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 «Культурная практика здоровья»

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

ГАОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Екатеринбург
2018

**ББК**
**М 75**

**Рецензенты:**
Сенова Оксана Николаевна, старший преподаватель кафедры управления в образовании НТФ ГАОУ ДПО СО «ИРО»;
Ланских И.В.., заведующий МАДОУ детский сад № 586, г. Екатеринбург

**Авторы-составители**: Дягилева Н. В., к.п.н., профессор кафедры педагогики и психологии ГАОУ ДПО СО «ИРО»

**М 75 Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие». Кейс «Культурная практика здоровья»:** учебное пособие ОП ДО «СамоЦвет» по освоению культурных практик 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. Н. В. Дягилева [и др.]. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2018. – 156 с.

Кейс «Культурная практика здоровья» содержит методические и иллюстративные материалы, художественные произведения, предназначенные для организации совместной со взрослым и самостоятельной деятельности ребенка по освоению культурных практик и социальных ценностей в рамках содержания образовательной программе дошкольного образования «СамоЦвет».

Данные материалы включают опыт деятельности педагогов дошкольных образовательных организаций Свердловской области, являющихся пилотными площадками по апробации образовательной программы дошкольного образования «СамоЦвет».

Материалы кейса представляют интерес для педагогических работников и руководителей дошкольного образования, заинтересованных в развитии культурной практики здоровья, а также для родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста.

**74.10 (235.55) я 7**
**© ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования», 2018**

ГАОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

СОДЕРЖАНИЕ


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Комментарий к кейсу «Культурная практика здоровья» | 4 |
| 2 | Продуктивное насыщение кейса по теме «Здоровый образ жизни» | 27 |
| 2.1 | Ценность «Здоровье + Семья» | 27 |
| 2.2 | Ценность «Здоровье+ Социальная солидарность» | 70 |
| 2.3 | Ценность «Здоровье +Труд и творчество» | 121 |
| 2.4 | Ценность «Здоровье» | 133 |
| 3. | Библиографический список | 246 |


ГАОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

# Комментарий к кейсу «Культурная практика здоровья»

Культурная практика здоровья - разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия, направленные на сохранение физического и психического, социального и нравственного здоровья; виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта.

Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми (по Н.В. Крыловой).

Результат реализации культурной практики здоровья в раннем и дошкольном детстве:

- формирование универсальных умений ребёнка (готовность и способность ребёнка действовать во всех обстоятельствах и жизни и деятельности на основе культурных норм здоровья, включая содержание, качество и направленность его действий и поступков);
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий по сохранению, укреплению и трансляции здоровья;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребёнок;
- принятие общезначимых (общечеловеческих) культурных образцов деятельности и поведения по обеспечению здорового образа жизни.

Содержание культурной практики здоровья:

- ребёнок самостоятельно видит проблему и может определить её содержание. - активно высказывает предложения, способы решения проблемы, пользуется аргументацией и доказательствами в процессе здоровьесберегающей деятельности.

Варианты культурной практики здоровья:

1. Совместная игра взрослого и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на освоение культурных норм и правил здоровьесберегающей деятельности;
2. Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта.

В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к здоровью, принимают участие в его сбережении. Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

3. Музыкально-театральные и литературные гостиные как форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале, отражающем разные аспекты здоровья.

5. Упражнения преимущественно игрового характера, обеспечивающие становление системы эталонов, способов деятельности (развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи) по обеспечению здорового образа жизни детей и взрослых.

6. Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха (досуги «Здоровья и подвижных игр») занятий культурными практиками оздоровления и т.д.

7. Коллективная и индивидуальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и закрепление культурно-гигиенических умений, навыков и действий.

Содержанием программ по освоению ребенком культурной практики здоровья являются основные нормы жизненного самоопределения личности: человек, общество, культура, природа, человеческая деятельность, все системы общественных отношений (правовых, нравственных, культурологических, регулируемых общественным сознанием).

Культурная практика здоровья включают в себя:

• освоение социокультурных норм и образцов здоровьесберегающей деятельности;

• получение опыта работы и суммирование личных результатов и достижений;

• приобретение опыта презентации личных результатов и достижений на разных уровнях сообщества.

В этой связи при освоении ребенком содержания культурной практики здоровья целесообразно рассмотрение основ интеграции содержания дошкольного образования по направлениям развития (ФГОС дошкольного образования), интеграции разных видов деятельности детей, организации образовательной среды.

Особенности культурной практики здоровья - саморазвитие ребенка в детско-взрослой общности; взаимодействия детей и взрослых.

Одним из основных понятий культурной практики является понятие освоение. Именно освоение этой системы оздоровления, формирования основ здорового образа жизни в рамках некоторой совместной деятельности приводит к возникновению практики.

В процессе освоения дошкольниками культурной практики здоровья особое внимание должно уделяться:

- индивидуальной организации здоровьесберегающей деятельности,
- конструированию педагогической деятельности на основе инициативы, интересов, мотивации детей;
- проектной форме организации всех культурных практик;
- взаимодополняемости ценностных ориентиров образовательной программы.

Методы становления культурной практики здоровья (игра, ситуация поиска, выбора, манипулирования предметами и действиями, конструирование, танцы, изобразительная деятельность, фантазирование, наблюдения-изучения-

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

исследования) направлены на развитие универсальных культурных умений – готовности и способности действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм: - культурная грамотность; - культурная компетентность (способность применять культурологические знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта); - культурная идентичность.

Структурирование образовательного процесса строится на основе здоровьесберегающей доминанты и использования в образовательном процессе новых форм и методов работы с детьми, педагогами и родителями в рамках единого комплексного оздоровительно-развивающего пространства.

Основными направлениями являются: внедрение здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий; воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни; приобщение педагогов и родителей к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии в ДОУ – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровье формирования педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств (организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация здоровьесберегающей среды);

2. Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности

и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровье формирования педагогов дошкольного образования, направленные на развитие культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Реализация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ возможна на основе использования схемы функционального взаимодействия специалистов различного профиля (психофизиолога, врача, психолога, педагога, специалиста по физической культуре) как на этапе проведения комплексной диагностики, так и при осуществлении коррекционных и развивающих мероприятий, включая средства и методы оптимизации образа жизни.

Задачи образовательной деятельности в раннем возрасте:

с 1 года до 1 года 6 месяцев

1. Развивать точность, правильность движений.
2. Развивать двигательные навыки - ходьба, лазание.
3. Стимулировать выполнение упражнений по речевой инструкции.

с 1 года 6 месяцев до 2-х лет

1. Способствовать укреплению мускулатуры спины, ног.
2. Развивать координацию движений.
3. Развивать понимание речи путем речевых инструкций во время совместной со взрослым деятельности.

с 2-х лет до 3-х лет

1. Развивать правильную ходьбу.
2. Развивать чувство равновесия, координацию движений.
3. Обеспечивать профилактику плоскостопия; формирование правильной осанки.
4. Используя речевую информацию, добиваться полного понимания ее и взаимного речевого контакта с ребенком.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития ребенка дошкольного возраста:

1. Создать условия для становления у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладения его элементарными нормами и правилами;
2. Способствовать приобретению опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, ловкость, быстрота, гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ»

моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений;
3. Создать условия для развития представлений ребенка о своем теле и своих физических возможностях;
4. Способствовать формированию телесной идентификации, становлениюу ребенка целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
5. Создать условия для формирования начальных представлений ребенка о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Содержание кейса «Культурная практика» включает описание средств освоения ребенком на каждом возрастном этапе норм и правил здоровьесберегающей деятельности с опорой на ценности «Семья», «Труд и творчество», «Социальная солидарность», «Здоровье», подробное описание которых дано в образовательной программе дошкольного образования «СамоЦвет»

## 2. Продуктивное насыщение кейса

### 2.1. Ценность «Здоровье + Семья»

### Консультация для родителей «Здоровье глаз»

Гимнастики для глаз направлены на активизацию работы мышц глаза. Они дают возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Натренированные мышцы глаза уберегут глаза ребенка от понижения остроты зрения при чрезмерной нагрузке. Тренировочные упражнения необходимы ребенку, пользующемуся очками, так как привязанность к очкам приводит к вялости глазных мышц.

Все упражнения могут выполняться детьми вне зависимости от состояния зрения.

Упражнения при закрытых глазах

Цель: снять болезненное ощущение.
Инструкция: закрыть глаза, медленно перевести взгляд влево, почувствовать напряжение, зафиксировать, медленно перевести взгляд вправо, почувствовать напряжение, зафиксировать.
Повторить 9 раз.

Зажмуривание глаз

Цель: улучшить кровообращение.
Инструкция: глубокий вдох, сильно зажмурить глаза. Задержать на 2 – 3 секунды. Быстрый выдох. Глаза распахнуть, рот широко открыть.
Повторить упражнение 4 раза.

Перефокусировка взора

Цель: улучшение процесса аккомодации и конвергенции.
Инструкция: поставить перед лицом кончик указательного пальца на расстоянии 15 см от носа и посмотреть на него, перевести взгляд вдаль на любой объект



АОУ ДПО СОЧИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

(постепенно увеличивая расстояние от 50 см до 6 метров), перевести взгляд на указательный палец.
Упражнение выполняется медленно и быстро. Обращается внимание на чёткость фокусировки.

Сведение глаз

Цель: улучшение процесса конвергенции.
Инструкция: ребенок следит за движениям карандаша при перемещении его от расстояния вытянутой руки к кончику носа до момента двоения. Упражнение повторять 10 раз – перемещение по центру переносицы и по 10 раз перед каждым глазом.

Письмо

Цель: развитие глазодвигательных функций.
Инструкция: техника упражнения состоит в своеобразном написании букв или цифр открытыми глазами. При этом желательно чередовать размер написания букв. Чем больше размах движений глаз, тем больший эффект от упражнения. Желательно чередовать упражнение с лёгким массажем глаз пальцами через закрытые веки.

Часы

Цель: развитие глазодвигательных функций.
Инструкция: Представьте, что вы стоите близко к настенным часам, центр которых расположен прямо перед вашими глазами. В начале упражнения взгляд устремлён в центральную точку. Не поворачивая головы, бросьте взгляд на любую из цифр на циферблате, а затем также быстро вернитесь в центр. Теперь бросьте взгляд на следующую цифру и снова вернитесь в центр. Необходимо «обойти» весь циферблат и по часовой стрелке, и против неё.

Вращение глазами

Цель: активизировать кровообращение в области глаз.
Инструкция: Плотно закрывайте и открывайте глаза 5 – 6 раз подряд с интервалом 30 секунд. Посмотрите вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы. Вращайте глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Упражнение выполняйте 3 - 4 раза. Упражнение 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

Массаж глаз

Цель: улучшение циркуляции крови в органе зрения.
Инструкция: сомкните веки обоих глаз на 3 – 5 секунд; повторите 6 – 8 раз; быстро моргайте глазами в течение 10 – 15 секунд, затем повторите то же самое 3 раза с интервалом в 7 – 10 секунд. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение 1 минуты. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1 – 3 секунд. Прижмите указательными пальцами брови и закройте глаза, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторите 6 – 8 раз.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

# Консультация для педагогов и родителей
# «Что такое синдром дефицита внимания и гиперактивность?»

«Активный»- от латинского «activus»- деятельный, действенный. «Гипер»- от греческого «hiper»- над, сверху- указывает на превышение нормы.

Что представляют собой эти так называемые гиперактивные дети?

Это дети, которые не могут адекватно приспособиться к реалиям окружающей жизни и поэтому воспринимаются своим ближайшим окружением как объект постоянной заботы и источник беспокойства. И сами дети с повышенной активностью, и их окружение страдают от свойственной им суетливости; причиной неприятностей является поведение, отклоняющееся от социально принятых норм.

Причин заболевания синдромом нарушения внимания с гиперактивностью множество:

- наследственность;
- беременность ироды;
- опасности первых лет жизни (травмы);
- питание;
- дефицит питательных веществ (витаминов и микроэлементов);
- окружающая среда и др.

Естественно и концепций, объясняющих нарушения , происходящие в организме ребенка , тоже достаточно.

Одна из наиболее часто называемых причин - генетический сбой. Т. е., возможно у ребенка присутствует врожденная недоразвитость функциональных систем мозга - тех, систем, которые отвечают за внимание и моторный контроль, в частности в области фронтальной коры и базальных ганглий. Известно, что роль нейромедиатора (химического вещества, образующегося в нервных окончаниях и передающих возбуждение с одной нервной клетки на другую, или с нервного окончания. По другой теории, у детей, страдающих СНВГ, имеются нейроанатомические нарушения: передние отделы правой лобной доли, передние и задние участки мозолистого тела головного мозга у них меньше, чем у здоровых детей. Кроме того, есть данные о том, что общий объем головного мозга у детей с синдромом на 5,6% меньше, чем у их сверстников, не имеющих патологии.

Таким образом, дисфункция лобных отделов, являющихся высшим звеном в системе регуляции и контроля нейродинамических процессов, приводит к нарушению формирования процессов избирательного внимания, являющихся основой для последующего развития и совершенствования механизмов восприятия и переработки поступающей информации.

Клинически это проявляется в ослаблении функции произвольного внимания и контроля сосредоточения и быстрой истощаемости нервных процессов, гиперактивности, низкой реакции, а также в трудностях контроля и программирования произвольной деятельности.

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

На практике поведение гиперактивных детей можно охарактеризовать четырьмя признаками:

1. Избыток моторной активности;
2. Нарушение внимания;
3. Недостаточный контроль за своими импульсами;
4. Неадекватность эмоциональных реакций.

К этим первичным нарушениям присоединяются сопутствующие нарушения: трудности процесса обучения, отклонения социального поведения и вторичная невротизация.

Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Дети могут продуктивно работать 5-15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливая энергию для следующего цикла. В этот момент ребенок отвлекается и не реагирует на взрослого(воспитателя, учителя, родителя). Затем умственная деятельность восстанавливается, и ребенок готов к работе в течение 5-15 минут. Они имеют как бы мерцающее сознание. Могут впадать и выпадать из него, особенно при отсутствии двигательной стимуляции. При дефицитарной работе вестибулярного аппарата им необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой, чтобы оставаться в сознании. Для того, чтобы сохранить концентрацию внимания, дети применяют адаптивную стратегию: они активизируют центры равновесия при помощи двигательной активности.

