой рукой погладить левую ладошку. Нарисовать руками большой круг. Хлопать в ладоши.</p>
<p>Маму я свою люблю Маму я свою люблю И всегда ей помогу: Я стираю, выжимаю С ручек воду я стряхну, Пол я чисто подметаю И стихи все повторяю.</p>	<p>Хлопаем в ладоши. Разводим руки в стороны. Имитируем стирку, отжимание белья. Потряхивание кистями рук. Имитируем подметание пола. Руки перед грудью, раскрытые ладони соединены «держат книгу»</p>
<p>*** Маме мы помочь успели. А потом обед мы ели И компотом запивали И немножечко устали Чтоб из сил не выбиваться, нужно нам тренироваться.</p>	<p>Руки поставить на пояс Имитировать жевание. Губы вытянуть трубочкой, вдох через рот. Губы сомкнуть, уголки рта опустить, сделать брови «домиком». Бег на месте.</p>
<p>*** Раз, два, три, четыре! Кто живет в моей квартире? Раз, два, три, четыре, пять, Всех могу пересчитать Папа, мама, брат, сестренка, Кошка Муся, два котенка, Мой щегол, сверчок и я – Вот и вся моя семья.</p>	<p>Хлопаем в ладоши. Сжимаем-разжимаем кулаки. Хлопаем в ладоши. Сжимаем-разжимаем кулаки. Поочередно соединяем кончик каждого пальца с большим. Хлопаем в ладоши.</p>
<p>Семья Папа, мама, брат и я Вместе дружная семья Раз, два, три, четыре, Все живем в одной квартире.</p>	<p>Правой рукой загибаем по одному пальчику на левой руке. Левой рукой загибаем по одному пальчику на правой руке.</p>

<p>Эй, ребята, не ленитесь... Эй, ребята, не ленитесь, Веселиться становитесь. Слева - мама, справа – брат, И друг другу каждый рад. Это папа, вот сестричка. Потанцуем, как лисичка.</p> <p>Вот, как зайки, поскакали.</p> <p>Как медведи, пошагали.</p> <p>Как волчок, покружимся И навек подружимся. Потому что, знаю я, Все мы – дружная семья.</p>	<p>Встают в круг.</p> <p>Указательный жест влево, затем вправо.</p> <p>Кружатся в парах, взявшись за руки. Указательный жест влево, затем вправо.</p> <p>Ходьба по кругу легким пружинящим шагом, руки перед собой.</p> <p>Прыжки по кругу друг за другом, руки перед собой, согнуты в локтях.</p> <p>Ходьба по кругу с широко расставленными ногами. Покружиться на месте</p> <p>Взяться за руки Ходьба по кругу в хороводе.</p>
--	---

Двигательное развлечение «Игрушки» Жемчужинка

Цель: формирование двигательной культурной практики, побуждать детей к активным движениям, к самостоятельному поиску способов действия, стимулировать эмоциональный интерес к игрушкам и совместной деятельности.

Оснащение для развлечения:

Игрушки – мишка, зайчик, козлик, кукла с мячиком – удобно размещены по сторонам зала; мячи – по числу детей.

Организация и методика проведения развлечения:

1. Ребятки! Про все игрушки, что я расставила на полочках, вы знаете стихотворения. Давайте пройдем по залу и посмотрим на них. (Ходьба гурьбой по кругу с остановкой у каждой игрушки (кто он? Какой он?): около мишки – несколько шагов вперевалочку; около козлика – показать «рожки» на лбу; около зайки – несколько прыжков на месте; Тане погрозим пальчиком: «Держи мячик крепко!»)

А теперь ко всем этим игрушкам мы как будто поедем на лошадке:

Я люблю свою лошадку.

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

Станьте по кругу, ребятки, согните руки, как будто вы держите вожжи, высоко поднимайте одну ножку – вот так (показывает), чтобы быть похожими на лошадок. Но-о-о! Поехали-и-и! Цокайте язычком!

Приехали к Козлику! «Поздоровайтесь» с ним – покажите рожки: «Бе-е-е». Поехали дальше.

Приехали к Мишке! Поздоровайтесь с ним – потопчитесь на месте на четвереньках! Поехали дальше.

Приехали к Зайчику! Поздоровайтесь с ним – попрыгайте на месте повыше. Поехали к кукле.

Помашите Тане обеими ручками.

(Езду на лошадке можно повторить)

II. 1. Теперь давайте походим как Мишка – на четвереньках, вперевалочку, пусть он посмотрит, похожи ли мы на него. (Ходьба «по-медвежьи» к Мишке от противоположной стены.)

2. Ну-ка, Зайчик, посмотри, как скачут на двух ножках наши детки, сильно отталкиваются от пола, как настоящие зайчики! (Прыжки с продвижением вперед от противоположной стены)

3. Ребятки, а Козлик скачет не так, как Зайчик. Он взбрыкивает задними ножками. Посмотрите как: стать на четвереньки, опираясь на руки, взбрыкнуть ногами; переставить вперед руки и снова взбрыкнуть. (Показать может воспитатель или подготовленный ребенок). Скачите, как козлики по полянке кто куда хочет (2-3 мин.)

4. А Таня сегодня не уронила в речку мячик, а нарочно бросила! И мы так сделаем! Речка как будто будет у самой стенки. Возьмите мячики и станьте «на берегу». Бросайте мячик в «речку»! (Бросание мячей – кто как умеет – в сторону глухой стены- 3-4 мин.)

У меня живет козленок,
Я сама его пасу.
Я козленка в сад зеленый
Завтра утром отнесу.
Он заблудится в саду –
Я сама его найду!

Ребята, пока вы бросали мячики, Козленок потерялся. Если вы его найдете, он будет вас догонять. Такая интересная игра в догонялки у нас получится. Ищите! (Повторить 3-4 раза)

(Перед каждым повтором козленок «прячется»: дети отворачиваются и закрывают глаза; затем воспитатель с игрушкой в руках догоняет детей.)

III. Поедем домой на лошадке.

Рекомендуется для детей младшего дошкольного возраста

Тема «Я умею! Я могу!»

Познавательная информация для взрослого

Утренняя гимнастика. Для нее не нужно много времени – в день достаточно уделить ей 5 минут. Вместо традиционной формы гимнастики можно поиграть с ребенком, например, в активную игру, потанцевать под музыку, выполнить набор интересных упражнений, проводимых в игровой форме. Важно

обеспечить ребенку хорошее настроение и нацелить его на активную деятельность на протяжении остального дня.

Зарядка

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.
Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.
По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

А. Барто

Раз! Два!

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.



Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!
Широко раскинул ветки
Возле дома старый клён.
Выгнул спину кот соседкин –
Физкультуру любит он.
Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!
Птица крылья расправляет,
Просыпаясь на заре.
Мишка лапы разминает
У берлоги на ковре.
В.Викторов

Хомка-хомячок

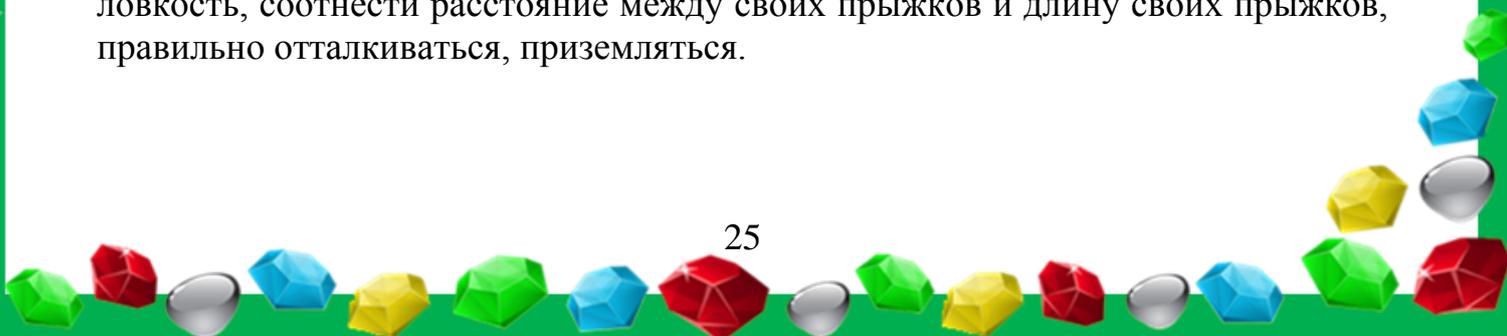
Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт:
Шейку моет, глазки трёт.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять -
Хомка хочет сильным стать.

Солнышко встает, (потягиваемся вверх)
Ребятки улыбаются,
Зарядкой занимаются!
Ручки вверх мы поднимаем,
И тихонько опускаем.
А теперь присядем дружно...

Упражнения на силу, ловкость, быстроту.

«Через ручеек»

Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотнести расстояние между своих прыжков и длину своих прыжков, правильно отталкиваться, приземляться.



«Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки)

Детям необходимо подражать мячу, прыгая как мяч, умение сохранить равновесие, проявить ловкость, правильно отталкиваться, приземляться, энергично отталкиваться с места двумя ногами.

Это упражнение можно усложнить. Под стихотворение С. Маршака дети выполняют движения.

Мой веселый, звонкий мяч...

Стихи С. Маршака

Мой веселый, звонкий мяч
Ты куда пустился вскачь,
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

Я тебя ладонью хлопал,
Ты скакал и звонко топал,
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.

А потом ты покатишься
И уже не возвратился,
Закатился в огород,
Докатился до ворот.

Вот подкатился под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Лопнул, хлопнул, вот и все.

Играем с мамой и папой.

«Кто тише?»

Дети выполняют действия, подражая образу, предложенному взрослым, повторяют, ходят на носочках.

«Раз, два, три - к домику беги!»

Дети вспоминают знакомые деревья (деревья около дома, во дворе, на участке) бегают в разные стороны; по словесному сигналу взрослого или начинают бегать, или бегут к дереву, которое выбрали (береза, рябина и т.д.)

Хороводная игра «Каравай».

По содержанию текста дети должны повторить за воспитателем слова, и выполнить действия. Дети учатся вставать в круг, ходить по кругу, выполнять движения по тексту слов.

Хороводная игра «Колпачок»

Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.

Подвижные игры народов Урала, рекомендованные для детей младшего дошкольного возраста

«У медведя во бору»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать у детей выдержку, навык коллективного движения в определенном темпе.

Организация игры: Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь постыл,
На печи застыл!»

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но медведь неожиданно бежит за игроками, и старается кого-нибудь поймать. Пойманный игрок становится медведем.

Методические приемы: использование музыкального сопровождения, которое соответствует характеру походки медведя.

Дополнительные рекомендации: медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Материал: маска медведя.

«Стадо»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать умение детей произносить стихи хором в одном темпе.

Организация игры: Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

«Пастушок, пастушок,
Заиграй во рожок!
Травка мягкая,
Роса сладкая,
Гони стадо в поле,
Погулять на воле!»

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Методические приемы:

загадка: «По горам, по долам ходит шуба да кафтан».

Дополнительные рекомендации: во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками.

Материал: маска волка, рожок для пастушка.

«Пчелки – ласточки»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать умение действовать по сигналу.

Организация игры: Играющие – пчелы – летают по поляне и напевают:

«Пчелки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!»

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:

«Ласточка встанет, пчелку поймает».

С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Методические приемы:

загадка: «Гудит мохнатенький, летит за сладеньким» (пчела)

Дополнительные рекомендации: пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Материал: маска ласточки.

Рыбаки и рыбки

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать у детей умение бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга; развивать ловкость, координацию, силу.

Организация игры. Выбираются двое водящих. Это - «рыбаки». Остальные игроки - «рыбки». «Рыбаки», взявшись за руки, ловят «рыбок», окружая их свободными руками. Пойманные «рыбки» присоединяются к «рыбакам» и «невод» увеличивается. Ловля «рыбок» продолжается до тех пор, пока не останутся две-три не пойманные «рыбки».

Методические приемы: перед началом игры прочитать произведение А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке».

Место проведения: спортивная площадка.

«Заяц без дома»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать у детей умение бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга; развивать ловкость, координацию, силу.

Организация игры: Выбирается двое водящих. Остальные играющие становятся парами лицом друг к другу и берутся за руки. Между парами становится третий - «зайчик». Один из водящих - «заяц», другой - «охотник». «Заяц» убегает от охотника. Спасаясь от преследования, он становится в середину пары, вытесняя находящегося там «зайчика».

Место проведения: спортивная площадка.

Материал: маски зайчиков, костюм охотника.

«Лисичка и курочка»

Татарская народная игра

Развивающая задача: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге, в умении увертываться.

Организация игры: На одном конце площадки находятся в курятнике куры и петухи, на противоположном – стоит лисичка.

Курочки и петухи (от трех до пяти игроков) ходят по площадке, делая вид, что клюют различных насекомых, зерна и т.д. Когда к ним подкрадывается лисичка, петухи кричат: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу все бегут в курятник, за ними бросается лисичка, которая старается запятнать любого из игроков, то он снова водит.

Методические приемы: загадка: хвост пушистый, мех золотистый, в лесу живет, в деревне кур крадет (лиса)

Дополнительные рекомендации: курочки начинают бег от лисички только после сигнала петушка.

Материал: маска лисички и маски курочек.

«Продаем горшки»

Татарская народная игра

Развивающая задача: формировать уважительное отношение к культуре народов Урала.

Организация игры. Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок – хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

«- Эй, дружок, продай горшок!

- Покупай.

- Сколько дать тебе рублей?

- Три отдай (один, два).»

Водящий три раза касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу. Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Методические приемы: сюрпризный момент – внесение тюбетейки, рассматривание татарского головного убора, национального орнамента.

Дополнительные рекомендации: бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег вправо, запятнанный должен бежать влево.

Материал: тюбетейка.

«Займи место»

Татарская народная игра

Развивающая задача: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.

Организация игры: Один из участников игры – водящий. Остальные играющие образуют круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

«Как сорока стрекочу, никого в дом не пущу.

Как гусыня гогочу, тебя хлопну по плечу-

Беги!»

Сказав «беги», водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обезжавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Дополнительные рекомендации: круг должен сразу остановиться при слове «беги». Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега, нельзя касаться стоящих в кругу.

Место проведения: спортивная площадка.

«Хлопушки»

Татарская народная игра

Развивающая задача: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.

Организация игры: На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх.

Выбирается водящий. Он подходит к игрокам, стоящим у города, и произносит слова:

«Хлоп да хлоп - сигнал такой

Я бегу, а ты за мной!»

С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а оставший становится водящим. **Дополнительные рекомендации:** Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.

«Перехватки»

Татарская народная игра

Развивающая задача: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.

Организация игры: На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Игроки располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова:

«Мы имеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать
Раз, два, три, четыре, пять
Ни за что ней не поймать!»

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

Дополнительные рекомендации: Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой. Запятнанные отходят в условленное место.

«Липкие пеньки»

Башкирская народная игра

Развивающая задача: развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Организация игры: три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные игроки становятся пеньками.

Дополнительные рекомендации: пеньки не должны вставать с мест.

Материал: маски на голову с изображением пенечка.

«Медный пень»

Башкирская народная игра

Развивающая задача: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.

Организация игры: играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями.

Под башкирскую народную мелодию водящий–покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

«– Я хочу у вас спросить,
Можно ль мне ваш пень купить?»

Хозяин отвечает:

«– Коль джигит ты удалой,
Медный пень тот будет твой»

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три - беги!» - разбегаются в разные стороны. Добежавший первым игрок, встает за медным пнем.

Дополнительные рекомендации: бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

«Догонялки»

Удмуртская народная игра

Развивающая задача: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.

Организация игры: играющие стоят в кругу. Один из них произносит считалку:

«Пять бород, шесть бород, Седьмой — дед с бородой».

Тот, кто выходит, догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны. Коснувшись рукой одного из игроков, ловишка говорит слово «тябык». Пойманный игрок выходит из игры.

Дополнительные рекомендации: когда осалены три-четыре игрока, все снова собираются в круг и считалкой выбирают нового водящего.

«Рыбки»

Чувашская народная игра

Развивающая задача: развивать умение бегать детей в определенном направлении. Закреплять умение выбирать водящего считалкой.

Организация игры. На площадке чертят (или вытаптывают в снегу) две линии на расстоянии 10-15 м друг от друга. По считалке выбирается водящий – акула. Остальные игроки делятся на две команды и становятся лицом друг к другу за противоположными линиями. По сигналу играющие одновременно перебегают с одной черты на другую. В это время акула салит перебегающих игроков. Объявляется счет осаленных детей из каждой команды.

Методические приемы: рассматривание картинок рыб, выбор акулы считалкой.

Дополнительные рекомендации: перебежка начинается по сигналу. Проигрывает команда, в которой осалено условленное число игроков, например, пять. Осаленные игроки не выбывают из игры.

Материал: маски акулы, разных рыб.

Доценко Э.В., воспитатель

1. Подвижная игра «Найди свой цвет»

Цель.

Развивать внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Описание игры.

Дети получают наклейки трех – четырех цветов: одни – красного, другие – синего, третьи – желтого и свободно группируются в разных углах комнаты, площадки. В каждом углу комнаты, площадки воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый).

По сигналу воспитателя (звучание музыкального инструмента, слово, поднятая рука и т.д.) дети расходятся по комнате, площадке.

По сигналу воспитателя «Найди свой цвет», дети собираются возле флага соответствующего цвета. Побеждает группа, которая быстрее собралась. Затем игра повторяется.

Общая продолжительность игры 4-5 минут.

Правила игры.

1. Выходить из домиков можно только по сигналу воспитателя.
2. Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета можно только после слов «Найди свой цвет».

Указания к проведению игры.

1. Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, и тем временем переставляет флажки, стоящие в углах комнаты, площадки.
2. Ходьбу и бег воспитатель может сопровождать игрой на музыкальных инструментах.

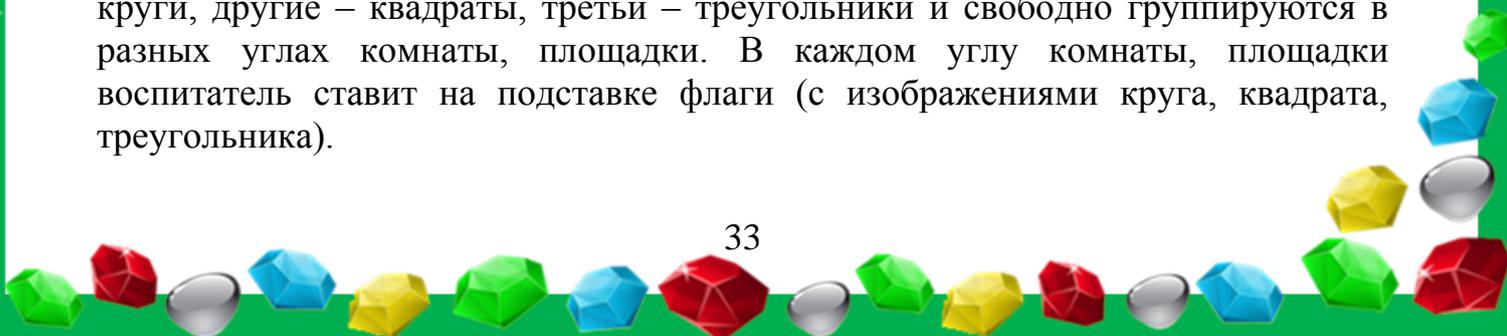
2. Подвижная игра «Найди свою геометрическую фигуру»

Цель.

Развивать внимание, умение различать геометрические фигуры и действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Описание игры.

Дети получают флажки трех – четырех геометрических фигур: одни – круги, другие – квадраты, третьи – треугольники и свободно группируются в разных углах комнаты, площадки. В каждом углу комнаты, площадки воспитатель ставит на подставке флаги (с изображениями круга, квадрата, треугольника).



По сигналу воспитателя (звучание музыкального инструмента, слово, поднятая рука и т.д.) дети расходятся по комнате, площадке.

По сигналу воспитателя «Найди свою геометрическую фигуру», дети собираются возле флага с соответствующим изображением геометрической фигуры. Побеждает группа, которая быстрее собралась. Затем игра повторяется.

Общая продолжительность игры 4-5 минут.

Правила игры.

1. Выходить из домиков можно только по сигналу воспитателя.
2. Бежать и собираться возле флажка соответствующей геометрической фигуры можно только после слов «Найди свою геометрическую фигуру».

Указания к проведению игры.

1. Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, и тем временем переставляет флажки, стоящие в углах комнаты, площадки.
2. Ходьбу и бег воспитатель может сопровождать игрой на музыкальных инструментах.
3. Во время игры можно поменяться флажками с геометрическими фигурами.

3. Подвижная игра «Найди свой домик»

Цель.

Развивать внимание, умение различать величину предметов и действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Описание игры.

Дети получают мячи двух размеров (большие и маленькие) и свободно группируются в разных углах комнаты, площадки. В двух углах комнаты, площадки воспитатель ставит две корзины одна с большими мячами, другая с маленькими.

По сигналу воспитателя (звучание музыкального инструмента, слово, поднятая рука и т.д.) дети расходятся по комнате, площадке.

По сигналу воспитателя «Найди свой домик», дети собираются возле корзины с соответствующим размером мячей. Побеждает группа, которая быстрее собралась. Затем игра повторяется.

Общая продолжительность игры 4-5 минут.

Правила игры.

1. Выходить из домиков можно только по сигналу воспитателя.
2. Бежать и собираться возле корзины соответствующего размера мячей можно только после слов «Найди свой домик».

Указания к проведению игры.

1. Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, и тем временем переставляет корзины с мячами, стоящие в углах комнаты, площадки.

2. Ходьбу и бег воспитатель может сопровождать игрой на музыкальных инструментах.

4. Подвижная игра «Найди домик для мяча»

Цель.

Развивать внимание, умение различать предметы по двум признакам размеру и цвету, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Описание игры.

По площадке рассыпаны мячи двух размеров (большие и маленькие) и двух цветов (желтые и синие). В двух углах комнаты, площадки воспитатель ставит две корзины одна с большими желтыми мячами, другая с маленькими синими мячами.

По сигналу воспитателя «Найди домик для мячика», дети собирают мячи и складывают их в корзины с соответствующим размером и цветом. Затем игра повторяется.

Общая продолжительность игры 4-5 минут.

Правила игры.

1. Выходить из домиков можно только по сигналу воспитателя.
2. Бежать и собираться возле корзины соответствующего размера мячей можно только после слов «Найди свою корзину».

Указания к проведению игры.

1. Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, и тем временем переставляет корзины с мячами, стоящие в углах комнаты, площадки.
2. Ходьбу и бег воспитатель может сопровождать игрой на музыкальных инструментах.

Рекомендуется для детей младшего и среднего дошкольного возраста

СЧИТАЛКИ

«Зайка белый»

Заяц белый,
Куда бегал?
В лес дубовый.
Что там делал?
Лыко драл.
Куда клал?
Под колоду.
Кто украл?
Родион.
Выйди вон!

«Бегал заяц»

Бегал заяц по болоту,

Он искал себе работу.
Да работы не нашел,
Сам заплакал
И пошел.

«На золотом крыльце»

На золотом
Крыльце сидели
Царь, царевич,
Король, королевич,
Сапожник, портной.
Кто ты
Будешь такой?
Говори поскорей,
Не задерживай
Добрых и честных людей.

«Чернота»

Черной ночью черный кот
Прыгнул в черный дымоход,
В дымоходе чернота,
Отыщи - ка там кота.

«Раз – два»

Раз, два
– Голова.
Три, четыре
– Прицепили,
Пять, шесть
– В ряд снести,
Семь, восемь
– Сено косим,
Девять, десять
– Сено весить,
Одиннадцать, двенадцать
– Некуда деваться.

«Поймали вора»

Дора, дора, помидора,
Мы в саду поймали вора.
Стали думать и гадать,
Как бы вора наказать?
Мы связали руки, ноги
И пустили по дороге.
Вор шел, шел, шел

И корзиночку нашел.
В этой маленькой корзинке
Есть помада и духи,
Ленты, кружева, ботинки,
Что угодно для души?

«Кузовок»

Шла бабка с заморья,
Несла кузовок.
В том кузовочке
Лежали грибочки,
Кому –гриб,
Кому –два,
А тебе, дитяtko,
Весь кузовок.

«Белый месяц»

Раз, два, три, четыре, пять,
Шесть, семь, восемь, девять,
Десять,
Выплывает белый месяц,
А за месяцем луна,
Мальчик девочке слуга.
Ты, слуга, подай карету,
А я сяду и поеду.
Я поеду в Ленинград
Покупать себе наряд.
Красный, синий, голубой,
Выбирай себе любой.

«Поди вон»

Куручка – потатурочка,
Кукушка – рябушка
Сели, горели,
За море летели.
За морем горка,
На горке дубровка,
В дубровке царица,
Красная девица,
Медок, сахарок,
- Поди вон, королек!

«Замок»

За морями,
За горами



За железными столбами
На пригорке теремок.
На дверях висит замок.
За ключом - ка ты иди
И замочек отомкни!

«Уж»

Обруч круж, обруч круж,
Кто играет, будет уж.
Кто не хочет быть ужом,
Выходи из круга вон!

«Игра в прятки»

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем в прятки мы играть.
Небо, звезды, луг, цветы,
Я вожу – уходишь ты! (или Ты поди - ка, поводи)

«Кошкин счет»

Раз, два, три, четыре, пять,
Кошка учится считать.
Потихоньку, понемножку,
Прибавляет к мышке кошку.
Получается ответ: «Кошка есть, а мышки – нет!»

«Матрешки»

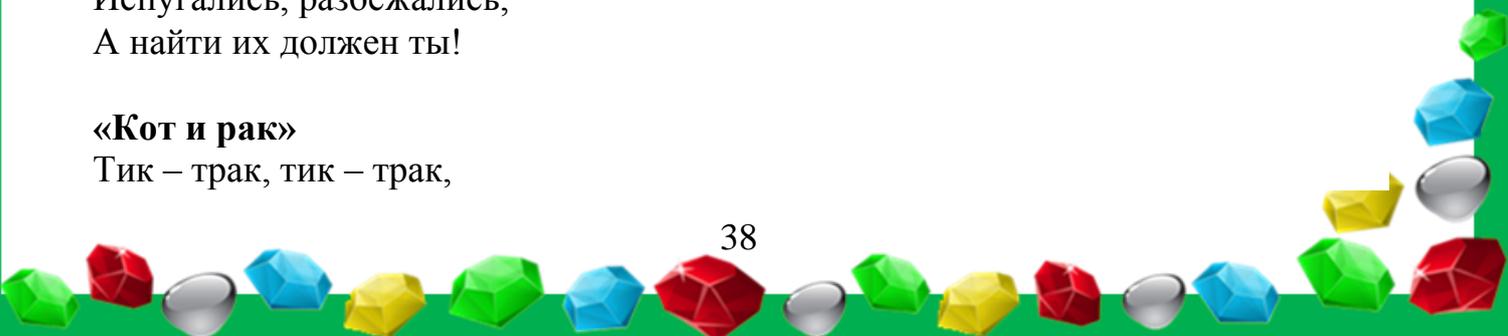
Мы – красавицы матрешки,
Разноцветные одежки.
Раз – Матрена, два – Малаша
Мила – три, четыре – Маша.
Маргарита – это пять.
Нас не трудно сосчитать.

«Шли ребята»

Раз пошли ребята к речке,
Два весла несли в руках.
Им навстречу – три овечки
И четыре индюка.
Все ребята испугались,
Весла бросили в кусты,
Испугались, разбежались,
А найти их должен ты!

«Кот и рак»

Тик – трак, тик – трак,



Под мостом жил старый рак.
Рыжий кот пришел на мост,
Рак схватил кота за хвост.
Мяу, мяу, помогите!
С хвоста рака отцепите!
Все бегут, и ты беги
– Коту Ваське помоги!

«Бараны»

Шли бараны по дороге,
Промочили в луже ноги.
Раз, два, три, четыре, пять
– Стали ноги вытирать.
Кто платочком,
Кто тряпичкой,
Кто дырявой рукавичкой.

«Мышка»

Вышла мышка как- то раз
Посмотреть, который час.
Раз, два, три, четыре,
Мышка дернула за гири.
Вдруг раздался сильный звон,
Выходи из круга вон.

«Зайчик и охотник»

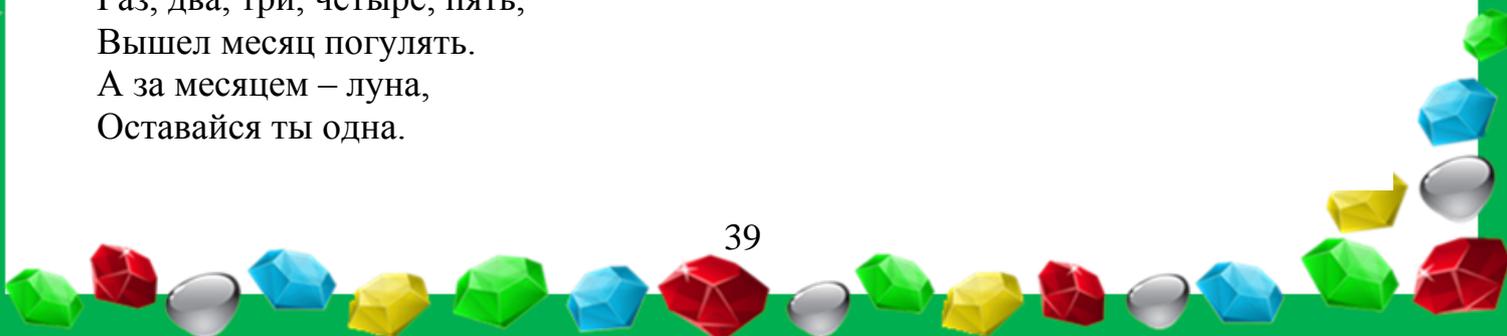
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет:
Пиф – паф, не попал,
Серый зайчик убежал!

«Пчелы»

Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы,
Мы играем – водишь ты!

«Месяц и луна»

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышел месяц погулять.
А за месяцем – луна,
Оставайся ты одна.



«Зверек»

Я зверек, и ты зверек.
Я – мышонок, ты – хорек.
Ты хитер, а я умен,
Кто умен, тот выйди вон!
С.Я. Маршак

«Шел Коток»

Шел Коток по лавочке,
Всем давал булабочки.
Кому две, кому три,
Выходи на букву «И».

«Горох»

Ахи – ахи – ахи – ох!
Баба сеяла горох.
Уродился он густой
– Мы помчимся, ты – постой!

«Зайка»

Бежал зайка по дороге,
Да устали сильно ноги.
Захотелось зайке спать,
Выходи, тебе искать!

«Раки в речке»

Тики – таки, тики – таки,
Ходят в нашей речке раки.
Стали раки воду пить,
Выходи – тебе галить!

«Месяц»

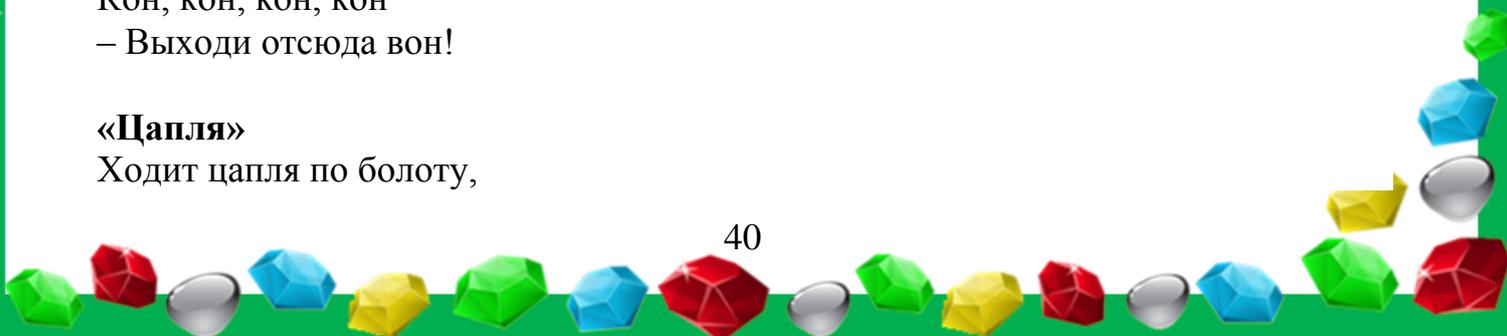
Вышел месяц из тумана,
Вынул пышку из кармана,
Буду деточек кормить,
А тебе, дружок, водить!

«Лида»

Шла Лида по болоту,
Рвала Лида лебеду.
Кон, кон, кон, кон
– Выходи отсюда вон!

«Цапля»

Ходит цапля по болоту,



Не найдет себе работу.
На пенечек она села,
Пять лягушек сразу съела.
Раз, два, три, четыре, пять,
Выходи – тебе искать!

«Мишка с пирогами»

За стеклянными дверями
Стоит Мишка с пирогами.
- Мишка - мишенька, дружок,
Сколько стоит пирожок?
Пирожок - то стоит три,
А галить - то будешь ты!

«Собака»

Шла собака
через мост,
Четыре лапы, пятый хвост.
Если мост провалится,
То собака свалится.

«Чемодан»

Плыл по морю чемодан,
В чемодане был диван.
А в диване спрятан слон,
Кто не верит
– выйди вон!

«Петух»

Шел по берегу петух.
Поскользнулся, в воду - бух!
Будет знать петух, что впредь,
Нужно под ноги смотреть!

«Ямка»

Куба – куба – кубака,
Больно ямка глубока.
Там мышки сидят,
Все на солнышко глядят.
И считают: раз, два, три
– В этот счет выходишь ты!

«Дразнилки»

На дороге у развилки
Повстречались две дразнилки.
Повстречались, подразнились,



Не сдержались – и сцепились!
Прибежали разнималки
– Помешали перепалке.
И к развилке на кобылке
Прискакали две дразнилки.
Прекратилась перепалка,
И тогда пришла считалка:
Раз – два – три – четыре – пять!
Хорошо друзей считать!

«Баран»

Шел баран
По крутым горам.
Вырвал травку,
Положил на лавку.
Кто травку возьмет,
Тот водить пойдет.

«Конь ретивый»

Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет, скачет по полям
Тут и там! Тут и там!
Сюда мчится он
– Выходи из круга вон!
Води весь день!

«Сорока»

Раз, два, три, четыре, пять!
Мы собрались поиграть.
К нам сорока прилетела
И тебе водить велела!

«Найди друга»

Бегая стайкой в заданном направлении, дети по сигналу взрослого, стараются объединиться в пары. Как только сформировались все пары игра продолжается.

«Не опаздывай на поезд к бабушке»

Бегая стайкой в заданном направлении, дети по сигналу взрослого, стараются встать друг, за другом создав поезд. Дети начинают двигаться все вместе как единый поезд.

«Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)

Дети выбирают маски животных: лиса, заяц, волк, медведь, белочка и др. Педагог подготавливает таблички для ориентировки детей (готовит картинки с вывесками, где, чей дом). По сигналу педагога дети стараются найти «свои» домики. Дети меняются масками, и игра продолжается.

«Несу маме горячие пирожки» (бег между предметами)

Дети имитируют руками «печем маме пирожки». Дети бегут, держа перед собой имитируемый «пирожок» между расставленными предметами, змейкой.

«Бездомный заяц»

Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, выполняют бег с увертыванием, бег со сменой темпа, стараются соблюдать правила игры.

«Хитрая лиса и цыплята» (бег)

Детям предлагается выбор ролей: курица, цыплята, хитрая лиса. Хитрая лиса спит, а цыплята гуляют.

По сигналу курицы цыплята ходят в разных направлениях. По сигналу взрослого: «Лиса!», дети бегут к Курице. Дети выполняют бег с увертыванием, бег со сменой темпа, стараются соблюдать правила игры. Лиса старается догнать цыплят.

«Лиса в курятнике» (бег)

Детям предлагается выбор ролей: цыплята, лиса. Лиса охотится за цыплятами, как только они выходят из дома.

По сигналу взрослого цыплята выбегают из курятника и бегают в разных направлениях. По сигналу: «Лиса!», дети бегут в курятник. Дети выполняют бег с увертыванием, бег со сменой темпа, стараются соблюдать правила игры. Лиса старается догнать цыплят.

Упражнение «Кролики»

Дети учатся преодолевать препятствия, правильно подлезать под дугой.

«Лиса в курятнике» (бег)

Детям предлагается выбор ролей: цыплята, лиса. Лиса охотится за цыплятами, как только они выходят из дома.

По сигналу взрослого цыплята выбегают из курятника и бегают в разных направлениях. По сигналу: «Лиса!», дети бегут в курятник. Дети выполняют бег с увертыванием, бег со сменой темпа, стараются соблюдать правила игры. Лиса старается догнать цыплят.

Рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

«Я иду как папа»

Дети стараются повторить за взрослым шаг, удерживая ногу на весу, используя статическую силу, упражняются в равновесии.

«Городки»

Дети выполняют броски биты двумя руками, стремятся попасть в цель, разбить «городок»

«Бадминтон»

Дети учатся правильно держать ракетку, делать замах, отбивать волан ракеткой в заданном направлении

Хороводная игра «Каравай»

Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг. Дети ходят по кругу, выполняют движения по тексту слов.

Рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста.

«Мы веселые ребята»

Дети учатся быстро реагировать на сигнал, бегать со скоростью, увертываться.

«Упражнения на разные виды ходьбы (бега)»

Дети умеют выбирать различные виды ходьбы (бега): с опорой на звуковой сигнал или музыкальной сопровождение (или без), противоходом, на носочках, на пятках, со сменой направления и направляющего, змейкой, по диагонали, зигзагом, галоп (прямой, боковой)

«Коршун и курица» (подпрыгивание)

Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, приседают и подпрыгивают

«Лягушки и цапля»

Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, приседают и подпрыгивают. Стоят на одной ноге или прыгают как лягушки.



Подвижные игры

Рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста
«Гуси-лебеди»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, развивать речь.

Организация игры. Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные – гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

- Гуси – гуси!
- Га – га – га!
- Есть хотите?
- Да – да – да!
- Гуси-лебеди! Домой!»
- Серый волк под горой!
- Что он там делает?
- Рябчиков щиплет.
- Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные игроки выходят из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Методические приемы: слушание и пение русской народной песни «Два веселых гуся», беседа о повадках гусей.

Дополнительные рекомендации: гуси должны «летать» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, беги же домой!»

Материал: маска волка, грамзапись русской народной песни «Два веселых гуся».

«Филин и пташки»

Русская народная игра

Развивающая задача: формировать у детей умение ориентироваться в пространстве; учить детей подражать крику птиц.

Организация игры. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать. Например, они изображают голубя, ворону, галку, воробья, синицу, гуся, утку.

Игроки выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, договариваются, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.

На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Методические приемы: выбор водящего – с помощью считалки. Перед игрой с детьми рассмотреть изображения различных птиц, провести беседу о жизни птиц в природе.

Дополнительные рекомендации: дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении. Птицы улетают в гнездо по сигналу или, как только филин поймает одну из них.

Оборудование: маска филина

«Коршун»

Русская народная игра

Развивающая задача: формировать умение слаженно проговаривать слова. Воспитывать дружеские чувства.

Организация игры. Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные — цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова: «Вокруг коршуна хожу, по три денежки ношу, по копейке, по совелочке.»

Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встает, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

«- Коршун, коршун, что ты делаешь?

-Ямку рою.

-На что тебе ямка?

-Копеечку ищу.

-На что тебе копейка?

-Иголочку куплю.

-Зачем тебе иголочка?

-Мешочек сшить.

-Зачем мешочек?

-Камешки класть.

-Зачем тебе камешки?

-В твоих деток кидать.

-За что?

-Ко мне в огород лазят!

-Ты бы делал забор выше,

Коли не умеешь, так лови их».

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, злодей!»

Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Методические приемы: выбор водящего – с помощью считалки. Перед игрой с детьми рассмотреть изображения различных птиц, провести беседу о жизни птиц в природе.

Дополнительные рекомендации. Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать

на свое место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

Оборудование: маска коршуна, маска курочки, маски цыплят.

«Большой мяч»

Русская народная игра

Развивающая задача: формировать интерес к народным играм. Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в прокатывании мяча.

Организация игры: для игры нужен большой мяч. Игроки становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Игроки поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, игроки опять поворачиваются лицом друг к другу, в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Дополнительные рекомендации. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекачивают его только ногами.

Оборудование: мяч.

«Волк»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать ориентировку в пространстве, упражнять в беге.

Организация игры. Все играющие - овцы, они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу!» Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют: «Щиплем, щиплем травку,
Зеленую муравку,
Бабушке на рукавички,
Дедушке на кафтанчик,
Серому волку грязи на лопату!»

Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.

Дополнительные рекомендации: гуляя по лесу, овцы должны расходиться по всей площадке.

Оборудование: маска волка, маски овец.

«Липкие пеньки»

Башкирская народная игра

Развивающая задача: Развивать внимание, ловкость. Упражнять детей в метании предмета вдаль. Воспитывать взаимовыручку.

Организация игры: Чертится круг диаметром 1,5 м. В круг кладут палку-кидалку длиной 50 см. Считалкой. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

Методические приемы: Считалкой выбирают пастуха. Выработка правила с детьми: пастухом становится тот, кто первым (или последним) был обнаружен.

Дополнительные рекомендации: начинать искать игроков можно только тогда, когда палочка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.

Оборудование: считалка, палка, длиной 50 см

«Стрелок»

Башкирская народная игра

Развивающая задача: развивать умение у детей метать мяч.

Организация игры: проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 – 15 м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один Игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Дополнительные рекомендации: в начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сеть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Оборудование: мяч.

Инструктор по ФК д/с № 7 Фёдорова Ю.Г.

Советы родителям по физическому воспитанию детей

Совет 1: Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок.

Совет 2: Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 3: Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

Совет 4: Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 5: Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания

Совет 6: Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение

Совет 7: Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду»

Совет 8: Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей:

понимание, любовь и терпение.

3.2. ЦЕННОСТЬ «ЗДОРОВЬЕ»

Положительное эмоционально-оценочное отношение; устойчивая мотивация к ведению основ здорового образа жизни; отражение имеющихся знаний в деятельности и поведении.

Познавательная информация для взрослого

Движение – это одна из главных потребностей организма. Движение является основой для роста и развития всех органов и систем организма. Поэтому, чем разнообразнее будет организована двигательная деятельность детей, тем более гармоничным будет развитие детей. Разнообразие двигательной активности дает возможность детям получить больше положительных эмоций, как от процесса, так и от результата двигательной деятельности.

В дошкольном детстве двигательная активность может быть очень разной: от пальчиковой гимнастики до занятий каким-либо видом спорта. Каждый вид двигательной активности способствует формированию определенных умений и навыков, корректирует недостатки или способствует развитию органов и систем детского организма. Подвижные игры формируют быстроту, ловкость и координацию движений, пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой мускулатуры, кинезиологические упражнения помогают формированию межполушарного взаимодействия и т.д.

Но в то же время необходимо помнить об индивидуальных особенностях детей, о функциональных возможностях детского организма и, конечно, о интересах для организации наиболее рационального режима двигательной активности в дошкольной образовательной организации и в семье.

Цель организации двигательной деятельности детей в рамках ценности «здоровье»: расширение представлений у детей о себе, о полезных и вредных факторах в отношении своего здоровья, создание условий для сохранения здоровья детей в образовательной организации и дома.

Задачи:

- формировать представление ребенка о строении собственного тела;
- развивать гигиенические навыки;
- знакомить с полезными и вредными продуктами;
- развивать умения, направленные на оказание самопомощи в период заболеваний (например, точечный массаж);
- формировать правильную артикуляцию, умение управлять своим дыханием;
- обучать приемам сохранения зрения и т.д.

От информации к деятельности
Рекомендуется для детей раннего и младшего дошкольного возраста

Упражнения и игры

«Катится колобок»

Дети повторяют за взрослым слова, повторяют действия согласно содержанию текста. Основная задача - развитие крупных мышц туловища, умения разгружать позвоночник. Вызвать чувство удовольствия от выполняемых движений.

«Лягушки»

Дети повторяют за взрослым слова, повторяют действия согласно содержанию текста. Основная задача - развитие крупных мышц туловища, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Лягушка-квакушка

Лягушка-квакушка
Улыбка до ушей!
Веселая подружка
И рыбок и мышей.
Попрыгает по суше —
Поплавает в воде,
Веселая лягушка
Не пропадет нигде!
И тут и там она своя,
Она же земноводная,
Ее люблю за это я,
Хотя она холодная.

Р. Алдонина

«Солнышко и дождик»

Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся по сигналу взрослого действовать, учить дышать носом.

«Воробушки и кот»

Дети повторяют за взрослым слова, повторяют действия согласно содержанию текста. Основная задача - развитие крупных мышц туловища, выполнять прыжки на двух ногах в разных направлениях.

«Аист»

Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с стойкой на 1 ноге, тренируют равновесие.

«Птицы и дождь»

Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, учатся следить за сохранением правильной осанки, в положении сидя, стоя, ходьбе.

«Обезьянки»

Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют лазание по гимнастической стенке.

Мартышки

Шустрые мартышки
Не читают книжки.
В школу не ходили,
Буквы не учили.

А учились с малых лет
Добывать себе обед
Да скакать по веточкам,
Да просить конфеточки.

Н. Мигунова

«Поймай снежинку, комара»

Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах на месте.

«Кто из нас дальше бросает?» (метание)

Дети бросают мешочки вдаль (в цель, в корзину), педагог следит за правильным замахом.

«Где звенит»

Дети слушают, учатся ориентироваться в пространстве с закрытыми и открытыми глазами, тренируют слуховое внимание.

«Найди шарик»

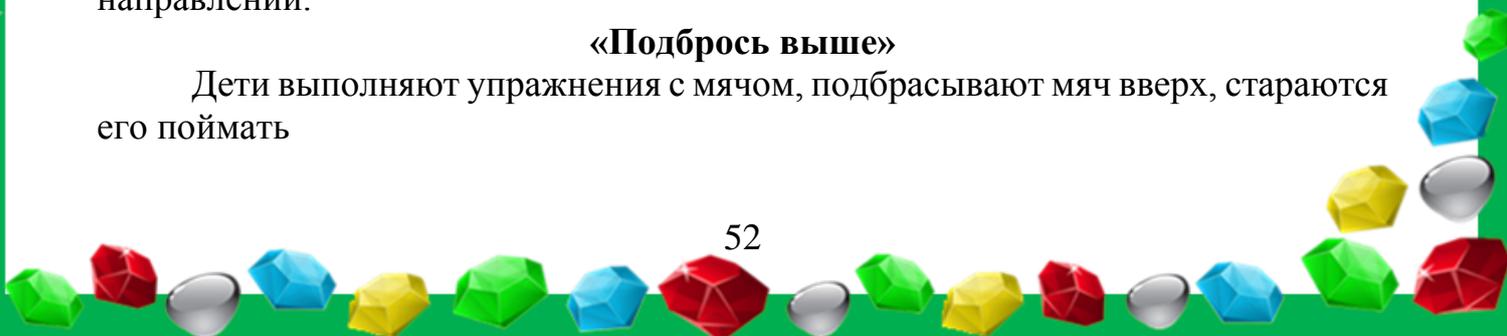
Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.

«Прокати мяч»

Дети выполняют упражнения с мячом, прокатывают мяч в прямом направлении.

«Подбрось выше»

Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, стараются его поймать



«Поймай мяч»

Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, ловят его.

«Попади в круг»

Дети выполняют упражнения с мячом (мешочком), учатся метанию в горизонтальную цель.

«Снежная карусель»

Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают, чередуют темп, упражняются в ориентировании на местности

«Самый меткий»

Цель: развитие точности и координации движений, умения кидать мяч в цель.

Оборудование: большой мяч, маленький мяч, большая корзина или коробка.

Покажите ребенку, как правильно кидать большой мяч вдаль двумя руками. Затем покажите, как надо кидать маленький мячик одной рукой.

На первом этапе знакомства с этой игрой ребенка нужно просто научить кидать мячи вдаль: большой мяч двумя руками, а маленький мяч – одной рукой, а затем показать ребенку, как можно попадать мячом в корзину или коробку, стоящую на полу.

Чем опытнее становится ребенок в этой игре, тем более дальнее расстояние от корзины можно занимать.

«Гол!»

Цель: развитие ловкости, меткости, координации движений, умения вкатить мяч в ворота.

Оборудование: мяч среднего размера, большие кубики и брусок.

Покажите ребенку, как можно катать мяч, сиди на полу, стоя на полу. Из кубиков и бруска постройте вместе с ребенком ворота.

Покажите ребенку, как вкатить мячик в ворота? стоя или сидя на полу.

Дать возможность ребенку сделать это самостоятельно.

Физкультминутки

Рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста

Лесные ягоды На полянку мы пришли, Много ягодок нашли, Это – ягода черника, Рядом – ягода брусника, На кустах растет малина, Соберем ее в корзину, Ягоды бывают сладкие, А бывают кислые [18].	Наклониться вперед, имитационное движение – «сорвать ягодку» (на каждую строчку стихотворения). Потянуться вверх, имитационное движение – «сорвать ягодку». Улыбнуться. Сморщиться.
Прогулка Катим, катим снежный ком,	

<p>Будем строить</p> <p>Снежный дом,</p> <p>Интересно, у кого ком самый большой? У меня вот такой... Будем весело играть, Снежки лепить, Снежки бросать [18].</p>	<p>Руками изображать процесс изготовления снежного кома. Ставить один кулачок на другой: правый на левый, затем левый на правый, вновь правый на левый, и опять левый на правый. Сложить руки над головой под углом одна к другой, изображая крышу. Крепко сжать губы и надуть щеки воздухом.</p> <p>Совершать ладонями движения, как при лепке снежков, а затем бросать «снежки».</p>
<p>***</p> <p>Мы смеялись, мы играли, Ну а ручки замерзали. Надо ручки пожалеть, Надо ручки нам согреть. Но погода ухудшается, Тучи темные надвигаются. Подул холодный зимний ветер.</p> <p>Посмотрите, снегопад, Хлопья снежные летят. Ветер дует, снег валит, Нам домой идти велит [18].</p>	<p>Протянуть ладони вперед.</p> <p>Быстро потереть ладони одна о другую, а затем поднести их к лицу и выдохнуть со звуком [X].</p> <p>Поднести ладонь к губам, подуть на ладонь, ладонь ощутит холодную струю воздуха.</p> <p>Покружиться на месте, подняв руки вверх.</p>
<p>Прогулка</p> <p>Мы пойдем на луг гулять, Цветы будем собирать. Какие они красивые, А как приятно пахнут! Кто там крылышками машет, Над цветочком ярким пляшет? Это же бабочка[13].</p>	<p>Шагаем на месте. Приседаем, делаем вдох носом имитируя то, как люди нюхают цветы.</p> <p>Прижать ладони друг к другу — бабочка сложила крылышки; развести ладони в стороны (руки остаются соединенными только в области запястья — бабочка машет крылышками;</p>

Рекомендуется для детей раннего и младшего дошкольного возраста.

«Мяч по кругу»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча с поворотом.

Организация игры: Играющие, образуя круг, садятся. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15-25 см. по сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в кругу, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от кого был пойман мяч.

Методические приемы:

загадка: «Ростом мал, да удал,
От меня ускакал. Хоть надут он всегда –
С ним не скучно никогда» (мяч)

Дополнительные рекомендации: передача мяча выполняется путем броска с поворотом. Ловящий должен быть готов к приему мяча. При повторении игры мяч передается тому, кто остался вне игры.

Материал: мяч.

«Салки»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать у детей умение бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга; развивать ловкость, координацию, силу.

Организация игры: Выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Тот, кого осалили, становится водящим.

Но у этой игры есть несколько усложняющих ее правила вариантов. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили.

Место проведения: спортивная площадка.

«Слушай – выполняй»

Цель: развитие умения выполнять простые движения, ориентироваться в пространстве.

Дети двигаются по кругу в затылок друг другу.

Взрослый дает детям разные команды. В зависимости от прозвучавшей команды ребенку следует менять направление или характер своего движения: вперед, назад, с подскоками, на носках, на пятках, медленно, широкими шагами, бегом, вприпрыжку и т.д.

«Вперед!»

Цель: развитие координации и быстроты движений

Оборудование: кегли

Дети становятся в колонну по одному и держатся друг за друга, положив руки на талию (на плечи, правая рука впереди идущего – левая рука позади идущего и т.д.). На первом этапе ведущим является взрослый.

По залу, группе или участку расставлены в разброс кегли.

Дети двигаются за ведущим так, чтобы не задеть кегли. Чем старше дети, тем быстрее движения.

Тот ребенок, который задел кеглю, становится в конец колонны, если кеглю задел ведущий, он либо совсем выбывает из игры, либо становится в конец колонны. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется двое игроков (если ведущий выбывает из игры), либо пока все не побывают в роли ведущего. Прекратить игру можно в любой момент.

«Догнать соперника»

Цель: развитие быстроты и правильности движений, внимания.

Дети объединяются в две команды и выстраиваются друг напротив друга на разных сторонах игровой площадки. По сигналу воспитателя играющие выполняют определенные задания. Выполнять необходимо правильно, те участники, которые это правило нарушают, останавливаются на месте до изменения задания.

Детям даются задания в соответствии с возрастом и опытом: ходьба приставным шагом вдоль линии игровой площадки, бег, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с перекатом с пятки на носок и т.д.

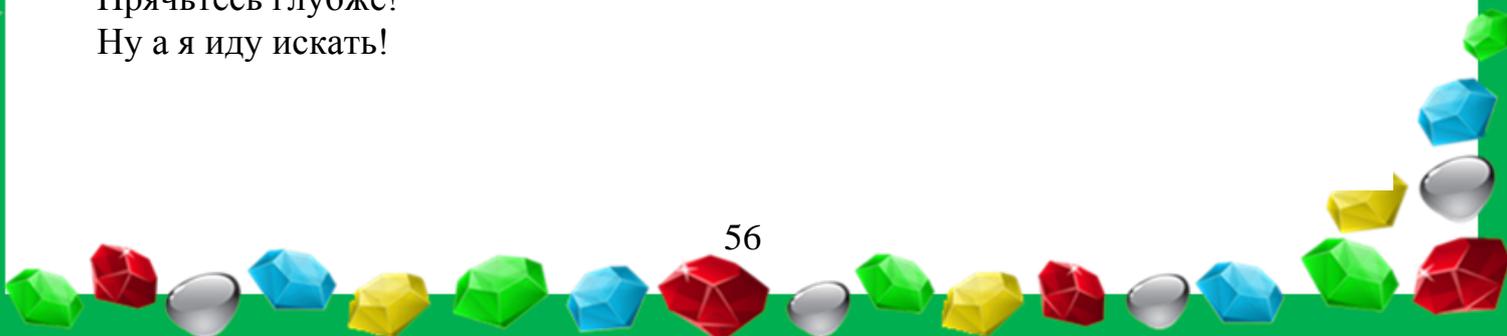
При этом игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждают.

Рекомендуется для детей младшего и среднего дошкольного возраста

Считалки

«Огород»

Как - то вечером на грядке
Репа, свекла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг.
Рассчитались четко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять...
Прячьтесь лучше!
Прячьтесь глубже!
Ну а я иду искать!



«Чайка»

Подогрела

Чайка

Чайник,

Пригласила

Девять

Чаяк:

- Приходите

Все на чай!

- Сколько

Чаяк?

Отвечай!

Упражнения и игры

«Подбрось выше»

Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, стараются его поймать

«Поймай мяч»

Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, ловят его.

«Попади в круг»

Дети выполняют упражнения с мячом (мешочком), учатся метанию в горизонтальную цель.

Упражнение «Тоннель»

Дети проползают в тоннель, координируют движения рук и ног

Игровые упражнения «Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше и быстрее соберет шишек, камешек, цветных палочек», «Через обручи к флажку»

Дети выполняют бег с изменением скорости, многократным повторением упражнений тренируют выносливость, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают.

«Снежная карусель»

Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают, чередуют темп, упражняются в ориентировании на местности

«Поймай мяч»

Цель: развитие ловкости, быстроты и координации движений

Оборудование: большой мяч.

Дети становятся в круг, в середине которого находится водящий с мячом, он может перемещаться внутри круга по своему усмотрению.

Водящий быстро бросает мяч одному из игроков, не называя его при этом. Ребенок, ловящий мяч должен быстро сориентироваться, что бросают ему,

поймать мяч. Если мяч не пойман, тот ребенок, которому бросали мяч, становится ведущим, а ведущий переходит на место ребенка.

Побеждают те дети, которые меньше раз становились ведущим.

«Бильбоке»

Цель: развитие координации движений, внимания

Оборудование: бильбоке.

Бильбоке может быть фабричного производства или сделан самостоятельно.

Чтобы сделать бильбоке самому, нужен пластиковый стаканчик, веревочка и мелкий предмет: игрушка, конфетка.

В дне стаканчика необходимо проделать дырочку и продеть в нее веревочку, закрепить веревочку изнутри стаканчика узелком. На другой конец веревочки нужно привязать мелкую игрушку.

Играя, нужно забросить мелкий предмет в стаканчик. Стаканчик можно держать только одной рукой (руку можно менять)

«Поймай мяч»

Цель: развитие быстроты реакции, координации движений.

Оборудование: мяч

Игра проводится в тройках.

Двое детей встают на расстоянии примерно 3 – 4 метра друг от друга и перебрасывают мяч друг другу. Третий ребенок встает посередине и пытается поймать мяч, летящий над ним. Если он поймал мяч, то занимает место того ребенка, который бросил мяч, а тот, в свою очередь переходит в середину, занимает место ловящего.

«Берегись!»

Цель: развитие быстроты реакции, умения катать мяч друг другу.

Оборудование: мяч.

Дети садятся на пол в круг, раздвинув ноги, лицом к центру. Начинают перекатывать друг другу мяч. Каждый, к кому подкатился мяч, старается его быстрее оттолкнуть от себя, чтобы он не коснулся ног. Если мяч прикоснулся к ноге ребенка, он поворачивается спиной в круг и на время выбывает из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок.

«Проведи мяч»

Цель: развитие координации движений, ловкости движений ногами.

Оборудование: мяч, шнур или скакалка по количеству играющих детей.

Шнур или скакалка выкладывается в линию. Мяч ставится на уровне одного ее конца.

Дети должны провести мяч ногами вдоль шнура/ скакалки от начала до конца.

Кто из детей быстрее доведет свой мяч до конца шнура, тот получает одно очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону.

Правило: мяч должен продвигаться все время вдоль шнура.

Игра повторяется 5 – 7 раз. Побеждает тот ребенок, который набрал больше всего очков.

«Веселый обруч»

Цель: развитие быстроты реакции, координации движений.

Оборудование: обруч.

Ребенок ставит обруч ободом на пол, аккуратно придерживая его сверху рукой. Быстрым движением, раскручивает обруч вокруг своей оси и отпускает руку. Дает обручу возможность прокрутиться некоторое время, затем ловит его.

Выигрывает тот, кто ни разу не уронил обруч.

«Кто быстрее»

Цель: развитие точности выполнения определенных движений, быстроты реакции, координации движений.

Оборудование: обручи по количеству участников.

Обручи лежат на полу игрового пространства в произвольном порядке.

Под музыку дети бегают и прыгают, танцуют вокруг них. По сигналу водящего дети быстро берут любой обруч и выполняют ранее обговоренные движения: пролезают через него, прыгают как на скакалке и т.д. По второму сигналу, дети кладут обруч на пол, впрыгивают в него и приседают.

Рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста

Упражнения

«Раз, два, три не зевай! А за нами повторяй!»

Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, учатся дышать носом.

«Воробушки и кот»

Дети повторяют за взрослым слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметов в разных направлениях.

«Насос»

Дети повторяют за взрослым, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.

«Кто дальше бросит мешочек» (метание)

Дети бросают мешочки вдаль (в цель, в корзину), педагог следит за правильным замахом.

Упражнение «Мяч через веревочку»

Дети тренируют умение занимать исходное положение для броска мяча вдаль, стремятся перебросить заданный предмет, взрослый следит за правильным замахом.

«Где звенит»

Дети слушают, учатся ориентироваться в пространстве с закрытыми и открытыми глазами, тренируют слуховое внимание

«Удочка»

Дети перепрыгивают на двух ногах через вращающийся предмет, стремятся соблюдать правила, продержаться в игре как можно дольше, педагог следит за правильным замахом.

«Найди шарик»

Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.

«Катание на велосипеде»

Дети поэтапно тренируют силу ног и правильное носовое дыхание, начиная с положения «лежа на спине» упражнение «велосипед», постепенно учатся овладевать умением кататься на 2-х колесном велосипеде в прямом направлении и объезжая предметы

«Прокати мяч»

Дети выполняют упражнения с мячом, прокатывают мяч в прямом направлении.

«Подбрось выше»

Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, стараются его поймать

«Мяч в корзину» с элементами баскетбола.

Дети учатся упрощенным правилам игры в баскетбол, ведение мяча правой-левой рукой, забрасывание в корзину двумя руками с места.

«Поймай мяч»

Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, ловят его.

«Попади в круг»

Дети выполняют упражнения с мячом (мешочком), учатся метанию в горизонтальную цель.

Упражнение «Тоннель»

Дети проползают в тоннель, координируют движения рук и ног.

Упражнение «Скольжение на лыжах»

Дети учатся ходить скользящим шагом, соотнося движения рук и ног, тренируют навыки правильного носового дыхания.

«Быстро возьми, быстро положи»

Дети выполняют бег с изменением скорости, многократным повторением упражнений тренируют выносливость, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают.

«Кто больше и быстрее соберет шишек, камешек, цветных палочек»

Дети выполняют бег с изменением скорости, многократным повторением упражнений тренируют выносливость, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают.

«Через обручи к флажку»

Дети выполняют бег с изменением скорости, многократным повторением упражнений тренируют выносливость, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают.

Игровое упражнение с элементами футбола или хоккея «Попади в ворота»

Дети учатся ведению мяча (шайбы, мешочка) ногой (клюшкой, палкой) в заданном направлении, с передачей партнеру, стараются попасть в цель (ворота), соблюдают правила игры.

«Проведи мяч»

Дети учатся ведению мяча ногой в заданном направлении, с передачей партнеру, стараются попасть в ворота, соблюдают правила игры.

«Хоккеисты»

Дети учатся ведению шайбы клюшкой в заданном направлении, с передачей партнеру, стараются попасть в ворота, учим соблюдать правила игры.

«Снежная карусель»

Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают, чередуют темп, упражняются в ориентировании на местности

«Я впереди!»

Цель: развитие быстроты и координации движений

Оборудование: набивной мяч, кегли, дуга, обруч, скамейка

В группе, зале или на игровой площадке в произвольном порядке располагаются предметы. Выбирается водящий, который придумывает маршрут и движения. По сигналу воспитателя дети бегут друг за другом, ведущий впереди. Все выполняют движения, повторяя их за ведущим: оббегают кегли,

перепрыгивают мяч, проходят по скамейке, подлезают под дугу, пролезают в обруч и т.д.

После завершения прохождения всех препятствий ведущий становится в конец колонны, ведущим становится следующий за ним ребенок, он придумывает свой маршрут прохождения препятствий.

Игра заканчивается тогда, когда каждый побывает в роли ведущего.

«Кто бросит дальше»

Цель: развитие умения бросать и ловить мяч двумя руками, развитие ловкости и координации движений.

Оборудование: мячи среднего размера для всех играющих детей.

Дети встают у отчерченной воспитателем линии вдоль стены, бросают мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад, постепенно отступая от стены.

Побеждает тот ребенок, который ни разу не уронит мяч и будет находиться дальше всех от первоначальной линии броска.

«Толкни – поймай!»

Цель: развитие быстроты, координации движений, умения выполнять с мячом разные движения: катить, бросать, ловить.

Оборудование: мячи среднего размера для каждой пары детей.

Дети объединяются в пары. Каждая пара выбирает себе мяч. Один ребенок в паре садится на корточки, второй стоит на расстоянии примерно трех метров от первого.

Сидящий толкает мяч руками стоящему. Пока мяч катится, и партнер ловит мяч, ребенок должен успеть встать, повернуться кругом на 360 градусов, и ловит мяч, который его партнер бросает, после того как поднимет, потом занимает исходное положение. Через три – четыре цикла дети в паре меняются ролями.

Усложнение: первый ребенок может передавать мяч партнеру стоя к нему спиной, наклонившись вперед, прокатывая мяч между своих ног, тогда поворот совершается ребенком на 180 градусов.

«Не урони!»

Цель: развитие ловкости и координации движений

Оборудование: шнур, флажок, мяч для каждого ребенка.

Дети встают около протянутого вдоль игровой площадки шнура на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Взрослый (ведущий) дает задание детям: бросить мяч вверх и поймать его, ударить мяч о землю и поймать его, подбросить мяч вверх, сделать хлопок и поймать его и т.д.

Если ребенок выполнил упражнение правильно и не уронил мяч, он имеет право сделать один шаг по направлению к флажку, которым обозначена линия финиша. Если мяч упал, ребенок стоит на месте (для более старших детей можно сделать более сложным процесс продвижения вперед: если мяч упал – шаг назад или переход опять к линии старта. Каждый ребенок должен дойти до финиша. Расстояние между стартом и финишем примерно 5 – 6 метров.

«Моталочка»

Цель: развитие координации и быстроты движений рук.

Оборудование: веревка, привязанная к полочкам с обоих концов.

Посередине веревки – узел.

В игру играют двое детей. Каждый берет в руки палочка с того или иного конца веревки. Вережку необходимо наматывать на палочку до тех пор, пока не достигнешь узелка, расположенного на середине веревки.

Побеждает тот ребенок, который быстрее смотал веревку до ее середины.

Рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста

«Птицелов»

Русская народная игра

Развивающая задача: формировать у детей умение ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами; учить детей подражать крику птиц.

Организация игры. Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого – птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке,
Птички весело поют,
Ай! Птицелов идет!
Он в неволю нас возьмет,
Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Играющий становится птицеловом.

Методические приемы: слушание пения птиц в грамзаписи.

Дополнительные рекомендации: Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Материал: грамзапись с пением птиц, платок.

«Заря-зарница»

Русская народная игра

Развивающая задача: развивать выдержку, выносливость. Упражнять в умении слаженно проговаривать слова.

Организация игры. Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – заря – ходит сзади с лентой и говорит:

Заря – зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые –
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плече одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Методические приемы: беседа с детьми о русских традициях, обрядах, праздниках. рассмотрение женского национального костюма, загадка: красная девица в зеркало глядится (заря)

Дополнительные рекомендации: бегающие не должны пересекать круг. Играющие дети не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Материал: кукла в русском национальном костюме, лента.

«Жмурки»

Русская народная игра

Развивающая задача: формировать дружеские взаимоотношения у детей (предупреждать об опасности). Упражнять в умении ловить детей с завязанными глазами.

Организация игры. Одному из играющих – жмурке – завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Методические приемы: выбор водящего – жмурки с помощью считалки. Выработка с детьми правила: если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув: «Огонь!». Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него.

Дополнительные рекомендации: играющим не разрешается прятаться за какие-либо предметы или убежать очень далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

Материал: платочек.

Комплексы зарядок для комфортного пробуждения.

Рекомендуется для детей раннего возраста
Комплекс 1.

1. Потягушки в кроватке

Потягунюшки, потягунюшки! Поперек толстунюшки, А в ножки ходунюшки, А в ручки хватунюшки, А в роток говорок, А в голову разумок.	Дети потягиваются лежа в кроватках
---	------------------------------------

2. Кулачки

В прятки пальчики играли И головки убирали, Так, так и вот так, И головки убирали.	Дети садятся на кроватках и сжимают и разжимают кулачки
---	---

3. Танцуем

Ножками потопаем, Ручками похлопаем, Покачаем головой, Побежим играть с тобой	Дети встают около кроваток, в соответствии со словами стихотворения топают ножками, хлопают в ладоши, опускают и поднимают голову. После произнесения последней строчки дети идут одеваться.
--	--

Комплекс 2. Кошечки

Наша кошечка проснулась, Потянулась, оглянулась, С боку на бок повернулась, Тете (маме)...имя взрослого...улыбнулась	Дети потягиваются в кроватках, поворачиваются сначала на правый бок, потом на левый бок, упражнение заканчивают лежа на спине и улыбаясь.
Есть у кошки лапки, Лапки – цап-царапки, Сшили нашей кошке Красные сапожки, Вы шагайте, топайте По лужицам и шлепайте, В грязь не заходите, Сапожки не мочите	Дети поднимают руки перпендикулярно телу, сгибают и разгибают кисти рук.
	Дети поочередно поднимают и опускают ноги

Рекомендуется для детей младшего и среднего дошкольного возраста

Комплекс 1. Жуки

По дороге жук, жук По дороге черный. Посмотрите на него, Вот какой проворный Он на спинку упал, Лапками задрыгал, Крылышками замахал, Весело запрыгал	Дети потягиваются, лежа в кровати, Ложатся прямо
	Дети поднимают ноги перпендикулярно телу, делают круговые движения ногами Лежа на спине, подтягивают колени к животу и снова выпрямляют

Комплекс 2. Зайки

Это кто уже проснулся, Кто так сладко потянулся? Потягушечки, потягушечки, потягушечки, От носочков до макушечки, Уж мы тянемся-потянемся, Маленькими не останемся, Вот уже растем-растем!	Дети потягиваются, лежа в кровати, поднимая вверх обе руки, опускают обе руки вниз Потягиваются поднимая вверх правую руку, левая остается лежать вдоль тела: правой рукой тянуться вверх, левой рукой тянутся вниз. Поменять руки местами. И встают с кровати.
Зайка беленький сидит, И ушами шевелит. Вот так, вот так, и ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать, Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. Кто-то зайку испугал, Зайка прыг, и ускакал.	Дети приседают, поднимают кисти рук к голове и имитируют движения заячьих ушек. Дети встают на ноги и хлопают в ладоши Дети прыгают на месте на двух ногах. На последних двух строчках дети должны подпрыгнуть как можно выше.
Ходьба по кочкам (кочками могут быть любые небольшие коврики, материал любой)	Дети проходят по «кочкам», вставая на каждую двумя ногами.

Комплекс 3. Мишки.

Потягушки, потянулись! Поскорей, скорей проснулись! День настал давным-давно,	Дети потягиваются, лежа в кровати (3 раза) Встают с кровати.
---	--

Он стучит в твоё окно!	
Мишка косолапый по лесу идет, Шишки собирает, песенки поет, Вдруг упала шишка, Пряма мишке в лоб, Мишка рассердился И ногою – топ! А.Барто	Стоя рядом с кроватью, имитируют шаг медведя: переступают с ноги на ногу на внешней стороне стопы. Наклоняются вперед, задевая пальцами рук пальцы на ногах. Распрямившись, топают сначала правой, затем левой ногой.
Подвижная игра «Мишка» Дети: «Мишка, мишка, Что ты долго спишь? Мишка, мишка, Что ты так храпишь?» Взрослый: «Кто здесь песни распевал? Кто мне спать не давал? Догоню! Догоню!»	Подвижная игра: После зачина игры дети бегут к стульчикам, на которых сложена одежда и садятся на них. Тот, кого взрослый поймал, выполняет какое-нибудь движение, которое определяет взрослый или дети.

Рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста
Комплекс 1. Петушки

Кто спит в постели сладко?! Давно пора вставать! Пойдемте на зарядку! Солнышко встречать!	Дети потягиваются, лежа в кровати. Дети поднимают ноги перпендикулярно телу и опускают их на кровать.
Петя, Петя, петушок, Золотой гребешок, Маслена головушка, Шелкова бородушка. Ты рано встаешь, Деткам спать не даешь (русская народная).	Самомассаж ушных раковин (сидя на кровати): Прикрыть руками уши (5 сек) Потянуть ушки кверху (3 раза) Потянуть ушки за мочки к низу (3 раза) Загнуть ушки вперед Расправить ушки, прижать к голове.
Вот шагает петушок, Золотой гребешок! Он цыпляток догоняет, И в курятник отправляет.	Встать около кровати. Шагать на месте. Прыжки на месте на двух ногах.

Комплекс 2. Лягушата

Мы веселые лягушки, Тянем губы прямо к ушкам[18]	Дети потягиваются, лежа в кровати, улыбаются (движение губ,
---	---

	соответствующее артикуляции звука [И] Встают с кровати.
Мы лягушки-попрыгушки, Неразлучные подружки. Животы зеленые, С детства закаленные, Мы не хнычем, мы не плачем, Дружим – не ругаемся. Целый день по лужам скачем. Спортом занимаемся Г. Лебедева	Подняться на носки, сделать полуприсед. Повороты туловища сначала вправо, затем влево. Наклоны туловища сначала вправо, затем влево. Прыжки на месте на двух ногах.

Комплекс 3. Мышки

Мышки глазки открывали И зарядку делать стали: Мышки лапки поднимали, А потом их отпускали. И сгибали быстро ножки, Словно мчались по дорожке. А потом они играли, На животике качались. Дружно мышки все вставали, Ловко-ловко прыгать стали. Мышки, мышки, поспешите, Ножками потопочите, Друг на друга посмотрите, И опять потопочите. Мышки низко приседают. И по камушкам шагают. Вот дорожка, проходите, Кошку вы не разбудите. Постарайтесь так пройти, чтоб с дорожки не сойти. Мышки будут убежать, Кошка будет догонять, Все мы весело играли, Умываться побежали.	Лежа в кровати: Дети потирают лицо обеими руками сверху-вниз, снизу-вверх Дети потягиваются: руки вверх, за голову, носки ног потянуть на себя). Дети поднимают ноги перпендикулярно телу, сгибают их в коленях, снова выпрямляют. Дети поворачиваются на живот, руки вперед, вытягиваются, приподняв лицо и плечи от кровати. Дети встают с кровати. Прыгают на месте на двух ногах. Ходьба на месте. Повороты туловища сначала вправо, затем влево, руки на поясе. Ходьба на месте. Дети приседают. Дети проходят на носочках к своим стульчикам, руки держат на поясе. Дети оббегают свой стульчик по кругу по часовой стрелке. Идут умываться.
---	--

Физкультурное развлечение «А ну-ка, мальчики, а ну-ка, девочки!»

Рекомендуется для детей старшего дошкольного возраст

Цель: Формирование ценности здорового образа жизни

Задачи:

- Закрепить знания, умения оберегать, поддерживать, сохранять собственное здоровье.
- Продолжать работу по повышению двигательной активности.
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, совместной со сверстниками двигательной деятельности.

Предварительная работа: конкурс на лучший девиз праздника среди детей, родителей, сотрудников, познавательный час «Что такое здоровье?», формирование команд, придумывание названий командам, выбираются капитаны.

Оборудование: музыкальный центр, записи веселых маршей, два холщевых мешка для прыжков, воздушные шары по количеству детей, 2 обруча, 2 гимнастические скамейки, 2 конверта с загадками, призы.

Ход развлечения:

Дети заходят в зал по большому кругу в чередовании мальчик - девочка под музыку веселого марша.

Ведущий:

- Внимание! Внимание! Внимание! Начинаем состязания! Сегодня в нашем любимом детском саду командные соревнования. Сегодня соревнуются две команды: «Подружки» - команда девочек и «Быстрые» - мальчиков (названия команд дети придумывают сами в предварительной работе).

В две команды становись! (Дети становятся в две шеренги: мальчиков и девочек друг напротив друга).

Ведущий:

- Представляю всем наше жюри: (Ведущий называет имена членов жюри).

- Интересно, какая из команд окажется самой ловкой, самой быстрой, самой находчивой, знающей все о здоровье и, конечно, самой веселой.

Внимание! Равнение на флаг! Флаг наших состязаний поднять!

Под музыку поднимается флаг соревнований с эмблемой детского сада.

Ведущий:

- А сейчас команды поприветствуют друг друга (капитаны дают команду, а дети из каждой команды хором называют название своей команды).

Вместе команды произносят девиз праздника, который был признан лучшим в предварительной работе с детьми, родителями и педагогами.

В зал со стуком, ссорясь между собой, входят Ангинка и Здоровячок. Персонажи спорят, кто из них будет спрашивать детей, куда они попали:

- Я спрошу!

- Нет! Я!

Ведущий:

- Не спорьте, пожалуйста. Представьтесь, кто вы такие.

(Ангинка и Здоровячок представляются).

Спрашивайте по очереди.

Ангинка: А что вы тут делаете? (Дети отвечают) УУУУ! Давайте лучше пойдем конфеты есть и телевизор смотреть!

Здоровячок: Мы шли мимо, услышали музыку, веселье и смех. Решили заглянуть. А зачем вы будете соревноваться? (дети отвечают) Здорово! А можно мы с вами останемся! Мы будем болеть за вас.

Ведущий: Начнем наши состязания.

Под веселый марш дети поворачиваются направо в колонну, делают перестроения:

1. обход зала по кругу,
2. перестроение через центр в колонну через одного,
3. перестроение через центр в колонну по 2 (мальчик – девочка),
4. построение в 2 шеренги друг напротив друга.

Дети стоят в 2 шеренгах.

Ведущий:

- Наши ребята никогда не унывают, спортом занимаются, берегут свое здоровье, закаляются.

Ангинка: А что такое здоровье?

Ведущий:

- Ребята сейчас ответят на этот вопрос.

Дети говорят, что такое, по их мнению, здоровье, перебрасывая мячик от одного члена команды к члену другой команды, говорит тот, у кого в руках мяч (*отсутствие болезней, хорошее самочувствие, хорошее настроение, положительный настрой на деятельность, позитивный взгляд на жизнь*). Жюри оценивает ответы детей.

Ангинка: Ой-ой-ой! Болит, болит! (*хватается за ногу*)

Ведущая: Что такое? Что за боль? Наверное, ты, дорогая Ангинка, не занимаешься по утрам зарядкой. Посмотри, как это делают наши ребята!

Дети показывают по очереди упражнения: сначала одна команда показывает, вторая – повторяет, потом меняются ролями. Каждая команда показывает по три упражнения, которые повторяют по 5 – 6 раз.

Здоровячок: Ангинка, тебе кто больше нравится? Девочки или мальчики? Ты за кого хочешь болеть?

Ангинка: Я буду болеть за девчонок - они все время любят капризничать, едят много сладкого и часто болеют. Ой, нет! я буду болеть за мальчиков, они любят прыгать по лужам, а потом болеют...

Здоровячок: Ты уж определись, Ангинка, за кого все-таки будешь болеть!

Ведущий:

- Следующее задание нашим командам!

(Следующие задания выполняются в форме эстафеты)

Дети располагаются по командам на одном конце зала.

Задание 1.

Необходимо добежать до обруча, взять его в руки, пролезть через него, положить на место и бегом вернуться к своей команде, передать право хода

следующему члену команды, коснувшись его рукой.

Задание 2.

Необходимо добежать до стула, на котором лежат воздушные шары по количеству детей в команде, надуть один шар, отдать его воспитателю, который поможет завязать его так, чтобы воздух не вышел. Шагом вернуться к своей команде и передать право хода следующему члену команды.

Задание 3.

Необходимо пройти по гимнастической скамейке, взять скакалку, сделать пять прыжков, вернуться по гимнастической скамейке к команде и передать право хода следующему члену команды. Пока один ребенок прыгает на скакалке, остальные члены команды хором считают прыжки.

Ангинка и Здоровячок:

- Мы видим, ребята, что вы молодцы! А загадки умеете отгадывать? Ангинка и Здоровячок по очереди загадывают загадки о здоровье.

*** Эти фрукты не съедобны, Но огромны и удобны. Их иной спортсмен часами Лупит сильно кулаками. (Боксерские груши)	*** Железные блины Соединены, Тонкая палка – Железная скалка, Блины печет, Силой влечет. (Штанга)
*** В небо ласточкой вспорхнёт, Рыбкой в озеро нырнёт. (Прыгун в воду)	*** Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт)
*** Стукнешь о стенку – А я отскачу, Бросишь в корзину – И я проскочу. Я из ладоней в ладони Лечу – Смирно лежать Я никак не хочу! (Баскетбольный мяч)	*** Не пруд, а луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегают народ. А на воротах этих Рыбацкие сети. (Футбольное поле)

Ангинка и Здоровячок: Молодцы! Вы такие смелые. Давайте продолжим соревнования, кто же победит? Мальчики или девочки?

Задание 4. Команды выполняют бег врассыпную с последующим построением в колонну по одному.

Задание 5. Прыжки в мешках.

Детям необходимо залезть ногами в холщевый мешок, допрыгать на двух ногах до стула, снять мешок, добежать назад к своей команде, передать право хода следующему члену команды.

Следующий ребенок сначала добегают до стула, Берет мешок, залезает в него ногами, прыгает в мешке к команде, передает право хода следующему.

Здоровячок: Молодцы, ловкие да умелые. Все такие проворные, могут заниматься спортом и зимой, и летом!

Ангинка: А разве бывают зимние виды спорта? Нет! Да как это? Ну-ка, назовите!

Дети по очереди называют зимние виды спорта, передавая слово от команды к команде.

(хоккей, фигурное катание, биатлон, бобслей, конькобежный, фристайл, трамплин, лыжи и др.)

Здоровячок: Какие умные. Молодцы!

Ведущий: Ребята, у нас остался конкурс капитанов.

«Конкурс капитанов»

Капитаны отжимаются от пола.

Ангинка: Как не молодцы! Жаль, что мы не ходим в детский сад! Как тут интересно, физкультуру любят, с болезнями не дружат. Оказывается это здорово – не болеть!

Здоровячок: Очень хорошо, все ребята здоровые, сильные, ловкие смышленные.

Жюри подсчитывает очки.

Ведущий:

-Ребята, а сейчас предоставим слово нашему компетентному жюри.

Жюри оглашает итоги соревнований и награждает команды призами.

Ведущий:

- Вот и подошел к концу наш веселый праздник.

Флаг соревнований спустить! (флаг спускают).

Но не заканчиваются наши с вами занятия физкультурой и спортом. Будьте здоровы! (звучит мелодия Б.Савельева «Праздник детства», дети выходят из спортивного зала).

Квест-игра «В поисках ключа здоровья» (для старших дошкольников и родителей)

Цель: Закрепление знания детей о здоровом образе жизни, о необходимости заботиться о своем здоровье с детства.

Задачи: Закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.

Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.

Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.

Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

Оборудование: Макет ключа и картинка с изображением ключа, разрезанная на несколько частей, карта передвижения детей в игре, обручи, картинки овощей, фруктов, бесполезных продуктов, 2 контейнера, музыкальное сопровождение, орешки с поговорками, гимнастические палки.

Ход квест-игры.

Воспитатель:

- Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, родители! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках ключа здоровья». А вы знаете, что означает слово «квест»? Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».

Чтобы добыть «ключ здоровья» вам понадобятся все ваши знания о здоровье, правильном питании, закаливании, физкультуре. Наш квест поможет вам приобрести новые интересные и удивительные факты о здоровом образе жизни. вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

- Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? (желают здоровья)

- Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей)

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски «ключа здоровья». Когда мы найдем все составляющие части ключа здоровья, то сможем узнать секреты здоровья.

Вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

Этап 1.

Воспитатель:

- Ребята, на этом этапе вы сможете получить первую часть от «ключа здоровья». Вот ваша первая подсказка. Посмотрите на картинку, на ней изображен первый секрет здоровья. В чем же состоит первый секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки)

Воспитатель: Становитесь по порядку на веселую зарядку.

«Веселая зарядка».

Упражнение 1. Ходьба на месте с широким взмахом рук. Упражнение выполняется в умеренном темпе.

Упражнение 2. Дыхательное упражнение (5 – 6 раз). Упражнение выполняется медленно.

Исходное положение: Ноги на ширине ступни. Стопы параллельны друг другу. Руки опущены вниз.

На счет «Один, два» - руки через стороны поднять вверх, потянуться на носочках (вдох).

На счет «Три, четыре» - Руки через стороны опустить вниз, опуститься на пятки (выдох).

Упражнение 3. Наклоны вперед (5 – 6 раз). Упражнение выполняется в умеренном темпе.

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу. Руки поставить на пояс.

На счет «Один» - руки через стороны поднять вверх (вдох).

На счет «Два» - наклониться вперед, коснуться руками пола между стопами (выдох).

На счет «Три» - выпрямиться, руки поставить на пояс (вдох).

На счет «Четыре» - задержаться в исходном положении (выдох).

Упражнение 4. Повороты туловища в стороны (5 – 6 раз). Упражнение выполняется в умеренном темпе.

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу. Руки поставить на пояс.

На счет «Один» - туловище поворачиваем вправо, правая рука распрямляется и отводится вправо раскрытой ладонью вверх (вдох).

На счет «Два» - возвращаемся в исходное положение (выдох).

На счет «Три» - поворачиваем туловище влево, левая рука распрямляется и отводится влево раскрытой ладонью вверх (вдох).

На счет «Четыре» - возвращаемся в исходное положение (выдох).

Упражнение 5. Прыжки на месте с переменной ног (4 – 6 раз) Упражнение выполняется в быстром темпе.

Исходное положение: встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

На счет «Один, два, три, четыре» - прыжки на правой ноге (прыжок на каждый счет).

На счет «Пять, шесть, семь, восемь» - прыжки на левой ноге (прыжок на каждый счет).

Упражнение 6. Восстанавливаем дыхание «Надуваем шарик» (3 – 4 раза). Упражнение выполняется в медленном темпе.

Исходное положение: встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

На счет «Один» - глубоко вдохнуть и задержать дыхание.

На счет «Два, три» - сделать губы трубочкой и выдохнуть воздух.

- **Воспитатель:** Вот мы с вами и отыскали первую часть ключа здоровья. Это зарядка. Посмотрим на нашей карте, в каком направлении нам нужно двигаться дальше.

Этап 2.

Дети идут в указанную на карте сторону по прописанным условиям.

- **Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? Почему их назвали вторым секретом здоровья? (ответы детей)

- **Воспитатель:** Да. В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. Чтобы получить вторую часть ключа, нужно выполнить следующее задание. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».

На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов. Детям нужно распределить картинки по трем категориям: овощи, фрукты, неполезные продукты. Родители помогают им.

- **Воспитатель:** Чтобы закрепить ваши знания о полезных и вредных продуктах питания, мы с вами поиграем в игру «Много – мало». А родители вам помогут.

Игра: «Много – мало».

- **Воспитатель:** Я буду называть продукты, а вы говорите, сколько таких продуктов нужно есть каждый день: много или мало: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/, пирожки/ мало/.

- **Воспитатель:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть «ключа здоровья». В чем же заключается второй секрет здоровья? (правильное питание).

- **Воспитатель:** Отправляемся за следующей частью ключа здоровья, посмотрите по карте, куда нам нужно направиться.

Этап 3.

Мы с вами попадаем на станцию Чистюлькино и здесь нас встречает Мойдодыр. Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если - нет, то вы топаете. Говорить и кричать нельзя – это правило нашей игры. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Игра «Топ-хлоп».

- а) Мылом моют руки. (хлоп)
- б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
- в) Зубы чистить не надо. (топ)
- г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
- д) Волосы расчесывать надо пальцами руки. (топ)
- е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
- ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
- з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

- **Воспитатель:** Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.

Эстафета «Прими душ».

Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.

- **Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья. Какой третий секрет здоровья? (соблюдение гигиены).

Этап 4.

- **Воспитатель:** Смотрим дальше на карту. Кто это? Что он делает? Мы с вами попадаем в гости к Закаляйке. Есть такое выражение: «Солнце, воздух и

вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека?

Дети: Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно.

- **Воспитатель:** Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам вместе с родителями принять солнечные ванны, но для этого вы должны выложить солнышко с лучиками.

Эстафета «Выложи солнышко».

Ребенок бежит до контейнера, берет гимнастическую палку, добежит до обруча, отдает родителю. Родитель кладет «лучик», следующий ребенок бежит за следующим «лучиком».

Воспитатель: Чтоб простуды не бояться,
Физкультурой надо заниматься.

И полезны нам всегда
«Солнце, воздух и вода!»

Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять вверх, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

- **Воспитатель:** Вы получаете следующую часть ключа здоровья. Как назовем этот секрет здоровья? (Это – закаливание).

А мы двигаемся дальше по своему маршруту.

Этап 5.

Интересно, что это за задание. Это игра «Вопрос – ответ»

Сейчас вы должны ответить, что и когда нужно делать.

- Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)
- Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой)
- Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)
- Обязательно ли детям спать днем?
- Почему детям нужно ложиться спать в девять часов вечера?

- **Воспитатель:** Вы умницы! Правильно ответили на мои вопросы. Конечно, следующий секрет здоровья – это соблюдение режима дня. И я приглашаю родителей составить режим дня своего ребенка.

«Составь режим дня».

- **Воспитатель:** За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее: «Режим дня».

Этап 6.

А мы с вами продолжаем. И наш путь лежит на спортивную поляну. И первое задание выполняют родители. Вам нужно назвать вид спорта, которым занимаются эти известные спортсмены.

Игра «Назови вид спорта».

1. Евгений Плющенко (фигурное катание)
2. Светлана Кузнецова (теннис)
3. Елена Исинбаева (прыжки с шестом)
4. Алексей Немов (гимнастика)
5. Андрей Аршавин (футбол)
6. Мария Шарапова (теннис)
7. Константин Дзю (бокс)
8. Марат Сафин (теннис)
9. Александр Зубков (бобслей)
10. Юлия Чепалова (лыжный спорт)

Воспитатель: А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки
Загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (Лыжник)

2. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).

3. Он лежать совсем не хочет
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (мяч).

4. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —
Там идёт игра ... (хоккей).

5. Десять плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других
не пустить стремятся их. (Футбол)

Воспитатель: Мячик наш весёлый
Не может так лежать.

Он просит ребятишек,
С ним вместе поиграть.

Игра-эстафета «Передай мяч».

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди. То же самое делают родители.

Воспитатель: Есть у меня орешки мудрости

И в них сокрыт секрет...

Вы разбирайте их скорей,

В одних пословицы – конец,

В других – ее начало.

Мудрые орешки.

Воспитатель раздает орешки родителям. Родители открывают орешки. Один зачитывает свой текст, остальные смотрят у себя – у кого-то или начало, или конец пословицы. Потом следующий зачитывает.

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Двигайся больше — проживешь дольше.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Солнце, воздух и вода - помогают нам всегда.
- Кто спортом занимается,- тот силы набирается.
- Пешком ходить — долго жить.
- Витамины для здоровья – очень важное подспорье
- Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!
- Здоровое питание – основа процветания
- Режим соблюдай - здоровье укрепляй!
- Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.

- **Воспитатель:** Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть ключа здоровья. За раскрытие какого секрета здоровья, Вы получили эту часть ключа? (Спорт – секрет здоровья).

Этап 7.

На нашем плане остался последний пункт. Здесь нарисована улыбка. Как вы думаете, почему? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже секрет здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:

- Укрепляют иммунитет;
- Снимают усталость;
- Помогают поднять самооценку;
- Улучшают ночной сон;
- Предотвращают депрессию.

Игра «Обнималочка».

Дети образуют малый (внутренний) круг, а их родители – большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, малыши и родители идут в противоположных направлениях – по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен найти своего родителя, подбежать к нему и обнять его.

- **Воспитатель:** Мы нашли с вами все части ключа здоровья.

Сейчас необходимо из частей собрать целый ключ (дети собирают картинку с изображением ключа из составных частей).

Молодца собрали, а теперь я поменяю эту картинку на настоящий ключ. Этот ключ вы сможете положить в группе на самое видное место, чтобы всегда помнить о тех секретах здоровья, которые он открывает.

Давайте вспомним, из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение).

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их.

Игра малой подвижности для детей 5-7 лет «Стоп» Т. Шаричева

Задачи:

- развитие крупной моторики, координации, умения сохранять равновесие
- развитие волевой регуляции
- развитие слухового и зрительного внимания, быстроты реагирования на сигнал
- ориентировки в схеме собственного тела и в пространстве группы.

Ход игры: дети в свободном порядке двигаются по группе под музыку (либо бубен или колокольчик). На сигнал «Стоп» педагог останавливает музыку и показывает карточку, в соответствии с которой дети выполняют заданную фигуру.

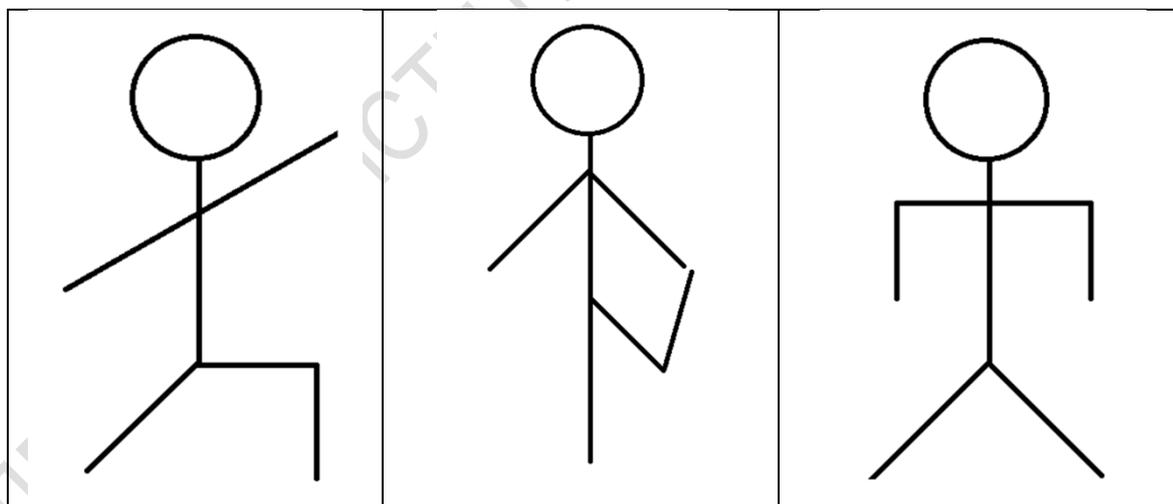
Правило: во время выполнения фигур необходимо «замереть», шевелиться нельзя.

Варианты:

с каждым разом время выполнения фигур увеличивается, например: педагог считает до 5 (8-10-12).

Во время выполнения фигур педагог задает вопросы на ориентировку:

- Вася, **кто** стоит справа (слева, впереди) от тебя
- Маша, **что** находится перед тобой и т.д.
- Катя, какая рука (нога) у тебя вытянута в сторону (согнута в локте, находится на поясе, за головой и т.д., в зависимости от принятой позы).



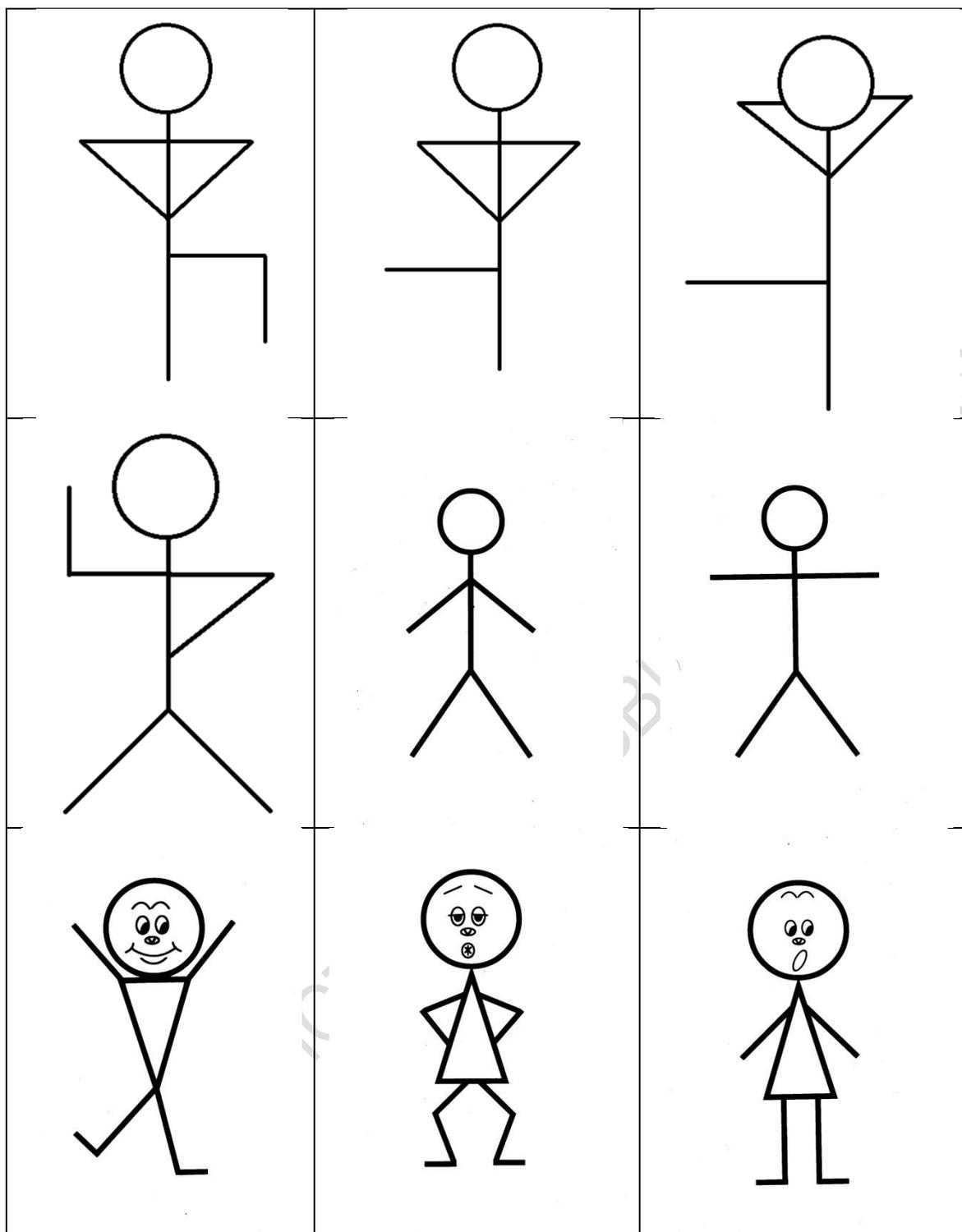


Рисунок 1.

Подготовила материал инструктор по ФК д/с № 7 Фёдорова Ю.Г.

Релаксационные упражнения

Цель: снятие физического и психического напряжения. Обучать основам саморегуляции и релаксации при помощи музыки.

«На море» (Звучит аудиозапись «Шум моря»)

Ребята, сегодня прекрасный солнечный летний день. Представьте, что вы лежите на теплом песке, на берегу моря. Постарайтесь почувствовать спиной множество маленьких песчинок. Присядьте на подушечки, кто хочет, может прилечь, расправьте плечи. Вытяните ноги, как будто вы хотите стать длиннее. Расслабьтесь, почувствуйте, как уютно лежать на песке, под теплыми лучиками солнца. Дышите ровно и спокойно. Почувствуйте, легкое дуновение ветерка. Давайте будем возвращаться в детский сад. Откройте глазки, и можете еще немного полежать.

«Облака» (Звучит музыка П. Чайковский «Времена года»)

Ребята, сегодня прекрасный солнечный летний день. Представьте, что вы лежите на мягкой зеленой траве, а над вами в небе плывут облака. Вы видите, какие они разные. В их очертании можно увидеть разные предметы. Представьте облако, похожее на барашка, или на красивый цветок, а может это будет сказочное животное...

Вот мы и путешественники. Откройте глаза. У вас хорошее настроение.

«Визуальная релаксация» (Р. Шуман «Мечтания»)

Ребята выберите рисунок, который вам больше всего нравится. Садитесь на подушечки или можете прилечь на ковер. Положите рисунок перед собой и внимательно рассмотрите его. Постарайтесь запомнить все детали рисунка, а потом закройте глаза и мысленно представьте изображение. Вы ощущаете, как уходит усталость, как вам хорошо и спокойно. А теперь откройте глаза. У вас хорошее настроение.

«Снежинки и ветерок» (Г. Свиридов «Вальс»)

Снежинки танцуют в лучах солнца. Вдруг ветерок прохладный полетел. Снежинки закружились и, кружась все медленнее и медленнее, и оседают на землю. Ветерок все сильнее и сильнее: кого он коснется, тот встает и уходит. (Педагог подходит и перышком задевает каждого ребенка).

«Котята» (можно использовать музыку Х. Глюк «Мелодия»)

Ребята, закройте глаза, и представьте, что вы маленькие котята, которые свернулись клубочком на коврике и уснули. Котяткам снится сон – они лежат рядом друг с другом и мурлыкают от удовольствия. Они дышат ровно и спокойно. Вдох – выдох, вдох – выдох. Спят котята, растянувшись во сне и сладко улыбаясь. Котята, улыбнитесь и просыпайтесь, вставайте, вас ждут добрые дела и новые друзья.

«Ночь» (Л. Бетховен «Лунная соната»)

Закрывайте глазки, послушайте красивую музыку. Представьте себе, ночное звездное небо. А на небе красивая луна. А какие яркие и красивые звезды. Все охвачено негой и спокойствием. Все отдыхает. Но наступает утро, пора

просыпаться. Медленно встаем и потягиваемся. Тянемся к первым лучам восходящего солнышка.

«Одинокий пастух» (Дж. Ласт «Одинокий пастух»)

Закройте глаза. Представьте себя маленькой доброй черепашкой. Она лежит на животике и греется на солнышке, на песке у ручья. День солнечный, яркий и теплый. Черепашке приятно понежиться в его лучах. Лучи солнышка греют лапки, хвостик. Черепашки чувствуют себя очень хорошо, они слушают щебетанье птиц и улыбаются... А теперь можете открыть глаза. Кого вы видите? Снова мальчиков и девочек.

«Птицы парят в вышине» (А. Вивальди «Времена года»)

До кого я дотронусь волшебным перышком, тот превратится в гордую степную птицу орла. Парят орлы в вышине, любуются родными просторами, вдыхают аромат тюльпанов, пролетают над овечьими стадами напоминающими белые пушистые облака, над песчаными барханами похожими на морские волны. Парят орлы в потоке воздуха, лишь изредка взмахивая крыльями. Им легко и приятно... А теперь до кого я дотронусь перышком, тот откроет глаза и снова вернется в свой обычный образ.

«Придуманная страна»

Закройте глаза и устройтесь поудобнее. Вспомните то место, где вы можете делать все, что вам захочется. Кроме вас там только звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите, какие запахи чувствуете?

Можете представить себе чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской волны. Она то поднимает вас вверх, то мягко, словно на качелях опускает вниз... Захватите это чувство блаженства и сохраните его подольше.

Игры для релаксации

Игры предоставлены педагогами МАДОУ детский сад «Солнышко», р.п. Верхняя Синячиха, Алапаевский ГО

<p>Тени</p> <p>Разгулялся день весенний, На снегу косые тени. От деревьев, от забора, От домов, от светофора. Раз, два, три! Тень, замри![17]</p>	<p><i>Дети идут по кругу, взявшись за руки. Принимают разные позы, изображая тени. На слово «замри» замирают.</i></p>
<p>Облака</p> <p>Облака плывут куда-то, Словно сахарная вата, Белые, кудрявые, В синем небе плавают.</p>	<p><i>Дети медленно идут по кругу, совершая плавные взмахи руками. Меняют направление движения.</i></p>

<p>У них толстые бока. Только тают облака, Постепенно исчезают, Тают, тают, улетают... [17]</p>	<p><i>Останавливаются, разводят руки, показывают толстые бока. Опускают руки. Опускают голову и плечи. Расслаиваются.</i></p>
<p>Одуванчик</p> <p>Одуванчик так хорош! Он на облачко похож. Только ветер налетел, Одуванчик наш задел, Одуванчик облетел, Облетел и похудел. Е.Благинина</p>	<p><i>Дети стоят лицом в круг, сомкнув руки над головой. Покачивают головой и сомкнутыми руками. Сильно раскачиваются. Роняют рукти. Опускают голову, плечи, расслаиваются.</i></p>
<p>Тучи</p> <p>Тучи в небе собирались, Собирались, наливались, Наполнялись влагой свежей. А потом раздался скрежет, Тучи так столкнулись лбами, Что пролился дождь над нами. Тучи сразу похудели, Опучтели, улетели. [17]</p>	<p><i>Дети бегут по кругу на носочках, руки на поясе. Меняют направление движения. Останавливаются, встают лицом в круг. Выполняют ритмичные прыжки на носочках. Опускают рук, головы, плечи, расслаиваются.</i></p>
<p>Шарик</p> <p>Шарик воздушный, Ветру послушный, В небе кружится, Порхает, как птица. С птицей столкнулся, Охнул и сдулся.</p>	<p><i>Дети бегут по кругу на носочках, руки на поясе. Кружатся на бегу. Совершают взмахи руками. Останавливаются, встают лицом в круг. Опускают руки, голову, плечи. Расслаиваются.</i></p>

Кинезиологические упражнения.