Например: отклоняясь на стуле назад так, что пола касаются его задние ножки. Взрослый требует, чтобы они сидели прямо и не отвлекались. Но эти два требования для гиперактивного вступают в противоречие:

Перечисленные нарушения способствуют возникновению трудностей в освоении чтения, письма, счета. Отмечается также , что для 66% детей с диагнозом СНВГ характерны дислекция и дисграфия, 61% детей-признаки дискалькулии. В психическом развитии наблюдаются парциальные задержки на 1,5-1,7 года.

Кроме того, гиперактивность характеризуется слабым развитием тонкой моторной координации и постоянными, беспорядочными, неловкими движениями, вызванными несформированностью межполушарного взаимодействия и высоким уровнем адреналина в крови. Для этого расстройства характерна постоянная внешняя болтовня, указывающая на недостаток развития речи, которая должна контролировать социальное поведение.

Анализ возрастной динамики СНВГ показал два всплеска проявления синдрома. Первый отмечается в 5-10 лет и приходит на период подготовки к школе, второй в возрасте 12-15 лет. Это обусловлено динамикой развития высшей нервной деятельности. Возраст 5-7 лет и 9-10 лет - критические периоды для формирования систем мозга, отвечающих за мыслительную деятельность, внимание, память. Среди мальчиков признаки синдрома диагностируются чаще в 2-3 раза, чем среди девочек.

Исследования отечественных и зарубежных специалистов показывают, что лечение детей с СНВГ обязательно должно включать физическую реабилитацию. Систематические занятия гимнастикой способствуют тому, что

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

ребенок становится более спокойным. У него вырабатывается правильная координация движений, восстанавливается поведенческие реакции, нормализуется сон, развивается костно-мышечная система. «1»

Не всякие занятия физкультурой полезны таким детям!

1. Они должны проводиться под контролем педиатра, невропатолога и врача ЛФК. Они должны проводится длительно и регулярно.
2. Гиперактивным детям нельзя участвовать в играх, где сильно выражены эмоции: соревнования, командные игры ( футбол, баскетбол), показательные выступления.
3. ЛФК хорошо сочетать с плаванием.

Старший дошкольный возраст

Пятый год:

Используются различные двигательные упражнения: бег трусцой, прогулки, езда на велосипеде, общеукрепляющие. Дети должны понимать со слов, что им нужно делать и сами давать оценку своим действиям.

Цель: реализовать потребность у двигательной активности, которая в этом возрасте особенно высока.

В случае ее ограничения происходит быстрое возбуждение ребенка, эмоциональная неустойчивость, нарушение психики.

Шестой год:

Используется упражнения на равновесие, на развитие туловища и конечностей. Занятия становятся более сложными. В них сочетаются разные фазы движений, обозначены моменты приложения основных усилий.

Цель: закрепить способность к сложным двигательным действиям.

Седьмой год:

Используются упражнения на развитие согласованности движений, в которых участвуют различные суставы и группы мышц (плавание, лыжи, игры с мячом). Однако в этом возрасте дети переоценивают свои физические возможности, поэтому необходимо следить за общим состоянием их здоровья, вовремя снижать нагрузку, делать перерывы, чтобы они могли отдохнуть и восстановить силы.

Цель:

- развить координационные способности;
- укрепить опорно-двигательный аппарат и различные нервные структуры.

Занимаясь с дошкольниками, следует помнить: упражнение нужно заканчивать раньше, чем ребенок потеряет к нему интерес или скажет, что устал. Нельзя заставлять его выполнять, надо поискать возможности заинтересовать, Показать , например , как это делают животные. Любой успех поощрять и ни в коем случае не высмеивать, не наказывать за неуклюжесть или неумение. Не использовать во время занятий игрушки, мячи пособия теплых цветов (красный, оранжевый) - они повышают активность нервной системы.

АОУ ДПО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Ребенок активный и гиперактивный

В чем разница?

Ребенок живой, подвижный, активный - что в этом плохого? Более того, он и смышлен не погодам. Врачи на задержку развития не указывают. Но не следует

Любого возбужденного ребенка относить к категории гиперактивных. Если ребенок полон энергии, если она бьет через край, отчего малыш порой становиться упрямым и непослушным,- это не значит, что он гиперактивен.

У всякого ребенка время от времени случаются минуты гнева.

Гиперактивный ребенок, независимо от ситуации, в любых условиях – дома, в гостях, в кабинете врача, на улице – будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь на любом самом интересном предмете. На него не подействуют ни бесконечные просьбы, ни уговоры, ни подкуп. Он просто не может остановиться. У него не работает механизм самоконтроля, в отличие от его сверстников, даже самых избалованных и живых. Этих можно уговорить , наказать в конце концов. Гиперактивных – бесполезно, их надо сперва подлечить.

Проявление синдрома нарушения внимания с гиперактивностью определяется тремя основными критериями. Это невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

Критерии гиперактивности

( Схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто забывчив.

Двигательная расторможенность:

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства(барабанит пальцами, двигается в кресле, бегает, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, недослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.»7»
3. Плохо сосредотачивает внимание.
4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты»

Консультация для родителей

«Детское плоскостопие»

Откуда берется плоскостопие?

У детей младшего возраста оно бывает и врожденным, обусловленным недостаточностью соединительной ткани. Но врожденное плоскостопие – все же редкость. Гораздо чаще плоскостопие становится результатом целого букета неправильных действий.

Обувь, да не та

Можно сколько угодно издеваться над безвкусной и страшноватой советской детской обувью, но медицинские требования выполнялись в них неукоснительно. Для правильного формирования растущей детской стопы обувь обязательно должна иметь жесткой задник, фиксирующий пятку, небольшой каблучок высотой полсантиметра (не большой и не меньше) и стелькой с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы. А теперь посмотрите на современную обувь для малышей. Шлепанцы, туфельки не «гвоздиках», тапочки на абсолютно плоской подошве. Другая крайность - современные кроссовки: настолько пружинящие при ходьбе и беге, что полностью освобождают от этой функции споту, и она, как и любая мышечная конструкция, начинает лениться.

Что в ложке, такие ножки

Для правильного формирования споты детям нужна не только хорошая обувь. Имеет значение и питание. При не достатке кальция, как известно, кости становятся мягкими и деформируются под действием веса и мышц, а соединительная ткань стопы перестает быть эластичной и упругой и точно так же подчинятся давлению весе тела.

Поддерживайте в ежедневном рационе ребенка достаточное количество богатых фосфором и кальцием продуктов. Не забывайте и о достаточном количестве солнечных ванн или профилактическом приеме витамина Д в зимнее время.

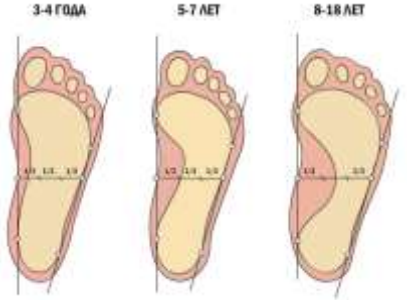
«Босая» жизнь

Как и другая мышечная функция, формирование упругого свода стопы нуждается в развитии и тренировки. Лучше всего для этого подходит «босая жизнь». Пусть ребенок хотя бы время от времени ходит по камешкам, песку, земле, пучкам травы – всему, что заставляет его ноги постоянно напрягаться, переносить тяжесть тела с одной поверхности на другую, с пятки на носок.

Дома это упражнение можно с успехом делать с помощью маленьких кубиков, шариков мелких не острых игрушек, гороха, фасоли, бобов, словом любых не ровностей пола. При этом он может быть в толстых носках, но не в обуви (даже на тонкой подошве).

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

По «следам» плоскостопия




Простой тест на плоскостопие лучше делать не на рыхлой поверхности пляжного песка, а в домашних условиях. Намажьте подошвы ребенка кремом (маслом) и попросите его наступить на бумагу, положенную на твердую поверхность (не ковер). Не стоит переносить на одну ногу весь вес тела – стоять надо на двух ногах одновременно, иначе результат может быть ошибочным. Теперь внимательно рассмотрите жирный отпечаток каждой стопы. В норме по внутреннему краю стопы отпечатка быть не должно. Если отпечаток есть – налицо продольное плоскостопие в развитой степени. Если отпечатка нет, но зона его отсутствие уже, чем половина подошвы – это начальная стадия продольного плоскостопия.

## Консультация для родителей
## «Правильное питание для дошкольников

Чем мы питаемся? Что такое пища? Это чаще всего, то, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли мы и наши дети. Но важно вовремя обратиться к рациональному правильному питанию. Именно наш пример ляжет в основу будущей культуры питания ребенка. И мы сформируем его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от чего будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:

7 великих и обязательных не:

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.
2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.
3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Чтобы соблюдать эти правила необходимо помнить, что питание для ребёнка – это источник энергии, а правильное, качественное отношении к питанию - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное или избыточное питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:
а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Детям дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование индивидуальных и интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной и психологической сферы.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. И только при включении в

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона ребёнка этих продуктов или избыточное употребление каких-либо из них приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Для рационального питания дошкольников необходимо правильно подобрать продукты, но это не главное условие. Повара должны стремится к тому, чтобы готовые блюда были не просто вкусными, а младший воспитатель должен разложить их так, чтобы выглядели красивыми, вкусными, ароматными.

Режим питания, должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа, но не следует забывать, что частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Первый прием пищи – завтрак, должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 300г, включая напитки и получает его ребёнок через 30 минут после ночного сна.

В рационе завтрака должна быть молочная каша, сыр и сливочное масло.

Между завтраком и обедом (ребенок должен получать свежие соки или фрукты.

Обед составляет 35% дневного рациона, куда входят: супы, салаты, гарнир, рыба, и мясные продукты, зерновой хлебец, компот из сухофруктов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переедал, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

Полдник: кефир, йогурт, творожная запеканка, молочные супы.

Сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин желателен не позже, чем за 1,5 часа до сна: картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, сладкий чай.

Гармоничный рост, физическое и нервно-психическое развитие, устойчивость к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды, невозможно без здорового правильного питания. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Поэтому при организации питания детей дошкольного возраста необходимо учитывать, чтобы продукты были калорийны, и их рацион содержал необходимое количество питательных веществ: белки, жиры, углеводы.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в детских коллективах.

Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в детском саду. С этой целью информационные стенды знакомят родителей с ежедневным меню.

Из этого следует, что для здоровья ребёнка необходимо организовать правильное питание и использовать 5 правил правильной еды:

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. детей. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы.

Правило 4. Ребенок имеет право знать о своём здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов, есть плохие повара.

Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в детском саду

Совместный проект «Полезная и вредная еда»

Тип проекта: творческий; групповой; краткосрочный.

Участники: воспитатели; дети; родители.

Длительность: 2 недели.

Актуальность: необходимость расширения знаний и представлений у дошкольников о полезной еде, о правильном питании.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: познакомить детей с основными продуктами питания; дать знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека; научить отличать полезные продукты от вредных; расширять знания о правилах питания.

Предполагаемый результат: сформировать знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья человека продуктах; повысить интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

Этапы работы над проектом:

1. Подготовительный:

-определение целей и задач;

- составление плана по реализации проекта;

-подбор наглядно – дидактического материала; разработка НОД; подбор художественной литературы; дидактических и подвижных игр, физминуток, бесед…;

-вовлечение родителей в работу над проектом.

2. Практический (реализация проекта):

лепка «Овощи и фрукты»;

аппликация «Фрукты»;

беседы: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Наши друзья – витамины»;

конкурс загадок об овощах и фруктах;

презентация «Полезная и вредная еда»;

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

д/и «Вредно – полезно», «Съедобное - несъедобное», «Дополни слог»;
с/р игра «Магазин продуктов»;
чтение художественной литературы Ю. Тувим «Овощи», В. Сутеев «Яблоко», р. н. с. «Колобок». «Репка»;
пальчиковые игры,
папка – передвижка «Витамины»;
консультация для родителей «Здоровое питание наших детей»; привлечение родителей к изготовлению атрибутов для игры «Магазин продуктов и участие в конкурсе рисунков «Полезные продукты».
3. Заключительный.
Презентация проекта.

## Консультация для родителей " Профилактика туберкулеза"

Туберкулез является чрезвычайно опасным заболеванием, которое раньше считалось неизлечимым и ежегодно уносило жизни миллионов людей. В настоящее время в связи с введением обязательной вакционопрофилактики и наличием ряда эффективных противотуберкулезных химиопрепаратов люди способны контролировать это заболевание. Однако и сейчас в России умирают от осложнений туберкулеза более 20 тысяч людей в год. Именно поэтому так важно соблюдать все рекомендации врачей, касающиеся профилактики туберкулеза, как в детском, так и во взрослом возрасте.

### Профилактика туберкулеза в детском возрасте

Профилактика туберкулёза у детей направлена на предотвращение инфицирования и предупреждение развития заболевания. Основные методы профилактики заболевания туберкулёзом у детей - вакцинация БЦЖ и химиопрофилактика.

В соответствии с Национальным календарём профилактических прививок вакцинацию проводят в роддоме при отсутствии противопоказаний впервые 3-7 дней жизни ребенка. Вакцина БЦЖ является ослабленным штаммом микобактерий, которые в достаточной мере иммуногены, но у здоровых детей не обуславливают инфицирование. К вакцинации существуют абсолютные и относительные противопоказания. Перед проведением БЦЖ обязательно обсудите этот вопрос с педиатром.

Вакцина БЦЖ вводится внутрикожно, обеспечивая развитие локального туберкулезного процесса, неопасного для общего здоровья человека. В результате организм вырабатывает специфический иммунитет против микобактерии туберкулеза. Прививки способствуют снижению инфицированности и заболеваемости детей, предупреждают развитие острых и генерализованных форм туберкулёза. Это означает, что привитой ребенок с хорошим поствакцинальным иммунитетом при встрече с микобактериями либо не инфицируется вовсе, либо перенесет инфекцию в легкой форме.

Теоретически, родители вправе отказаться от проведения вакцинации БЦЖ своему ребенку. Однако, принимая такое решение, необходимо помнить, что от туберкулеза не застрахован никто, особенно ребенок. В силу возрастных особенностей дети в гораздо большей степени подвержены заболеванию

туберкулезом при первичном инфицировании чем взрослые. Именно поэтому, для контроля состояния противотуберкулезного иммунитета и выявления момента первичного инфицирования детям ежегодно проводят реакцию Манту.