Комментарии для взрослых.

В последние годы в дошкольных образовательных учреждениях становится все больше детей, имеющих проблемы в физическом и психическом развитии. И это не обязательно дети с ОВЗ. Чаще это дети так называемой условной нормы, у них нет явной патологии в развитии, но присутствуют незначительные нарушения в работе центральной нервной системы, и прежде всего головного мозга. В психологии такие нарушения называют минимальными мозговыми дисфункциями.

Минимальная мозговая дисфункция у детей (ММД) – это синдром, включающий в себя комплекс нарушений психоэмоциональной сферы, которые возникают на фоне недостаточности функций ЦНС. У детей ММД проявляются как гиперактивность, астеничность, ригидность в обучении и поведении. Предположить наличие ММД у детей дошкольного возраста можно в том случае,

если родители сообщают о проблемах в протекании беременности, родов, первых месяцев жизни. Минимальные мозговые дисфункции влияют на формирование речи, усидчивость, концентрацию, объем, переключение внимания, формирование логического мышления, эмоциональность, протекание социальной адаптации. Диагностика ММД основывается на психологических тестах (тест Бендер, «Лурия-90», тест Тулуз-Пьерона) и инструментальных методах: КТ, МРТ, ЭЭГ и т. д. Коррекция включает в себя педагогические, психотерапевтические, фармакологические и физиотерапевтические средства. Чем раньше начать коррекционные мероприятия, тем лучше.

В качестве коррекционных мероприятий взрослые могут использовать простейшие кинезиологические упражнения. Кинезиология – это наука о движении (kinesis(греч.)- движение и logos (греч.)- наука).

Основная идея кинезиологических упражнений для детей – формирование определенных взаимосвязей между отделами головного мозга, межполушарных взаимосвязей посредством физических упражнений.

При организации с детьми занятий с использованием кинезиологических упражнений нужно помнить о правилах: упражнения должны проводиться систематически, каждый день, их выполнение должно сопровождаться положительными эмоциями, дети должны точно выполнять все движения.

Использование педагогом кинезиологических упражнений позволит формировать межполушарные взаимосвязи, синхронизировать деятельность правого и левого полушария, способствовать развитию внимания, памяти и мышления, речи, позволит развивать вестибулярный аппарат, повысить стрессоустойчивость, раскрыть творческий потенциал детей.

Кинезиологические упражнения включают в себя дыхательные упражнения (их основная цель – развитие самоконтроля и произвольности, коррекция эмоциональных состояний), коррекционные движения тела и пальцев рук (основная цель – развитие межполушарного взаимодействия, снятие мышечного напряжения или активизация мышечного тонуса), самомассаж (основная цель – повышение тонуса, активизация организма), глазодвигательные упражнения (основная цель – развитие межполушарного взаимодействия, улучшение восприятия, активизация организма), растяжки (основная цель – нормализация гипер- и гипотонуса), упражнения для релаксации (основная цель – коррекция эмоционального состояния).

Кинезиологические упражнения.

Дыхательные упражнения

Рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста

«Качели»

Упражнение выполняется в положении лежа на полу.

Ребенок лежит прямо, руки вытянуты вдоль тела.

Ребенок делает вдох – надувает живот.

Ребенок делает выдох – втягивает живот в себя.

Можно положить на живот игрушку-животного, например, мышку, собачку. Игрушка будет подниматься и опускаться вместе с движением живота ребенка – игрушка качается на качелях.

«Воздушный шарик». (5 раз)

Исходное положение: встать прямо, ноги вместе или на ширине ступни.

На слово «вдох» и хлопок взрослого в ладоши ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт). На вдохе живот надувается, становится округлым. Ребенка можно попросить представить, что во время вдоха у него внутри надувается воздушный шарик.

На слове «выдох» и хлопок взрослого в ладоши ребенок делает выдох через рот, втягивая живот, представляя, как воздушный шарик сдувается.

Вначале обучения ребенка этому дыханию необходимо осуществлять контроль, положив руку на живот ребенку, помогая при этом.

Количество хлопков может увеличиваться по мере овладения ребенком навыком правильного дыхания.

«Свеча».

Исходное положение: сидя, стоя или лежа.

Сделать глубокий вдох ртом. Часть воздуха оставить во рту, сильно надув щеки.

Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть воздух, как будто задувая свечу.

Расслабить щеки.

Затем закрыть рот, сомкнув губы, втянуть в себя щеки.

Затем расслабить щеки и губы.

Комментарии для взрослых.

Все упражнения на дыхание лучше начинать со стадии выдоха.

Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

«Мы солдаты»

Исходное положение: встать прямо.

По команде взрослого «Шагом, марш!» ребенок начинает маршировать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Второй вариант: Шаг правой ногой сопровождается взмахом левой руки, а шаг левой ногой, сопровождается взмахом правой руки.

«Лезгинка» (6 – 8 раз)

Исходное положение: стоя или сидя.

Левая рука согнута в локте и сжата в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак ребенка развернут пальцами к его груди. Правая рука согнута в

локте, ладонь расправлена горизонтально, тыльная сторона ладони повернута вверх. Правая рука касается пальцами мизинца левой.

Ребенок одновременно меняет положение правой и левой рук.

«Ухо-нос» (6 – 8 раз)

Исходное положение: стоя или сидя.

Левой рукой ребенок должен взяться за нос, а правой рукой дотронуться до левого уха.

Затем одновременно опустить руки от носа и уха, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук: правая рука возьмется за нос, а левая рука – за правое ухо.

«Борьба на руках» Упражнение выполняется в паре (8 – 10 раз каждой рукой)

Исходное положение: дети стоят лицом друг к другу, руки согнуты в локтях, ладонями упираются в ладони друг друга.

Дети в паре с напряжением выпрямляют каждый правую руку, а вторая рука у партнера тогда должна расслабиться с согнуться в локте.

Происходит попеременное напряжение – расслабление рук.

«Слева—справа».

Исходное положение: встать прямо.

Этап 1.

Взрослый предлагает ребенку показать свою правую ногу, пятку, плечо, левое ухо, глаз, локоть и т. п.; так же игра происходит с левой стороной тела. Далее можно просить называть части тела справа или слева по переменно, вразнобой.

Этап 2. Попросить ребенка рассказать, что находится у него справа, а что - слева.

Этап 3.

Можно попросить ребенка выполнять определенные действия с частями тела, имеющими разную локализацию: правую или левую. Например, почесать правую коленку, щелкнуть по левой пятке, дернуть себя за левое ухо и т.д.

Комментарии для взрослых.

Важно, чтобы ребенок осознал свои двигательные возможности в разных зонах пространства: нижней, средней и верхней, правой, левой.

Самомассаж

1. Сильно потереть ладони друг о друга до чувства тепла. Обхватывая указательным и большим пальцем правой руки каждый палец левой, выполнить движения, как будто что-то снимаешь с каждого пальца.

2. Повторить со второй рукой.

3. Выполнить такой же самомассаж сначала на левой ноге, затем на

правой.

4. Растереть грудину в направлении от солнечного сплетения к ямке между ключицами, используя вращательные движения. Повторить в обратную сторону.

5. Похлопать себя по щекам, чтобы они зарумянились.

6. Растереть руки до появления теплоты в руках и приложить ладони к глазам. Слегка нажав ладонями на глаза.

7. Массировать активные точки лица круговыми движениями, затем надавливанием:

а) в центре лба;

б) между бровями;

в) у внутренних и внешних окончаний бровей;

г) рядом с внутренними и внешними уголками глаз;

д) у основания крыльев носа;

е) В углублении над верхней губой;

ж) в углублении между нижней губой и подбородком.

8. Выполнить самомассаж ушных раковин: растереть ушную раковину сверху вниз и снизу вверх, надавить на козелок, потянуть ушки кверху, затем книзу.

Комментарии для взрослых.

Каждое упражнение желательно выполнять по 15 – 20 раз, для самомассажа можно использовать различные приспособления, например суджок кольцо, массажные мячики с колючками и др.

Глазодвигательные упражнения

«Крестики». (Упражнение выполняется 3 раза с уменьшением расстояния между предметом и переносицей ребенка: на расстоянии вытянутой руки ребенка, руки ребенка согнутой в локте, ладони ребенка – у переносицы)

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые

Важно! Во время выполнения упражнения голова ребенка должна остаться неподвижной!

Взрослый держит какой-нибудь предмет, имеющий яркую деталь напротив переносицы ребенка. Ребенок фиксирует свой взгляд на этом предмете или на его одной детали. Затем взрослый начинает перемещать предмет влево. Задача ребенка – следить глазами за передвижением предмета.

Взрослый фиксирует положение предмета после его перемещения на 1 – 2 секунды, а потом возвращает его на место, в положение напротив переносицы ребенка.

Затем взрослый перемещает предмет вправо, затем вниз, затем вверх.

Упражнения-растяжки для снятия мышечного напряжения или активизации мышечного тонуса

«Мы растем». (Упражнение выполняется в очень медленном темпе)

Исходное положение: Встать прямо, ноги вместе (стопы параллельны друг другу и сомкнуты), руки опущены вниз вдоль тела.

На счет «Раз, два, три, четыре, пять» - поднимаем вверх расслабленные руки (вдох).

На счет «шесть, семь, восемь» - постепенно растягиваем все тело от макушки до пяток, пятки при этом от пола не отрываем (задержать дыхание)

На счет «Раз, два, три, четыре, пять» - опустить постепенно руки вниз, расслабляя тело, сделать наклон вперед, сгибаясь в пояснице (выдох)

На счет «шесть, семь, восемь» - задержаться в таком положении и задержать дыхание

Медленно вернуться в исходное положение (вдох – выдох).

«Весы». (Упражнение выполняется в очень медленном темпе).

Исходное положение: Встать прямо, ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу. Руки подняты в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз.

На счет «Раз, два, три, четыре, пять» - наклоняемся влево до касания левой рукой пальцев левой ноги. (выдох)

На счет «шесть, семь, восемь, девять, десять» - остаться в этом положении (вдох)

Медленно вернуться в исходное положение (вдох – выдох)

При выполнении упражнения нужно стараться не сгибать руки и ноги.

Повторить то же самое для правой руки и правой ноги.

Растяжка мышц шеи. (Выполняется медленно)

Исходное положение: Встать прямо. Необходимо строго следить за положением плеч и позвоночника: они должны оставаться прямыми.

На счет «Раз, два, три, четыре, пять» - наклонить голову вперед, дотянуться подбородком до груди.

На счет «шесть, семь, восемь, девять, десять» - поднимать голову вверх, стараясь дотянуться затылком до спины.

На счет «Раз, два, три, четыре, пять» - наклонить голову в правую сторону, постараться дотянуться правым ухом до правого плеча,

На счет «шесть, семь, восемь, девять, десять» затем – наклонить голову в левую сторону, стараясь дотянуться до левого плеча.

«Большая птица». (Упражнение выполняется в умеренном темпе).

При выполнении этого упражнения важно следить, чтобы спина у ребенка была прямая и ноги не сдвигались с места.

Исходное положение: ноги вместе, пятки и носки прижаты друг к другу. Руки подняты в стороны.

Ребенок начинает взмахивать руками, как крыльями птицы. Можно спросить его: «Какая ты птица?»

Ребенок одновременно со взмахами рук начинает поворачивать тело в правую и левую сторону, скручивая корпус, не отрывая ноги от пола. Сначала в одну сторону, затем в другую.

«Замочки». (Упражнение выполняется в умеренном темпе).

Исходное положение: встать прямо, спина прямая, руки опущены вниз.

Необходимо сложить руки в «замок», поднять их вверх и тянуть вверх, прогибаясь при этом сначала назад, потом вправо, потом влево.

Снова занять исходное положение.

Завести руки за спину, сложить руки так, чтобы они соединились полностью ладонями, при этом пальцы соединенных ладоней будут направлены вверх. Потянуть соединенные ладонями руки за спиной вверх. Задержаться в этом положении.

«Восточный танец». (Упражнение выполняется в умеренном темпе, можно постепенно наращивать темп).

Исходное положение: встать прямо, ноги поставить вместе, можно поставить ноги на ширину ступни. Руки поднять вверх и соединить пальца рук в замок над головой, округлив локти.

Ребенок выполняет движения головой, сдвигая ее сначала вправо, затем влево, стараясь дотянуться левым ухом до левой руки, затем правым ухом до правой руки.

«Ослик». Упражнение выполняется резким движением

Исходное положение: встать прямо, вытянуть вперед сначала левую ногу, подняв ее от пола. Опорная нога немного согнута в колене.

Взрослый дает команду «И-А!». Ребенок резко делает несколько толчков пяткой поднятой ноги.

По команде взрослого ребенок должен поменять ноги и выполнить это упражнение другой ногой.

«Паровоз».

Исходное положение: Встать прямо. Ноги на ширине стопы. Руки согнуты в локтях.

Последовательно сцеплять одноименные пальцы обеих рук «вагоны паровоза сцеплены», сгибая их крючком.

Сильно тянуть в стороны руки, но не расплетать пальцы.

Сначала выполняется, начиная с большого пальца, затем с мизинца, можно потом использовать пальца для сцепки не по порядку.

Пальчиковая гимнастика
Рекомендуется для детей начиная с раннего возраста

«Ножницы». (Упражнение начинать необходимо в умеренном темпе, постепенно можно наращивать темп, по мере усвоения упражнения ребенком)

Указательный и средний пальцы вытянуты, большой, безымянный и мизинец – прижаты к ладони.

Раздвигаем и соединяем указательный и средний пальцы на правой руке, имитируя движения ножниц.

Повторяем то же самое движение левой рукой.

Выполняем это движение двумя руками одновременно.

«Мотор».

Руки положить на колени, и переплести пальцы между собой.

Большие пальцы в переплетении не задействованы.

По команде взрослого «Поехали!» нужно начать медленно вращать большие пальцы один вокруг другого. Большие пальцы не должны касаться друг друга. Скорость вращения пальцев должна оставаться постоянной с постоянной.

По команде взрослого «Стоп!» вращение пальцев необходимо прекратить.

«Крестики - нолики».

Правая рука согнута в локте, пальцы на руке выпрямлены.

Необходимо скрестить указательный и средний пальцы на правой руке, затем расправить – крестик.

Соединить указательный палец правой руки с большим пальцем правой руки - нолик.

Повторить другой рукой.

Повторить обеими руками.

«Зайчик-Коза-Лиса».

Правая рука согнута в локте, пальцы сжаты в кулак.

Нужно сначала разогнуть указательный и средний палец – получились «заячьи ушки». Снова сжать пальцы в кулак.

Разгибаем указательный палец и мизинец – получились «козьи рожки». Снова сжать пальцы в кулак.

Разгибаем безымянный палец и мизинец – получились «лисий ушки».

Выполняем упражнение другой рукой.

Выполняем упражнение обеими руками одновременно.

«Зайчик-Коза-Лиса». Вариант 2.

Упражнение выполняется в быстром темпе. При этом ритм упражнения меняется: правой рукой делаем «лисий ушки», левая сжата в кулак, затем правая рука сжата в кулак, а левой рукой делаем «заячьи ушки»

«Домик».

Согнуть руки в локтях, сложить пальцы домиком перед грудью так, чтобы каждый палец правой руки упирался в одноименный палец левой руки.

Начинаем надавливать всеми пальцами одновременно друг на друга.

Затем надавливаем каждой парой пальцев друг на друга по очереди, начиная сначала с больших пальцев, затем с мизинцев.

«Открытые окошки». Упражнение необходимо выполнять плавно.

Руки согнуть в локтях перед грудью.

Сначала соединяем *большой* палец *левой* руки с *указательным* пальцем *правой* руки, затем соединяем *большой* палец *правой* руки с *указательным* пальцем *левой* руки.

Остальные пальцы обеих рук прижаты к ладони.

Далее расцепляем те пальцы, которые находятся внизу, разворачиваем руки так, чтобы соединить между собой пальцы, которые находились внизу, сверху.

Повторяем это движение с другой парой пальцев.

«Испанский танец»

Дети щелкают пальцами рук.

Сначала правой рукой, затем левой, затем обеими руками вместе.

По мере возрастания умения ребенком щелкать пальцами, можно начать передвигать руки, как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскостях. Можно выполнять это упражнение с использованием музыки.

3.3. ЦЕННОСТЬ «ТРУД И ТВОРЧЕСТВО»

Уважение к труду, ценность знания, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость.

Познавательная информация для взрослого

Запас двигательной энергии детей раннего, дошкольного возраста, такой большой, что они могут самостоятельно реализовывать свою потребность в движении, в первую очередь, конечно, в игре. Но следует помнить, что труд и творчество так же пронизаны двигательными возможностями. При этом, чтобы дети могли реализовывать потребность в движении сами, необходимо сначала научить их приемам выполнения этой деятельности.

Формировать ценность труда и творчества можно и косвенно, используя эту тему в физических упражнениях, как смысловую составляющую.

Цель организации двигательной деятельности в рамках ценности «Труд и творчество»: создание условий для формирования у детей ценностного отношения к труду.

Задачи:

- развивать умение обслуживать себя;
- развивать доступные возрасту трудовые и творческие умения;
- знакомить с особенностями трудовой и творческой деятельности людей, развивать интерес к разным видам деятельности;
- формировать уважения к труду, бережное отношение к его результатам;
- формировать уважение к людям, создающим материальные и духовные ценности.

От информации к деятельности

Физкультминутки

Рекомендуется для детей раннего возраста

Упражнения для развития речи, формирования артикуляции и мимических движений.

Дудочки-погудочки Я на дудочке играю, Я на кнопки нажимаю [18].	Вытянуть губы в трубочку и произносить звукоподражание «Ду-ду-ду», при этом держать перед ртом кисти обеих рук и «нажимать» кнопки на воображаемой дудочке
Веселые гармошки [18]	Соединять и разъединять кулаки рук, изображая игру на гармошке, со звукоподражанием «Ля-ля-ля, тру-ля-ля»
Мы давно не убирали. Беспорядок увидали.	Нахмуриться. Провести указательным пальцем по столу, а затем подуть на палец.

<p>Дома все кругом протрем И порядок наведем. Мы достали пылесос, У него внутри насос: «У-у-у...»</p> <p>Под столом и под диваном — Всюду мусор он достанет. Протирал я стены, пол. Стол журнальный мы протрем. В шкаф одежду уберем.</p> <p>Все игрушки уберу! Нет игрушек на полу.</p> <p>Нет их больше слева, справа,</p> <p>Нам уборка, как забава. Надо дома убирать, Милой маме помогать![18].</p>	<p>Выполнить движение, как будто вытираем пыль. Вытянуть губы трубочкой и длительно произносить звукоподражание «У-у-у».</p> <p>Показать на эти предметы мебели в группе.</p> <p>Выполнить движение, как будто вытираем пыль.</p> <p>Движение, имитирующее то, как ребенок вешает куртку на крючок в шкафу.</p> <p>Наклониться, сделать движение, имитирующее поднимание игрушки с пола.</p> <p>Показывать рукой сначала налево, затем направо. Хлопаем в ладоши.</p>
<p>Самолет Посмотрите, самолет Отправляется в полет. Самолет летит, гудит, Смелый летчик в нем сидит. Ну, а это парашют. Вниз нас спустит в пять минут [18].</p>	<p>Движения, имитирующие полет самолета. Дети свободно двигаются по группе.</p> <p>Подпрыгнуть, после приземления присесть, руки на поясе.</p>

Считалки

«Мальчик - пальчик»

Мальчик с пальчик
Нашел стаканчик.
Стакан разбился,
Лимон покатился.
Стакан, лимон
– Выйди вон.

«Торба»

Катилася торба
С великого горба.
Что в той торбе?
Хлеб – поленица.

Кому доведется,
Тому и водиться.

Упражнения

«Мы птицы»

Дети повторяют за взрослым слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с невысоких предметов, бегают враспынную, действуют только по сигналу, учатся помогать друг другу.

«Поезд».

Дети подражают, выполняют основные виды движения (ходьба, прыжки), придумывают темп, виды ходьбы «Поезд» (бег)

Дети упражняются в передвижении вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют

«Мыши» (лазанье)

Дети, подражая за взрослым, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют подлезание.

Мыши

Валерий Брюсов

В нашем доме мыши поселились
И живут, живут!
К нам привыкли, ходят, расхрабрились,
Видны там и тут.

То клубком катаются пред нами,
То сидят, глядят;
Возятся безжалостно ночами,
По углам пищат.

Утром выйдешь в зал – свечу объели,
Масло в кладовой,
Что поменьше, утащили в щели...
Караул! Разбой!

Подвижные игры

Рекомендуется для детей младшего и среднего дошкольного возраста

«Такси» (бег)

Дети упражняются в передвижении вперед вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движения.

«Трамвай» «Шоферы» (бег)

Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют

«Мы топаем ногами»

Дети упражняются в выполнении движений согласно тексту, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют, придумывают следующие движения

«Великаны - карлики».

Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют чередуют ходьбу мелкими и широкими шагами.

«По ровненькой дорожке»

Дети упражняются в передвижении вперед ходьбой по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, учатся принимать исходное положение в прыжках в длину.

«Целься вернее»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, бросать мешочек в горизонтальную цель.

«Прокати мяч»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца

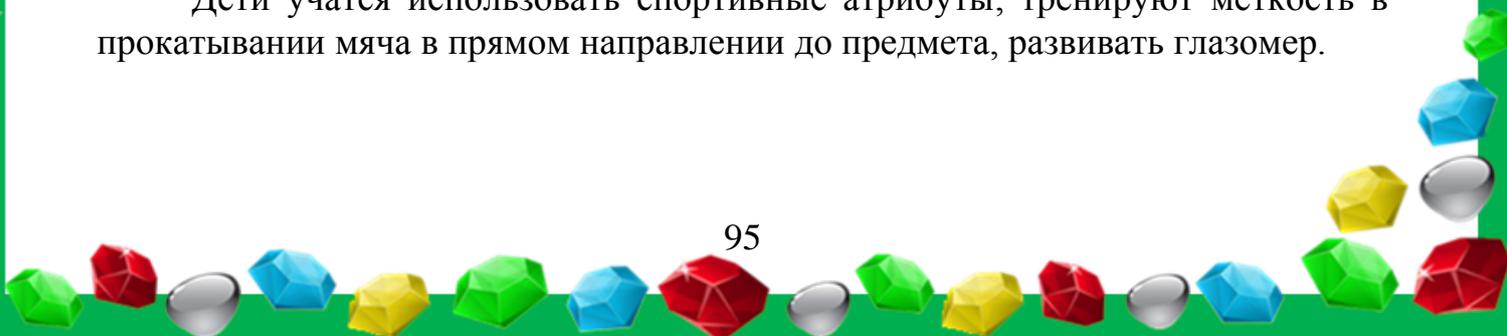
«Мяч в кругу»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют ловкость, отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его.

«Попади в воротца»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца «Сбей кеглю»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в прямом направлении до предмета, развивать глазомер.



«Огород»

Дети повторяют за взрослым действия, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста. Развивать крупные мышцы туловища, дети выполняют прыжки на двух ногах с предметов в разных направлениях, бегают враспынную, действуют только по сигналу, учатся помогать друг другу.

Наш огород

Е. Благинина

Возле грядки -
Две лопатки,
Возле кадки -
Два ведра.

После утренней зарядки
Мы работали на грядке,
И посадки
Все в порядке -
Их полить уже пора.
Стихи русских поэтов

«По ровненькой дорожке»

Дети упражняются в передвижении вперед ходьбой по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, учатся принимать исходное положение в прыжках в длину.

«Целься вернее»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, бросать мешочек в горизонтальную цель.

Упражнения-обыгрывания «Акробаты»

Дети учатся подражать действиям гимнастов.

«Прокати мяч»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в ворота.

«Горячая картошка»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют ловкость, отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его.

«Я скульптура»

Дети учатся удерживать статическое равновесие, после сигнала.

«Я нападающий»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в ворота.

«Морская зарядка»

Цель: формирование правильной осанки.

Дети становятся в одну шеренгу и принимают положение правильной осанки: спина прямая, лопатки соединены, плечи опущены, живот подтянут, пятки и носки вместе, руки опущены вдоль туловища, пальцы рук полусогнуты.

По сигналу «Море!» дети делают шаг назад.

По сигналу «Берег!» дети делают шаг вперед.

По сигналу «Парус!» дети поднимают руки вверх, затем опускают.

Основная задача: сохранить правильную осанку во время выполнения упражнения.

Тот, кто совершил ошибку, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки вниз, пальцы чуть согнуты).

«Акула и рыбки»

Цель: формирование правильной осанки, быстроты реакции.

В игре выбирают водящего – акулу, остальные дети будут рыбками, в игре могут принимать участие дети в количестве от четырех человек, меньшее количество участников делает игру менее активной и увлекательной.

По сигналу «Раз, два, три! Лови!», ребята-рыбки разбегаются по залу, а водящий-акула их ловит. Достаточно дотронуться рукой до «рыбки». Чтобы спастись от «акулы», «рыбка» может остановиться в любом месте игрового пространства, приняв положение правильной осанки (спина прямая, лопатки соединены, плечи опущены, живот подтянут, пятки и носки вместе, руки опущены вдоль туловища, пальцы рук полусогнуты).

Правила:

1. Разбежаться по игровому пространству можно только после слова «лови».
2. Если, игрок не успел принять положение правильной осанки, водящий его ловит.

Пойманные «рыбки» подходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки вниз, пальцы чуть согнуты).

«Цапли»

Цель: Развитие умения прыгать на одной ноге, координации движений.

Оборудование: обручи 8 – 10 штук.

Обручи разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (водящий определяет, как: прямо, боком, спиной).

Выигрывает тот, кто дольше пропрыгает на одной ноге.

Рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста

«Ехал мужик»

Ехал мужик по дороге,
Сломал колесо на пороге.
Сколько ему
Надо гвоздей,
Говори поскорей,
Не задумывайся!

«Катится колобок»

Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, разгрузить позвоночник. Вызвать чувство удовлетворения от выполняемых движений

«Лягушки»

Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»

Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметов.

«Катание на велосипеде»

Дети поэтапно тренируют силу ног и правильное носовое дыхание, начиная с положения «лежа на спине» упражнение «велосипед», постепенно учатся овладевать умением кататься на 2-х колесном велосипеде в прямом направлении и объезжая предметы

«Найди шарик»

Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.

«Катание на велосипеде»

Дети поэтапно тренируют силу ног и правильное носовое дыхание, начиная с положения «лежа на спине» упражнение «велосипед», постепенно учатся овладевать умением кататься на 2-х колесном велосипеде в прямом направлении и объезжая предметы

«Прокати мяч»

Дети выполняют упражнения с мячом, прокатывают мяч в прямом направлении.

«Подбрось выше»

Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, стараются его поймать

Игровое упражнение «Мяч в корзину» с элементами баскетбола»

Дети учатся упрощенным правилам игры в баскетбол, ведение мяча правой-левой рукой, забрасывание в корзину двумя руками с места

«Попади в круг»

Дети выполняют упражнения с мячом (мешочком), учатся метанию в горизонтальную цель.

Упражнение «Тоннель»

Дети проползают в тоннель, координируют движения рук и ног

Упражнение «Скольжение на лыжах»

Дети учатся ходить скользящим шагом, соотнося движения рук и ног, тренируют навыки правильного носового дыхания.

«Быстро возьми, быстро положи»,

«Кто больше и быстрее соберет шишек, камешек, цветных палочек»,

«Через обручи к флажку»

Дети выполняют бег с изменением скорости, многократным повторением упражнений тренируют выносливость, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают.

Игровое упражнение с элементами футбола, хоккея **«Попади в ворота»,**

«Проведи мяч», «Хоккеисты»

Дети учатся ведению мяча (шайбы, мешочка) ногой (клюшкой, палкой) в заданном направлении, с передачей партнеру, стараются попадать в ворота.

«Совушка»

Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста. Развитие крупных мышц туловища, умение прыгать на двух ногах с невысоких предметов, бегать враспынную, действовать только по сигналу, учатся помогать друг другу.

Совушка, сова большая голова

На дереве сидит, головушкой вертит,

Во все стороны глядит,

И всем говорит

Никто совушку не бьет, и за ушки не дерет.

«Я творец – повтори за мной».

Дети повторяют за взрослым действия, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста. Развивать крупные мышцы туловища, дети выполняют прыжки на двух ногах с предметов в разных направлениях. Можно предложить детям придумать упражнения, например, виды ходьбы.

«Поезд» (бег)

Дети упражняются в передвижении вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют

«Шоферы» (бег)

Дети упражняются в передвижении вперед вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движения.

«Трамвай» (бег)

Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют.

«Великаны - карлики».

Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют чередуют ходьбу мелкими и широкими шагами.

«По ровненькой дорожке»

Дети упражняются в передвижении вперед ходьбой по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, учатся принимать исходное положение в прыжках в длину.

«Целься вернее»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, бросать мешочек в горизонтальную цель.

Упражнения-обыгрывания «Азбука силы»

Дети учатся подражать действиям гимнастов, силачей.

«Мяч в кругу»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют ловкость, отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его.

«Тише едешь дальше будешь»

Дети учатся удерживать статическое равновесие, после сигнала.

«Стань первым»

Дети учатся удерживать статическое равновесие, после сигнала.



«Попади в воротца»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца.

«Сбей кеглю»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в прямом направлении до предмета.

Специальные упражнения «Стульчик», «Цапля», «Аист», «Юла»

«Море волнуется раз...»

Дети учатся сохранять равновесие при выполнении заданий, используют знания об окружающем применяют творческое воображение

«По ровненькой дорожке»

Дети упражняются в передвижении вперед ходьбой по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, учатся принимать исходное положение в прыжках в длину.

«Мы играем в футбол»

Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в ворота. Взрослый объясняет детям правила игры в футбол.

Упражнения-обыгрывания «Силачи и гимнасты»

Дети учатся подражать действиям гимнастов, силачей, выполняют простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики.

«Самолеты»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, учатся бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга.

«Цветные автомобили» игра с различными усложнениями

Дети используют активно-подвижные игры и игры малой подвижности, согласовывают свои действия, зрительно воспринимать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий, выполняют сложные инструкции

«Игра с молотком»

Цель: развитие объема и переключения внимания, моторной памяти.

Дети садятся вокруг стола.

Ведущий произносит определенные слова и показывает движения, на первом этапе ведущий – взрослый, по мере приобретения детьми опыта игры, ведущим может становиться ребенок

«Петя (имя ведущего, местоимение «я») играет с одним молотком» (3 раза) – несколько раз ритмично ударить кулаком одной руки по столу под повторяющиеся слова «с одним молотком».

«Петя играет с двумя молотками» (3 раза) – под повторяющиеся слова ритмично ударять кулаками обеих рук по столу.

«Петя играет с тремя молотками» (3 раза) – ритмично ударять кулаками обеих рук по столу и одновременно топнуть одной ногой.

«Петя играет с четырьмя молотками (3 раза) – ритмично ударять кулаками обеих рук по столу и одновременно топтать двумя ногами.

«Петя играет с пятью молотками» (3 раза) – ритмично ударять кулаками обеих рук по столу, одновременно топтать двумя ногами и кивать головой.

Тот, кто сбился с ритма – выбывает.

Усложнение: движения выполняются не одновременно, а с запозданием.

«Поднять паруса!»

Цель: развивать быстроту реакции, формировать правильную осанку, координацию движений.

Оборудование: гимнастические скамейки в количестве, соответствующем количеству детей: одна скамейка на 4 – 5 детей.

Дети делятся на команды - экипажи по 4 – 5 человек в каждой. Каждый экипаж занимает свою гимнастическую скамейку - яхту. Дети должны встать на гимнастическую скамейку в затылок друг другу, подняться на цыпочки и поднять руки над головой, подтянуть живот, пятки и носки соединить – «поднятый парус».

По сигналу «Убрать паруса!», дети должны опустить руки и спокойно сойти со скамейки, под музыку дети некоторое время двигаются по игровой зоне, танцуют.

По сигналу «Поднять паруса!» дети должны занять свои места на своих «яхтах» и занять исходное положение – «поднятого паруса».

Выигрывает та команда, которая первая подняла паруса.

Правила:

1. Действовать можно только по сигналу.
2. Занимать места на гимнастических скамейках необходимо аккуратно, не толкая других ребят.

Те из ребят, кто не смог занять правильно исходное положение «поднятого паруса» отходит в сторону к стене и самостоятельно выполняет упражнение на правильную осанку: спина прямая, лопатки соединены, плечи опущены, живот подтянут, пятки и носки вместе, руки опущены вдоль туловища, пальцы рук полусогнуты. Если есть зеркала в зале, дети подготовительного возраста могут выполнять упражнение на правильную осанку под зрительным самоконтролем.

«Башня»

Цель: развитие координации движений, ловкости.

Оборудование: кубики

Это игра-соревнование.

Игровое пространство разграничивается двумя столами или стульями. На одном из них (ближнем к игрокам) лежат кубики.

Игроки берут в руки кубик и переносят его на дальний столик, возвращаются с кубиком обратно.

На следующем этапе необходимо поставить на первый кубик еще один, теперь перенести нужно два кубика, стоящих один на другом. Держать можно только один нижний кубик. Ребенок доносит башню из двух кубиков до дальнего стола и возвращается обратно.

На каждом следующем этапе количество кубиков возрастает на один. Башня становится на один этаж выше. Держать башню можно только за нижний кубик.

Выигрывает тот игрок, который смог пронести самую высокую башню.

«Собираем дары природы»

Цель: развитие внимания, координации и быстроты движений.

Дети «идут» в лес собирать дары природы: грибы, ягоды, орехи.

Чтобы сорвать гриб надо присесть, ягоду – наклониться, орехи – потянуться вверх, встав на носочки.

Водящий называет то, что дети должны «сорвать», а дети выполняют определенное движение. Сначала водящий называет дары природы медленно, постепенно убыстряя темп:

«Ягоды» - наклониться;

«Грибы» - присесть;

«Орехи» - встать на носочки и потянуться вверх.

Потом водящий старается запутать игроков. Тот, кто неправильно выполнил движение, выбывает из игры.