Взрослым пробу Манту проводят только по показаниям. Проба Манту основана на внутрикожном введении малых доз туберкулина с последующей оценкой аллергической реакции, возникшей в коже в месте введения. Туберкулин является продуктом жизнедеятельности микобактерий. Следует подчеркнуть, что проба Манту является безвредной. Туберкулин не содержит живых микроорганизмов и в применяемой дозировке не влияет ни на иммунную систему организма, ни на весь организм в целом.

Ваши права

Каждый гражданин или его законный представитель (родители) имеют право на получение от медицинских работников полной и объективной информации о необходимости профилактических прививок, последствий отказа от них, возможности поствакцинальных осложнений.

Альтернатива прививкам

Инфекции нельзя предупредить, просто укрепляя организм закаливанием, витаминами и т.п. Пример некоторых не привитых не заболевших детей, ничего не доказывает. Просто они не встретились с источниками инфекции.

Помните, что жизнь ребенка зависит от вашего выбора!

Защитите ребенка – сделайте прививку!

Оздоровительные комплексы для занятий дома

Комплекс утренней зарядки № 1 «Теремок»

Стоит в поле теремок, он не низок, не высок.
Приглашаются все звери, Чтоб отметить новоселье.

Воспитатель предлагает отправиться вместе со зверюшками на новоселье в теремок.

Обычная ходьба. (20 сек.)

Вот лиса вышагивает важно. Ходьба на носках. (10 сек.)

Медведь косолапый идет, переваливается.

Ходьба на наружной стороне стопы. (10 сек.)

Мышка топает по тропинке. Ходьба мелким шагом. (15 сек.)

Серый волк скачет широкими шагами. Ходьба широким шагом. (15 сек.)

Спешат звери, торопятся в теремок. Бег в умеренном темпе. (15 сек.)

Зайка скачет на новоселье.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (10 сек.)

Идут зверюшки, торопятся. Ходьба обычная. (10 сек.)

Лягушка бежит, торопится, перепрыгивает с кочки на кочку.

Прыжки из обруча в обруч. (3 обруча)

Бегут звери, боятся опоздать. Бег в умеренном темпе. (20 сек.)

Выбежали на полянку, увидели теремок, обрадовались и пошли спокойно.



АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Спокойная ходьба. (15 сек.)

Дыхательное упражнение. На слово «вдох» поднять руки вверх и потянуться на носочках, на слово «выдох» - плавно опустить руки. (3 раза)

Комплекс утренней зарядки № 2 «Теремок»

Обычная ходьба. (30 сек.)

Вот лиса вышагивает важно. Ходьба на носках. (15 сек.)

Медведь косолапый идет, переваливается.

Ходьба на наружной стороне стопы. (15 сек.)

Мышка топает по тропинке. Ходьба мелким шагом. (20 сек.)

Серый волк скачет широкими шагами. Ходьба широким шагом. (20 сек.)

Спешат звери, торопятся в теремок. Бег в умеренном темпе. (20 сек.) Зайка скачет на новоселье.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (15 сек.)

Идут зверюшки, торопятся. Ходьба обычная. (15 сек.)

Лягушка бежит, торопится, перепрыгивает с кочки на кочку.

Прыжки из обруча в обруч. (5 обручей)

Бегут звери, боятся опоздать. Бег в умеренном темпе. (25 сек.)

Выбежали на полянку, увидели теремок, обрадовались и пошли спокойно.

Спокойная ходьба. (20 сек.)

Дыхательное упражнение. На слово «вдох» поднять руки вверх и потянуться на носочках, на слово «выдох» - плавно опустить руки. (5 раз)

Комплекс гимнастики после сна

Комплекс № 1 «Солнышко встает»

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.(4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться вперед-назад. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.(3 раза)

5. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх, потянуться, встать на носки.(3 раза)

Обычная ходьба босиком по сенсорным дорожкам

Комплекс № 2 «Солнышко просыпается»

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.(6 раз)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться

АОУ ДПО СОИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

вперед-назад.(6 раз)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (6 раз)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.(6 раз)

5. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх, потянуться, встать на носки.(5 раза)

Обычная ходьба босиком по сенсорным дорожкам

## Комплексы утренней гимнастики во 2 младшей группе

### Комплекс «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:
Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!
Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.
2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!
И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.
3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.
И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.
4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?
И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.
5. Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!
И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

### Подвижная игра «Бегите к маме»

На площадке обозначаются две линии длиной 4—5 м. Линии располагаются напротив друг друга, расстояние между ними 3,5— 4 м.

Обозначить линии можно цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу, педагог переходит на противоположную сторону площадки и встает за вторую линию лицом к детям. Педагог исполняет роль мамы. Педагог говорит детям: «Дети, бегите ко мне, бегите к маме. Все, все бегите!» Дети бегут, педагог приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда все дети соберутся за линией, педагог переходит снова на другую сторону площадки и вновь говорит: «Бегите ко мне, бегите к маме!»

В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении одновременно всей группой.

Примечание. Перед началом игры педагог напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

Кто живет у нас В квартире? Шагают на месте.

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! Хлопают в ладоши.

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! Выполняют «пружинку», руки на пояс.

Самый главный — это я, Прикладывают руки к груди.

Вот и вся моя семья! Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.

Комплекс «Веселые погремушки»

Инвентарь: погремушки из расчета по 2 штуки на каждого ребенка.

Есть веселые игрушки,

- Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье — погремушки,
- Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать!

1. «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3. «Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4. «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2— 3 раза.

5. «Погремушкам спать пора»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

Подвижная игра «Матрешки и карусели»

Инвентарь: ленточки разных цветов на колечках (d=4-5 см) - в соответствии с количеством детей (длина ленточки 20-25 см, ширина – 3-4 см); игрушка-матрешка.

Педагог предлагает детям построиться в круг, показывает им матрешку и говорит: «Смотрите, дети, к нам в гости пришла матрешка. Какая она красивая и нарядная! Матрешка ходила на ярмарку, каталась там на каруселях. Весело на

каруселях! Она принесла ее к нам в садик, чтобы вы тоже смогли на каруселях покататься. Берите каждый по ленточке и слушайте внимательно».

Тихо-тихо, еле-еле завертелись карусели, Идут по кругу друг за другом, встряхивая ленточками, ленточки внизу.

А потом, а потом все бегом, все бегом. Бегут по кругу друг за другом, взмахивая ленточками, ленточки вверху в вытянутой руке.

Тише, дети, тише, тише - За матрешкой не спешите, Карусель остановите. Идут по кругу друг за другом, ленточки опущены вниз. Останавливаются.

Игра малой подвижности «Найди погремушку»

Инвентарь: одна погремушка (погремушка на ручке, высота 10-15 см).

Погремушка заранее перед занятием спрятана педагогом на площадке. Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Держась за руки, дети и педагог идут по кругу. Педагог произносит текст:

С вами мы гулять пойдем,
Погремушку мы найдем.
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем все ее искать.
Ходим тихонько,
Ищем внимательно,
Погремушку мы найдем обязательно!
Идите, дети, искать погремушку!

Дети расходятся по площадке, ищут погремушку. Когда кто-либо из детей находит игрушку, он должен принести ее педагогу. Игра повторяется.

Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи резиновые (d=12-14 см) - в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят все ребята В мячики играть, С разноцветными мячами Упражненья выполнять! Мячики разные - Зеленые и красные, Крепкие, новые, Звонкие, веселые.

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4-5 раз.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

4.«Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча - круг и 8-10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом - вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Догони мяч»

Инвентарь: надувной мяч (d=50 см).

На площадке обозначаются цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле две линии длиной 4-5 м. Расстояние между линиями 4-5 м.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу. Педагог с мячом в руках становится между детьми посередине шеренги. Педагог прокатывает мяч в направлении второй линии и предлагает детям догнать его. После того как дети догнали мяч, дотронулись до него рукой, они строятся в шеренгу за второй линией. Педагог прокатывает мяч в обратном направлении, в сторону первой линии, дети снова догоняют мяч.

Вариант игры. Можно в игре использовать мячи среднего диаметра (12-14 см) - в соответствии с количеством детей в группе. Педагог кладет мячи в корзину или в большой обруч, предлагает каждому ребенку взять по мячу, построиться в шеренгу за линией, прокатить мяч в прямом направлении, затем догнать его, взять в руки, шагом вернуться назад, принести и положить мяч в корзину или в обруч. В игре у детей воспитывается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении.

Примечание. Обратить внимание детей на то, что в игре нельзя толкать друг друга, что они должны, смотреть под ноги, чтобы не споткнуться и не упасть на мяч.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»

Инвентарь: резиновый мяч большого диаметра (d=18-20 см).

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним.

Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения: выполняют «пружинку», руки на пояс, наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другую на уровне груди, наклон вперед, руки вперед – в стороны, наклон вперед, руки вперед – в стороны

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей.

Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

Чтобы быть здоровым,
Чистым и красивым,
Нужно умываться
Белым нежным мылом!
Полотенцем растереться,
Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться
И в детский сад пойти потом!

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью - «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

3.«Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4-5 раз.

4.«Мы - молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,
Людям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Пузырь»

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Педагог говорит:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся вверх и вширь.
Раздувайся, пузырь,
Пузырь мыльный и цветной,
Раздувайся большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»

Вариант. После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» - воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь - отходят назад, образуя большой круг.

Примечание. Перед проведением игры можно показать детям настоящие мыльные пузыри.

Игра малой подвижности «Хоровод»

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог вместе с детьми начинает движение по кругу — хороводом, одновременно читая текст:

За руки друзей возьмем,
Хоровод наш заведем.

Мы старались, умывались,
Вытирались, причесались.
А теперь нас ждет обед -
Борщ, компот и винегрет.
А потом мы ляжем спать
На уютную кровать.

После слов «на уютную кровать» дети останавливаются, кладут руки под щечку ладонь на ладонь — «засыпают».

Комплекс ОРУ «Платочки»

Инвентарь: платочки (25х25 см) - в соответствии с количеством детей.

Купила мама нам платочки -
И для сына, и для дочки.
Платочки надо нам надеть,-
Не будет горлышко болеть!
Сначала с ними мы играем,
Потом на шейку надеваем!

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед - показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.
2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8-10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

«Подуем на платочки»

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

Подвижная игра «Кто первый?»

Инвентарь: яркий платок (30х30 см).

Дети образуют круг; педагог находится в центре круга, в руках у него платок. Платок педагог держит за один из уголков. Дети поворачиваются и идут по кругу друг за другом, одновременно педагог читает текст:

Мы идем по кругу,
Дружно, друг за другом.
Вдруг увидели платочек,
Яркий, будто огонечек.
Кому достанется платочек,
Кто первый взять его захочет?

Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Педагог встает между детьми и произносит:

Петя, Маша, подойдите. Сейчас вы быстро побежите По кругу за платочком, Платочком-огонечком. Пара детей, стоящих в кругу рядом с педагогом, по окончании слов бежит по внешнему кругу (один ребенок - в правую сторону, другой - в левую) к педагогу, стараясь быстрее добежать до платочка, который педагог поднимает на вытянутой вперед руке, и дотронуться до него. Игра повторяется.

Примечания. 1. Перед началом игры объяснить детям, что бежать необходимо аккуратно, смотреть вперед, чтобы не столкнуться с ребенком, бегущим навстречу. 2. Участок для игры необходимо очистить от камней, прутьев и т. д. 3. Роль ведущего по мере изучения правил игры можно передать ребенку.

Игра малой подвижности «Найди платочек»

Инвентарь: платочек (20х20 см), завязанный вокруг палочки (длина палочки 20-25 см).

Дети встают врассыпную рядом с педагогом. У педагога в руках платочек на палочке. По команде педагога дети закрывают глаза, в это время педагог в пределах игровой площадки прячет платочек, втыкает палочку с платочком в землю. Педагог приглашает детей пойти и найти платочек:

Платочек, дети, вы найдите
И мне платочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей первым находит платочек, приносит его педагогу.

Примечание. Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут платочек, надо ходить, а не бегать.

Комплекс ОРУ «Красивые сапожки»

Шагают дружно наши ножки,
На них — красивые сапожки!
Идут сапожки по дорожке,
В них по лужам — тоже можно!
Не промокнут в дождь сапожки,
Сухими будут наши ножки!

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3.«Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

«Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Чок-чок, каблучок»

Дети встают врассыпную вокруг педагога. Педагог читает текст:

Топ-топ, сапожок. Чок-чок, каблучок.

За деревья и кусток,
За беседку и грибок
Прыг-скок, прыг-скок,
Прячьтесь - и молчок!

После слов «и молчок!» дети прячутся на игровой площадке за любым предметом (беседка, деревья, домики и т.д.). Когда все дети спрячутся, педагог идет их искать. Через 1,5-2 минуты педагог говорит: «Как все хорошо спрятались, никого не могу найти. Дети, бегите ко мне!» Дети выходят из-за предметов, за которыми они прятались, и бегут к педагогу.

Примечания. 1. Дети бегут к педагогу только после слов «дети, бегите ко мне!» 2. Педагог меняет место, где он ждет бегущих к нему детей.

Игра малой подвижности «Ровным кругом»

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Одновременно с началом чтения педагогом текста дети начинают движение хороводом в левую или правую сторону.

Ровным кругом
в красивых сапожках
Идем друг за другом
по ровной дорожке.
Дружно шагаем, за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
сделаем вот так!

После слов педагога «стой на месте» все останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга.

По окончании текста педагог показывает какое-либо движение, фигуру (приседание, наклоны, прыжки, «пружинка» и т. д.).

Примечание. Через несколько занятий можно пригласить кого-либо из детей показать движение, фигуру.

Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями»

Инвентарь: 2 скамейки (длина скамейки 2,5 м, высота 25-30 см).

На скамеечке с друзьями
Упражненья выполняем:
Наклоняемся, поднимаемся -
Физкультурой занимаемся.

1.«Выше вверх»

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.
2. «Встать и сесть»
И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
3. «Осторожно»
И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.
4. «Дышим свободно»
И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3-4 раза.
Подвижная игра «Найди свою скамеечку»

Инвентарь: 2 скамейки (скамейки используются те же, что в комплексе «На скамеечке с друзьями»).

На игровой площадке параллельно друг другу на расстоянии 3-4 м ставятся две скамейки. Педагог произвольно делит группу детей пополам. Подгруппы детей рассаживаются на скамейки лицом напротив друг друга. Педагог говорит:

Со скамеек поднимайтесь,
На прогулку собирайтесь!
Будем с вами мы гулять,
Бегать, прыгать и скакать.

Дети встают со скамеек, расходятся по игровой площадке группами, парами или в одиночку, могут побегать, попрыгать. Педагог произносит слова:

Погуляли, поиграли
И снежки вы покидали.
Пора теперь в обратный путь -
На скамейках отдохнуть!
Домой!

Дети бегут к скамейкам (каждая подгруппа к своей скамейке) и садятся на них.

Примечания. 1. Дети расходятся по площадке только после слов педагога «бегать, прыгать и скакать». 2. Дети бегут обратно к скамейкам только после слова «домой!» 3. В качестве усложнения игры можно ввести правило — садиться на свои скамейки в определенном порядке.

Игра малой подвижности «У скамеечек»

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

У скамеечек с друзьями
Мы ходили и гуляли.
Приседали и вставали,
Дружно руки поднимали,
Наклонялись и вставали

И немножечко устали.
Сядем на скамейки дружно.
Отдых нам, конечно, нужен.

После слов педагога «отдых нам, конечно, нужен» дети медленно подходят к скамейкам и тихонечко садятся на них.

Комплекс «Елка-елочка»

Елка, елочка,
Зеленые иголочки,
Золотые шарики,
Яркие фонарики.
Дед Мороз под Новый год
Нам подарки принесет.
Дружно к елочке пойдем,
Свои подарочки найдем.

1. «Колючие иголочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Смолою пахнет елочка»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Лисица и птички»

Инвентарь: маска лисы, цветной шнур (длина шнура 4-5 м), елка.

На игровой площадке установлена для детских праздников живая елка.

Дети врассыпную встают рядом с елкой - это птички. Одного ребенка педагог назначает на роль лисицы, надевает на него маску. Лисица прячется за елкой. На расстоянии 3-3,5 м от елки обозначается линия (цветным шнуром, цветной водой или флажками, кеглями) - это домик для птичек. Педагог произносит:

Вылетайте, птички,
Птички-невелички,
Снегири и синички.
Летайте, летайте!

Ягоды и зернышки
Со снега подбирайте!

Дети-«птички» летают по игровой площадке - бегают, взмахивая руками, присаживаются на корточки - клюют ягоды и зернышки. После слов педагога:
Ой, лиса бежит, беда,
Улетайте по домам!
ребенок-«лиса» выбегает из-за елки и догоняет «птичек», которые улетают-убегают в свой домик, за линию. Того ребенка-«птичку», до кого «лиса» дотронется рукой, она уводит в свой дом — за елку. После двух повторений игры педагог назначает нового водящего.

Примечания. 1. Напомнить детям, что «птички» «улетают» в свой дом в прямом направлении, не толкая при беге друг друга. 2. Можно менять водящего при каждом повторении, тогда новым водящим-«лисой» становится оставленный в предыдущей игре ребенок.

Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку»

Инвентарь: кукла, наряженная Снегурочкой (высота куклы 20-25 см).

Педагог до занятия прячет Снегурочку на игровой площадке. Детям предлагается найти Снегурочку, при этом педагог может помочь это сделать по определенным приметам (дерево, кустик, палочка...). Ребенок, нашедший куклу, приносит ее педагогу.

Игра повторяется.

Комплекс «Веселая физкультура»
Не скучно нам с тобой.
Будем крепкими и смелыми,
Ловкими и умелыми,
Здоровыми, красивыми,
Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.

5. «Нам - весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Не опоздай!»

Инвентарь: разноцветные пластмассовые кубики (ребро 5-7 см) - в соответствии с количеством детей.

Педагог на игровой площадке по кругу раскладывает кубики (вместо кубиков можно использовать погремушки, кольца d=15-17 см). Педагог предлагает детям встать у любого понравившегося им кубика:

Ко мне, дети, подбегайте, Себе кубик выбирайте.
За него скорей вставайте
И его запоминайте!

После того как дети выберут кубики и встанут за ними, педагог говорит:

По площадке разбегайтесь,
Словно птички, разлетайтесь.

Дети разбегаются по всей игровой площадке, подражая руками взмахам крыльев птиц. Через 30—40 секунд педагог подает сигнал «Не опоздай!» После сигнала дети бегут к кубикам, стараясь найти свой кубик.

Примечания.

1. Педагог следит за тем, чтобы дети дальше убегали от кубиков.
2. Напомнить, что бегать необходимо, не наталкиваясь друг на друга.
3. Поощрять помощь друг другу в поиске своего кубика, когда прозвучит сигнал «Не опоздай!»

Комплекс «Мы - сильные»

Однажды наша Маша
Варила дома кашу.
Кашу сварила,
В кашу масло положила.
Молока налила,
Кашу с маслом запила.
Ешьте, дети, утром кашу,

Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

1. «Крепкие руки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Мы — сильные»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. «Крепкие ноги»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. «Отдохнем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Солнечные зайчики»

Дети встают на игровой площадке врассыпную рядом с педагогом, они — солнечные зайчики. Педагог читает текст:

Солнышко на кухню заглянуло,
Деткам малым солнце улыбнулось.
Словно легкие звонкие мячики,
Полетели, побежали по кухне
Веселые солнечные зайчики.
Они пробежались по чашкам,
по ложкам,
По кастрюлям, тарелкам
и поварешкам.
Вдруг... исчезли, улетели!
Мы догнать их не успели!

После слов педагога «мы догнать их не успели» дети разбегаются по всей игровой площадке, бегают, прыгают. По сигналу педагога «Солнечные зайчики, домой!» дети бегут обратно к педагогу. Когда педагог вновь произнесет «полетели, побежали солнечные зайчики!», игра повторяется.

Примечания. 1. Напомнить детям, что при беге нужно быть внимательными, необходимо уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться. 2. Педагог следит, чтобы дети — солнечные зайчики действовали по сигналу. 3. Педагог меняет свое местоположение, куда дети к нему возвращаются.

Подвижная игра «Найди платок»

Инвентарь: 3 прута (высота =1 м); 3 платка (25х25 см) зеленого, желтого и красного цветов; по 5 платочков (15х15 см) зеленого, желтого и красного цветов.

На игровой площадке по вершинам равностороннего треугольника (сторона 1—2 м) в землю втыкаются прутья с привязанными к ним платками (к каждому пруту привязывается один платок). Педагог делит детей на 3 команды и детям каждой из команд дает в руки платочки (зеленого, желтого или красного цвета). Каждая команда встает за прутом, к которому привязан платок такого же цвета. Педагог произносит слова:

Дети, вы гулять идите
Да платочки берегите!
Вечером домой придете,
Платочки мамам принесете!
Маме от сына или дочки
Подарим платочки!

Будем мы пока играть,
Бегать, прыгать и скакать!

После слов педагога «бегать, прыгать и скакать!» дети расходятся по всей игровой площадке, бегают, прыгают. По сигналу педагога «Найди платок» дети возвращаются обратно, находят прут с платком такого же цвета, как и платочек у них в руках.

Примечания.

1. Педагог следит, чтобы дети становились после бега за прутами соответствующего цвета. Если необходимо, указывает детям на их ошибки, помогает исправить их.

2. По мере усвоения правил игры можно менять пруты с платками местами.

3. Также можно менять платочки между командами детей. 4. Внимательно следить, чтобы дети при беге не толкались, уступали дорогу бегущему навстречу ребенку.

Подвижная игра «Кот Васька»

Инвентарь: маска кота.

На игровой площадке цветной водой, шнуром или чертой на земле обозначается линия длиной 3,5—4 м. За нее встают дети. Ребенок, выбранный педагогом на роль кота, в маске ходит перед детьми на носочках, оглядывается то влево, то вправо, мяукает. Педагог в это время говорит:

Как у нашего кота
Шубка очень хороша.
Как у котика усы
Удивительной красы,
Глаза смелые,
Зубки белые.
Ходит Васька стороной
В теплой шубе меховой.

Ребенок-«кот» убегает в сторонку, садится на корточки, «засыпает». Педагог произносит:

Тише, дети, Васька спит,
Даже хвостик не дрожит.
Тихо к Ваське подойдем
(Дети подходят на цыпочках к коту),
Ему песенку споем:
— Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

«Кот» просыпается, поднимается, потягивается. Педагог говорит:

Васька глазки открывает
И детишек догоняет!

Водящий догоняет детей, они убегают от него за черту, в свой дом.

Примечания. 1. Сначала роль кота исполняет педагог, затем после нескольких повторений игры на эту роль выбирается ребенок. 2. Следить, чтобы при беге дети были внимательными друг к другу, не толкались, не пересекали дорогу рядом бегущему ребенку.

Комплекс «Зайчики и белочки»

Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки,
Стройтесь дружно по порядку,
Начинаем мы зарядку!
Носик вверх — это раз,
Хвостик вниз — это два,
Лапки шире — три, четыре.
Прыгнем выше — это пять.
Все умеем выполнять!

1. «Одна лапка, другая»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2.«Крепкие лапки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Веселые белочки»

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

4. «Шаловливые зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «У медведя во бору»

На площадке для игры обозначается (мелом, шнуром, кубиками) линия длиной 3,5—4 м, за которую встают дети. Напротив детей на расстоянии 3—4 м находится берлога, в которой спит медведь. Берлога медведя обозначается кружком или обручем. Педагог объясняет детям, что все они — грибники, которые пришли в лес с корзинами за грибами. Педагог говорит:

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

Во время произнесения педагогом текста дети маленькими шагами на цыпочках идут в сторону спящего медведя, имитируют собирание грибов и ягод — наклоняются за ними, делают вид, что срывают их и складывают в корзинки.

Когда педагог произнесет последние слова, «медведь», до сих пор «дремавший в берлоге», начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из «берлоги». Неожиданно «медведь» бежит за играющими и старается кого-то поймать. Дети убегают от «медведя» за линию.

Примечания. 1. «Медведем» выбирается наиболее активный ребенок, ему можно надеть на голову маску. 2. «Медведь» не пятнает детей, успевших перебежать через линию. 3. Медведь» выходит из «берлоги» только после произнесения последних слов зачина. 4. Дети в зависимости от поведения «медведя» могут не сразу бежать в свой дом, за линию, а немного подразнить его.

Комплекс «Самолеты»

Бумажный легкий самолет
Сейчас отправится в полет.
На крыльях звездочки
блестят,
В кабине огоньки
горят.
Его мы сами сделали
Из бумаги белой.
Его мы в небо запускаем.
Высоко самолет летает!

1.«Крепкие крылья самолета»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2.«Заводим мотор самолета»

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3.«Самолет взлетает высоко»

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5.«Самолеты на посадку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Поезд»

Педагог зрительными ориентирами (кегли, кубики и т. п.) обозначает площадку для игры размером 5х5 м. Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый ребенок, стоящий в колонне,— паровоз, остальные дети — вагоны. Педагог находится в центре игровой площадки, он говорит:

Тихо едет паровоз.
Нас он далеко повез.
Слышим мы со всех сторон

Стук колес и рельсов звон.

Дети начинают шагом двигаться вперед (без сцепления, не держась за пояс стоящего впереди игрока). Звучат слова педагога:

Поезд едет побыстрее,
Деткам станет веселее!

Дети переходят на быструю ходьбу. Звучат слова педагога:

Поезд едет, поезд мчит,
Он колесами стучит.
Чух-чух-чух, чух-чух-чух,
Мчится поезд во весь дух.

Дети переходят на бег, бегут по краю игровой площадки друг за другом. «Поезд подъезжает к станции», — говорит педагог. Все играющие постепенно замедляют шаг и останавливаются. После остановки рекомендуется сделать дыхательное упражнение (и. п.: ноги врозь, руки вниз; руки в стороны, подняться на носки, вдох носом; вернуться в и. п., выдох ртом).

Педагог вновь подает сигнал «тихо едет паровоз...», игра повторяется.

Примечания.

1. Педагог во время игры регулирует темп и продолжительность движения детей.

2. По мере освоения детьми игры вводится усложнение — когда поезд по сигналу педагога сделает остановку, играющие идут гулять: собирают шишки, ягоды, грибы... Услышав команду

«Дети, торопитесь, В вагончики садитесь!» — дети бегут в заранее указанное педагогом место (к одной из сторон игровой площадки) и строятся в колонну.

3. В начале изучения игры дети могут строиться в любом порядке, по мере освоения игры следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагончик.

Комплекс «Разноцветная полянка»

По полянке в жаркий день
Летом нам гулять не лень;
Свежим воздухом дышать
И цветочки собирать.
Цветочки все разные —
Голубые, красные.
Соберем букет большой,
А потом пойдем домой.

1. «Цветочки качаются от ветерка»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

2. «Цветочки тянутся к солнышку»

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.«Цветочки растут»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—

5. «Соберем букет большой»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Найди свой цветок»

Инвентарь: 3 малых обруча (d=50 см) красного, желтого и синего цвета. Педагог зрительными ориентирами — линиями, кеглями, кубиками — обозначает площадку для игры (5х5 или 6х6 м). На площадке, в разных ее углах, педагог кладет по одному обручу — это цветы. Взрослый делит детей на 3 команды, команды встают у указанного педагогом обруча-цветка, берутся за руки. Звучат слова педагога:

Вот полянка! Что за диво!
Здесь чудесно и красиво!
Много разных здесь цветов,
Разноцветных лепестков!
Будем с ними веселиться,
Бегать, прыгать и кружиться.

Дети отходят от обручей-цветов, бегают, прыгают, кружатся на месте на игровой площадке. По команде педагога «Раз-два-три — Цветок свой найди!» дети бегут к своим цветам, встают вокруг обручей, берутся за руки. Игра повторяется.

Примечания. 1. Следить, чтобы дети вставали после команды «Цветок свой найди!» четко за указанные педагогом обручи-цветы, чтобы учились находить свой цвет.

2. По мере освоения детьми игры педагог может менять местоположение обручей.

3. В качестве усложнения можно предложить детям становиться вокруг обручей в определенном порядке, запоминать свое место.

Игра малой подвижности «Где растет колокольчик?»

Инвентарь: цветок-колокольчик из пластмассы или картона (высота 15 см). Педагог заранее перед занятием прячет цветок (втыкает его в землю) на игровой площадке. Дети встают врассыпную около педагога. Педагог говорит детям, что на полянке растет много красивых цветов, а найти им надо колокольчик:

Колокольчик где растет?
Кто скорей его найдет?
По полянке вы ходите,
Колокольчик вы ищите!

Дети расходятся по всей площадке, ищут цветок. Ребенок, нашедший колокольчик первым, приносит его педагогу.

Примечания.