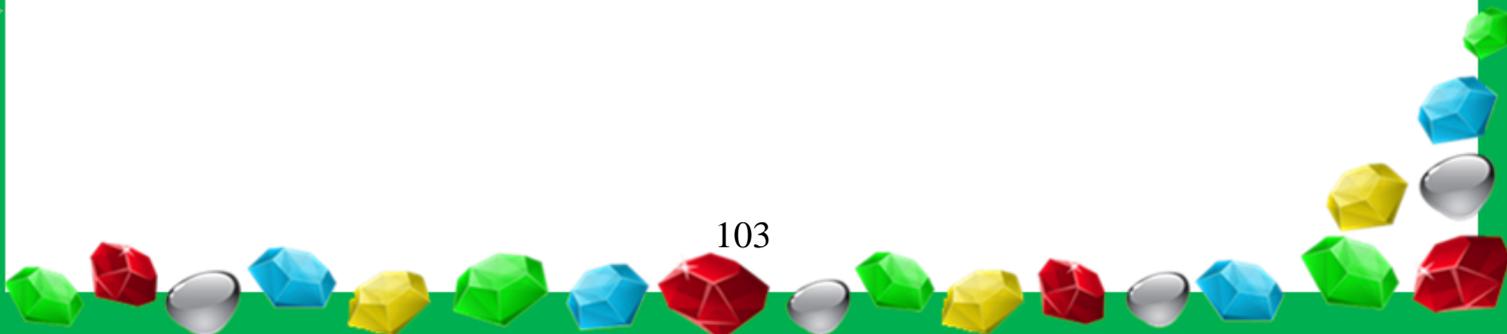
Усложнение: водящий называет название ягод, грибов и орехов, а дети должны сообразить, что назвал водящий, например, водящий говорит: «малина», ребенок должен определить, что это – ягода, гриб или орех, выполнить соответствующее движение.

«Клад»

Цель: формирование умения ориентироваться в пространстве

Оборудование: любой предмет, например, игрушка небольшого размера.

Один ребенок прячет игрушку, а другой должен ее отыскать. Тот, кто спрятал игрушку, управляет передвижением своего партнера, говоря ему в какую сторону и сколько шагов необходимо сделать. Например, «Сделай один шаг вправо, три шага назад, повернись налево, сделай пять шагов вперед...». Так продолжается до тех пор, пока игрушка не будет найдена. Потом игроки меняются ролями.



3.4. ЦЕННОСТЬ «СОЦИАЛЬНАЯ СОЛИДАРНОСТЬ»

Справедливость, милосердие, честь, достоинство, взаимопомощь, взаимовыручка, организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Познавательная информация для взрослого

Социальная солидарность — это то, что скрепляет и сплачивает людей в единое целое. Социальная солидарность как жизненная ценность опирается на традиции российской культуры и является базовой национальной ценностью, включающей в себя личную и национальную свободу, доверие к людям, социальным институтам, справедливость, милосердие, честь и достоинство, нравственный выбор, общественную мораль, толерантность и взаимопомощь [8].

Двигательная деятельность напрямую связана с формированием ценностных представлений детей, связанных с социальной солидарностью. Умение договориться о ролях и правилах в подвижных играх, принятие многообразия народных традиций детей, посещающих одну группу детского сада, живущих в одном регионе, умение помочь, если у сверстника что-то не получается – все это качества личности, которые формируются в процессе целенаправленного развития в двигательной деятельности.

Цель организации двигательной деятельности в рамках ценности «социальная солидарность»: формирование положительного отношения к себе и окружающему миру, умения взаимодействовать с окружающими людьми и конструктивно разрешать конфликты.

Задачи:

- Формировать представление о себе как о члене общества;
- Развивать умение налаживать отношения с окружающими;
- Формировать умения решать конфликты со сверстниками конструктивным способом;
- Формировать толерантное отношение к окружающим;
- Развивать чувство гордости за родную страну, город, в котором он живет.

От информации к деятельности

Физкультминутки

Рекомендуется для детей раннего и младшего дошкольного возраста

НЕПОСЛУШНАЯ НЕВАЛЯШКА Кукла неваляшка встала, не лежит. Сильно раскачалась, весело звенит. Дили-дили-дили-дон — Раздается всюду звон. Кач-кач-кач-кач, кач-кач-кач. Слышен Лены громкий плач. Неваляшка все не спит, Не ложится, не сидит.	Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены Ритмично покачиваемся из стороны в сторону в ритме слов, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, отрывая неопорную ногу от пола Имитируем покачивание куклы на руках.
---	---

<p>Бом-бом-бом-бом, бом-бом-бом. Закрутилась вдруг волчком.</p> <p>Лена плакать перестала И сама качаться стала [4].</p>	<p>Ставим руки на пояс и делаем наклон вперед-назад. Ставим руки на пояс и поворачиваемся вокруг себя на 360 ° (повторить 2 – 3 раза) Возвращаемся в исходное положение и хлопаем в ладоши.</p>
<p>***</p> <p>Ветер по морю гуляет И кораблик подгоняет.</p> <p>Он бежит себе в волнах На раздутых парусах.</p> <p style="text-align: right;">А.С.Пушкин</p>	<p>Исходное положение: встать прямо, руки поднять вверх. Наклоны туловища в стороны (сначала вправо, затем влево), дыхание произвольное. Бег по кругу, руки развести в стороны, локти не сгибать. Остановиться, опустить руки вниз, сделать серию вдохов-выдохов 3 раза.</p>
<p>Бельчата</p> <p>Эти резвые бельчата Целый день спешат куда-то.</p> <p>С ветки-прыг! Наветку-скок!</p> <p>С елки-прямо на дубок, А потом-опять на елку. Не поймать бельчаток волку.</p>	<p>Исходное положение: стоя в колонну по одному, спина прямая. Дети шагают по кругу, помогают шагу взмахами руками. Дети останавливаются и встают в круг. Дети делают один прыжок во внутрь круга. Прыжок из круга, не поворачиваясь, спиной вперед. Дети еще раз повторяют цикл прыжков</p>
<p>Порожки</p> <p>Их просеянной муки Будем печь мы пирожки С рисом, мясом и капустой. Это очень-очень вкусно!</p>	<p>Исходное положение: встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях перед грудью Дети располагают перед собой ладони лодочкой и соединяют их между собой так, чтобы сначала одна рука оказалась сверху, затем вторая рука – сверху, имитируя лепку пирожков.</p>
<p>Лесоруб</p> <p>Тук-тук! Тук-тук! Раздается громкий стук. Лесоруб в лесу густом Машет, машет топором. Раз, два! Раз, два!</p>	<p>Исходное положение: встать прямо, ноги шире плеч, руки сомкнуты в замок, опущены вниз. Дети поднимают над головой сомкнутые в замок руки (вдох). Опускают руки вниз, наклоняясь одновременно вперед (выдох) Повторить 2 – 3 раза</p>

Заготовлены дрова.	
<p>Белый мишка</p> <p>Белый мишка как из ваты, Неуклюжий и лохматый, Мишка ходит вперевалку На охоту и рыбалку.</p>	<p>Исходное положение: стоя в колонне по одному, спина прямая, руки немного разведены в стороны, локти округлены.</p> <p>Дети шагают вперед на внешней стороне ступни.</p>
<p>Киска</p> <p>Киска шла по мостику И махала хвостиком. Мостик развалила, В воду угодила. Потеряла тапки, Намочила лапки.</p>	<p>Исходное положение: стоя в колонне по одному, спина прямая, руки на поясе</p> <p>Ходьба по кругу с высоким подниманием колен.</p> <p>Дети опускают руки вниз, садятся на пол, вытягивают ноги вперед.</p>
<p>Лисичка</p> <p>Ах ты, лисонька-лиса, Ах ты. Рыжая краса. Тихо лапками ступает, Никого не испугает. Заметает след хвостом. Ты с лисичкою знаком?</p>	<p>Исходное положение: стоя в колонне по одному, спина прямая, руки на поясе</p> <p>Дети шагают по кругу, ставя стопы на одну линию, друг перед другом</p>
<p>Зайки</p> <p>На лесной лужайке Веселятся зайки. Прыгают, лопочут, Лапками топочут. Прыг-скок! Прыг-скок! Поскакали под кусток.</p>	<p>Исходное положение: стоя в колонне по одному, руки согнуты в локтях перед грудью, локти прижаты к бокам, ладони опущены вниз – «заячьи лапки»</p> <p>Дети прыгают на двух ногах друг за другом, с продвижением вперед</p>
<p>Все захлопали в ладоши</p> <p>Все захлопали в ладоши - Дружно, веселее. Застучали наши ножки – Громче и быстрее.</p>	<p>Исходное положение: встать прямо (в шеренгу или по кругу), руки на поясе.</p> <p>Дети хлопают в ладоши перед грудью</p> <p>Дети топают ногами: сначала правой ногой, затем левой (движение повторить 3 раза)</p>

<p>По коленочкам ударим – Тише, тише, тише...</p> <p>Ручки, ручки поднимаем – Выше, выше, выше...</p> <p>Завертелись наши ручки, Снова опустились. Потрудились, потрудились И остановились.</p>	<p>Дети хлопают раскрытой ладонью по коленкам, делая удары все более тихими.</p> <p>Дети поднимают руки вверх, тянутся на носочках.</p> <p>Дети переводят руки вперед, вращают кистями рук.</p> <p>Дети опускают руки вниз</p>
<p>На дворе мороз и ветер.</p> <p>На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети. Ручки, ручки потирают, Ручки, ручки согревают. Не замерзнут ручки-крошки – Мы похлопаем в ладошки. Вот как хлопать мы умеем, Вот как ручки мы согреем! Чтоб не зябли наши ножки, Мы потопаем немножко. Вот как топать мы умеем, Вот как ножки мы согреем! [14]</p>	<p>Исходное положение: встать прямо, ноги вместе (или на ширине стопы) Ходьба на месте.</p> <p>Потереть рука об руку до появления теплоты в ладонях Похлопать руками: ладонь об ладонь, ладонями по предплечьям, ладонями по коленкам. Ходьба на месте с фиксацией каждого шага.</p>
<p>ЗАМОК</p> <p>На дверях висит замок. Кто его открыть бы смог? Мы замочком повертели, Мы замочком покрутили, Мы замочком постучали, Постучали, и открыли! [17]</p>	<p>Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в замок, ладони развернуты замком вверх.</p> <p>Дети покачивают сомкнутые в замок ладони вперед – назад.</p> <p>Дети поворачивают сомкнутые в замок ладони вправо – влево.</p> <p>Дети трут ладони друг о друга, не размыкая пальцев.</p> <p>Дети стучат нижней частью ладоней друг по другу, не размыкая пальцев</p> <p>Дети размыкают ладони, протягивают руки вперед, показывают открытые ладони.</p>

Рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста

<p>Танины игрушки Таня с куклою играет. Кукла «ма-ма» повторяет.</p> <p>Буратино улыбается,</p>	<p>По слогам, широко открывая рот, несколько раз подряд произнести слово «ма-ма».</p>
---	---

<p>Даже если удивляется, А улыбка до ушей, Хоть завязочки пришей. Вот воздушные шары. Шары большие, надувные. Вот такие...</p> <p>Стала Танечка играть, Куклам шарики кидать. Буратино шар поймал, Только носом шар порвал. Шарик лопнул: «Ой-ой-ой!» Стал совсем-совсем худой! Посадила Таня Буратино на лошадку. Начал быстро он скакать — Его лошадь не догнать. Цок-цок — Цокают копытца, Цок-цок — По паркету всадник мчится. Видишь, рядом на полу Музыкальную юлу? Юла пляшет и поет, После на бок упадет. Покажи-ка, язычок, Как кружится наш волчок.</p> <p>Потом взяла Танюшка На палочке вертушку. На вертушку дует — Та кружится, танцует.</p> <p>Часы пробили девять, Пора идти в кровать. Ну, что же тут поделать. Пора Танюше спать. А часы идут, идут... Только с места не сойдут. Лишь маятник спешит всегда: Туда-сюда, туда-сюда [18].</p>	<p>Широко улыбнуться, обнажив два ряда сжатых зубов.</p> <p>Надут щеки и подержать их так несколько секунд.</p> <p>Надут щеки, а затем стукнуть по ним кулачками так, чтобы воздух с шумом вырвался наружу. Втянуть щеки внутрь.</p> <p>Цокать языком в разном темпе, то быстрее, то медленнее, а затем произнести губами: «Тпру».</p> <p>Вращать указательным пальцем, изображая юлу.</p> <p>Широко открыть рот и несколько раз подряд облизать губы заостренным кончиком языка по кругу. Поднести к губам игрушку-вертушку и подуть на нее так, чтобы вертушка пришла в движение. Дуть следует спокойно, не надувая щек. Если ребенок все же надувает щеки, то ему следует предложить придержать щеки ладонями. Положить руки под щеку.</p> <p>Поднести указательный палец к губам</p> <p>Опустить руки вниз, покачать ими из стороны в сторону, имитируя движение маятника в часах.</p>
<p>Буратино Буратино потянулся</p>	

<p>Буратино потянулся</p> <p>Раз – нагнулся, Два – нагнулся, Три – нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать [18].</p>	<p>Потянуться, подняв руки вверх (вдох). Опустить руки (выдох). Нагнуться три раза, в соответствии с каждой строчкой (стоим прямо – вдох, наклон – выдох). Развести руки в стороны (вдох). Опустить (выдох). Подняться на носочках (вдох). Опустить (выдох).</p>
<p>Баба Яга</p> <p>В темном лесу есть избушка Стоит задом наперед. В той избушке есть старушка.</p> <p>Бабушка Яга живет.</p> <p>Нос крючком. Глаза большие, Словно угольки горят.</p> <p>Ух сердитая какая! Дыбом волосы стоят .[11]</p>	<p>Шагать на месте. Повернуться на 180 градусов. Повернуться обратно на 180 градусов. Согнуть правую руку в локте, погрозить указательным пальцем. Показать на нос. Показать на глаза. Покачать головой из стороны в сторону. Подпрыгнуть на месте. Поднять руки вверх и резко опустить.</p>
<p>Гном</p> <p>Гномик по лесу гулял Колпачок свой потерял Колпачок был непростым, Со звончком золотым. Гному кто точней подскажет, Где искать ему пропажу?[11]</p>	<p>Ходьба на месте. Наклон вперед («ищем пропажу») Хлопаем в ладоши.</p> <p>Прыгаем на месте. Ходьба на месте.</p>
<p>Иван-царевич</p> <p>Иван-царевич, вот герой! Смело он вступает в бой. Волшебным он взмахнет мечом –</p> <p>И Змей Горыныч нипочем.</p> <p>Сделал выпад раз и два, Отлетела голова. Еще выпад – три, четыре. Отлетели остальные.[11]</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Поднять правую руку вверх, опустить. Поднять левую руку вверх, опустить. Выпад правой ногой вперед. Встать прямо. Выпад левой ногой вперед. Встать прямо.</p>
<p>Леший.</p> <p>По тропинке леший шел. На полянке гриб нашел. Раз – грибок, два – грибок.</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Присесть (3 раза).</p>

<p>Вот и полный кузовок. Леший охает: устал, От того, что приседал. Леший сладко потянулся, А потом назад прогнулся. А потом вперед нагнулся И до пола дотянулся. И налево, и на право повернулся. Вот и славно. Леший выполнил разминку И уселся на тропинку. [11]</p>	<p>Покачать головой сначала к правому плечу, затем к левому (2 раза). Поднять руки вверх, потянуться, пятки от пола не отрывать. Поставить руки на пояс, прогнуться назад. Наклониться вперед, Достать до пола кончиками пальцев. Поставить руки на пояс, повернуть туловище сначала налево, потом направо. Сесть на пол, вытянув вперед ноги.</p>
<p>Зарядка от сказочных героев Сказка даст нам отдохнуть. Отдохнем и снова в путь! Нам советует Мальвина: «Станет талия осиной, Если будем наклоняться Влево-вправо десять раз». Вот Дюймовочки слова: «Чтоб была спина пряма, Поднимайтесь на носочки, Словно тянетесь к цветочкам. Раз, два, три, четыре, пять. Повторите-ка опять». Красной Шапочки совет: «Если будешь прыгать-бегать, Проживешь ты много лет. Раз, два, три, четыре, пять, Повторите-ка опять. Дала нам сказка отдохнуть! Отдохнули? Снова в путь! [11]</p>	<p>Встать прямо, опустить руки вниз, поднять голову. Наклоны в стороны, руки на поясе. Подняться на носочках, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть вверх на руки, опуститься на пятки, опустить руки вниз, смотреть прямо перед собой. Бег на месте. Подпрыгивание на месте. Встать прямо, опустить руки вниз, смотреть прямо перед собой.</p>
<p>Царь Горох Давным-давно жил царь Горох И делал каждый день зарядку. Он головой крутил-вертел И танцевал вприсядку. Плечами уши доставал И сильно прогибался.[11]</p>	<p>Встать прямо, руки опустить вниз, смотреть прямо перед собой. Повернуть голову сначала вправо, затем влево. Присесть, встать. Наклонить голову вправо, затем влево Поставить руки на пояс, прогнуться назад.</p>

Он руки к небу поднимал, За солнышко хватался.[11]	Выпрямиться, подняв руки вверх, потянуться, встать на цыпочки, посмотреть вверх, опустить руки вниз, посмотреть вперед перед собой.
Шел король по лесу. Шел король по лесу, по лесу, по лесу, Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, Ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем. Рачками похлопаем, похлопаем, похлопаем, И ножками потопаем, потопаем, потопаем![11]	Дети свободно ходят по группе Ищут себе пару, встают, держась за руки. Подпрыгивают, держась за руки. Отпускают руки, подпрыгивают, выставляя вперед, то правую, то левую ногу. Хлопают руками. Топают ногами.

Подвижные игры

Рекомендуется для детей раннего возраста

«Пузырь» (хороводная)

Дети учатся становиться в круг, делать его то шире, то уже, согласовывать свои движения с произносимыми словами.

«Ходит Ваня» (народная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«МЫ - веселые ребята».

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, внимательно слушать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.

«Мы милашки»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Вышел мишка на лужок» (народная - хороводная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Зайка» (народная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей, навыки отталкивания при прыжках на двух ногах.

«Зимний хоровод» (хороводная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Жмурки» (народная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание.

«Подарки» (хороводная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Карусели» (хороводная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Паучок» (хороводная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

Рекомендуется для детей младшего и среднего дошкольного возраста

«Дикие животные»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

Дикие животные

А. Мецгер

Крокодил шутить не любит
Он играть с тобой не будет.
Притаился под водой,
Он зубастый и большой.

Родом он из жарких стран
Звать его Гиппопотам.
Любит он в воде купаться
С ним вам лучше не встречаться.
У него огромный рот
Это толстый Бегемот.

Посмотрите-ка ребята
Полосатые лошадки.
Быстро скачут, не догнать.
Эту лошадь – Зеброй звать.

По дороге Страус мчится,
Не летает, хоть и птица.
Не к чему ему летать,
Страус может убежать.

Раздается над сафари
Грозный рык царя зверей.
Льва прозвали так не даром
Он на свете всех храбрей.

Леопард – большая кошка
Бродит он в тиши ночной.
В черных пятнах, словно в крошках,
В желтой шубке золотой.

Лучший отдых Обезьяны
На деревьях есть бананы.
Любит прыгать и кривляться
Нам за нею не угнаться.

У Жирафа есть проблема:
Шея как теле антенна.
В черных пятнах желтый мех,
Наш Жираф длиннее всех.



По поляне ходит Слон,
У него есть бивни.
Он известный чемпион,
Потому, что сильный.
Может хоботом поднять
Очень много веток
И водою поливать
Непослушных деток.
Грозен он и очень строг
Африканский Носорог.
Страшный рог его пугает,
Шуток он не понимает.

«Вышел мишка на лужок» (народная - хороводная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Найди, что спрятано»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, ориентироваться в пространстве

«Паучок» (хороводная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей. Выбирается паучок. Дети образуют круг. Паучок садится в центр круга на корточки.

Дети начинают водить хоровод вокруг паучка, громко приговаривая:

*Паучок-паучок,
Тоненькие ножки,
Красные сапожки,
Мы тебя кормили,
Мы тебя поили,*

На ноги поставили. (игроки подходят к жучку и помогают ему встать на ноги)

Танцевать заставили.

Танцуй, сколько хочешь

Выбирай, кого захочешь! (паучок танцует и выбирает из круга того, кто будет паучком с следующим кону)

После этого игра начинается сначала, уже с новым «паучком».

«Бусинки»

Цель: Развитие быстроты движений, умения соблюдать правила.

Взрослый:

«Раскатились бусинки по ковру.

Я сегодня бусинки соберу.

Насажу на ниточку по одной —
Бусики получатся для мамочки родной»

- Ребята, для того, чтобы поиграть в эту игру, надо выбрать ведущего.
(Ведущий выбирается с помощью считалки.)

Все мы будем бусинки. Давайте превратимся в бусы. Для этого надо встать друг за другом и взять впереди стоящего за пояс. Ведущий встает во главе колонны. Пока играет музыка, ведущий ведет наши бусы по площадке так, как ему нравится. Когда музыка остановится, все бусинки рассыпаются и начинают бегать по всей площадке. Ведущий ловит бусинки и ставит в колонну по одному около отчерченной линии. Игра заканчивается, когда все или большинство бусинок будет поймано.

Игру можно повторить 3 – 4 раза.

«Усатый сом»

Цель: развитие быстроты реакции, координации движений, самоконтроля.
Дети делят площадку на две части в пропорции 1 : 4. Границу можно отчертить, а можно обозначить веревкой или скакалкой.

Большая часть площадки – река. В ней живет сом.

Сом – водящий выбирается с помощью считалки или жеребьевки.
Остальные дети рыбки.

Сом и рыбки должны находиться в «воде». Выбегать за границы реки нельзя.

Ведущий - Сом отходит к дальней стороне отчерченной площадки.
Остальные дети – рыбки отходят на противоположную сторону.

Дети произносят слова стихотворения:

«Под камнями сом не спит,
Он усами шевелит,
Рыбки, рыбки не зевайте,
Все на берег выплывайте».

После слов дети-рыбки начинают бегать по площадке – реке. Задача сома поймать рыбку.

Пойманная рыбка выходит на берег.

Рыбки и сом должны строго следить за тем, чтобы не выбежать на берег. Если на берег выбежала «рыбка», этот ребенок выходит из игры. Если на берег выбежал «сом», то все пойманные рыбки возвращаются в реку.

«Пугало»

Цель: Развитие координации и быстроты движений.

Оборудование: шляпа с полями.

С помощью считалки из группы детей выбирается ведущий. Он будет пугало. Остальные дети будут птицами.

Ведущий – пугало встает с одного края площадки, надевает на себя шляпу и разводит руки в стороны.

Дети произносят стихотворение:

Как на наш огород
Птичий налетел народ.
Галки, воробьи, синицы —
Им на месте не сидится.
Урожай клюют, клюют,
И щебечут, и поют.
Только вот боятся галки
Человечка на палке.
Взрослый произносит:
Пугало, скорее оживай,
Гостей незваных разгоняй!

После произнесения слов, «птицы» бегут врассыпную. «Пугало» их догоняет, но чтобы «птица» считалась пойманной, «пугало» должен надеть на эту «птицу» свою шляпу.

Пойманная «птица» выбывает из игры.

Усложнение: пойманная «птица», должна прокричать, как какая-нибудь птица или выполнить какое-нибудь движение, характерное для птицы такого вида (например, воробей – он прыгает), а «пугало» должен угадать, какая это птица.

«Цапля»

Цель: Развитие основных движений, внимания и быстроты реакции.

С помощью считалки или по жребью выбирается ведущий. Он будет цаплей. Остальные дети будут лягушки.

Дети разбегаются по площадке врассыпную и останавливаются на определенном месте, им можно совершать прыжки, приседания, но нельзя уходить от своего места.

Ведущий – цапля ходит по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, в среднем темпе.

Ведущий-цапля произносит стихотворение:

«Птица с длинными ногами,
Цапля с тонкими ногами
По болоту шагает и лягушек считает:
«Один, два, три, четыре, пять...
Надоело считать.
Дальше — шесть, дальше — семь.
Лучше их поймаю, съем!».

После того, как стихотворение произнесено, цапля старается поймать лягушек, но бегать цапля может только с высоким подниманием колена. Лягушки же должны упрыгивать от ведущего-цапли.

Пойманная «лягушка» выбывает из игры.

Игра заканчивается тогда, когда все «лягушки» будут пойманы.

«Полоса препятствий»

Цель: развитие координации движений, навыков ходьбы, переступания, ползания, формирование настойчивости в достижении цели.

Оборудование: веревка или гимнастическая палка, стул, кегли, игрушка.

Сделать в комнате полосу препятствий:

На два стула положить гимнастическую палку или натянуть между стульями веревку на высоте примерно 50 см от пола (под ней надо будет проползти),

Разложить несколько кубиков так, чтобы ребенку было удобно их перешагнуть,

Расставить кегли в ряд, чтобы ребенок мог обойти их змейкой

Поставить стул, на который придется ребенку залезть.

В конце полосы препятствий поставить низкий стол, на котором будет стоять игрушка.

Предложите малышу пройти через полосу препятствий к игрушке, стоящей на столе, игрушку можно будет взять и поиграть.

В следующий раз можно поменять местами знакомые препятствия или усложнить их.

«Кошка и мышка»

Цель: развитие подражательных движений, скорости реакции на словесную команду.

Оборудование: стул детский или взрослый.

Предложите ребенку поиграть в кошку и мышку. Для этого ему надо будет изобразить маленькую мышку. Поставьте стул и скажите ребенку, что это домик. Если стул маленький, детский – на него можно сесть, если стул большой, взрослый, можно залезть под него, спрятавшись от кошки. Так мышка будет прятаться от кота, когда услышит слова:

«Кот идет!»

Предложите малышу попрыгать, поплясать, можно рассказать стихотворение:

«Мышка скачет, мышка пляшет» (ребенок прыгает, бежит, изображая мышку),

«Мышка песенки поет» (Ребенок выполняет звукоподражание «Пи-пи-пи...»).

Можно просто включить ритмичную музыку, под которую ребенок может совершать любые движения.

Покажите игрушку кота и скажите:

«Кот идет!»

Услышав эти слова, ребенку следует прятаться в домик: сесть на детский стул или залезть под взрослый стул.

Сначала можно произносить слова «Кот идет!» громко, а затем при повторении игры тихо, чтобы развивать внимание ребенка и аудиальное восприятие.

«Птички»

Цель: развитие скорости реакции ребенка на вербальные стимулы, развитие имитационных движений.

Оборудование: скамейка высотой 10–15 см.

Покажите ребенку движения, которые он может делать, изображая птичку: «летать», размахивая крылышками, клевать зернышки (присесть и постучать указательным пальцем по полу), петь песенку, щебетать. Предложите ребенку «превратиться» в птичку.

Поставьте скамейку, объясните ребенку, что это гнездышко, где живет птичка. Туда надо будет прятаться, когда ребенок услышит слова: «Кот идет на охоту!»

Предложите ребенку полетать, поклевать, спеть песенку, изображая птичку, под ритмичную музыку, можно рассказать стихотворение:

«Птичка летает – устали не знает...

Птичка зернышки клюет,

Птичка песенки поет»

Покажите игрушку-кота и скажите: «Кот идет на охоту!» Услышав эти слова, ребенку нужно добежать до скамейки, залезть на нее и сказать: «Я в гнезде!».

«Едем-едем!»

Цель: развитие умения ходить и бегать (ходить и бегать, соотнося свои движения с другими участниками игры), внимания, чувства ритма, координации темпа движения с темпом речи взрослого.

Оборудование: игрушечный руль или предмет-заместитель руля круглой формы.

Для создания мотивации можно использовать стихотворение:

«В машине, в машине

Шофер сидит.

Машина, машина

Идет, гудит:

«Би-би-би! Би-би-би!»

Сначала рассказываем стихотворение медленно, ребенок не спеша крутит у себя перед грудью руль, имитируя движения шофера и спокойно идет по группе. Когда стихотворение закончится, ребенок должен остановиться.

Затем взрослый рассказывает стихотворение в быстром темпе, при этом ребенок должен двигаться быстрее.

Каждый раз нужно обсудить с ребенком, как он ехал: быстро или медленно.

В игру можно включать несколько человек, это усложнит ее выполнение, так как детям придется не только соотносить свои движения со скоростью рассказывания стихотворения, но и друг с другом.

Если в игре будут участвовать несколько человек, то один ребенок – шофер, он будет выбирать направление движения, делать имитационные

движения рулем, остальные дети – пассажиры, они располагаются в колонну друг за другом, держась за впереди стоящего ребенка (за пояс или за плечи).

Руль может отсутствовать, можно заменить его воображаемым рулем.

«Потопаем, похлопаем»

Цель: развиваем простые движения, умение различать шумовые звуки, формирует умение воспроизводить определенный ритм.

Взрослый предлагает ребенку потопать ножками, похлопать в ладоши и послушать звуки, которые при этом раздаются.

Можно завязать ребенку глаза или повернуть его к себе спиной и дать задание узнать по звуку, что взрослый сделает: топнет ногой или хлопнет в ладоши.

Если ребенок отгадает, можно попросить его повторить движение и самому издать такой же звук, если ребенок не отгадает, то снова даем ему послушать и посмотреть.

Вариант для более старших детей или более опытных: взрослый не просто хлопает в ладоши или топает ногами, он создает определенный ритм, который ребенок должен повторить. Усложнение: если взрослый топал ритм, ребенок должен его прохлопать, если взрослый хлопал, ребенок должен этот ритм протопать.

«Солнечный зайчик»

Цель: Развитие быстроты реакции, ловкости,

Оборудование: зеркальце.

Игра проводится в солнечный день. С помощью зеркала взрослый пускает солнечных зайчиков.

Взрослый рассказывает стихотворение:

«Солнечные зайчики

Скачут по стене.

Поманю их пальчиком,

Пусть бегут ко мне!»

По команде: «Лови зайчика!» ребенок должен попытаться поймать солнечного зайчика.

Рекомендуется для детей среднего дошкольного возраста

«Пузырь» (хороводная)

Дети учатся становиться в круг, делать его то шире, то уже, согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Надувайся пузырь,

Раздувайся большой.

Оставайся такой

И не лопайся.

Хлоп! (Дети хлопают в ладоши).

Лопнул пузырь! Полетели! (Бегают по группе)

«Друзья»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

Друзья

Елена Стеквашова

Как начну конфеты есть,
У меня друзей не счесть.
А закончились конфеты
И друзей в помине нету.
За конфету каждый друг,
Так и рвет ее из рук.
Ну зачем мне дружба эта?
Я и сам люблю конфеты.

«Черепаша и улитка».

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, внимательно слушать команду взрослого; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.

Черепаша и улитка

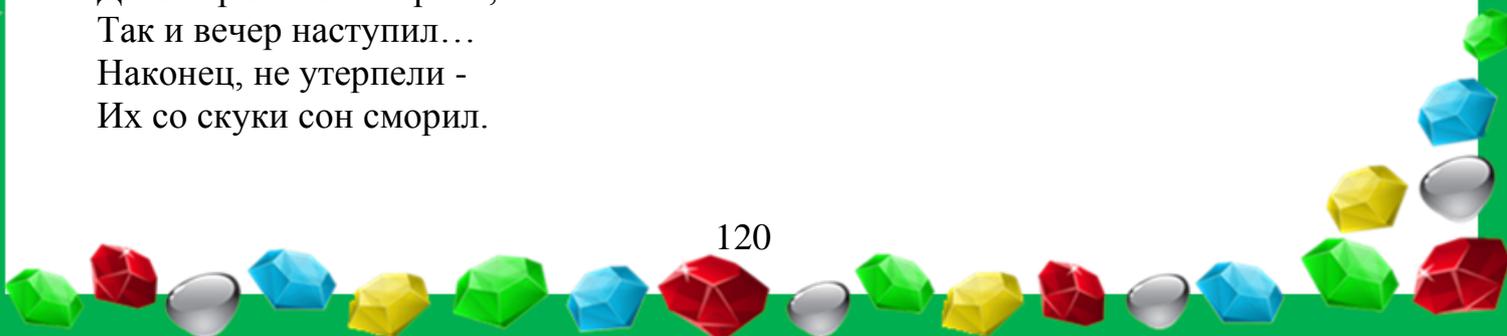
А. Монвиж-Монтвид

Черепаша и улитка
Стали спорить, кто вперед
От порога до калитки
По дороге проползёт.

Утром бег они позвали
Посмотреть соседей всех.
Вот, на старт команду дали -
Начинается забег.

Часу час идёт на смену,
К финишу пора прийти,
Но упорные спортсмены
Всё ещё на полпути.

Долго зрители смотрели,
Так и вечер наступил...
Наконец, не утерпели -
Их со скуки сон сморил.



Долго к финишу стремились,
Но, придя к нему с трудом,
Так спортсмены утомились,
Что уснули крепким сном.

Ни один не видел зритель,
Чем закончился финал.
Кто в забеге победитель,
Так никто и не узнал!

«Зимний хоровод» (хороводная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Жмурки» (народная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание.

Цель: развитие аудиального внимания, ориентировки в пространстве без зрительного анализатора, произвольность поведения, выдержку.

Оборудование: повязка на глаза ведущему.

Предложите детям поиграть в жмурки. Выбирается водящий с помощью считалки, жребия, или любым другим способом. Водящему завязывают глаза, остальные дети разбегаются, но при этом время от времени говорят: «Ау, я тут!». Можно использовать колокольчик, можно придумать другие слова, которые будут произносить играющие дети, например, можно использовать звукоподражание: лаять, мяукать, мычать и т.д., можно называть водящего по имени.

Ориентируясь по голосу, водящий должен поймать кого-нибудь, пойманный становится водящим.

«Замри-отомри!»

Цель: Развитие произвольного поведения, выдержки.

Участвовать может разное количество детей от двух до 20 – 25 человек.

Выбирается ведущий любым способом, известным детям или ведущим может быть взрослый (в зависимости от возраста и опыта детей)

Дети двигаются по комнате под ритмическую музыку.

По сигналу водящего: «Замри!» дети застывают в той позе, в которой их застала команда, и ждут следующего сигнала.

Когда ведущий говорит: «Ототри!», дети снова могут двигаться до тех пор, пока не последует очередной сигнал «Замри!»

Сначала пауза между сигналами «Замри!» и «Ототри!» должна быть короткой, примерно 3-4 секунды, по мере возрастания опыта или при игре с более старшими детьми пауза должно постепенно удлиняться до 8 – 10 секунд.

Тот, кто пошевелиться, выбывает из игры, победителем считается тот, кто продержался в игре дольше всех.

Игра может быть проведена как без музыкального сопровождения, так и под музыку. Вместо слов «замри» и «отомри» можно использовать включение – отключение музыкального сопровождения.

Рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста

«Пузырь» (хороводная)

Дети учатся становиться в круг, делать его то шире, то уже, согласовывать свои движения с произносимыми словами.