1. Педагог перед прогулкой в группе показывает детям цветок.
2. По мере необходимости педагог помогает детям найти колокольчик («Посмотрите за деревом, за скамейкой и т. п.»).

Литература:

Ю.А. Кирилина «Комплексы ОРУ и подвижных игр для детей с 3 до 7 лет».- СПБ, «Детство-пресс», 2008.

## 2. 2. Ценность «Здоровье» + Социальная солидарность»

### Родительское собрание «Как подготовить ребенка к участию в спортивных соревнованиях «ГТО 1 ступень»

Президентом РФ В.В. Путиным было принято решение возродить комплекс спортивных нормативов. Подготовка к сдаче нормативов комплекса «ГТО 1 ступень» происходит на занятиях по физкультуре в детском саду, на спортивных секциях и кружках.

Понятие «успех» не известно тому, кто не переживал поражений, состояние эмоционального комфорта не может по достоинству оценить тот, кто хотя бы раз не переживал эмоциональный дискомфорт. А разве преодоление ребенком реальных трудностей не является необходимой составляющей любого воспитательного процесса?

Давайте задумаемся – как скажется ограждение от соревнований на развитии социального интеллекта ребенка? Опыт побед и поражений, приобретаемый в ходе различных состязаний чрезвычайно важен для дальнейшей жизни, без него наивно рассчитывать на воспитание творца, не боящегося жизненных трудностей. В ходе соревнования ребенок формирует собственное представление о своих возможностях, самоутверждается, учится рисковать, выигрывать и, что особенно важно - проигрывать, приобретает «опыт разумного авантюризма». При этом особой воспитательной ценностью обладают проигрыши, не случайно в народе всегда «за одного битого двух не битых давали…».

Особый оттенок всем этим рассуждениям придают итоги последних исследований в области психологии детской одаренности. Согласно им, то, что именуют теперь непривычными терминами – «эмоциональный» или «социальный» интеллект обеспечивает на 80% возможность высоких достижений в жизни (а не уровень знаний, и даже не абстрактный интеллект – «IQ» и не креативность, как считалось в XX веке). Конечно разговор об эмоциональном интеллекте – отдельная тема. Отмечу только, что под этим понимают: самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться.

Для развития этих личностных характеристик соревнование - незаменимое средство. Поэтому-то разнообразные олимпиады, конкурсы, спортивные состязания традиционно рассматриваются как действенные пути выявления и реализации неординарных возможностей юных дарований.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить с ребенком самостоятельно. Для этого необходимо помнить следующие правила:

1. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.
2. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).
3. Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).
4. Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

## Картотека игр

«Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно, чтобы не погасло.
Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят.
Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева, стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки

«Коршун и наседка»

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

«Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один



ГАОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант.

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

«Чья колонна скорее построится?»

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

2 вариант.

Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!».

Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

«Бег шеренгами»

Цель: учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями

2 вариант.

Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руги, класть



АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

«Догони соперника»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

«Перемена мест»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

Ход игры:

Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

«Собери флажки»

Цель: учить детей перебрасывать с одной стороны площадки на другую, стараясь быстро поднять флажок, держать флажки крепко, стараясь не уронить. Развивать у детей ловкость, быстроту движений, координацию, внимание.

Ход игры:

На поле, площадке расставлены флажки через каждые 8-10м. в первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду ещё на 2 меньше. Таким образом, если играют 10 детей то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. по сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем 4 и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

# Квест-игра
# «Путешествие в страну здорового и вкусного питания»

Цель: формирование у детей представления о правильном питании как основе здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах; формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других.

Развивающие: развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать; развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог.

Воспитывающие: воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Оборудование и материалы: письмо от Деда мороза; карты маршрутов; мешочек с фишками двух цветов: синими и красными, карточки с изображениями продуктов; наборы полезных продуктов; две корзинки, грамоты победителей и участников.

Содержание:

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в детский сад пришло письмо. Как вы думаете от кого оно может быть?

Дети озвучивают свои предположения.

Воспитатель: Хорошо, хорошо. Вариантов у вас много. Давайте я загадаю вам загадку, отгадав которую вы поймёте, кто же всё-таки автор этого письма.

Воспитатель зачитывает загадку:

Идёт он к нам из леса,
Идёт с большою свитой,
Идёт через сугробы,
Касаясь шапкой туч,
Шагает через реки,
Шагает через горы,
Несёт сюда волшебный
От нашей ёлки ключ…(Дед Мороз)

Воспитатель: Действительно! Письмо прислал нам Дедушка мороз! Давайте узнаем, о чем же он нам пишет.

Воспитатель зачитывает ребятам письмо, в котором Дед Мороз поздравляет их с наступающим новым годом и напоминает о том, что в праздники нельзя забывать о правильном и полезном питании и предлагает отправиться в путешествие по стране здорового и вкусного питания. К письму прилагаются 2 карты, и мешочек с фишками двух цветов: синими и красными.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Воспитатель: Ну что, ребята, хотите отправится в путешествие по стране здорового и вкусного питания?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда сначала давайте разделимся на две команды. Сейчас каждый из вас по очереди вытянет из мешочка фишку определенного цвета. Те, кому достанется фишка синего цвета, встают справа от меня, а те кому красная - слева.

Воспитатель: Теперь каждая команда должна выбрать своего капитана, затем рассмотреть карту, угадывая, что же означают значки на ней, продумать маршрут передвижения и за капитаном отправиться на первую станцию. На каждой станции вы будите выполнять определённые задания. За каждое прохождение станций ваши команды будут получать по одному полезному продукту. Победит та команда, которая наберет больше полезных продуктов. Ну что, ребята! Я желаю вам удачи! Вперед, на встречу приключениям!!!

Первая станция «ЗАГАДОЧНАЯ»

Задание - отгадать загадки.

1.Крупу в кастрюлю насыпают,
Водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться.
И что тут может получиться? (КАША)

2.Догадайтесь, Кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас... (СМЕТАНА)

3. Я в стаканчике, рожке,
Вкусное и нежное.
Сделано на молоке,
Чаще - белоснежное.
В морозилках проживаю,
А на солнце сразу таю. (МОРОЖЕННОЕ)

4. Бутербродов без него
Просто не бывает.
В каши разные его
Часто добавляют.
Мажется легко оно,
И, конечно, ясно,
Имя есть ему одно,
Это имя: …(МАСЛО)

5. Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его …(ТВОРОГ)

6. Не надеясь на прививки,
Мы употребляем…(СЛИВКИ)

ГАОУ ДПО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

7. В удивительном продукте
Есть и молоко, и фрукты.
В нём бывают понемногу.
Кто же он? Конечно (ЙОГУРТ)
8. Из него так много разных
Вкусных делают вещей!
И всегда, с пелёнок, сразу
Всех их кормят малышей.
Нам даёт его корова,
И, конечно, ты легко
Угадаешь это слово:…(МОЛОКО)
9.Он содержит витамины,
Что нам всем необходимы.
Выпил я всего глоток,
Бодрым стал. Спасибо... (СОК)
10.Из зелёных листьев рад
Есть я на обед… (САЛАТ)

Вторая станция «МАГАЗИН ПРОДУКТОВ»

Задание – командам предлагается в магазине набрать набор полезных и вкусных продуктов для праздничного стола - кто быстрее и правильнее это сделает.
Атрибуты этого задания можно сделать своими руками или использовать иллюстрации, демонстрационные материалы из дидактических игр.

Третья станция «ВОПРОСЫ ИЗ БОЧОНКА»

Задание – командам предлагаются вопросы, на каждый вопрос есть 3 варианта ответа. Отвечать нужно быстро. За каждый правильный и быстрый ответ команда получает фишку, которая может быть в виде овощей или фруктов.В конце игры все фишки подсчитываются.

Что получается при скисании молока?
Простокваша
Йогурт
Масло

Первая еда родившегося ребенка
Каша
Молоко
Кефир

Для чего детям необходимо молоко?
Для счастья
Для настроения
Для роста

Из чего получают сливочное масло?
Из сливок

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Из творога
Из сметаны

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?
Творог
Мороженое
Пудинг

Какой овощ очень полезен для зрения?
Морковь
Капуста
Помидор
Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?
Витамин Д
Витамин С
Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?
Шиповник, лимон, капуста
Огурец, горох, картофель
Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?
Витамин С
Витамин Е
Витамин А

При нехватке какого витамина шелушится кожа?
Витамин Д
Витамин В
Витамин А

Основной источник витаминов – это…
Овощи и фрукты.
Сладости.
Мясные продукты

Четвёртая станция «ВО САДУ ЛИ, ОГОРОДЕ»

Эстафета – сбор овощей и фруктов. Реквизит: муляжи фруктов и овощей по количеству детей в команде, обручи, корзины.

Задание собрать овощи и фрукты в корзину. Участники команд по одному человеку, друг за другом, бегут к обручам - «грядкам», берут овощ или фрукт и несут его в корзинку, которая стоит около команды. Выигрывает та команда, которая быстрее соберёт все овощи и фрукты.

Пятая станция «КУЛИНАРНАЯ»

АОУ ДПО СО "ИНСО" ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Задание — к предложенным названиям блюд подобрать карточки с изображениями продуктов, подходящие к ним по составу.

Шестая станция «ИГРОВАЯ». "Вершки и корешки".

Ведущий: Я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны. Если мы едим у этого овоща подземные части, вам нужно присесть, если надземные встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, редис, тыква, баклажан, лук, капуста).

Седьмая станция «ДА- НЕТКА»

Задание - команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет». За каждый правильный ответ команде выдаётся жетон.

Вопросы:

- все ли продукты полезны? Нет
- должно быть питание человека однообразным? Нет
- витамин А полезен для глаз? Да
- целый день можно есть одни только конфеты? Нет
- витамин С содержится в свежих фруктах? Да
- можно есть немытые овощи, ягоды и фрукты? Нет
- каша полезный продукт? Да
- есть ли еда от которой толстеют? Нет
-надо мыть руки перед едой? Да
- пепси, чипсы, кока-кола, лимонад полезные продукты? Нет
- пища источник энергии, необходимый для роста и развития? Да
- сок, компот на обед, пить полезно детям? Да
- в молоке, яйцах, мясе есть витамины? Да
- торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? Нет
- летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? Да
- если человеку не хватает витаминов, он может себя плохо почувствовать? Да

Восьмая станция «МУДРОСТЬ НАРОДА»

На этой остановке нужно дополнить последним словом пословицы, которые придумал про еду народ. Выигрывает команда, которая быстрее даст больше правильных слов. За каждое правильное слово команде выдаётся жетон.

Пословицы:

Всякому нужен и обед и… (ужин).
Если щи хороши, другой пищи… (не ищи).
Мельница живет водою, а человек… (едою).
Когда я ем, я глух и… (нем).
Щи да каша… (пища наша)
Аппетит приходит…(во время еды)
Масло коровье…(кушай на здоровье)
Сытый голодного…(не разумеет)
Хлеб да вода…(здоровая еда)

ГОУ ЦРР "Центр развития образования"

После прохождения командами всех станций, они вновь собираются все вместе для подведения итогов и награждения победителей. Можно так же наградить не только команду победительницу, а, например, самую быструю команду.

**КАРТОТЕКА сюжетно – ролевых игр для первой младшей группы**

Игра «Угощение»

Цель. Развитие умения у детей реализовывать игровой замысел. После этого педагог помогает каждому индивидуально приготовить «еду», показывает

Игровой материал. Предметы-заместители, игровая посуда, игрушечные собачки, пушистый воротник.

Подготовка к игре. Чтение и обсуждение рассказа Н. Калининой «Помощники».

Игровые роли. Повар.

Ход игры. Воспитатель может использовать разные варианты игры в зависимости от того, на что направлены игровые действия.

1-й вариант. Действия педагога направлены на детей.

Педагог спрашивает у ребят: «Кто хочет играть со мной? Приглашаю играть всех: Сашу, Павлика, Алену и Виталика. А Ирочка хочет с нами играть? Сейчас я буду печь вам булочки. Испеку булочки — буду вас кормить. Видите, у меня много теста в кастрюле». Показывает большую детскую кастрюлю, наполненную деталями строительного материала — желтыми или красными полусферами. «Булочек много получится, всем хватит. Садитесь вот сюда, на ковер, отдыхайте, а я буду готовить». Воспитатель рассаживает детей так, чтобы им были видны его действия. «Возьму большой лист (крышка коробки от настольно-печатной игры). Буду класть на него булочки. Эту булочку делаю Валюше (берет из коробки одну деталь, производит круговые движения, напоминающие скатывание шарика, и кладет ее на «лист»). Покатаю, покатаю тесто, готова булочка для Валюши. А эту булочку сделаю для Кирюши (называя имена детей, педагог удерживает их внимание на себе). Вот и все.

Никого не забыла. Всем булочки сделала. Теперь их можно печь в духовке». Помещает «лист в духовку» и тут же его вынимает. «Все булочки уже испеклись» (ставит лист на стол, нюхает булочки). «Как вкусно пахнут. Сейчас понарошку попробую одну». Воспитатель показывает, как это надо делать в игре, говорит, что эти вкусные, сладкие. Затем угощает каждого ребенка. Опрашивает детей, понравились ли им булочки. Сетует и то, что булочки получились слишком большими и ;разу всю не съесть. После этого педагог предлагает тем, сто наелся, положить оставшиеся кусочки на лист, чтобы доесть потом.

Затем воспитатель говорит: «А сейчас давайте поиграем в прятки. Вы будете хитренькими ребятками. Спрячетесь кто за стул, кто за шкаф, а кто-то даже, может быть, под стол спрячется. Вы спрячетесь, а я буду вас искать. Хотите так поиграть? Сейчас я закрою глаза руками и буду считать, а вы прячьтесь. Раз – два – три – четы - пять, я иду искать».

Воспитатель ищет ребят, при этом, радуясь, когда кто-нибудь находится. Игру можно повторить два-три раза.

Затем педагог приглашает детей снова покушать булочки, а то все наигрались и уже снова есть захотели. «Хотите кушать булочки?» — раздает детям булочки и говорит: «Вот сейчас доедите булочки — молочка дам вам попить. Кто наелся — кладите остатки вот сюда, на лист, и подходите ко мне. Я молочка вам налью». Каждому воспитатель дает чашечку и наливает воображаемое молоко. Можно предложить детям добавки — вторую чашечку молочка.

В заключение воспитатель переключает детей на самостоятельную игру: «Вы наелись и напились, а теперь идите играть с игрушками».

2-й вариант. Игровые действия детей направлены на воспитателя. Воспитатель предлагает детям: «Давайте, ребята, будем играть. Очень хочу поиграть с Ромочкой, с Виталиком...». Количество детей, участвующих в игре, может быть любым. Можно играть со всеми детьми или только с теми, кто подойдет к воспитателю. «Я как будто пришла с работы. Устала. И голова что-то болит. Не могу даже приготовить себе еду. А есть очень хочется. Кто мне, ребятки, приготовит что-нибудь покушать?». Ребята отзываются на просьбу воспитателя. «Посмотрите, сколько у меня продуктов, целый ящик. Что же вы мне приготовите? Вот в ящике лежит капуста и морковка (показывает зеленый шарик и красный конус). Можно суп вкусный сварить. Я знаю, Маша умеет суп варить. Машенька, сваришь мне суп? Вот тебе овощи: капуста и морковка. Вот плита (большой кубик, перевернутая коробка). А кастрюльку сама найдешь, ладно? Саша, сваришь мне картошку? А кто еще будет варить мне картошку? А сколько здесь ягод?! Хороший компот получится! Кто сварит мне компот?». детям не более одного - двух игровых действий по приготовлению еды.

Затем воспитатель продолжает: «У кого готова еда, может меня покормить. Я уже руки вымыла и за стол села». «Что же ты, Верочка, мне приготовила? Суп? Наверное, очень вкусный. Можно я попробую? Налей мне, пожалуйста, тарелочку супа. Ой, как вкусно. Суп с морковкой, с капустой Объедение! Я еще хочу съесть одну тарелку супа. Можно? Спасибо тебе, Верочка, большое-пребольшое. Ты сварила очень вкусный суп». Неважно, если эта процедура затягивается и остальные дети ждут своей очереди кормить педагога. Наблюдение за действиями воспитателя и действиями детей, игровое общение очень интересно им. Оно, несомненно, обогатит их опыт.

После кормления воспитатель выражает благодарность всем детям: «Какие молодцы — меня накормили. Я отдохнула, наелась. Да и голова перестала болеть. Ну, вот, а теперь можно и повеселиться. Хотите потанцевать?» (дети вместе с воспитателем танцуют под музыку).

Воспитатель побуждает детей к самостоятельному принятию игровой цели: «Ой! Что-то я потанцевала и опять есть захотела. Кто меня еще покормит? А чем ты меня будешь кормить, Саша?» Вновь повторяется процедура кормления и выражения благодарности.

Затем воспитатель завершает игру: «Я уже так наелась, что не могу съесть всю кашу, которую ты сварил, Алеша. Еще половина кастрюли осталась. Покорми кашей зайку. Он уже прибегал ко мне, узнавал, кто варил кашу».

Педагог может предложить детям заняться другим видом деятельности, дает им, например, карандаши и бумагу и т. п.

3-й вариант. Игровые действия детей направлены на игрушки. Воспитатель включает детей в игру: «Ребятки, идите скорее все сюда. Посмотрите, кто к нам прибежал». Показывает собачек и предлагает познакомиться с ними, погладить. «Слышите, как они скулят. Давайте спросим у собачек, может быть, они хотят есть». Оказывается, что они действительно голодны.

После этого педагог «успокаивает» собачек. Рассказывает им, какие вкусные супы, каши и прочее могут варить наши дети. «Не волнуйтесь, собачки. Видите, как много детей у нас в группе, и все они умеют очень хорошо готовить. Кто суп, кто кашу, кто картошку и даже компот... и яичницу умеют делать. Не переживайте, сейчас мы вас накормим. Ребята, вы хотите приготовить собачкам еду?».

Затем педагог побуждает каждого ребенка к принятию игровой цели: «Вот эта собачка выбрала тебя, Кирюша. Что ты ей приготовишь?». Если ребенок не справляется с поставленной перед ним задачей, воспитатель предлагает ему какой-нибудь свой вариант: «Я догадалась, что больше всего твоя собачка любит суп с косточкой». Собачка в знак согласия лает.

Так, по очереди, каждому ребенку педагог дает по собачке и способствует принятию индивидуальной игровой цели.

Когда все собачки нашли своих хозяев, воспитатель предлагает детям взять необходимые «продукты» из ящиков с предметами-заместителями. Во время того, как ребята готовят еду, педагог спрашивает у детей: «Как себя ведет щенок. Он слушается тебя, Нина, не мешает готовить? А что ты ему варишь? Он любит, чтобы каша была сладкая. Ты положишь в кашу сахар?». «Шарик, ты рад, что тебе Витя варит мясо? Вот здесь сиди и не лезь в кастрюлю, а то еще обожжешься — плита горячая». «Ты знаешь, Витя, твоя собачка такая чистюля. Она, когда покушает, бежит мыть мордочку и лапки. Ты поможешь ей потом умыться?».

Завершая процедуру кормления, педагог говорит: «Ребятки, послушайте, что вам хотят сказать собачки. Они говорят вам спасибо за то, что вы вкусно их накормили». «Собачки говорят, что теперь они захотели спать, что спать они любят на ковриках в тихом уголочке за шкафом или под стулом. Вот вам коврики». Дети укладывают собачек.

После этого воспитатель может познакомить детей с новой игровой целью — игрой в цирк. Шепотом подзывает детей к себе и говорит, чтобы они шли потихоньку, а то вдруг собачки проснутся. Сообщает, что в группу прибежала «мама» собачек. Она хочет показать детям собачий цирк. Спрашивает детей, видели ли они по телевизору, как выступают собаки в цирке. Рассказывает, как хорошо умеет выступать «мама» собачек. Воспитатель предлагает детям сесть на ковер и посмотреть собачий цирк. Педагог показывает два-три игровых действия с цирковой собачкой. Собака может прыгать через палочку, залезать на башню из кубиков, кувыркаться, считать ребят и т. п. Дети хлопают собачке. Для того,

чтобы собачка стала цирковой, наденьте ей на шею красивый «пушистый» воротник.

После выступления «мама» собачек просит разбудить ее щенят и принести их. Воспитатель складывает щенят в коробку. Уносит ее. Собака «прощается» с детьми и «уходит». Воспитатель приглашает ее почаще приходить к детям.

Игра "Семья"

Цель. Побуждение детей творчески воспроизводить в игре быт семьи.

Игровой материал. Куклы, мебель, посуда, ванночка для купания, строительный материал, игрушки-животные.

Подготовка к игре. Наблюдения за работой няни, воспитательницы в группах детей второго года жизни; наблюдение за тем, как мамы гуляют с детьми. Чтение художественной литературы и рассматривание иллюстраций: Е. Благинина «Аленушка», 3. Александрова «Мой мишка». Постройка мебели.

Игровые роли. Мама, папа.

Ход игры. Игра начинается с того, что педагог вносит в группу большую красивую куклу. Обращаясь к детям, он говорит: «Дети, куклу зовут Оксана. Она будет жить у нас в группе. Давайте вместе построим ей комнату, где она будет спать и играть». Дети вместе с воспитателем строят для куклы комнату.

После этого воспитатель напоминает им, как можно играть с куклой: носить ее на руках, катать в коляске, на машине, кормить, переодевать. При этом подчеркивает, что с куклой следует обращаться бережно, ласково разговаривать с ней, проявлять заботу о ней, как это делают настоящие мамы.

Затем дети играют с куклой самостоятельно.

Когда дети достаточное количество времени поиграли сами, воспитатель организовывает совместную игру. При организации игры он должен учитывать взаимоотношения мальчиков и девочек. Так, пока девочки кормят кукол, моют посуду, мальчики вместе с педагогом строят из стульев машину и приглашают девочек поехать покататься вместе с куклами.

После этого воспитатель может внести еще одну Куклу — подружку Оксаны, куклу Катю. Педагог знакомит детей с новой куклой, рассказывает, как нужно с ней играть, где обе куклы будут жить.

Игры с двумя куклами уже сами по себе обязывают к совместной деятельности сразу нескольких детей. В это время близость воспитателя, а часто и включение его в игру необходимы. Уже в последующем, когда дети уже несколько раз поиграют в эту игру, воспитателю бывает достаточно только напомнить о возможных ролях, чтобы началась игра: «Дети, кто хочет быть мамой Оксаны? А мамой Кати? А кто хочет быть воспитателем?». Каждый из детей начинает выполнять свои обязанности.

Игра «Куклы»

Цель. Закрепление знаний о разных видах посуды, формирование умения использовать посуду по назначению. Воспитание культуры поведения во время еды. Закрепление знаний о названиях одежды. Закрепление у детей навыка правильно в определенной последовательности раздеваться и складывать свою одежду.

Игровой материал. Куклы, игрушечная посуда, картинки с изображением элементов картины «Игра с куклой».

Подготовка к игре. Рассматривание иллюстрации «Игра с куклой».

Игровые роли. Мама, повар, няня.

Ход игры. Подготовка к игре начинается с рассматривания картины «Игра с куклой». Дети сидят за двумя-тремя сдвинутыми в линию столами, лицом к воспитателю. Рассматривают картину, называют то, что видят («Купают куклу», «Девочка купает», «Смывает с куколки мыло», «Мальчик держит полотенце, чтобы вытереть куклу»).

После этого воспитатель обращается к детям: «Перед вами картинки (лежат изображением вниз), переверните их. Посмотрите на свои картинки и скажите, у кого ванночка, у кого мыло? у кого колготки?...» Ребенок, нашедший нужную картинку, кладет ее около большой картины.

Вот и помогли мы девочке в белом фартуке. Все приготовили для того, чтобы выкупать куклу».

Педагог предлагает вниманию детей рассказ по этой картине: «Решили дети выкупать куклу. Принесли табуретку, поставили на нее ванночку, налили в ванночку теплой воды. Рядом, на красную скамеечку, положили зеленую губку и мыло. Раздели куклу. Одежду ее аккуратно разложили на большом стуле, а малюсенькие синие ботиночки поставили под стул. «Сейчас, сейчас, потерпи еще немножко, — уговаривает куклу девочка в белом фартуке. — Смою с тебя мыло, а потом сухо-насухо вытру. Видишь, Илюша рядом стоит, большое белое полотенце в руках держит...».

Воспитатель может использовать различные варианты игр с куклами.

1-й вариант. Кукла Катя обедает.

На столе стоит чайная, столовая и кухонная посуда. Кукла Катя сидит за столом. Воспитатель говорит: «Дети, Катю надо покормить обедом. Здесь стоит разная посуда. На стол перед Катей будем ставить лишь то, что нужно для обеда». Поочередно дети находят нужные предметы. Воспитатель спрашивает, что это и для чего. По просьбе воспитателя дети находят все предметы: тарелки, вилку, ложку, хлебницу, правильно их называют и красиво расставляют на столе, не забыв постелить скатерть и поставить салфетницу. Желают Кате приятного аппетита, после обеда убирают посуду.

2-й вариант. Подбери посуду для кукол.

Воспитатель ставит на стол три куклы: повар стоит у плиты, кукла-няня в халате готовит к обеду посуду, за столом сидит кукла-девочка. Воспитатель с детьми рассматривает кукол, беседует о том, что они делают, какая им нужна посуда. На столе возле воспитателя стоит разная посуда. Показывая предмет, воспитатель говорит, как он называется. Потом спрашивает об этом предмете у детей. Для поддержания интереса можно спрашивать так: «А эта посуда, наверное, никому не нужна?». Половник, чайник, ложка нужны и повару, и няне. После этого педагог спрашивает каждого из детей, кем бы он хотел сейчас быть: поваром, няней или девочкой, собирающейся обедать. Предлагает детям самим поиграть.

3-й вариант. «Кукла хочет спать».

Педагог приносит куклу и говорит, что кукла очень устала и хочет спать, просит детей помочь ей раздеться.

Дети поочередно по указанию воспитателя снимают с куклы одежду и, аккуратно сложив ее, кладут на кукольный стул. Так, один ребенок снимает фартук, другой — платье и т. д. Воспитатель руководит их действиями, помогая правильно сложить ту или иную часть туалета куклы, показывая, как надо правильно это сделать. Когда кукла совсем разделась (осталась лишь в рубашке), ей надевают тапочки и ведут ее к кровати. Уложив куклу в постель, воспитатель поворачивает ее набок, кладет ее руки под щеку, заботливо укрывает, нежно гладит по голове и говорит: «Спи!» Показав детям, что кукла заснула, воспитатель просит их вести себя тихо и, приложив палец к губам, на цыпочках, вместе с детьми покидает групповую, где спит кукла.

4-й вариант. Куклы проснулись.

На кроватках спят 2 куклы: большая и маленькая. На полочках шкафа лежит одежда. Дети сидят на стульчиках полукругом. Воспитатель: «Дети, посмотрите, кто спит на этой кроватке. Узнали ее? Да, это кукла Катя. А кто спит на этой? Это кукла Таня». Воспитатель обращается к одной кукле: «Катя, ты уже проснулась? Будешь вставать? Ребята, она говорит, что хочет встать, но сначала надо найти ее одежду. Что нужно, чтобы одеть Катю?». «Посмотрите внимательно на полочку. Вы видите одежду? Принесите платье. Примеряем платье, если маленькое, складываем у кроватки Тани. Платье сразу наденем или сначала надо надеть другие вещи? Ищем для кукол нижнее белье по размеру, другие вещи». Дети по очереди надевают одежду на куклу Катю, затем одевают Таню. По окончании этой игры одетая с помощью детей кукла здоровается с каждым из детей, благодарит каждого из них за помощь. При последующем проведении этой игры воспитатель побуждает детей играть самостоятельно. Педагог должен обращаться с куклами, как с живыми существами.

«Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.
Глянь на небо – птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева0., стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.
Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.
Ход игры:
Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.
2 вариант
Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Коршун и наседка»

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.
Ход игры:
В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.
2 вариант.
Если детей много можно играть двумя группами.

«Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.
Ход игры:
Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал6 «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется
2 вариант.
Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

«Чья колонна скорее построится?»



АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

2 вариант.

Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

«Совушка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Пятнашки»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

2 вариант.

Нельзя пятнать того кто успел встать на одну ногу.

«Бег шеренгами»

Цель: учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

АОУ ДПО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями
2 вариант.
Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руги, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

«Догони соперника»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.
Ход игры:
Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.
2 вариант.
Дети убегают разными видами бега.

«Перемена мест»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.
Ход игры:
Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.
2 вариант.
Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.

«Будь внимателен»

Цель: учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.
Ход игры:
На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

2 вариант

Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх.

«Перемени предмет»

Цель: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу . развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход игры:

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры:

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант

Запятнать свою пару мячом.