«Ходит Ваня» (народная)

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Лиса, заяц и еж».

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, внимательно слушать команду взрослого. Упражнение помогает развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.

Лиса, заяц и еж

Тамара Маршалова

Как-то зайчика трусишка,
Зайка – серые штанишки,
Повстречал в лесу лисичку,
Очень хитрую сестричку.

Зайка лиску увидал,
Как осинка задрожал.
А лисичка-то хитрит
И зайчишке говорит:

«Что ты, зайчика, дрожишь?
Что ты, серенький, молчишь?
Не приветствуешь меня,
Ведь с тобою мы друзья!

Дай тебя я обниму,
Лапку я твою пожму».
Только треснул вдруг сучок.
Слышит лиска голосок:



«Не пожмёшь! И не старайся!
И отсюда убирайся!
Друга съесть тебе не дам!
Лапы прочь! А то поддам!»

Видит зайка: из-под ёлки
Выбегает ёж из норки,
Палкой он лисе грозит.
Ну а та как побежит!

И лишь пятки засверкали,
Только лиску и видали.

«Пятнашки»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание

«Подарки» (хороводная) игра с различными усложнениями

Дети используют активно-подвижные игры и игры малой подвижности включая элементы, придуманные самостоятельно, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей

«Карусели» (хороводная) игра с различными усложнениями

Дети используют активно-подвижные игры и игры малой подвижности включая элементы, придуманные самостоятельно, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей.

«Ляпы»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание.

«Угадай, кто кричит?»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, тренирую слуховое восприятие.

«Салочки»

Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание.

«Не опоздай»

Дети учатся догонять друг друга, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных направлениях, ориентируются в пространстве, бегают, не задевая предметы.

Упражнение «Встречные перебежки», «Догонялки»

Дети согласовывают свои действия с действием партнеров, стремятся быстро и правильно выполнить, перестроится, добежать, передать эстафету, поддержать командный дух.

Упражнения с элементами спортивных игр «Баскетбол», «Хоккей», «Спортивные эстафеты», «Пожарные на учениях»

Дети овладевают умением работать в команде, при этом тренируют ловкость, быстроту

«Резиночки»

Дети выполняют прыжки на 1 или 2 –х ногах, согласно правилам игры, тренируют толчковую силу, гибкость.

«Лапта», «Классики», «Тяни-толкай», «Эстафеты саночников»

Дети выполняют движения согласно правилам, тренируют силу рук, ног, и выносливость посредством многократного повторения игровых упражнений.

«Кривое зеркало»

Цель: развитие ориентировки в собственном теле и в пространстве.

Взрослый встает напротив ребенка и одновременно с ним выполняет определенные движения, ребенок должен выполнить движения «наоборот».

Варианты движений:

взрослый	ребенок
Присесть - встать	Встать - присесть
Прыжок: ноги в стороны Прыжок: ноги вместе	Прыжок: ноги вместе Прыжок: ноги в стороны
Хлопок над головой Хлопок по бедрам	Хлопок по бедрам Хлопок над головой
Наклон вправо, Наклон влево	Наклон влево, Наклон вправо
Руки вверх Руки вниз	Руки вниз, Руки вверх

«Правда – ложь»

Цель: развитие умений выполнять простые движения с мячом, развитие внимания, представлений об окружающем мире.

Оборудование: мячики по количеству детей.

В игру может играть от двух до десяти человек, чем больше человек, тем труднее отследить ведущему, кто делает правильно, а кто ошибается.

У каждого игрока в руках мячик среднего размера. Ведущий (взрослый или ребенок) произносит предложение-описание какого-то явления или события, которые могут быть правдой или ложью. Дети внимательно слушают. Если то, что сказал ведущий ложь, неправда, дети подбрасывают мяч и снова его ловят. Если сказанное – правда, мяч нужно оставить в руках.

Примеры правильных и неправильных высказываний фраз помечены «+», а неправильных – «—»:

1. Осенью начинается листопад. (Ребенок должен просто держать мяч, так как сказанное – правда).

2. Летом часто идет снег. (Ребенок подбрасывает мяч вверх и ловит его, так как высказывание ложное).

3. Осенью птицы улетают на юг.

4. Корова – мяукает, а свинья – кукарекает.

5. Осенью у елей опадают иголки.

6. Весной на расцветают подснежники.

7. У человека две руки.

8. у собаки две руки и две ноги.

9. Брюки, рубашка, платье – это одежда.

10. Петух несет яйца.

11. Мама старше бабушки.

12. Медведи спят всю зиму.

13. Летом дети катаются на санках с горки.

14. Мухоморы – съедобные грибы.

Высказывания можно придумывать, опираясь на интересующую детей тему, или это могут быть абсолютно любые, не связанные между собой высказывания.

«Скорее пролезай!»

Цель: развитие быстроты и координации движений.

Оборудование: по три обруча на каждую команду участников.

Обручи располагаются один за другим на расстоянии полуметра друг от друга и от первого игрока команды для каждой команда. От последнего обруча до финиша примерно два метра.

По сигналу «Марш!» первые игроки в каждой команде бегут по направлению к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, снова кладут обруч на пол, выпрямляются, выпрыгивают из обруча.

Затем прыгают на правой ноге до второго обруча, берут его одной рукой и крутят как юлу, ловят, кладут на место.

Прыгают на левой ноге до третьего обруча, поднимают его и прыгают с ним, как со скакалкой до финиша.

Бегом возвращаются к команде, положив по дороге третий обруч на место. Цикл выполняет следующий игрок.

Выигрывает та команда, игроки которой быстрее справятся с заданием.

«Прыжки в воду»

Цель: формирование правильной осанки

Оборудование: гимнастические скамейки.

Дети стоят на гимнастической скамейке, заняв положение правильной осанки: спина прямая, лопатки соединены, плечи и опущены, живот подтянут,

пятки и носки вместе, руки опущены вдоль туловища, пальцы рук полусогнуты. По команде «На старт! Внимание! Марш!» дети спрыгивают с гимнастической скамейки на пол и разбегаются в разных направлениях, можно дать задание: дети выполняют движения, имитирующие плавание.

По команде: «Поднимаются большие волны! Быстрее из воды!» дети должны занять место на гимнастической скамейке, которая оказывается ближе всего к ним, приняв опять положение правильной осанки.

Правила:

1. Спрыгивать со скамейки нужно как можно тише, бесшумнее, мягче.
2. Занимать свободные места на скамейках необходимо быстро, но аккуратно, не толкая других детей, если на скамейке все места уже заняты, необходимо искать место на другой скамейке.
3. Стоя на скамейке необходимо сохранять положение правильной осанки до тех пор, пока не будет дана команда снова прыгать.

Игра может проводиться на выбывание: дети, приземлившись на пол шумно, отходят в сторону, выбывают также те дети, которые не смогли сохранить правильную осанку, стоя на скамейке. Все выбывшие подходят к стенке и выполняют упражнение на правильную осанку: спина прямая, лопатки соединены, плечи опущены, живот подтянут, пятки и носки вместе, руки опущены вдоль туловища, пальцы рук полусогнуты. Если есть зеркала в зале, дети подготовительного возраста могут выполнять упражнение на правильную осанку под зрительным самоконтролем.

«Веселые обезьянки»

Цель: формирование ловкости, профилактика плоскостопия.

Оборудование: детское ведерко или небольшая корзинка, мелкие игрушки, мелкие бытовые предметы (например, прищепки), скомканные бумажки.

Обезьянки такие ловкие, что могут брать предметы не только передними лапами, но и задними и даже хвостом.

Дети «превращаются» в обезьянок, необходимо собрать в ведерко или корзинку как можно больше мелких предметов, разбросанных на полу, при помощи только ног.

Кто соберет больше предметов, тот и победил.

Вариант: можно использовать две невысокие корзинки и карандаши.

Задание: переложить все карандаши из одной корзинки в другую, пользуясь только ногами. Кто первый это сделает, тот и победил.

«Перейди через болото»

Цель: развитие ловкости, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Оборудование: листы газеты, картонки, бумаги формата А4 в количестве 2 штук на каждого игрока.

Игровое пространство «превращается» в болото. Перейти болото можно только по кочкам. Кочками будут листы бумаги формата А4 (для более старших или более опытных игроков формат листов можно постепенно уменьшать).

Игрок стоит на одном листе бумаги, а второй передвигает вперед, переходя с одного листа на другой. Встав на второй лист, игрок поднимает первый лист и передвигает его вперед, переходя дальше. Выигрывает тот, кто перешел «болото» быстрее и ни разу не оступился.

«Карусель»

Цель: развитие координации движений, точности и быстроты движений

Оборудование: мягкая игрушка небольшого размера, коврик.

Ребенок ложится на коврик. Берет игрушку правой ногой и передает ее себе в правую руку. Перекладывает игрушку в левую руку, а потом берет ее из левой руки левой ногой. Берет игрушку правой ногой из левой ноги итак далее по кругу – получается «карусель» для игрушки.

Сначала упражнение выполняется медленно. По мере нарабатывания опыта, скорость «карусели» увеличивается.

«Воздушный шарик»

Цель: развитие быстроты реакции, ловкости и координации движений.

Оборудование: надутый воздушный шарик.

В игру может играть любое количество детей.

Необходимо передавать воздушный шарик партнерам по игре отбивая его любой частью тела, главное. Не дать ему упасть на пол.

«Прячься в домик»

Цель: развитие внимания, быстроты и координации движений.

Оборудование: обручи по количеству играющих детей.

Обручи разложены на полу в произвольном порядке.

Каждый ребенок занимает свой обруч, приседает в нем. Ребенок в «домике».

По сигналу взрослого дети выпрыгивают из «домика», выполняют под музыку любые произвольные движения, танцуют, прыгают. В это время взрослый убирает один обруч.

По второму сигналу дети выполняют задание ведущего в определенной последовательности: ходьба приставным шагом по кругу, ходьба со сменой положения рук: руки на поясе, руки подняты вверх, руки опущены вдоль тела и т.д. По команде взрослого «Все по домам!» дети должны занять любой обруч и присесть в нем. Кто не успел занять обруч, выбывает из игры.

Подвижные игры народов Урала для детей старшего дошкольного возраста.

Татарская народная игра «Займи место»

Задача. Познакомить детей с новой татарской игрой. Развивать ритмичность движений, упражнять в быстром беге.

Организация игры. Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока стрекочу,
Никого в дом не пущу.
Как гусыня гогочу,
Тебя хлопну по плечу
–Беги!

Сказав «беги», водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого задела, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обезжавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Методические приемы: водящего выбирают считалкой.

Выработка правила детьми: бежать разрешается только по кругу, не пересекая его.

Продолжать знакомить детей с традициями татарского народа, чтение татарской сказки «Умная девушка»

Дополнительные рекомендации: круг должен сразу остановиться при слове «беги». Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

Материал: считалка, иллюстрации из альбома «Все о народах Урала», подборка сказок народов Урала.

Татарская народная игра «Ловишки»

Задача. Познакомить с новой татарской игрой. Упражнять в беге взявшись за руки вдвоем, втроем, вчетвером и т.д. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать чувство коллективизма.

Организация игры. По сигналу все играющие разбегаются по площадке. Водящий старается запятнать любого из игроков. Каждый, кого он поймает, становится его помощником. Взявшись за руки, вдвоем, затем втроем, вчетвером и т.д. они ловят бегущих, пока не поймают всех.

Методические приемы: считалкой выбирается ловишка.

Дополнительные рекомендации: пойманным считается тот, кого водящий коснулся рукой. Пойманные ловят всех остальных, только взявшись за руки.

Материал: считалка.

Татарская народная игра «Перехватчики»

Задача. Познакомить с новой татарской игрой. Упражнять в беге врассыпную через площадку. Воспитывать честность.

Организация игры. На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят слова:

Мы умеем быстро бегать,
Любим прыгать и скакать.
Раз, два, три, четыре, пять!
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных

становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечают лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

Методические приемы: выбор ловящего считалкой, выработка с детьми правила: водящим становится последний из запятнанных детей, запятнанные уходят в условленное место.

Дополнительные рекомендации: Правила игры. Водящий ловит игроков, прикасаясь к их плечу рукой.

Материал: считалка.

Удмуртская народная игра «Догонялки»

Задача. Познакомить с удмуртской народной игрой. Упражнять в беге с увертыванием.

Учить находить общее с русской народной игрой «Ловишки» и различия с татарской игрой «Ловишки».

Организация игры. Играющие стоят в кругу. Один из них произносит считалку:

Пять бород, шесть бород,

Седьмой – дед с бородой.

Тот, кто выходит, догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны. Коснувшись рукой одного из игроков, ловишка говорит слово «тябык». Пойманный выходит из игры.

Методические приемы:

знакомство с традициями и бытом удмуртского народа, рассматривание иллюстраций, чтение удмуртской сказки «Звезды».

Дополнительные рекомендации: Правила игры. Когда осалены 3-4 игрока, все снова собираются в круг и считалкой выбирают нового водящего.

Материал: иллюстрации из альбом «Все о народах Урала», подборка сказок народов Урала.

Мордовская народная игра «Раю –раю»

Задача. Познакомить с новой мордовской игрой. Учить детей делиться на команды по выбору. Воспитывать честность.

Организация игры. Для игры выбирают двух детей –ворота; остальные играющие –мать с детьми. Дети-ворота поднимают сцепленные руки вверх и говорят:

Раю-раю, пропускаю,

А последних оставляю.

Сама мать пройдет

И детей проведет.

В это время играющие дети, став паровозиком, за матерью проходят в ворота. Дети-ворота, опустив руки, отделяют последнего ребенка и шепотом спрашивают у него два слова –пароль (например, один ребенок –щит, другой –стрела). Отвечающий выбирает одно из этих слов и встает в команду к тому ребенку, чей пароль он назвал. Когда мать остается одна, ворота громко спрашивают у нее: щит или стрела. Мать отвечает и встает в одну из команд. Дети-ворота встают лицом друг к другу, берутся за руки.

Остальные члены каждой команды вереницей прицепляются за своей половинкой ворот. Получившиеся две команды перетягивают друг друга. Перетянувшая команда считается победительницей.

Методические приемы: познакомить с национальными устоями и образом жизни мордовского народа, рассматривание иллюстраций, чтение мордовской сказки «Пугливая мышь»

Дополнительные рекомендации:

Правила игры. Дети не должны подслушивать или выдавать пароль.

Материал: иллюстрации из альбома «Все о народах Урала», подборка сказок народов Урала.

Марийская народная игра «Катание мяча»

Задача. Познакомить с новой марийской игрой. Упражнять в прокатывании мяча. Воспитывать ловкость, меткость.

Организация игры.

Играющие договариваются, в каком порядке они будут катить свалянный из шерсти мяч. На ровной площадке на расстоянии 3-5 м от черты, за которой располагаются играющие, вырывается небольшая ямка *(диаметр и глубина ее чуть больше мяча). Первый игрок катит мяч, стараясь попасть в ямку. Если попадет, он получает одно очко и катит мяч еще раз. Если же игрок промахнется и не попадет в ямку, катит следующий по очереди. Победит тот, кто первым наберет условленное количество очков.

Методические приемы: познакомить с национальными устоями и образом жизни марийского народа, рассматривание иллюстраций, чтение марийской сказки «Богатырь из теста».

Дополнительные рекомендации: Правила игры. Мяч надо катить, а не бросать в ямку. Нельзя заступать за черту, от которой катят мяч.

Материал: иллюстрации из альбома «Все о народах Урала», подборка сказок народов Урала

Материал предоставлен педагогами МАДОУ детский сад «Солнышко»,
р.п. Верхняя Синячиха, Алапаевский ГО.
(с использованием материалов Н.В. Нищевой «Подвижные и
дидактические игры на прогулке» [17])

Пятнашки (русская народная игра)

Цель: развитие быстроты движений, ловкости, координации.

Взрослый:

- Сейчас мы будем играть в уже знакомую вам игру «Пятнашки», но мы ее усложним. В процессе игры мы будем менять правила по моей команде. В процессе игры, я буду время от времени вас останавливать с помощью свистка. Когда я свистну в свисток, вы должны остановиться и выслушать новые правила. После следующего свистка игра возобновляется. Вам надо быть очень внимательным, чтобы услышать меня, запомнить новые правила и не запутаться во время игры.

- Давайте выберем первого ведущего.
(Ведущего выбирают с помощью считалки).

- Первая игра: дети бегают по площадке в рассыпную, ведущий должен догнать кого-либо и запятнать – прикоснуться рукой. Запятнанный сам становится ведущим.

Варианты игры:

1. Если ведущий гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу.

2. Ведущий может запятнать только бегущего или стоящего игрока. Если убегающий игрок успел присесть, то он спрятался, он «в домике».

3. Убегающий может спастись от ведущего, если успеет добежать до какого-нибудь дерева, встанет возле него и обнимет его руками.

4. Ведущий не может запятнать того игрока, который успеет взяться за руки с кем-то из других играющих.

5. Ведущий не может пятнать игрока, если тот стоит на одной ноге, если ребенок коснется земли. Хоть кончиком стопы или пятки, ведущий имеет право его запятнать. Ведущий может караулить стоящего на одной ноге игрока и ждать, когда он поставит ногу на землю, если кто-то из других игроков начал считать. Считать можно до 10, если за это время игрок сумел сохранить равновесие, ведущий обязан сменить объект пятнания и должен побежать за новым игроком.

6. Все играющие, кроме ведущего, ленточку, которая заткнута за пояс сзади, со стороны спины. Ведущий должен забрать ленточку у убегающего игрока, заткнуть ее себе за пояс, теперь он – убегающий игрок, а тот, которого догнали – ведущий. Новый ведущий должен поднять руку и громко сказать: «Я – ведущий!».

7. Дети бегают парами, держась за руки, расцеплять руки нельзя Тот, кого запятнали становится ведущим, а ведущий заменяет запятнанного в паре.

8. Ведущий пятнает убегающих с помощью мяча.

9. Площадку делят на два, три и даже четыре участка. На каждом участке свой ведущий (ведущие должны иметь какие-либо отличительные знаки). Остальные играющие могут бегать по всей площадке. Запятнанный игрок становится ведущим только на том участке, где он был пойман. Для отдыха игроков на каждом участке может быть начерчен круг – домик, в котором одновременно могут отдыхать только два человека (или один, в зависимости от того, сколько человек играют в игру).

Змейка» (русская народная игра)

Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.

Правила:

1. Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась.

2. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».

3. Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек).

4. Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

«Салки» (русская народная игра)

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются в рассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

Правила:

1. Водящий гоняется только за одним ребенком из группы.

2. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убежать в рассыпную от нового водящего.

«Кошки-мышки» (русская народная игра)

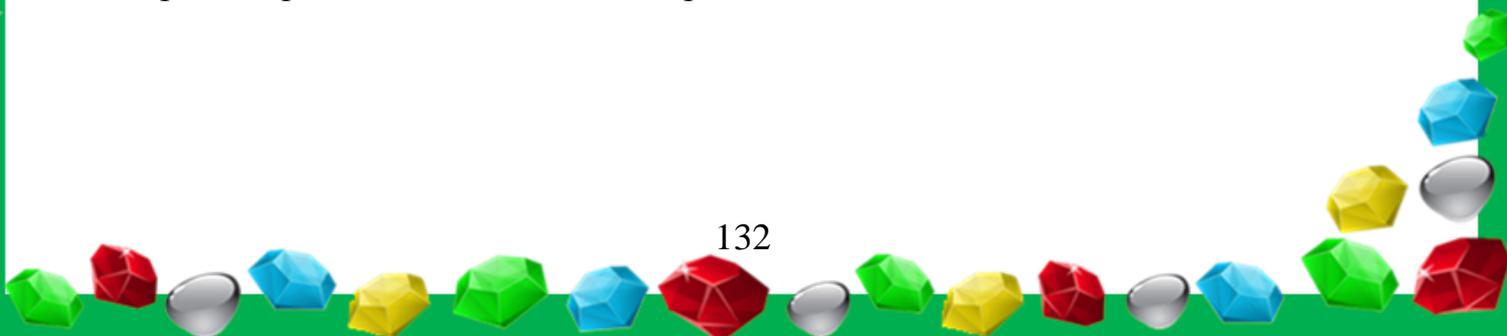
Эту игру, так же как и «салки», начинают с выбора водящего («кошки»). Другие дети — «мышки» — разбегаются в разные стороны, а «кошка» пытается догнать их. Игрок, которого он коснулся рукой, становится водящим.

Правила:

1. Водящий гоняется за разными детьми, пытаясь догнать того ребенка, который находится к нему ближе всего.

2. Если «кошка» хочет догнать какого-то определенного ребенка, то он должен сначала громко назвать его по имени. По условиям игры можно несколько раз менять «цель», т.е. называть другое имя и начинать гоняться за этим ребенком, если он оказался вблизи «пятнашки».

3. Все игроки должны внимательно следить за сменой водящих и стараться во время игры находиться от них на расстоянии.



«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

Правило:

1. Нельзя ловить игроков за одежду.
2. «Пеньки» не должны сходить с места.

«Вестовые» (якутская народная игра)

На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.

Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленом». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны будут обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленом» опять пускается в путь.

Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судьбе по окончанию пути.

Правила:

1. «Вестовой» не должен обгонять своего «оленя».
2. Надо обязательно сделать два круга возле столба.
3. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».

«Ворота» (русская народная игра)

Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота».

Дети из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами.

Правила:

1. Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами.
2. Нельзя задевать «ворота».
3. Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.

«Капканы» (русская народная игра)

Для этой игры выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу. Они берутся за руки и поднимают их вверх, как и при игре «ворота»: теперь — это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, пробегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказались в ловушке: теперь внутри круга.

Правила:

1. Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не останется всего несколько детей.
2. Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».
3. В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

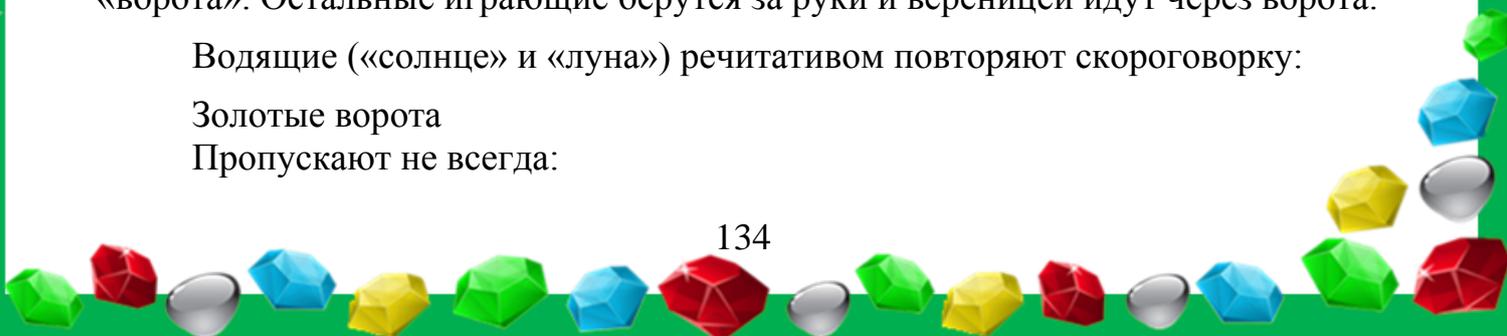
«Золотые ворота» (русская народная игра)

В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота.

Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:



Первый раз прощается,
Второй раз — запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!

«Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной.

Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды.

«Золотые ворота — круговые» (русская народная игра)

В этой игре половина игроков образует круг, взявшись за руки и подняв их вверх — это круглые ворота. Остальные дети образуют живую цепочку, которая поочередно огибает каждого игрока, стоящего в круге. Дети, изображающие «ворота», повторяют речитативом стих (см. игру «Золотые ворота»).

На последнем слове дети опускают руки и ловят тех, кто оказался внутри круга.

Пойманные дети образуют вместе с детьми, уже стоявшими в круге, еще больший круг, и игра продолжается. Постепенно цепочка игроков становится все короче, а детей в круге — все больше.

Игра заканчивается, когда вне круга остаются всего несколько детей.

Правила:

1. Нельзя останавливаться перед воротами и не входить в них, если вот-вот должны произнести последние слова стиха. Такие дети тоже считаются пойманными.

2. Дети в цепочке не должны размыкать руки. Если игрок «оторвался» от своей цепочки и остался один, то он тоже считается пойманным.

«Горелки» (русская народная игра)

Игра проводится на поляне или в зале длиной не менее 20—30 м.

Выбирают водящего — «горелыщика». У него за спиной выстраиваются пары играющих (обычно в паре — девочка и мальчик), первая пара должна стоять сзади «горелыщика» на расстоянии 10 шагов.

Все игроки хором говорят:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,

Колокольчики звенят.

Начиная со слов «колокольчики звенят», «горельщик» смотрит вверх. В это время пара, стоящая сзади всех, разъединяет руки, и с разных сторон обходит колонну игроков. Дети тихо приближаются к «горельщику», на последнее слово («звенят») срываются с места и бегут вперед, мимо «горельщика», стараясь впереди опять соединиться в пару. Водящий пытается «осалить» одного из игроков. Если ему это удалось, то он образует с ним пару, а пойманный игрок сам становится «горельщиком». Игра продолжается.

«Горельщик» должен постепенно отходить вперед, чтобы расстояние между ним и первой парой не сокращалось. При игре в зале наоборот игроки в колонне должны делать несколько шагов назад, чтобы расстояние между игроками и «горельщиком» оставалось прежним.

Правила:

1. «Горельщик» не имеет права оглядываться и подсматривать, какая пара собирается бежать.
2. «Горельщик» может «осалить» бегущих только до того момента, пока они опять схватятся за руки.
3. Иногда принято отмечать место впереди «горельщика» (примерно в 15 м), до которого бегущие игроки не должны пытаться соединить руки.
4. Каждая пара пробежавших детей становится впереди всей колонны.

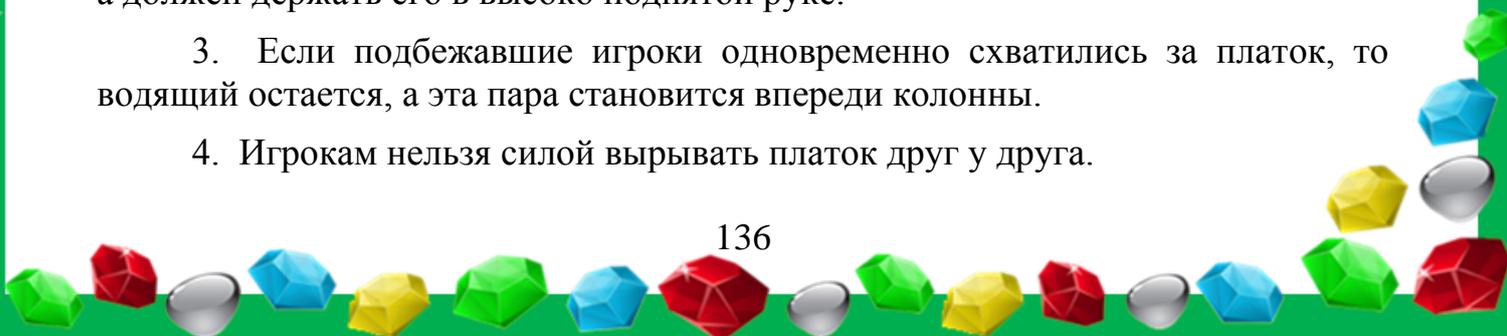
«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)

Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

Правила:

1. Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой.
2. Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.
3. Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны.
4. Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.



«Колышки» (марийская народная игра)

Перед началом игры все игроки должны запастись деревянными колышками длиной около одного метра и воткнуть их в землю вокруг водящего так, чтобы образовался круг радиусом 3—5 м. Водящий должен сначала попросить у каждого ребенка колышек, но дети могут не отдавать свой колышек, потому что в этом случае им придется становиться на место водящего.

Если все дети водящему отказали, то он начинает сердиться и пытается захватить любой колышек. Для этого он должен положить руку на выбранный колышек и громко посчитать до трех. На счет «три» водящий выбегает из круга и бежит вокруг. Хозяин круга одновременно бросается в противоположную сторону, стараясь обогнать водящего и добежать до своего колышка первым.

Тот, кто первым добежит до колышка, становится его хозяином, а проигравший становится в круг и должен водить снова.

Правила:

1. Нельзя бежать раньше слова «три», иначе старт будет повторен.
2. Нельзя сокращать круг, срезая его наискосок.

«Два Мороза» (русская народная игра)

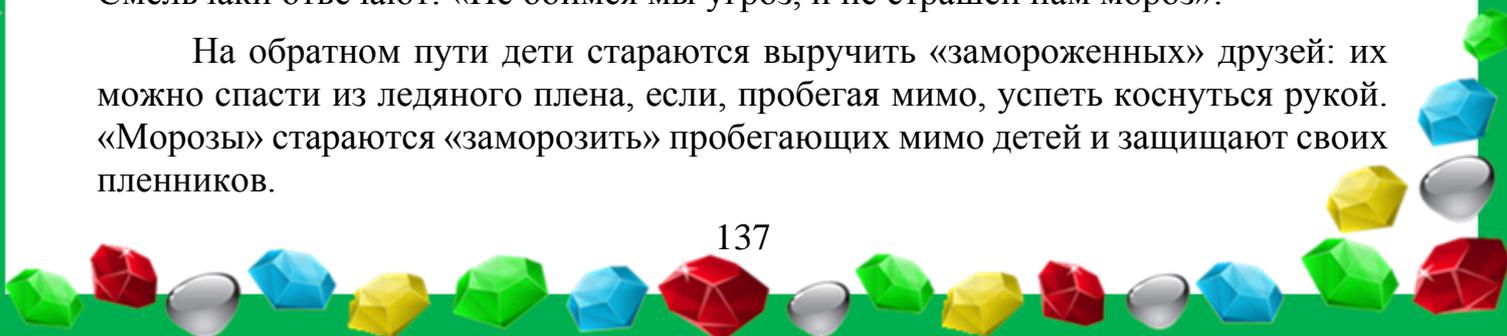
Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов».

Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии на противоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов». По полю гуляют два «мороза». Они громко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Дети хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети стараются быстро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен. «Морозы» стараются догнать и «осалить» бегущих через поле детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замерзнуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз».

Дети, перебежав поле, немного отдыхают, и игра продолжается. «Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Смельчаки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».

На обратном пути дети стараются выручить «замороженных» друзей: их можно спасти из ледяного плена, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой. «Морозы» стараются «заморозить» пробегающих мимо детей и защищают своих пленников.



После нескольких перебежек выбирают других «морозов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена.

Правила:

1. Перебегать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».
2. Если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «замороженным».

«Казак-разбойники» (русская народная игра)

Игра проводится на улице. Все игроки делятся на две команды. Бросают жребий: игроки одной команды становятся «разбойниками», а другой — «казаками». У «казаков» есть «стан»: его охраняет один из «казаков». «Казак» дает «разбойникам» некоторое время, чтобы они могли спрятаться, а затем отправляется на их ловлю. Если обнаруженный «разбойник» успеет добежать до казачьего «стана», он не считается пойманным, а сам становится «казак». Игра заканчивается, когда «казак» поймает всех «разбойников».

Правила:

1. Необходимо ограничить место, где должны прятаться разбойники.
2. Пойманные «разбойники» отводятся в «стан», где их до конца игры будет охранять один «казак».

Волк и овцы (русская народная игра)

Перед началом игры надо выбрать «волка» и «пастуха», остальные дети будут «овцами». На противоположных сторонах площадки обозначают границы двух «овчарен» — это места, где «овцы» могут спастись от волка. Перед началом игры все «овцы» должны расположиться на краю поля, в одной из «овчарен». В центре площадки очерчивают круг: здесь будет «волчье логово». Дети хором произносят:

Пастушок, пастушок,
Заиграй в рожок!
Травка мягкая,
Роса сладкая.
Гони стадо в поле,
Погулять на воле!

«Пастух» играет в «рожок» и так выпускает своих «овечек» погулять по заливному лугу. «Волк» внимательно следит за пасущимися «овечками» из своего «логова». Когда «пастух» крикнет: «-Волк!», «овечки» должны успеть добежать до другой овчарни, на противоположной стороне поля. А «волк» выскакивает из своего «логова» и пытается их поймать («осалить»). «Пастух»

защищает «овечек», загораживая их от «волка». «Овечки», которых «волк» поймал, выходят из игры.

Правила:

1. «Волк» не должен ловить «овечек», достаточно только «осалить» их.
2. «Пастух» не должен задерживать «волка», хватать его руками, он может только заслонять своих «овечек».
3. «Овечкам» нельзя возвращаться в ту «овчарню», из которой они вышли на пастбище. Они должны обязательно перебежать «поле», попав на его противоположную сторону, минуя «волчье логово».

«Ястреб и утки» (бурятская народная игра)

Игра проводится на улице. Необходимо разделить участок на несколько зон: «камышы», «озеро». «Озеро» — это очерченная зона произвольной формы на одном из противоположных концов поля. На другом конце поля располагается «ястреб» — это ведущий, который будет ловить «уток». «Утки» должны по команде убегать от «ястреба», по дороге к «озеру» прячась в «камышках». «Камыши» — это несколько игроков, которые располагаются в произвольном порядке на расстоянии 1—1,5 м друг от друга на пути «уток» к «озеру». «Утки» спасаются сначала среди «камышей», а потом — в «озере», где «ястреб» уже не может их ловить. Если «ястреб» сумел «осалить» нескольких уток, то они считаются пойманными и выходят за пределы игрового поля. «Ястреб» продолжает ловить уже меньшее количество «уток». «Ястреб» побеждает, если сумел поймать всех «уток». Правила:

1. «Камыши» не должны сходить с места или ловить кого-нибудь из игроков руками.
2. «Камыши» могут раскачиваться, стоя на месте, и таким образом мешать «ястребу» ловить «уток».
3. Каждая «утка» обязана поплутать в «камышках», а не сразу бежать к «озеру», где она будет в полной безопасности.

«Слепой медведь» (осетинская народная игра)

Традиционно в этой игре внимание «слепого медведя» игроки привлекали с помощью трещоток: две деревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно использовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика.

По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза.

Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками. «Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают врассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля.

Пойманный игрок сам становится «слепым медведем».

Правила:

1. Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим.
2. Игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещотками.

«Жмурки» (русская народная игра)

Перед началом игры по жребию определяют, кто будет водящим. Ему плотно завязывают глаза, чтобы он не мог ничего видеть, и ставят лицом к стенке. Водящий громко считает: «Раз, два, три, четыре, пять: я иду искать». За это время остальные дети должны спрятаться в помещении. Если игра проводится на улице, то надо определить границы участка, за которые игрокам нельзя выходить. Водящий на ощупь пускается на поиски детей, а те, перебегая с места на место, стараются не шуметь, чтобы он не услышал, где они находятся. Водящий пытается сначала поймать игрока, а затем, если ему это удалось, должен определить, кто перед ним. Угаданный игрок сам становится водящим.