«Второй лишний»

Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры.

Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встать пока его не запятнали, его уже

АОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.
Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.
2 вариант.
Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

«Простые ловишки»

Цель: учить детей бегать врассыпную, увёртываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.
Ход игры:
Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови1 – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.
2 вариант.
Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.
3 вариант.
Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.
4 вариант.
Ловишка должен осалить убегающих мячом.
5 вариант.
Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.
Ход игры:
Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.
Усложнение:
дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.
«Ослик»
Цель: учить детей передвигаться по площ0адке, в ограниченном пространстве группками не падая. Развивать имитационные движения. Воспитывать интерес к играм.
Ход игры:
Дети с воспитателем гуляют по площадке. Неожиданно появляется ослик с повозкой.
Воспитатель: по жёлтенькой дорожке
Цок-цок – стучат копытца.
Приехал серый ослик,
Хотите прокатиться?

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Все дети: ослик, ослик
Вот какой наш ослик! (Садятся в тележку).
Ослик, ослик,
Вот какой наш ослик1
Воспитатель: уселись мы в тележку,
Цок-цок – стучат копытца.
И словно по команде
Все улыбнулись лица.
Все дети: ослик, ослик
Вот какой наш ослик!
Ослик, ослик,
Вот какой наш ослик!
Катаемся мы в парке,
Цок – цок - стучат копытца, завидует нам ветер,
И солнышко искрится.
ослик, ослик (ослик останавливается).
Вот какой наш ослик!
Ослик, ослик,
Вот какой наш ослик!
Воспитатель: но скоро длинноухий
Задумал рассердиться:
Не вертятся колёса,
Не топают копытца.
Все дети: ослик, ослик
Вот какой наш ослик!
Ослик, ослик, (вылезают из тележки, подталкивают её, ослик упрямится)
Вот какой наш ослик!
По солнечной дорожке Вот какой наш ослик!
Стучим мы каблучками, Ослик, ослик,
Упрямца и повозку Вот какой наш ослик!
Везём обратно сами.
Ослик, ослик Повозка делается без дна, чтобы дети могли сами двигаться.

«Пас»

Цель: учить детей передавать мяч друг, другу прокатывая его по земле ударом ноги. Развивать глазомер, точность броска.
Ход игры:
Стоя напротив, дети передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги.
2 вариант.
Если игроков много стоят по кругу мяч передают стоящему напротив или соседу по кругу.
3 вариант
передавать мяч в парах между двумя фишками расстояние 30см.

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

«Быстрые и меткие»
Цель: учить детей метать мешочки в горизонтальную цель, удобным способом, бегать наперегонки. Развивать глазомер, точность броска, ловкость.
Ход игры:
2-4 детей бегут на перегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги диаметром - 1м, нарисованные в 3 метрах от линии финиша. Затем дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки и быстрее вернулся на место.
2 вариант.
Дети до линии финиша бегут, обегая кегли.
«Пас по кругу»
Цель: учить детей перебрасывать мяч двумя руками стоящему рядом, через одного. Развивать ловкость, координацию движений.
Ход игры: дети становятся по кругу и по очереди перебрасывают руками мяч. Сначала передают его стоящему рядом, а потом через одного.
«Перелёт птиц»
Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.
Ход игры:
1 вариант.
Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезают на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.
2 вариант.
птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

«Ловля обезьян»

Цель: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.
Ход игры:
Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Проделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

ловцы и повторяют их движения. По сигналу6 «Ловцы1» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Усложнения:

Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

«Змейка»

дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут на встречу, так несколько раз.

«Иголка и нитка»

дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, вед останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Водящий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

«Стоп»

Цель: Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп1» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

Ход игры:

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те кого отослали на исходную линию начинают движение оттуда. Побеждает тот кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

2 вариант.

Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях не наталкиваясь, строится в колонну, шеренгу по сигналу. Закрепить умение строиться в шеренгу, колонну, находя своё место соблюдать равнение. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать

АОУ ДПО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира.
Строиться нужно быстро, не толкаясь, находя своё место, соблюдать равнение в колонне, шеренге.
2 вариант.
Распределить детей на 3-4 подгруппы, побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит построение по сигналу.
«Тройка»
Цель: учить детей ходить по площадке тройками, помогая друг другу, согласовывая свои движения с движениями других детей, сохранять расстояние между тройками. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, внимание.
Ход игры:
Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1метра. В каждой тройке средний ребёнок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой стороны и левой от него стоят спиной. По сигналу тройки двигаются по площадке, по сигналу «Стой» останавливаются, меняются местами в тройках.
Усложнение: устроить соревнование, чья тройка первая придёт к финишу.

«Тяни в круг»

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие.
Ход игры:
Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы то наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил.
Усложнение: ввести бег по кругу.

«Чурбан»

Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.
Ход игры:
В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки иговорят:
«Стоит чурбан, не мешает нам.
Кто чурбан собьёт,
Из круга уйдёт!»
После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили.
Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Усложнение:
Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.

«Эстафеты в ходьбе»

Цель: учить детей выполнять разнообразные движения: ходьба по узкой дорожке, извилистой дорожке, подлезание под шнур, перешагивание через предметы на скорость. Развивать ловкость, выносливость, быстроту движений.
Ход игры:
Одновременно несколько детей (в зависимости от числа полос препятствий)преодолевают различные препятствия (подлезают, пролезают, перешагивают и т. д.). побеждает ребёнок, который пришёл к финишу первым и правильно выполнивший все задания.
2 вариант.
Пройти по извилистой тропинке (ш-20см, д-6 -10м); подлезть под натянутый шнур или низко опущенные ветки, перешагнуть через несколько палок положенных на стулья.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

«Полоса препятствий»

Цель: учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

Ход игры:

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

## 2.3. Ценность «Здоровье + труд и творчество»

### Сценарий спортивного развлечения для детей старших и подготовительных групп «Академия вкусной и здоровой пищи»

Цель:

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью и занятиям физической культурой.

Задачи:

- формировать у детей представление о здоровом образе жизни и правильном питании;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности;
- закреплять знания о необходимости употребления в пищу полезных продуктов; навыках и пользе здорового питания, витаминов;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом, посредством организации спортивных праздников.

Предварительная работа с детьми:

проведение занятий на темы:

- "Полезные и вредные продукты"
- "Что значит здоровое питание?"
- "Кто такие микробы?"
- "Витамины - защитники организма"

Оборудование: магнитофон, костюмы героев, картинки с изображением полезных продуктов, содержащих витамины разных групп; гимнастические палки, метелки, кубы, корзины, скамейки, медали и сладкие призы.

Под музыку дети входят в зал, украшенный символикой и картинами, соответствующими празднику

Ведущий: Здравствуйте, ребята! К нам в гости пришел необычный герой.

Обжора: Я – Обжора Робин-Бобин
Не могу пошевелиться,
Не умею я трудиться,
Тяжело мне и стоять,

Всегда хочется мне спать.
Только кушаю весь день.
Много кушать мне не лень!

Ведущий: Кушать много очень вредно –
Шоколад и мармелад.
Каждому из вас известно:
Для организма – это яд!

Обжора: А не есть я не могу.

Ведущий: Не волнуйся, помогу.
Голодовку отменяем,
Витамины принимаем.

Обжора: От таблеток сыт не будешь…

Ведущий: Витамины находятся не в таблетках,
А в продуктах питания, полезных для здоровья,
Овощах и фруктах!

Витаминка: Здравствуйте, ребята! А пришла я не одна
С собой друзей я привела.
О витамине «А» расскажет ловко
Спелая морковка.

Выходит ребенок – Морковка.

Ведущая: И сладка она, и вкусна,
Витамин в морковке «А».
Кто ее в друзья берёт,
Тот растет, растет, растет.
А еще витамин «А» есть в молоке, чесноке, рыбе, помидорах, зелени.

Выходит ребенок - Картошка, Капуста, Перец, Клубничка.

Ведущая: А в капустином лице представлен витаминчик «С».
А еще витамин «С» есть в смородине, луке, землянике.

Выходит ребенок – Орех.

Ведущая: А в орехе есть витамин «В».
Всем давно известно, что орехи вкусны и полезны.
Кушай их с утра до темноты.
Будешь очень зорким ты.

Да, благодаря витамину «В» у нас улучшается зрение. А еще он присутствует в яйцах, кукурузе, мясе, сыре, твороге, черном хлебе.

Но мы назвали не все витамины, потому что их очень много.

Дефиле овощей в костюмах

Витаминка: Видишь, Робин-Бобин, сколько съедобного назвали дети.
Пища, в которой есть витамины, называется здоровой.
Это значит, что перечисленные продукты не вредят нашему здоровью, а наоборот, его укрепляют.

Эстафеты «Витаминные»

ГОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

1. Варим суп и компот. (Одна команда с общего стола приносит овощи, другая – фрукты.)

2.Вредно – полезно. (Команды приносят только полезные продукты)

3.Вспомнить все. (Что команды принесли закрывается, и они по очереди называют принесенные полезные для питания продукты)

Ведущий: Но кроме здоровой пищи тебе нужно знать еще об одном, чтобы, как все, мог ты бегать, играть, а не только есть и спать. А что для этого надо – нам подскажут ребята! (*заниматься физкультурой*). И тогда твое тело будет не только стройным и красивым, но и самое главное – здоровым! И ваши воспитатели тоже занимаются спортом.

Аэробика на степах (педагоги)

И ребята наши тоже могут заниматься аэробикой.

Разминка «Солнышко лучистое»

После аэробики Робин – Бобин появляется стройным, «в прекрасной форме».

Обжора: Вот спасибо вам, ребята, без вас я бы так этого никогда и не узнал!

Побегу и расскажу все своим друзьям и родственникам!

Ведущий и Витаминка: кушайте ребята полезные продукты, занимайтесь физкультурой, и тогда вы будете здоровы, веселы и бодры!

Герои угощают детей соком и витаминками.

## Тематическая сказка о спорте для дошкольников «Как медвежонок Умка спортсменом стал»

Задачи:

1. Создать условия к объединению детей в совместной деятельности.
2. Содействовать развитию монологической и диалогической речи, развивать память, выразительную грамотную речь, словарный запас, формировать правильное звукопроизношение.
3. Формировать навыки театрального мастерства, активизировать детей, поощрять участие в этом виде деятельности.
4. Развивать умение понимать содержание сказок, развивать устойчивый интерес к выступлениям перед родителями

Ведущий

Жил – был в лесу медвежонок Умка.

Жил с папой и мамой в берлоге. Хорошо жили.

Только раз *приходит Умка домой весь в слезах.*

Умка

Не хочу больше быть медведем! *(ревёт).*

Папа



АОУ ВПО «Институт развития образования»

Это почему же? *(удивились Папа с Мамой).*
Умка
Совсем задразнили!
Зайчонка случайно толкнул – косолапым назвали.
Лисёнку на ногу нечаянно наступил – сказали, что неуклюжий.
Обидно! *(и разревелся)*

Ведущий
Мама сразу мёд достала.
Мама
Покушай, сынок!
Кушаешь ты плохо, вот в чём беда!

Ведущий
А папа задумался. А потом и говорит.
Папа
Есть, сынок, одно средство
Тебе помочь,
Оно волшебное, но трудное. Ты справишься, потому что ты – Умка.
Да, такое средство есть –
Надо мёду меньше есть.
Утром долго не валяться,
Бегать, прыгать и скакать,
Душ холодный принимать.
Умка
Ой, ой, ой, мне не суметь,
Я же всё – таки медведь.
Папа
Мы – медведи, трудностей не боимся!
Если только захотеть,
Можно многое суметь!
Мама
Все в лесу зверята -
Спортивные ребята.
Вместе собираются
Спортом занимаются!
Вот, смотрите к нам идут,
Да они уж тут как тут!
шутка, мы за тобой!
А почему ты такой грустный?
Умка
Я немного толстоват,
И немного косолап.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Но поверьте мне, друзья,
В этом я не виноват.
Белый мишка
А скажи, Мишутка, нам,
Чем ты занят по утрам?
Умка
Я, зверята,  долго сплю.
До обеда я храплю.
Может, средство есть, какое,
Чтобы сильным, ловким стать,
От других не отставать?
Белый мишка
Ничего не бойся, мишка,
Ты медведь, а не трусишка.

Волк
Ты один не оставайся,
С нами спортом занимайся.
Видов спорта есть немало,
Вот, послушай, для начала.
Зайка
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки
А несут меня не кони,
А блестящи коньки.
У фигурного катанья
Фантастический успех.
Спорт – «очей очарованье»,
Праздник радостный для всех!
Тигр амурский
Он на вид одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовётся…сноуборд!
По заснеженным горам,
По трамплинам и холмам
Восхищаясь, сам боюсь,
Когда с горочки качусь.
Белый мишка
Ног от радости не чуя.
С горки снежной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Вот какие мои лыжи!
Волк
Во дворе с утра игра,

ГАОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Разыгралась детвора.
Крики:
«шайбу!», «мимо!», «бей» -
Там идёт игра … хоккей!
Лиса
Мои санки едут сами,
Без мотора, без коня,
То и дело мои санки
Убегают от меня.
Волк
Я с детства очень спорт люблю.
Он приучил меня к порядку.
Я долго по утрам не сплю –
Я поднимаюсь на зарядку!
Тигр амурский
Затем пробежка и прыжки
И отжимания от пола,
Да, упражненья не легки,
Зато я бодрый и весёлый!
Все вместе
Мы растём достойной сменой
Всем известнейшим спортсменам!
Умка
Каких спортсменов ловких
Увидел я сейчас!
Что значит тренировка —
Ну просто высший класс!
Мне тоже захотелось
Таким спортсменом стать,
Ни в ловкости, ни в силе,
Ни в чём не уступать.
Ведущий
Молодец, медвежонок! Правильно ты решил, надо спортом заниматься!
А начинать надо с зарядки.

## КВН для детей подготовительных групп «В здоровом теле здоровый дух»

Звучит заставка из программы КВН
Вед: Здравствуйте, ребята, вас встречает Клуба веселых и находчивых.
Здесь мы будем соревноваться, проявлять свои знания. А тема нашего КВНа – «В здоровом теле здоровый дух», и все задания будут посвящены этой теме.
Ответы не выкрикиваются, а произносятся после сигнала, за каждый

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

правильный ответ команда получает балл (любой раздаточный материал (звездочки)).
Задания:

1. Представление команд (название, девиз)

Танец - разминка «Мы маленькие звезды »

2. Задание «Вопрос – ответ» (на экране предлагаются варианты, нужно выбрать правильный)

- Что такое здоровый образ жизни? (выбрать из предложенных изображений только те, которые относятся к ЗОЖ).
- В каких продуктах есть витамины «А», «В», «С»?
- Какие зимние развлечения и виды спорта изображены на слайде?