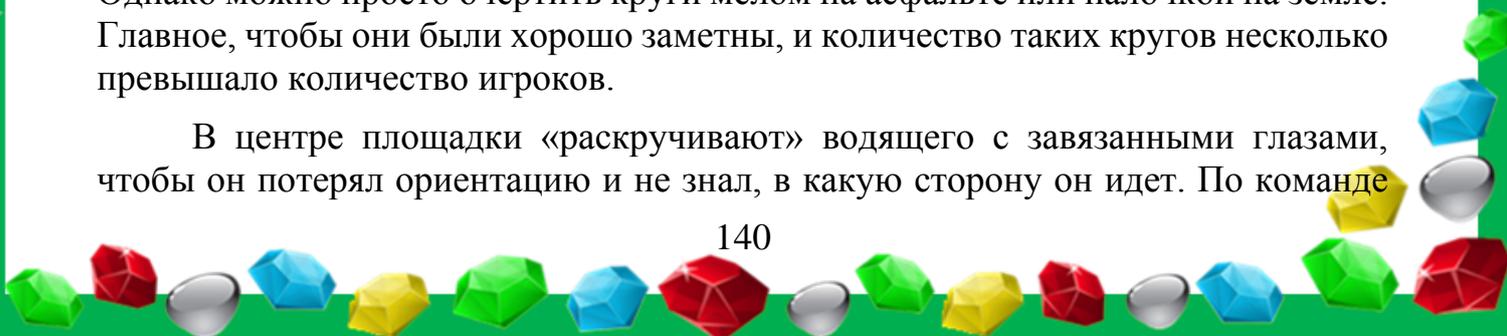
Правила:

1. Если водящий пошел в направлении, где нет ни одного ребенка, то можно помочь ему, произнеся: «Холодно, очень холодно!» По мере приближения к игрокам, становится «теплее».
2. Пойманный игрок отпускается, если водящий на ощупь не смог правильно определить, кто перед ним.
3. Иногда разрешается специально обмениваться некоторыми элементами одежды (бантиками, заколками, кепками), чтобы водящему было труднее узнать игроков с закрытыми глазами.

Жмурки (в кругах) (башкирская народная игра)

Эту игру можно проводить на улице или в помещении. Необходимо до начала игры заготовить небольшие кружочки, на которые в дальнейшем будут становиться игроки. Рекомендуем вырезать такие кружочки из плотного картона такого размера, чтобы на них можно было устойчиво стоять двумя ногами. Однако можно просто очертить круги мелом на асфальте или палочкой на земле. Главное, чтобы они были хорошо заметны, и количество таких кругов несколько превышало количество игроков.

В центре площадки «раскручивают» водящего с завязанными глазами, чтобы он потерял ориентацию и не знал, в какую сторону он идет. По команде



взрослого водящий идет наугад, а другие игроки перебегают из кружка в кружок до тех пор, пока водящий не подойдет вплотную к одному из них. Тогда все «замирают», а водящий должен в полной тишине попытаться на ощупь найти, где спрятался игрок. Ребенок, которого ловят, может присесть, наклониться в сторону, но ни при каких обстоятельствах не сходить с круга. Если он не смог удержать равновесия и заступил за круг, он считается проигравшим.

Если водящий сумел найти игрока, стоящего на круге, то он должен еще определить на ощупь, кого он поймал. Если это ему удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Все дети могут опять перебегать с кружка на кружок, шуметь, хлопать в ладоши, только до того момента, пока водящий не подошел вплотную к игроку «в кружке».

2. Ребенок, который попытался убежать или просто не удержал равновесие (сдвинулся с места), когда «водящий» вплотную подошел к его кружку, сам становится водящим.

Жмурки «Маша и Яша» (русская народная игра)

Для этой игры дети выбирают водящими мальчика и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг, их раскручивают, чтобы им было труднее сохранить ориентацию, и отпускают «искать» друг друга. «Яша» ищет «Машу», окликая ее басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спешит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребенка, ему указывают на ошибку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная парочка наконец не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков.

Правила:

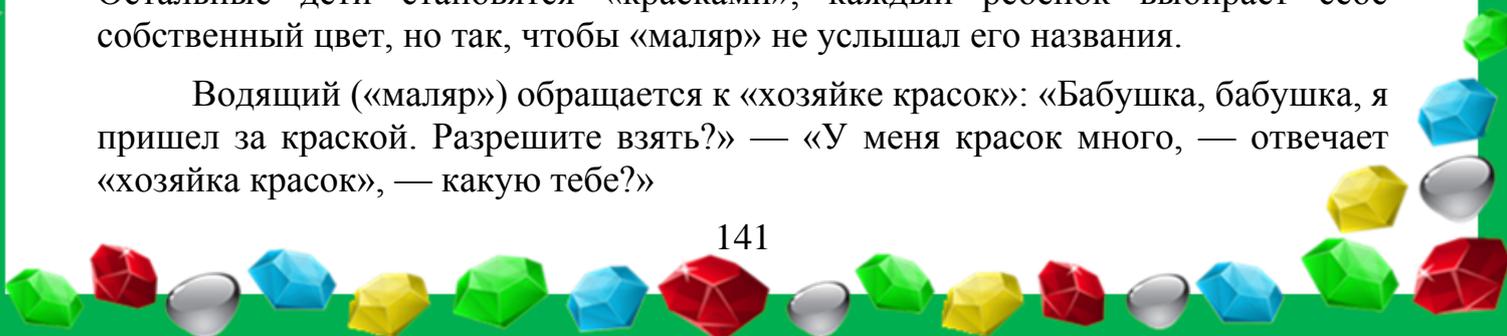
1. «Маша» считается пойманной, если «Яша» коснулся ее рукой.

2. Если «Яша» долго не может поймать «Машу», можно предложить героям поменяться ролями или уступить место другим детям.

«Маляр и краски» (татарская народная игра)

Перед началом игры выбирают водящего («маляра») и «хозяйку красок». Остальные дети становятся «красками», каждый ребенок выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия.

Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» — «У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?»



Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить с лавки и успеть добежать до противоположного конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией.

«Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убегающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «майлера», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова.

Правила:

1. Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула.
2. Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».

Развлечение на прогулке «Мы идем в поход» (лето)

Цель: развитие основных движений, координации движений, уважительного отношения друг к другу

Оборудование: Резиновые мячи по количеству детей, обручи в количестве один на троих детей, веревка, пластиковые квадраты (сторона = 40-50 см) в количестве восьми – девяти штук, переносной магнитофон с записью шумов леса, дипломы юного туриста.

Ход развлечения.

Организационный этап (5-6 мин)

На прогулке воспитатель собирает детей, просит выстроиться в круг.

Воспитатель:

- Ребята, сегодня мы идем в поход. Это поход не простой. Тот, кто справится в нашем походе со всеми трудностями, сможет получить диплом юного туриста.

Игра 1. «Собираемся в поход»

Цель: развитие речи, представлений детей о том, что важно в походе.

Воспитатель:

- Чтобы нам пойти в поход, нам необходимо собрать рюкзаки. Представьте, что каждый из вас должен положить в наш общий рюкзак какую-нибудь важную для похода вещь. По очереди называйте одну вещь, которую вы бы взяли с собой в поход и объясните, зачем она нам может в походе понадобиться.

Дети: называют то, что возьмут с собой, объясняют свой выбор (например, спички – чтобы разжигать костер, фляжку с водой, чтобы пить, куртку, чтобы не замерзнуть и т.д.)

Воспитатель поправляет, если вещь, предлагаемая детьми, в походе не нужна, задает загадки, чтобы натолкнуть детей на выбор нужной вещи.

Пример загадок:

Этот дом в поход берут,
На спине его несут.

(Палатка)

Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.

Можно в нем уху сварить,
Чай и кофе вскипятить.

(Котелок)

Над рекой она склонилась,
Ловко-ловко исхитрилась:

Обменяла червяка

На большого окунька.

(Удочка)

Воспитатель: Отлично! Наш рюкзак собран. Давайте построимся парами и отправимся в поход.

Игра 2. «Дорога»

Цель: развитие внимания, координации движений, умения оказывать поддержку и помощь друг другу.

Воспитатель ведет детей по заранее подготовленному маршруту, состоящему из разных этапов.

1 этап: ходьба с высоким подниманием колен.

По высоченной траве мы шагаем,

Все выше мы ножки свои поднимаем.

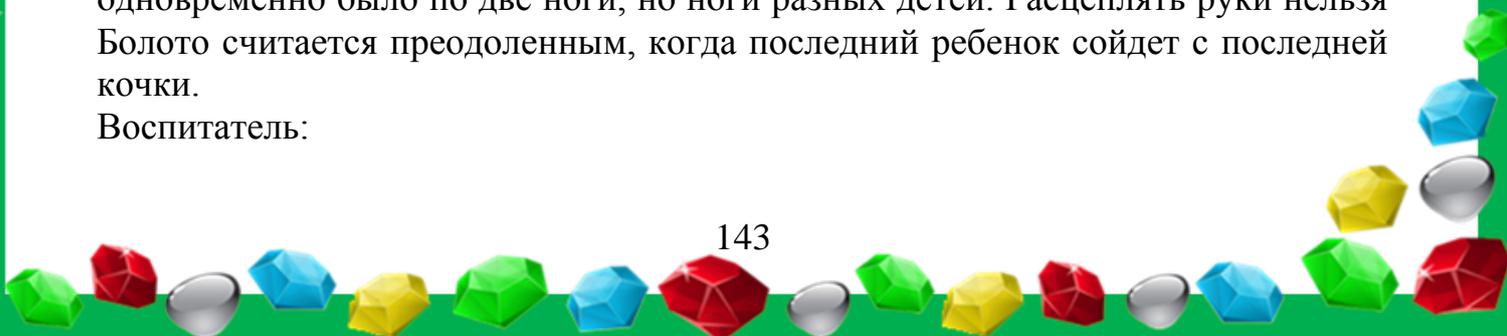
2 этап: Перепрыгивание веревки-ручья.

На земле лежит веревка, сложенная вдвое, между частями веревки расстояние примерно 50 см.

Дети должны перепрыгнуть «ручей» в паре, не расцепляя рук, так, чтобы не угодить ногой между веревок и не помешать своему партнеру тоже перепрыгнуть «ручей».

3 этап: на земле разложены пластиковые квадраты в шахматном порядке. Это кочки на болоте. Дети выстраиваются в колонну по одному и берутся за руки (одна рука оказывается впереди, вторая – позади ребенка). Детям нужно преодолеть болото по кочкам таким образом, чтобы на каждой кочке одновременно было по две ноги, но ноги разных детей. Расцеплять руки нельзя. Болото считается преодоленным, когда последний ребенок сойдет с последней кочки.

Воспитатель:



- Ура! Мы преодолели дорогу до нашей стоянки. Когда туристы добираются до места стоянки, они могут отдохнуть.

Игра 3. «Отдых на полянке».

Цель: Снятие напряжения, отдых.

Дети садятся на скамейки. Воспитатель предлагает детям закрыть глазки, сделать вдох и длинный выдох (2 – 3 раза).

- Представьте, что вы сидите на полянке в лесу. Вас окружают деревья, можно услышать, как шелестят листья на ветру. Где-то вдалеке поет птица, слышится журчание ручья, квакают лягушки (в зависимости от аудиозаписи слова могут меняться, отражая те звуки, которые записаны)

Отдых длится примерно 2 минуты.

Игра 4. «Дождь»

Цель: развитие быстроты, ловкости движений, координации движений, взаимодействия со сверстниками.

Воспитатель:

- Мы отдохнули, пришло время ставить палатки. Объединитесь в тройки. Каждая тройка будет жить в своей палатке. Возьмите обручи по одному на тройку. Это будет палатка. Выберите на участке место, где вы поставите свою палатку. Это надо сделать так, чтобы не помешать и другим тройкам тоже разместить на участке свою палатку. Палатки перемещать по участку будет нельзя.

После того, как дети разместят свои обручи на территории участка, детям предлагается потанцевать под музыку, передвигаясь по участку, но, не заходя во внутрь обручей. Когда музыка выключается нужно быстро добраться к своей «палатке» и встать внутри нее. Проигрывает та тройка, члены которой самые последние оказались все внутри своей «палатки».

Игра повторяется 3-4 раза.

Игра 5. «Домой»

Цель: развитие координации движений, ориентировки в пространстве.

Воспитатель:

- Наш поход заканчивается. Пора возвращаться домой. Давайте возьмемся за руки и вернемся в группу.

Воспитатель встает впереди колонны, берет за руку первого в колонне ребенка, и ведет змейкой детей в помещение детского сада, запутывая путь. Задача детей пройти весь путь не расцепляя рук.

Заключительная часть.

После того, как дети вернулись в группу, вымыли руки, воспитатель собирает всех на ковре, предлагает детям разместиться так, как им удобно.

Воспитатель подводит итоги похода, отмечая то, что хорошо получилось у детей выполнить, необходимо заметить всех, участвовавших в игре развлечения детей, найти для всех то, за что можно каждого похвалить.

Дипломы юных туристов получают все ребята.

«Веровочный парк» (тай-парк).

**Представлено
МАДОУ Д/С № 9 г. Первоуральск**

Развитие современного общества, а именно - робототехники, IT-технологий, машиностроения, всеобщая компьютеризация все меньше двигательной активности оставляют человеку. В общественных местах отпала необходимость, например, крутить вентиль крана для включения воды, мылить руки куском мыла, оно само в руки льется. Иглы сами продевают нитки в ушко, шнурки не требуют завязывания. С одной стороны – это, безусловно, прогресс, а с другой, это удар по развитию мелкой моторики, речи, снижение двигательной активности человека.

Все больше профессий, требующих физической активности, заменяют роботы, машины, автоматы. У человека отпала необходимость в физически развитом, тренированном, выносливом теле. А именно необходимость, нужда всегда были двигателем для развития, эволюции.

Во многих развитых странах без искусственно созданных условий (тренажеров, фитнеса, спортивных секций) человек ведет малоподвижный образ жизни. Как это ни парадоксально, при понимании человечества, что движение - это жизнь, ребенка с раннего возраста в большей степени нагружают чтением, иностранными языками, подготовкой к школе – и здесь можно понять родителей – это потребность современного общества. Искусственный интеллект вещь очень недешевая, малораспространенная, пока слабо изученная, следовательно, в когнитивном развитии современного ребенка есть потребность. «Здоровая нация» - это понятие становится эфемерным, призрачным. Больно признавать, но все больше детей рождаются с травмами, хроническими заболеваниями, в дальнейшем страдают ожирением, иммунодефицитом, что накладывает свой отпечаток на следующие поколения, его генофонд.

Важно уже с дошкольного возраста создать условия для формирования физической активности и проявления познавательной инициативы у ребенка в интересной, привлекательной форме не только для ребенка, но и для взрослого: педагога, родителя. Здесь в большей мере делаем упор на мотивацию взрослого, поскольку ребенок – это всегда ребенок, готовый поддержать любую веселую коллективную интересную игру.

Веровочный парк (тай-парк) – эффективная форма физического развития детей. Детский веровочный парк, созданный в детском саду, имеет огромный развивающий потенциал. Его главное достоинство в том, что он даёт детям не только возможность лазить по веревкам, но и придумывать этапы самостоятельно, используя при этом стационарное оборудование детского сада: веранду, спортивное оборудование прогулочного участка, любые МАФы; объекты природы (деревья на участке) и специально подобранный и подготовленный педагогом или родителем набор веревок с карабинами, резинок,

колец – все это можно уместить в чемодане и перемещать с места на место без особых усилий.

«Веревочный парк» направлен на развитие физических качеств (координации, ловкости, ориентировки в пространстве) ребенка, позволяет ему принимать нестандартные решения.

Веревочный парк является хорошим средством не только для физического, но и для интеллектуального развития ребенка дошкольного возраста, он активизирует мыслительные процессы дошкольника, логику, воображение. Данная методика предполагает самостоятельный поиск ребенком решения возникающих проблем, нацеливает их на поиск новых, творческих решений.

Материалом для веревочного парка служат веревки и резинка, карабины, кольца, канаты. Это удивительные материалы, с которыми можно придумать множество интересных игр, способствующих развитию координации, ловкости, сосредоточенности на поставленной цели, ориентированию в пространстве, воспитанию командного духа. Организация образовательной деятельности с использованием веревочного лагеря способствует взаимодействию ребенка со сверстниками: они учатся договариваться, обсуждать тактику, оказать помощь друг другу, появляется целеполагание, возможен выбор лидера из группы детей (в старшем дошкольном возрасте), который будет поддерживать команду на каждом этапе, разрабатывать тактику.

Взрослый ориентирует дошкольников на получение положительного оригинального результата, поощряет двигательную активность каждого ребенка, повышает взаимопомощь и поддержку в коллективе.

Цель: физическое развитие детей дошкольного возраста, активизация их ценностного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья посредством со-моделирования собственных маршрутов физической активности.

Задачи:

- Формировать познавательный интерес, развивать логическое и творческое мышление;
- Развивать физические качества;
- Развивать навыки эффективной коммуникации, воспитывать навыки сотрудничества;
- Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, выносливость, аккуратность, усидчивость;
- Проявлять положительные эмоциональные эмоции и чувства при достижении поставленной цели.

Планируемый результат:

- *ребенок обладает развитыми пространственными представлениями;*
- *ребенок проявляет познавательную активность;*
- *ребенок проявляет навыки сотрудничества;*
- *ребенок проявляет навыки эффективной коммуникации;*
- *у ребенка развито логическое и творческое мышление;*

- *ребенок способен самостоятельно и нестандартно мыслить;*
- *ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной активности;*
 - *у ребенка развита мелкая моторика, зрительно-моторная координация, он может контролировать свои движения и управлять ими;*
 - *у ребенка развиты физические качества;*
 - *ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения;*
 - *ребенок проявляет положительные эмоциональные эмоции и чувства при достижении поставленной цели;*
 - *ребенок обладает положительными личностными качествами: целеустремленностью, трудолюбием, выносливостью.*

➤ «Веревочный парк» для взрослого (педагога, родителя) это:

- захватывающая игра, участники которой могут повеселиться и расслабиться, получая удовольствие от самого процесса и общения с детьми;
- процесс, позволяющий лучше узнать детей, ощутить их сильные стороны, открыть новые возможности для детского организма, пополнить опыт их коллективного взаимодействия;
- возможность получить положительные эмоции.

Веревочный парк для дошкольников это: игра, эмоция, гибкость, ловкость, сенсорная информация, развитие речевых центров мозга, преодоление страхов.

Этапы методики «Веревочный парк»

1. «Поиск входа в веревочный парк» или рождение задумки, коллективное продумывание маршрута; на этом этапе дети вместе со взрослым обсуждают, куда отправиться в путешествие, какие качества для этого нужны, в зависимости от этого, продумываются, маршрут, этапы;
2. Моделирование двигательного маршрута в сотрудничестве со взрослым, с другими детьми: работа в парах, работа в тройках. На этом этапе ребята договариваются, моделируют собственный маршрут. Детям младшего дошкольного возраста предлагается уже готовый маршрут, либо готовый частично, что дает им возможность включиться в моделирование веревочного парка.
3. Освоение двигательного маршрута в сотрудничестве со взрослым. Этот этап реализуется на занятии по физической культуре, на прогулке с педагогом.

Алгоритм моделирования двигательного маршрута

1. Рассматривание разнообразных каркасов и выбор необходимого каркаса (в зависимости от тех основных движений, которые будут развиваться).
2. Выбор веревки, резинки (длина, толщина).
3. Тренировка по закреплению веревки на каркасе с помощью морских узлов.
4. Моделирование «веревочного парка» по образцу.

5. «Рисование» собственных схем линий – натяжение веревок на каркас (в зависимости от тех основных движений, которые будут развиваться).
6. Практическая работа по закреплению веревок на каркасе по созданной схеме.

ЗАВЯЗЫВАНИЯ УЗЛОВ С ПОМОЩЬЮ ВЕРЕВОК [43]

Простой узел

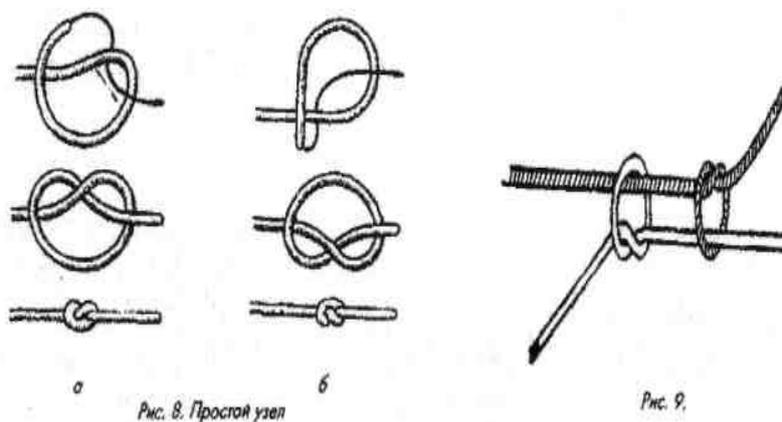


Рисунок 2.

Узел «проводник»

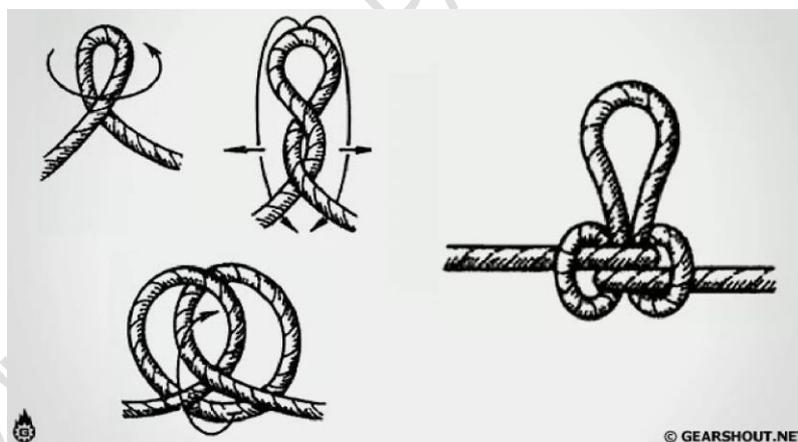
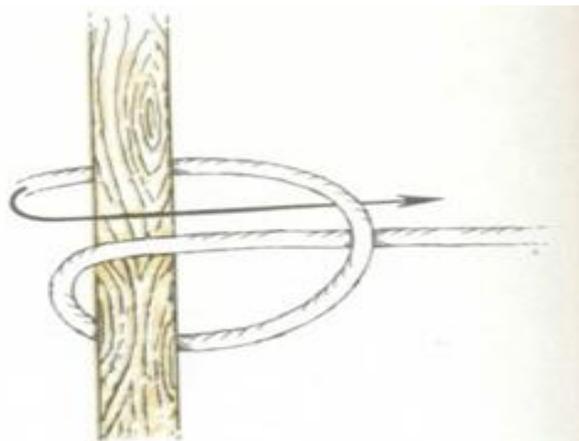


Рисунок 3.

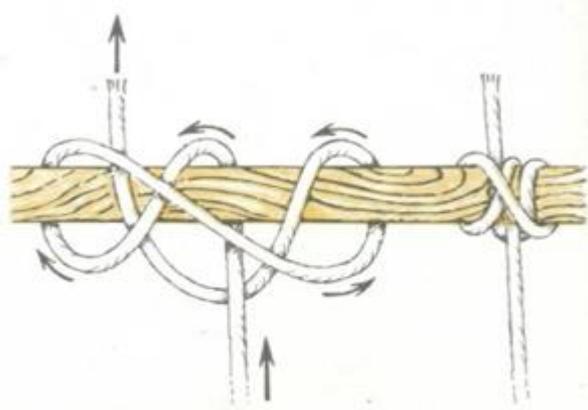
Узел «коровий»



407. Коровий узел

Рисунок 4.

Узел «качельный»



408. Качельный узел

Рисунок 5.

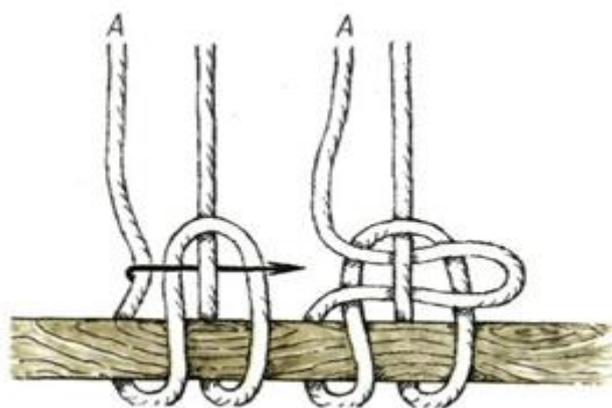
Узел «мельничный»



409. Мельничный узел

Рисунок 6.

Узел «ведерный»



410. Ведерный узел

Рисунок 7.

Узел «восьмерки»

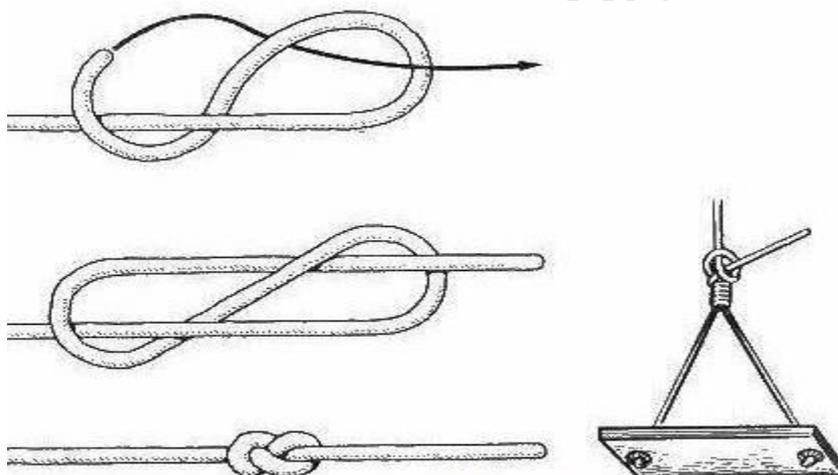


Рисунок 8.

Узел «прямой»

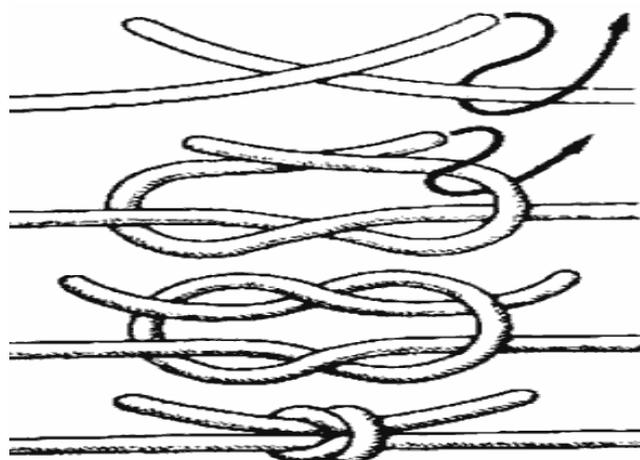


Рисунок 9.

Узел «стремя»

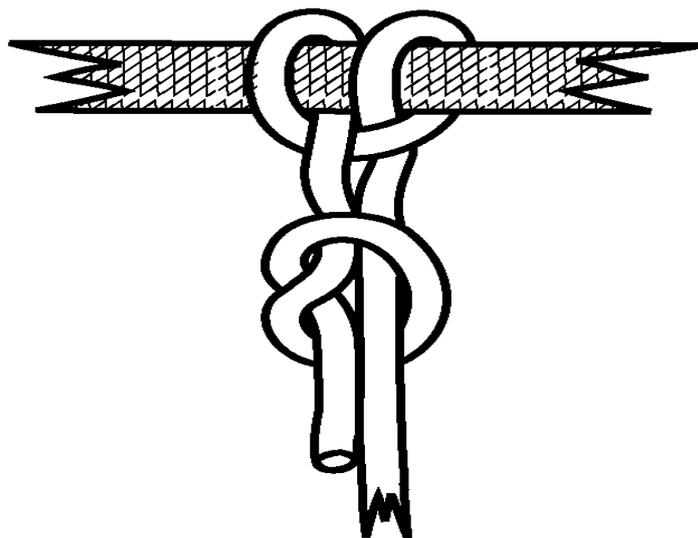


Рисунок 10.

Узел «одинарный плоский»

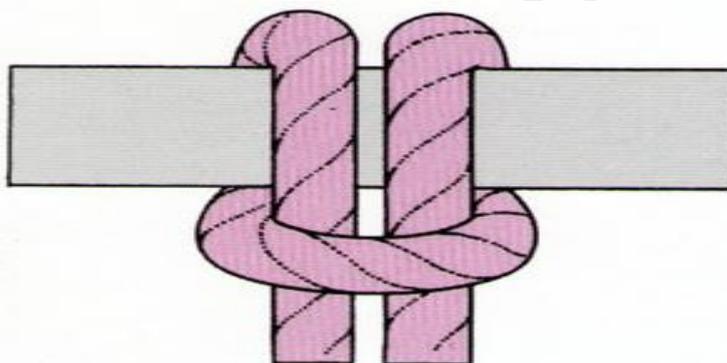


Рисунок 11.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ВЕРЕВКАМИ (завязывание узлов)

Завязывание узла вслепую

Игрокам завязывают глаза платком и дают по небольшой веревке. Задача игроков — как можно быстрее завязать предлагаемый тип узла.

Узлы по кругу. Команда образует большой круг. Педагог громко объявляет название какого-либо узла, обегает круг и бросает рядом с кем-либо из игроков веревку. Тот, около кого упала веревка, должен завязать названный узел до того, как руководитель снова вернется к нему.

Эстафета с завязыванием узлов

Перед каждой командой лежит шляпа, в которой находятся листки бумаги с обозначением узлов по числу членов команды. По свистку руководителя первые

игроки выбегают, берут из шляпы листок, быстро завязывают названный в нем узел и показывают его руководителю. Если узел завязан правильно, игрок возвращается в колонну, а следующий бежит к шляпе.

Пять узлов

Игра на самого ловкого в развязывании узлов. Каждый получает по веревке, на которой завязано пять узлов. По команде руководителя все начинают развязывать эти узлы. Побеждает тот, кто быстрее развяжет.

Эстафета с развязыванием

Команды стоят двумя колоннами. Первые игроки держат в руке шпагат, на котором завязано столько различных узлов, сколько игроков в команде. По сигналу эти игроки бегут к выбранной заранее цели, там развязывают один узел и быстро возвращаются назад. Передав веревку следующему игроку, каждый становится в конце колонны. Выигрывает команда, веревка которой раньше окажется без узлов.

СХЕМЫ ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ «ВЕРЕВОЧНОГО ПАРКА»

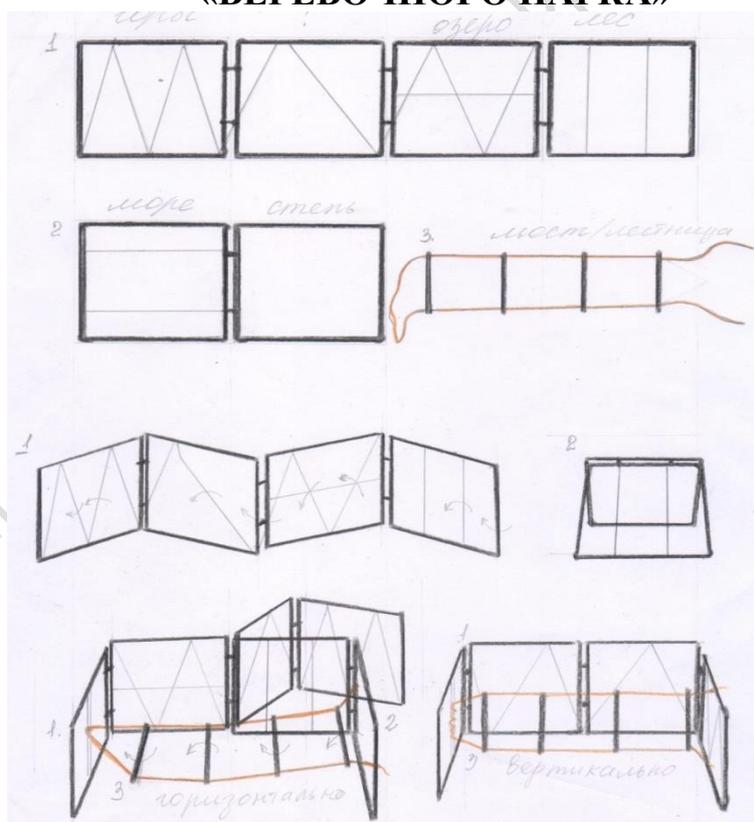


Рисунок 12.

ОБРАЗЦЫ ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ «ВЕРЕВОЧНОГО ПАРКА»



Рисунок 13.



Рисунок 14.

Горизонтальное положение веревок

Вертикальное положение веревок



Рисунок 15.

Положение веревок по диагонали



Рисунок 16.

Комбинированное положение веревок

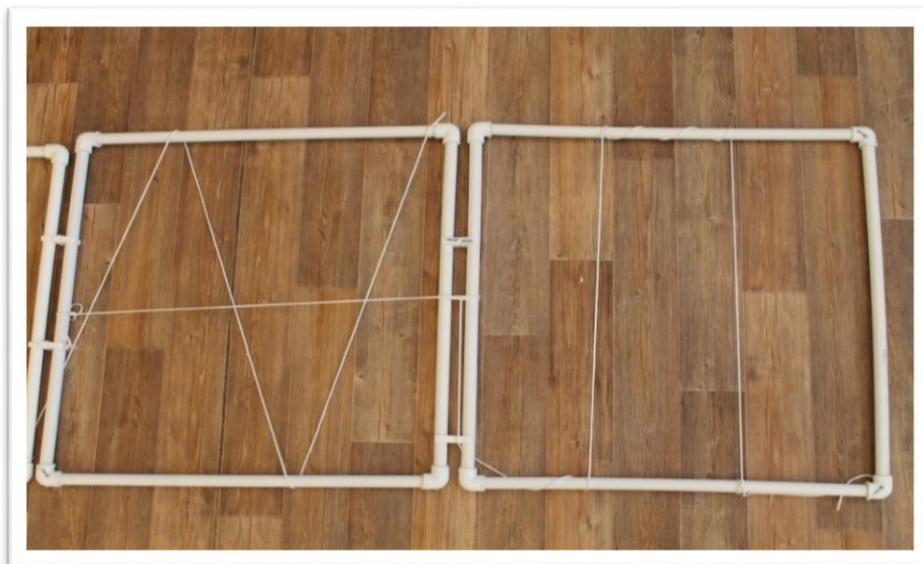


Рисунок 17.
Комбинированное положение веревок

МОДЕЛИ «ВЕРЕВОЧНОГО ПАРКА»



Рисунок 17.



Рисунок 18.



Рисунок 19.



МОДЕЛИ «ВЕРЕВОЧНОГО ПАРКА»



Рисунок 21.



Рисунок 22.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С РЕЗИНОЧКАМИ



Рисунок 23.



Рисунок 24.

«Лазерный лабиринт»

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию, находчивость.

Ход игры: натягиваем резиночки как «паутинку», получается «лазерный лабиринт». Ребенок проходит лабиринт, не задевая «лазерные лучи». Игру можно усложнить разнообразными упражнениями.

«Змейка»

Цель: развивать координацию движений, ловкость, взаимовыручку.

Ход игры: натягивается резиночка в хаотичном порядке в виде дорожки 3-4 м в длину, 1 м в ширину, 30-50 см от земли (в зависимости от возрастной группы). Дети проходят по дорожке, не задевая резиночку ногами. На резиночки вешаются колокольчики для того чтобы было слышно задета была резиночка или нет. Игру можно постоянно усложнять разнообразными упражнениями.

Вариации игры:

1. Дети встают в пары и, не отпуская друг друга, проходят по дорожке.
2. Дети проходят дорожку змейкой, держась за руки все вместе.
3. Натягиваются разноцветные резиночки, пройти необходимо только по красным, пролезть только под зелеными и т.д.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ВЕРЕВКАМИ И РЕЗИНОЧКАМИ

«Осьминожка»

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию, находчивость, концентрацию внимания.

Ход игры:



Рисунок 25.

Вариация игры:

1. На пол кладется «осьминожка», каждый ребенок выбирает себе веревочку (ножку). Кто быстрее скрутит веревочку на палочку.
2. На пол кладется «осьминожка», каждый ребенок выбирает себе веревочку (ножку). В центр «осьминожки» кладется предмет, который нужно перенести не уронив.

«Перетяни веревку»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: на пол кладут 2 обруча и протягивают веревку от середины одного до середины другого. Участники игры делятся на 2 команды. В обручи входят по одному человеку от каждой команды. По сигналу они бегут и меняются местами. Прибежавший первым в обруч соперника и выдернувший веревку из другого обруча считается победителем. Далее процедура повторяется с другой парой участников.

«Мост»

Цель: развивать ловкость, координацию, находчивость, концентрацию внимания. Учить детей правильному перелезанию.



Рисунок 26.

Ход игры: Привязывается на определенную высоту «мост», все играющие преодолевают пролазят между деревянных реек не задевая их.

«Остров»

Цель: развивать координацию движений, ловкость.

Ход игры: Из веревки на полу складывается просторный круг, куда помещаются все дети. Далее взрослый складывает веревку пополам и вновь обвивает получившийся круг, делая импровизированный остров уже. Постепенно места будет становиться все меньше и меньше. Играющим придется поддержать друг друга, стоя на одной ножке. Никто не должен выйти за границу веревочки.[38]

«Шарик»

Цель: развивать координацию движений, ловкость, мелкую моторику рук.

Ход игры: ребенку дается шарик с размотанной веревочкой. Задача ребенка — намотать веревочку на мячик, проползая, проходя, препятствия, через которые тянется веревочка, при этом веревочка должна быть аккуратно намотана на шарик.

Вариация игры:

Можно устраивать соревнования между детками до 2,3 человек

Препятствие «Паутина»

Цель: развивать физические качества, координацию движений.

Паутина — сеть из туго натянутых в разных направлениях веревок, по которым нужно пробираться из одного конца в другой, не касаясь земли. Очень трудное и очень захватывающее упражнение.

«Змейка»

Цель: развивать координацию движений, ловкость, взаимовыручку.

Ход игры: натягивается резиночка в хаотичном порядке в виде дорожки 3-4м в длину, 1м в ширину, 30-50 см от земли (в зависимости от возрастной группы). Дети проходят по дорожке, не задевая резиночку ногами. На резиночки вешаются колокольчики для того чтобы было слышно задета была резиночка или нет. Игру можно постоянно усложнять разнообразными упражнениями.

Вариации игры:

1. Дети встают в пары и, не отпуская друг друга, проходят по дорожке.
2. Дети проходят дорожку змейкой, держась за руки все вместе.

3. Натягиваются разноцветные резиночки, пройти необходимо только по красным, пролезть только под зелеными и т.д.

«Стрекоза»



Рисунок 27.

Цель: развивать физические качества, координацию движений.

Ход игры: это усложненный вариант параллельных перил. Веревки натянуты не параллельно друг другу, а под углом друг к другу. Там, где расстояние между ними шире, двигаться легче. Там, где расстояние уже, двигаться очень сложно. Особенно сложно преодолеть само сужение в центре пути.

Препятствие «Мышеловка»

«Мышеловка» — тоннель из веревок. По нему необходимо проползти, не задев веревки головой. Чем ниже «своды» тоннеля и чем он длиннее, тем сложнее по нему двигаться.[38]/

«Удочка»

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

Ход игры: Дети стоят по кругу. В центре круга находится ведущий и вращает веревку по полу вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться веревки. Тот ребенок, который коснулся веревки, выбывает из игры.

«Параллельные перила»



Рисунок 28.

Цель: развивать физические качества, координацию движений.

Условия: канат очень туго натягивается над землей на расстоянии 30-50 см.

Ход игры: нижний канат натягивается над землей. Расстояние между нижним и верхним канатом — в рост ребенка. Ребенок передвигается боком, держась руками за верхний канат и переступает приставными шагами по нижнему канату.

«Не попадись!»

Цель: учить детей правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.



Рисунок 29.

Ход игры: Кладется веревочка в виде круга. Все играющие стоят за ней на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, в то время, когда они находятся внутри круга.

«Ведерко»



Рисунок 30.

Цель: развивать ловкость, концентрацию внимания.

Ход игры: на пол (землю) кладется два обруча на расстоянии веревки на середину веревки одеваем ведерко. Участники игры встают в обручи по одному человеку взявшись за края веревки стараются переправить ведерко в одну из сторон, не выходя при этом из обруча. Далее игра повторяется с другой парой участников.

Вариация игры:

Можно в ведерко положить песок, какие либо предметы, налить воды, в зависимости от тематики проведенного мероприятия.

Препятствие «Вагончики»



Рисунок 31.

Цель: развивать ловкость, концентрацию внимания.

Ход игры: Два каната натягиваются параллельно друг другу по низу гимнастического снаряда «Рукоход». Ребенок передвигается прямо, держась руками за верхнюю часть снаряда, а ногами скользит по натянутому канату.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ОБРУЧАМИ, КОЛЬЦАМИ, ПАЛОЧКАМИ

«Скорее до середины»

Цель: развивать физические качества, координацию движений.



Рисунок 32.

Ход игры: На полу лежит шнур длиной 4-5 м с привязанными к концам палочки (длиной 20-25 см, диаметром 2,5-3 см). Середина шнура отмечается ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки в руки, по сигналу начинают наматывать на них шнур. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до середины.

«Попади в обруч»



Рисунок 33.

Цель: развивать физические качества, координацию движений.

Ход игры: Обруч вертикально подвешен на канате. Попасть мешочком в обруч

«Параллельные перила с обручем»

Ход игры: Ребенок передвигается боком по перилам, держась руками за верхний канат и переступает приставными шагами по нижнему канату на середине перил закреплен обруч. Задача ребенка пролезть в обруч, и удержаться на перилах.

Сохранение и укрепление здоровья детей – важнейшая цель и задача не только физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Здоровый образ жизни нужно формировать с детства. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в детском возрасте, зависит в последующем образ жизни взрослого человека. Занятие в «веревочном парке» дают ребенку возможность воссоединиться с природой, почувствовать себя её частью.

Технологии образовательной области «Физическое развитие»

Технология «Лэпбук» представляет собой, созданный педагогом и детьми комплекс игр, игровых заданий, упражнений, отборе произведений художественной литературы. Обладает не только наглядной, но и практической основой, то есть ребенок не только видит и слышит, но и имеет возможность действовать и взаимодействовать, играть и познавать, исследовать и получать

массу положительных эмоций. Может быть использован в работе с детьми от 3 до 7 лет и обеспечивает:

- развитие познавательной активности, любознательности у дошкольников;
- развитие коммуникативных навыков общения с взрослыми и сверстниками в процессе игрового взаимодействия (настольно-печатных, дидактических, логических игр), чтения художественной литературы; умение работать в подгруппе; развитие изобразительных навыков; творческих и интеллектуальных способностей;
- способствует проявлению стремлений у дошкольников к самоутверждению, признанию своих достижений среди окружающих;
- удовлетворяет потребность ребенка в игре, в свободном выборе детских видов деятельности.

Для развития и воспитания ребенка в предметно – пространственной среде группы созданы все условия. Но, часто бывает, что дидактические игры, наглядный материал, художественная литература расположены в различных центрах группы. И, работая над определенной тематикой, чтобы собрать все вместе требуется затратить большое количество времени.

Лэпбук представляет собой интерактивную, самодельную тематическую папку-раскладушку с кармашками, дверками, окошками, вкладками и подвижными деталями, в которую помещены материалы на одну тему.

Чтобы заполнить эту папку, малышу нужно будет выполнить определенные задания, провести наблюдения, изучить представленный материал. Создание лэпбука поможет закрепить и систематизировать изученный материал, а рассматривание папки в дальнейшем позволит быстро освежить в памяти пройденные темы.

Лэпбук – это своего рода способ оформления самостоятельного исследовательского проекта [27].

Алгоритм работы с лэпбуком

Этапы	Последовательность деятельности
1 этап	Беседа-рассуждение «Что мы знаем и не знаем о ... (животном, растительном мире, транспорте, правилах безопасности и т.п.)»
2 этап	Постановка цели (узнать...).
3 этап	Обсуждение и отбор предстоящих игр, игровых упражнений.
4 этап	Анализ-сравнение, активное обсуждение демонстрационного, иллюстративного или предметного материала.
5 этап	Уточнение особенностей внешнего вида игры и игровых атрибутов
6 этап	Совместное с детьми планирование предстоящей работы: (Что будем делать? В какой последовательности? Какое оборудование и материал будем использовать?)
7 этап	Распределение обязанностей (кто, чем будет заниматься)
8 этап	Совместное изготовление игры (при необходимости педагог оказывает помощь)
9 этап	Обговаривание или придумывание правил игр

10 этап	Моделирование созданных игр, игровых атрибутов, художественных и литературных средств и т.п. на папке-ширме.
11 этап	МЫ ИГРАЕМ! (В игры разные играем – правила все мы соблюдаем)
12 этап	Беседа – рассуждение «Чем еще можно дополнить конкретную игру, пособие и т.п., что поменять, как усложнить, чтобы она стала интереснее»
13 этап	Речевая разминка «Я узнал, что...»

«Скандинавская ходьба – путь к здоровью!»

Нордическая или скандинавская ходьба – новомодное увлечение европейцев, предпочитающих здоровый образ жизни. И в зимнюю стужу, и в летнюю жару, как на дорожках городских парков, так и на горных тропах популярных курортов можно увидеть людей, совершающих прогулки с лыжными палками в руках, но без лыж. Этот модный вид фитнеса потеснил даже очень популярный еще недавно бег трусцой.

Скандинавская ходьба – ходьба с палками (фин. *sauvakävely*, от *sauva* – «палка» и *kävely* – «ходьба», «прогулка») – это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направления спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекал на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям и дает положительные результаты для сердца, сосудов, дыхания и развития мышц, то есть позволяет себя поддерживать в хорошей физической форме. При оценке эффективности такой ходьбы необходимо использовать физические критерии полезности. [40]

В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами и являющийся очень перспективным направлением физической культуры. Существует несколько причин, по которым можно рекомендовать заниматься скандинавской ходьбой:

- заниматься ходьбой удобно в любое время года;
- подходит всем детям;
- ходьба по любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребёнка в целом:

- способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формируют правильную осанку;

- уменьшают нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и содействуют профилактике плоскостопия;
- содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Скандинавская ходьба – это ходьба с использованием специальных палок, которые короче лыжных. Палки выполнены из лёгких и прочных материалов (алюминий, карбон, пластик) и имеют на нижнем конце твёрдый металлический шип для улучшения опорных свойств при ходьбе по различным покрытиям – почве, песку, снегу, льду.

Индивидуальный подбор высоты палок для ходьбы является важным этапом в освоении техники ходьбы. От правильно подобранной высоты палок зависит и уровень дополнительной нагрузки при ходьбе.

Для детей можно рассчитать высоту палок по формуле:

$$A=B*0,7;$$

Где А – высота палок в см, а В – рост ребёнка в см

Перед началом ходьбы надо выполнить комплекс разминочных упражнений с палками, которые помогают мышцам и суставам подготовиться к нагрузке.

Примерный комплекс разминочных упражнений, который можно выполнить непосредственно перед началом ходьбы:

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь.

Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперёд-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более

широким шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бёдер, грудного отдела, шеи и плеч.

К дыханию при скандинавской ходьбе не предъявляется каких-то очень серьезных и особенных требований, тем не менее некоторые технические моменты следует учитывать. Дышать необходимо через нос, выдыхать – через рот. В течение занятия нужно стараться контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4. Чтобы повышать натренированность легких, можно использовать проверенные приемы: пение, разговор с собеседником.

После ходьбы необходимо сделать несколько глубоких вдохов, упражнения на релаксацию.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется здоровье ребенка.

Фото-объясняшки может быть использован в работе с детьми от 3 до 7 лет, как форма совместной деятельности взрослого и ребенка направлена на проявления интереса к самостоятельному выполнению творческих заданий для иллюстрации спортивного семейного досуга детей в выходной день, во время отпуска.

Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Для многих семей, дети которых посещают ДООУ, малый туризм является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию у них умения интересно и содержательно организовывать свой досуг; повышает мотивацию ребенка и его родителей на здоровье и здоровый образ жизни. В туризме дети получают знания о безопасном поведении в окружающей среде. Дети идут в поход, фотографируют объекты живой и неживой природы, экологические тропинки, а затем презентуют маршрут выходного дня другим детям и родителям, тем самым привлекают и заинтересовывают других детей и родителей такой формой работы как малый туризм. Важным моментом является то, что ребята объясняют содержание, сделанных ими фотографий.

Алгоритм «Фото - объясняшек»

1 этап	Совместный выбор педагогом, родителями и детьми туристического маршрута.
2 этап	Сбор необходимого туристического инвентаря; выбор ответственных за проложенный маршрут, провизию, фотосъемку, медицинское обеспечение.
3 этап	Речевая игра «Объяснялки» (развитие связной, аргументированной речи).
4 этап	Малый туристический поход. Фотографирование интересных мест (объектов живой и неживой природы, экологической тропинки). Может быть использована видеосъемка.
5 этап	Создание презентации малого туристического похода (с комментариями, объяснениями детей). При необходимости

	педагог вносит корректировки с точки зрения научной обоснованности предоставляемой информации.
6 этап	Презентация маршрута выходного дня (малого туристического похода) другим детям и родителям (с комментариями, объяснениями детей). В презентацию может быть включен небольшой агитационный ролик/ реклама.
7 этап	Привлечение средств массовой информации к пропаганде малого туризма среди дошкольников.

Библиографический список

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] / Режим доступа: www.minobrnauki.rf. – Дата обращения: 25.12.2014
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155, зарегистрированным в Минюсте Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный N 30384) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://bda-expert.com/2014/01/federalnyj-gosudarstvennyj-obrazovatelnyj-standart-doshkolnogo-obrazovaniya-minobrnauki/> - Дата обращения: 11.01.2017

Литература

3. Айдашева, Г. А. Дошкольная педагогика [Текст]/ Г. А. Айдашева, Н. О. Пичугина. – М.: Феникс, 2004. –326 с.
4. Алябьева, Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения[Текст]: Метод. Пособие/ Е. А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.
5. Арушанова, А. Речь и речевое общение детей. Формирование грамматического строя речи. 3-7 лет. Методическое пособие для воспитателей [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://iknigi.net/avtor-alla-arushanova/73926-rech-i-rechevye-obschenie-detey-formirovanie-grammaticeskogo-stroya-rechi-3-7-let-metodicheskoe-posobie-dlya-vospitateley-alla-arushanova/read/page-16.html> (дата обращения 02.11.2018).
6. Барускова, О. В. Значение игр с песком и другими природными материалами для развития детей раннего возраста [Текст]/ О. В. Барускова// Молодой ученый. – 2012. – № 5. –121с.
7. Белкина, В. Л. Психология раннего и дошкольного детства [Текст]/ В. Л. Белкина. – М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. – 305 с.
8. Богина, Т. Л. Воспитание и обучение детей младшего дошкольного возраста[Текст]: Кн. Для воспитателя детского сада / Т. Л. Богина, Т. Г. Казакова, Е. А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
9. Выготский, Л. С. Проблемы развития психики[Текст]. Собр. соч.: в 6 т. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика,1983. – Т. III. – 366 с.
10. Жичкина, А. Значимость игры в развитии человека [Текст]/ А. Жичкина // Дошкольное воспитание. –2002. – № 4. – с. 2 - 6.
11. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://dogmon.org/po-materialam-knigi-v-i-kovaleko-shkola-fizkuletminutok.html?page=27> (дата обращения 13.10.2018)

12. Козлова, С. А., Дошкольная педагогика[Текст]: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений /С. А. Козлова, Т. А. Куликова. –М.: Издательский центр «Академия». 2000. – 416с.
13. Косинова, Е. Гимнастика для развития речи [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://yadi.sk/i/-8vtjclQqxN4y> (дата обращения: 04.11.2018)
14. Лещинская, В. Развивающие игры с детьми до 3-х лет [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://iknigi.net/avtor-v-leschinskaya/90340-razvivayuschie-igry-s-detmi-do-3-h-let-v-leschinskaya/read/page-1.html> (дата обращения 13.10.2018)
15. Лиддл, Т. Л. Как развивать моторику у детей от 0 до 5 лет. Месяц за месяцем[Текст]: Упражнения для развития двигательных навыков и нервной системы ребенка. /Т.Лиддл, Л.Йорк – Пер. с англ. В.Петрашек – М.: Издательство «ФАИР-ПРЕСС», 2007. – 192с.
16. Мухина, В. С. Детская психология [Текст]/ В. С. Мухина. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 352с
17. Нищева, Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке [Текст] / Н. В. Нищева. – М.: Детство-Пресс, 2016 г. – 192 с.
18. Новиковская, О. А. Веселая зарядка для язычка. Игры и упражнения для развития дикции[Текст] / О. А. Новиковская. М.: Астель, 2010. –208 с.
19. Нурмухаметова, Л. Р. Дыхательная гимнастика в детском саду [Текст]/ Л. Р. Никулина // Логопед, – 2008. №3, – с. 13
20. Рунова, М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность - источник здоровья детей [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007. - 96 с
21. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов / Э.Я. Степаненкова; - М.: Академия, 2008. - 368 с.
22. Шишкина, В.А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников [Текст] / В.А. Шишкина // Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2005. - 34 с.
23. Шишкина, В.А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание - основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении [Текст] / В.А. Шишкина // Пралеска. - 2006. - №9. - С. 25-28.

Интернет источники с литературой для чтения детям и иллюстрациями к ней

24. Foxyface. Женский интернет журнал [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.foxyface.ru/deti/stikhi-o-sporte-dlya-detei> (дата обращения: 25.10.2018)/
25. Liveinternet [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.liveinternet.ru/users/3874326/post194593557> (дата обращения: 01.11.2018)
26. Remochka [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://remochka.livejournal.com/66597.html> (дата обращения 13.10.2018).

27. Блог Савельевой Ольги [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://savelyevaolga.blogspot.com/p/blog-page_34.html (дата обращения 25.10.2018).
28. Босичком [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://bosichkom.com/игры-для-детей/паучок> (дата обращения 25.10.2018)
29. Бэби.ру [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.baby.ru/blogs/post/427165740-233137348/> (дата обращения 19.10.2018).
30. Ваш чудесный ребенок [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-na-progulke-dlja-detei-mladshei-grupy.html> (дата обращения 13.11.2018)
31. Все для детей [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://allforchildren.ru/poetry/animals572.php> (дата обращения 04.11.2018)
32. Все для детей [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://allforchildren.ru/poetry/toys135.php> (дата обращения: 28.10.2018)/
33. Всезагадки.рф [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.vsezagadki.ru/2010/12/zagadki-pro-turistov/> (дата обращения 11.11.2018)
34. ДетиОнлайн [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://deti-online.com> (дата обращения 23.10.2018).
35. Детские игры [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://detskieigry.ru/schitalki/za-moryami-za-gorami-za-zheleznyimi-stolbami> (дата обращения: 10.10.2018).
36. Детские игры [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://detskieigry.ru/schitalki/za-steklyannymi-dveryami-stoit-mishka-s-pirogami> (дата обращения 13.10.2018).
37. Детский портал «Солнышко» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://solnet.ee/umnoteka/stihi_520 (дата обращения 25.10.2018).
38. Детский сад [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/10/04/kartoteka-narodnyh-igr-starshego-vozrasta> (дата обращения 15.06.2017).
39. Дошколенок [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://doshkolenok.kiev.ua/schitalki/214-detskie-schitalochki.html> (дата обращения: 17.10.2018).
40. Живой интернет [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.liveinternet.ru/users/koteroza/post388773495/> (дата обращения 25.10.2018).
41. Инфоурок [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnie-igri-narodov-urala-dlya-srednego-doshkolnogo-vozrasta-2483401.html> (дата обращения 12.10.2018)/
42. Инфоурок [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://infourok.ru/konspekt-frontalnogo-logopedicheskogo-zanyatiya-v-starshey-gruppe-kompensiruyushey-napravlenosti-dlya-detey-s-tnr-po-teme-semy-2729747.html> (дата обращения 11.11.2018).

43. Картинки с изображением узлов [Электронный ресурс] / Режим доступа:

https://www.google.ru/search?newwindow=1&rlz=1C1KMZB_enRU675RU675&biw=1366&bih=626&tbm=isch&sa=1&ei=xdDxW8HjL4OMsAHjnLvACw&q=Узел+«проводник»&oq=Узел+«проводник»&gs_l=img.12...64327.64327..65362...0.0..0.193.193.0j1.....0(дата обращения 15.06.2017).

44. Маминпапин [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.maminpapin.ru/detskie-schitalki/dora-dora-pomidora.html> (дата обращения 25.10.2018).

45. Мамлайф [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.babyblog.ru/momlife/ru/post/570ded158339834c698b4569-stishki-dlya-malyshej-malenki> (дата обращения 04.11.2018)

46. Миксике [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.miksike.net/docs/1klass/2semja/1-2-11-2.htm> (дата обращения 11.11.2018).

47. Мир детей. Дети. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://xn----htbdalkp7av.xn--d1acj3b/component/content/article.html?id=2321> (дата обращения 10.10.2018).

48. Море стихов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://morestihov.ru/zivoy-ugolok/stixi-pro-zajca-dlya-detej.html> (дата обращения 01.11.2018).

49. Моя библиотека [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://mybiblioteka.su/tom2/3-60948.html> (дата обращения 13.10.2018).

50. Наши сказки [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.epicstories.ru/pgs/schitalochki.htm> (дата обращения 13.10.2018).

51. Пандия. Контент платформа. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://pandia.ru> (дата обращения 04.11.2018)

52. РуСтих [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://rustih.ru/igor-maznin-davajte-budem-druzhit-drug-s-drugom/> (дата обращения 04.11.2018)

53. Сайт для детей и родителей [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ollforkids.ru/page,3,razvitie-rechi.html> (дата обращения 04.11.2018)/

54. Спорт детям [Электронный ресурс] / режим доступа: http://www.sportykid.ru/stikhi_o_sporte.html (дата обращения 25.10.2018).

55. Умники и умницы [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://e-razumniki.ru/pnsh-3-klass-russkij-yazyk-tetrad-dlya-samostoyatelnoj-raboty-1-upr-16-s-22-23/> (дата обращения 17.10.2018).

56. Умный малыш [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ymbaby.ru/games-dvig/item/878-starye-zabavy.html> (дата обращения 13.10.2018).

57. Что такое любовь [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://chto-takoe-lyubov.net/stixi-pro-lyagushek-lyagushku-lyagushonka-golovastika/> (дата обращения 13.10.2018).

58. Школа семь гномов [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://shkola7gnomov.ru/parents/eto_interesno/razvivayuschie_zanyatiya/id/994/ (дата обращения 25.10.2018)

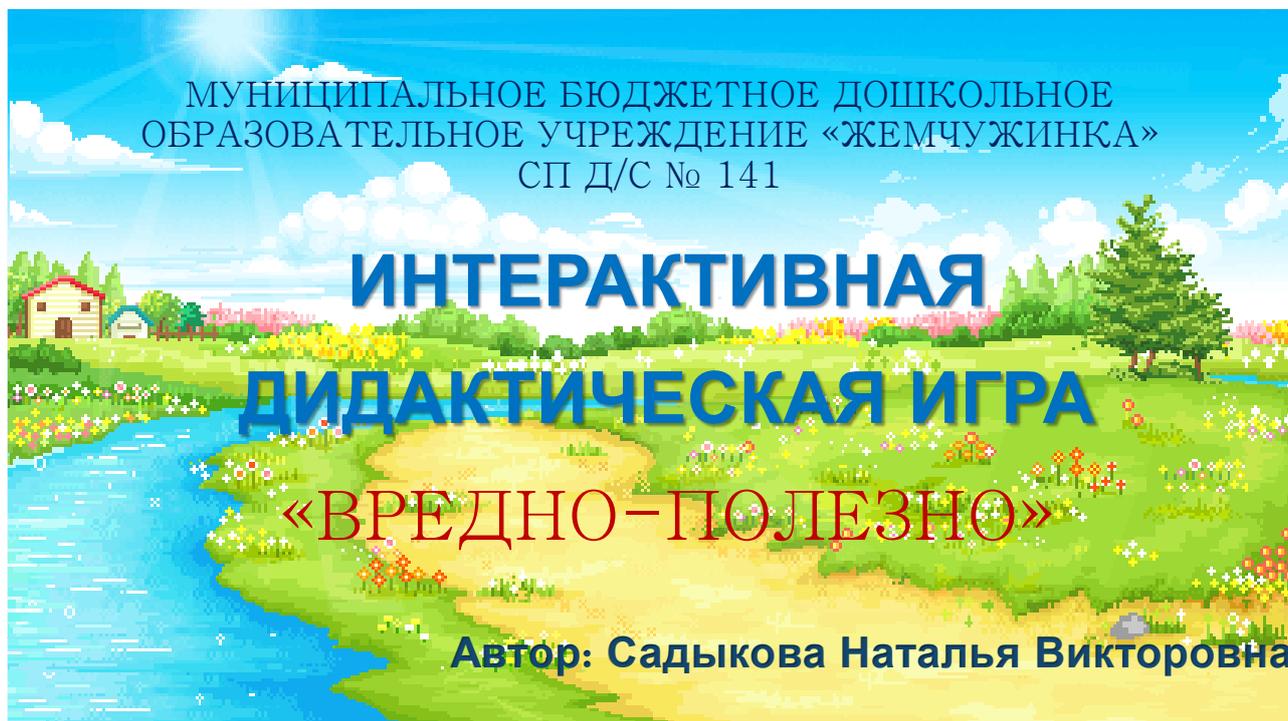
59. Эти дети [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://eti-deti.com/stixi-o-druzhbe-dlya-detej-stixi-o-druzyax/> (дата обращения 25.10.2018)

60. Я happyмама. Журнал. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ihappymama.ru/bolshe-25-stihov-s-dvizheniyami-dlya-nashih-detishek/> (дата обращения 11.11.2018).

Список иллюстраций

1. Рисунок 1. Авторский рисунок, составленный из векторных изображений.
2. Рисунок 2. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://prouzel.ru/wp-content/uploads/2015/06/prostoy-uzel.jpg> – Дата обращения: 10.11.2018.
3. Рисунок 3. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://prouzel.ru/wp-content/uploads/2017/10/sredinnyj-provodnik.jpg> – Дата обращения: 10.11.2018.
4. Рисунок 4. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/01af/0000ec0e-64578d20/hello_html_m3e5bb70f.jpg – Дата обращения: 10.11.2018.
5. Рисунок 5. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/01af/0000ec0e-64578d20/hello_html_m5e11c72f.jpg – Дата обращения: 10.11.2018.
6. Рисунок 6. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://ok-t.ru/studopediaru/baza12/148658343665.files/image216.jpg> – Дата обращения: 10.11.2018.
7. Рисунок 7. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://splesti.ru/books/item/f00/s00/z0000006/pic/000462.jpg> – Дата обращения: 10.11.2018.
8. Рисунок 8. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://pandia.ru/text/79/536/images/image005_31.jpg – Дата обращения: 10.11.2018.
9. Рисунок 9. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.diets.ru/data/cache/2012jul/19/05/888679_80471nothumb500.jpg – Дата обращения: 10.11.2018.
10. Рисунок 10. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://present5.com/presentation/-54301772_404386800/image-13.jpg – Дата обращения: 10.11.2018.
11. Рисунок 11. [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://clubvazanie.ru/wp-content/uploads/2014/03/odinarnyj-ploskij-uzel.jpg.pagespeed.ce.hg_JHZ-SeD.jpg – Дата обращения: 10.11.2018.
12. Рисунок 12 – 33. Фото предоставлены МАДОУ детский сад № 9 г. Первоуральск.

Интерактивная дидактическая игра
«Вредно – полезно»



Цель:

формирование у детей ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, при соблюдении режима дня, при формировании культурно-гигиенических навыков)

• Задачи:

• Образовательные:

- - Формировать у детей представления о ценности здоровья, желание вести ЗОЖ,
- -Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.

• Развивающие:

- - Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
- - Развивать умения различать вредную и полезную для здоровья пищу;

Воспитательные:

- - Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью;
- - Воспитывать у детей интерес к спортивному инвентарю и физкультуре в целом.

• Интегрированная:

- - закреплять у детей знания о ЗОЖ через использование интерактивных форм обучения.

Выбери полезные продукты



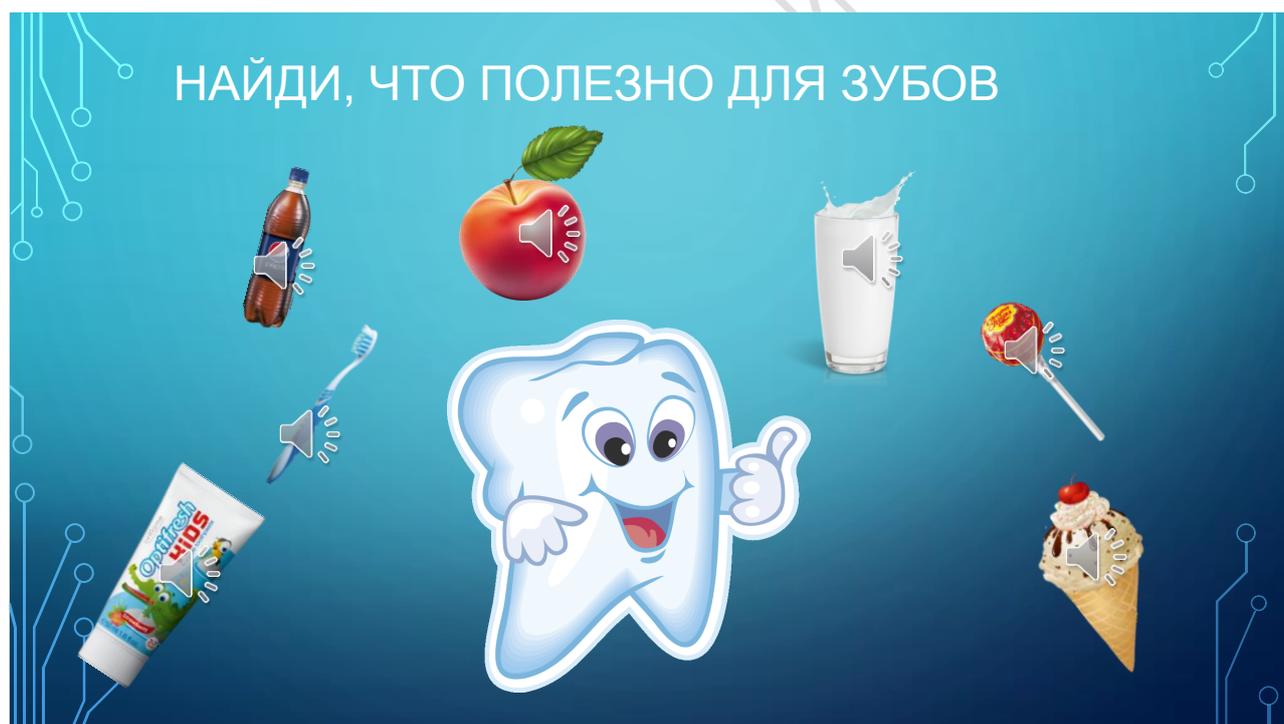
Какой ребенок выбрал полезный завтрак?



Помоги Ване выбрать полезные продукты



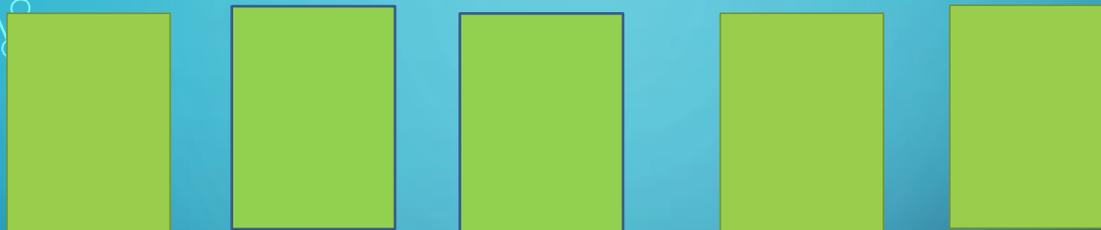
НАЙДИ, ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗУБОВ



НАЙДИ СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ОПРЕДЕЛИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ МЫТЬЯ РУК



ОТГАДАЙ ЗАГАДКИ

Если руки в грязных
точках
И вода их с рук не смыла,
То тебе поможет точно
Смыть грязь с рук
конечно...

И махровое, и гладкое
бывает.
Кто помнит, тот о нем не
забывает:
Взрослого, младенца
Вытрет...

Как ты выглядишь
красиво!
Симпатично очень мило,
Аккуратная причёска –
Помогла тебе...

Вместе с мылом и водой,
Я слежу за чистотой,
Пены для меня не жалко,
Разотру вас,
Я - ...



По утрам и вечерам
Чистит - чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает.

«СЛОЖИ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ В КОРЗИНУ»



НАЙДИ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ПО УТРАМ?



МОЛОДЦЫ РЕБЯТА!