3. Пантомима. Изобразить: лыжник на лыжне, катаю снежный ком, делаю зарядку, пловец.
4. Конкурс пословиц и поговорок о спорте.
5. Конкурс рисунка «В здоровом теле здоровый дух»

Ведущий: Пока жюри подводит итоги, отгадаем загадки.

Загадки

1. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики : «Шайбу, мимо, бей!» -
Там идет игра… (Хоккей)
2. Две полоски на снегу
Оставляют на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной. …Лыжи.
3. Каждый вечер я иду
Рисовать круги на льду.
Только не карандашами,
А блестящими коньками.
4. За веревочку коня в горку я тащу.
Ну а с горки быстро я на коне лечу! …(Санки)
5. Во дворе есть стадион,
Только очень скользкий он.
Чтобы там как ветер мчаться,
На коньках учись кататься! (Каток)
6. Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был как из пушки.
Эта палка для хоккея,
И зовется она … (Клюшка)
7. Гоняют клюшками по льду
Ее у нас всех на виду.
Она в ворота залетит,

АОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

И кто то точно победит! (шайба)
*Подведение итогов, награждение.*

## Сценарий зимнего спортивного праздника (на улице )
## « Кто мороза не боится, приходите порезвиться»

Цели: показать детям привлекательность зимних месяцев года; развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.
Задачи:
• Закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
• Развивать быстроту двигательной реакции.
• Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
• Достижение положительно-эмоционального настроя.
Оборудование и инвентарь: эмблемы для участников команд, снежинки, санки, метёлки, кубики -2шт, кегли - 2 шт.
Место проведения: игровая площадка детского сада

Ход мероприятия:
Ведущий:
Над землею закружила
Вновь зима свой хоровод.
Пусть здоровье, радость, силу
Зимний спорт нам принесет.
Все мы скажем: «Нет!» простуде.
Нам морозы нипочем.
Мы дружить с коньками будем,
С клюшкой, шайбой и мячом.

Ребята, на улице зима, холодно, кругом лежит снег. А вы зиму любите? А мороза не боитесь? Давайте вместе погреемся.
Проводится игра «Мы погреемся немножко»
Мы погреемся немножко,
И захлопаем в ладошки,
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп.
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп.
Ноги тоже мы погреем,
Мы затопаем скорее,
Топ-топ-топ-топ-топ-топ,
Топ-топ-топ-топ-топ-топ.
Рукавицы мы наденем,
Не боимся мы метели,
Да-да-да-да-да-да,
Да-да-да-да-да-да.
Мы с морозом подружились,
Как снежинки закружились,

ГАОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Так-так-так-так-так,
Так-так-так-так-так.
Согрелись?
Сегодня соревнуются команды « Снежинка» и «Елочка», которым нужны капитаны команд из числа родителей

Перед началом праздника разрешите напомнить вам о технике безопасности на снегу и льду : не толкать друг друга ,не ставить подножки ,уважать соперника.

Неважно кто станет победителем , пусть эта встреча будет по настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем!

Ведущий:
Итак, давайте знакомиться.
Команда № 1 « Снежинки» ( приветствие)!
Команда № 2 « Елочки» ( приветствие)!
1 – й конкурс Эстафета «Горячая рукавичка»
Команды стоят в колонну по одному, по сигналу стартуют, огибают стойку и бегут к своей команде, передают варежку другому участнику эстафеты.
Ведущий :
Развить ловкость и внимание
Помогают соревнования .
Продолжаем веселые старты ,
Соревнуются наши команды .
2-й конкурс « На помеле»
Видели мы все не мало,
Но такого не бывало –
Эстафета на метелке
Из сосны или из елки.
( Метла в каждой команде , словно эстафету они передают ее друг другу , пробежав верхом на помеле и не сбив кегли .Если сбили вернуться и поставить, потом продолжать).
Ведущий:
Для вас ребятки, мы приготовили загадки,
Мы немного отдохнем и разгадывать начнем!
Кто – догадался поднимай те руку.
- Белая морковка, зимой растет. ( сосулька)
-Всю зиму смирно лежит, а весной убежит ( снег)
-Шуба в избе, а рука на улице ( печь)
-Старик у ворот, тепло уволок. Сам не бежит и стоять не велит ( мороз)
-Таять может, а не лед, не фонарь, а свет дает ( свеча)
-Сам вода, да по воде плавает (лед)
-Свищет, гонит, вслед ему кланяются ( ветер)
Ведущий:
3-й конкурс «Кенгуру»

АОУ ДПО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Конкурс называется “КЕНГУРУ”.
Участвует вся команда. Надо доскакать до елки с мячом между ногами, вернуться к старту и передать мяч
следующему игроку своей команды.
Ведущий *:*
*4-й конкурс* «На санках»
На санках сидят игрушки, нужно довезти до стойки и обратно вернуться к своей команде; передать санки другому участнику команды, который продолжит эстафету.
Родители - народ такой:
На занятость спешат сослаться.
Но мы – то знаем: они не правы,
Всем надо спортом заниматься.
Так что дорогие родители,
Детей покатать, не хотите ли?
Санки быстро мчатся,
Ветру не угнаться!

Родители из команды по очереди обвозят детей по одному вокруг елки.
Команда, закончившая первой,– выигрывает.
5 –й конкурс «Хоккеисты»
Тех, кто смелей,
Кто быстрей и храбрей,
Приглашаем в игру
Под названием «хоккей».
У двух команд по одной метелке и шайба (кубик). Дети ведут клюшкой кубик. Оббегают конус , возвратившись на место, передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.
Эстафета «Силачи» (перетягивание каната)
А какая ж из команд самая сильная?
Ну, ребята, подтянись!
Друг за дружкой становись!
Раз, два – взяли!
(Перетягивание каната командами повторяется несколько раз). Дети, разделившись на 2 команды, соревнуются в перетягивание каната с участием взрослых – родителей и воспитателей.)

Ведущий;
Ну, ребята, тренировку
Провели вы очень ловко.
Получайте-ка награды.
Поздравляем! Очень рады!
На прощанье пожелаем:
Быть здоровыми ВСЕГДА!

МАОУ ДПО СО "ИРО" ЦРТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Чтоб расти и закаляться.
Будем спортом заниматься.
Наш праздник окончен, желаем всем бодрости, здоровья и всего самого хорошего!

## 2.4. Ценность «Здоровье»

## Картотека игр

Дидактическая игра «Здоровый малыш»
Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.
Правила игры.
Ведущий раздает большие карточки детям и показывает маленькие карточки. Тот, у кого подходит эта карточка объясняет *«хорошо это или плохо»*.
Выигрывает тот, кто быстрее заполнит свою большую карточку.
Дидактическая игра «Одень ребят на прогулку».
Задачи: формировать умение различать предметы одежды в зависимости от времени года; развивать мелкую моторику рук. Развивать грамматически правильную речь.
Материал: фигурки мальчика и девочки из картона, бумажная одежда.
Описание: Вариант 1. Ведущий задаёт время года, а игроки одевают фигурки детей в соответствующею одежду. Ведущий проверяет правильность выполнения задания, в случаи ошибок исправляет их, объясняя свои действия.
Вариант 2. Дети сами, между собой, договариваются – в одежду какого сезона будут одевать фигурки. После выполнения задания объясняют свой выбор одежды.
Дидактическая игра «Что сначала - что потом *(режим дня)*»
Задачи: закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснять свои действия.
Материал: сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определенного периода суток.
Описание: предложить ребёнку разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.
Дидактическая игра *«Лабиринты здоровья»*.
Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Учить детей видеть границы рисунка (в данном случае дорожки, вести линии не отрывая пальца от картинки; развивать мышление, логику, глазомер, усидчивость, волю; приучать охватывать всю картинку целиком, мысленно строить маршрут "путешествия".
Материал: карточки с изображением лабиринтов.
Описание: перед ребёнком ставится задача: найти дорогу от предмета личной гигиены до части тела, для которой он предназначен. Объяснить, как и для чего используется данный предмет.
Дидактическая игра *«Вредно – полезно»*.

Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.
Материал: парные карточки противоположные по значению к здоровью, фишки-картинки с изображением действий вредных или полезных в той или иной ситуации.
Описание: Вариант 1. Ребёнку предлагается рассмотреть картинки, и определить: на каких из них изображены действия, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являющиеся полезными.
Вариант 2. Ребёнку предлагаются парные карточки противоположные по значению к здоровью. Ему необходимо заполнить пустые окошки на них фишками-картинками, соответствующими условиям заданной ситуации.
Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»*.
Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно-логическое мышление, память, грамматически правильную речь.
Материал: мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.
Описание: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.
Дидактическая игра *«Правила гигиены»*.
С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.
Дидактическая игра *«Полезная и вредная еда»*.
Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.
Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки *(вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша)*.
Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.
Дидактическая игра *«Азбука здоровья»*
Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.
Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до … человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

Дидактическая игра *«Узнай и назови овощи»*

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт, а дети должны назвать этот овощ *(фрукт)*.

Дидактическая игра *«Назови правильно»*

Цель: уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах, закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

Материал: картинки с изображением овощей, фруктов

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на вкус?

Дидактическая игра *«Ты – моя частичка»*

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? *(глаза, бровь, нос и т. д.)*

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? *(волосы, уши)*

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? *(спина, живот.)*

Дидактическая игра *«Если кто-то заболел»*

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача *«скорой помощи»*, позвонив по номеру *«103»*, поупражнять в вызове врача

Материал: телефон

Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы

Словесная игра *«Если сделаю так»*

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; развивать речь, умение высказывать свои мысли; о воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации *(угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью)* предложить два варианта развития данной

ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: *«Опасность возникает, если я сделаю…»*, или *«Опасности не будет, если я сделаю…»* дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

Дидактическая игра *«Скорая помощь»*

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование:

картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, поднялась температура, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действии.

Дидактическая игра «Чистоплотные дети»

Задачи: Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры: Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: «Руки». Дети, которых она вызывает, отвечают: «Мыло, щетка, полотенце». Подобным же образом дети реагируют на слова «волосы» (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло, «купание» (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: «Что нам нужно, когда мы утром встаем?» Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, платок).

Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах. Ребята, помочь сохранить здоровье и заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

## Закаливающие процедуры
## Самомассаж

Одной из основных задач воспитания здорового ребенка является формирование у него представлений о здоровом образе жизни, формирование способов укрепления здоровья. В условиях влияния неблагоприятных

климатических особенностей на здоровье детей, ухудшения экологической обстановки (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка актуализирована необходимость оздоровления детей, применение здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

В здоровьесберегающей деятельности применяются нетрадиционные средства оздоровления детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

1. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Игра « Утка и кот »

А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет (Поглаживать шею ладонями сверху вниз)
Всех утят с собою,
А за ними кот идет,
Словно к водопою (Указательными пальцами растирать крылья носа).

У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает! (Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам).

Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать! (Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха).

2. Массаж спины

Игра «Дождик»

Дождик бегает по крыше-
Бом! Бом! Бом! (Встать друг за другом «паровозиком»и похлопывать друг друга по спине).
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-



ГАОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Бом! Бом! Бом! (Постукивание пальчиками).

Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом! (Поколачивание кулачками).

Дождик бегает по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом! (Поглаживание ладошками).

3. Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова

Игровое упражнение «Чтобы не зевать от скуки»

Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,
Встали и потерли руки, И немного по бокам.
А потом ладошкой в лоб, Не скучать и не лениться!
Хлоп-хлоп-хлоп (Перешли на поясницу).
Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,
Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек
Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа (сказка «Рукавичка»)

«Наши ушки » (массаж ушей)

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);
Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

ГАОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.
« Кто пасется на лугу » (массаж спины)
Далеко, далеко (встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам)
На лугу пасутся (загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего.
Ко… (Покачать плечами вперед-назад).
-Козы? (Наклонить голову вперед)
Нет, не козы! (Покачать головой вправо-влево).
Далеко, далеко (Повернуться на 180 и повторить движения)
На лугу пасутся
Ко…Кони? Нет, не кони!
Далеко, далеко (Опять повернуться на 180 и повторить те же движения)
На лугу пасутся
Ко…Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе0
Правильно, коровы!
Пейте, дети, молоко, (Постепенно присесть. На последний слог быстро встать)
Будете здоровы! (поднять руки вверх).

## 5. Массаж глаз

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть, не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;

АОУ ЛНР «ЛОИРО» ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

- Закрыть глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

6. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

«Вот какая борода»
Да – да – да – есть у деда борода (Потереть ладони друг о друга)
Де – де – де – есть сединки в бороде (Руками провести по шее от затылка до яремной ямки)
Ду – ду – ду – расчеши бороду (Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз)
Да – да – да – надоела борода (Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа)
Ду – ду – ду – сбреем деду бороду (положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб)
Ды – ды – ды – больше нет бороды (Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу)

7. Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия « Дедушка Егор»
Из-за лесу, из-за гор (Ходьба на месте, не отрывая носки от пола стараясь поднимать выше пятки.)
Едет дедушка Егор.
Сам на лошадке (Ходьба на пятках, руки за спиной)

Жена на коровке (Ходьба на носках, руки за головой)
Дети на телятках (Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе)
Внуки на козлятках (Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны)
Гоп, гоп, гоп! (Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.
Приехали! (Присесть).

## Упражнения

### Дыхательные техники для дошкольников

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Предлагаемые упражнения дыхательной гимнастики главным образом основаны на методах Б.С.Толкачёва, А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко, Ю.Г.Вилунаса, используется оздоровительное дыхание по системе йогов.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох), то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос. Дыхательную гимнастику желательно проводить в образно – игровой форме. Нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям.

Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательных упражнений, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.
4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.
5. Дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).

Заниматься желательно в удобной спортивной одежде.

АОУ ДПО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть непосредственно образовательной деятельности по ОО «Физическая культура» и «Музыка» после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в процессе логопедической ритмики; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях.

Перед проведением дыхательной гимнастики рекомендуется попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае дети легко выполняют их по показу.

Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всей гимнастики имеет интонационное разнообразие речи педагога. Умение голосом передать особенности разных персонажей, выразительность и разнообразие интонации помогает создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от дыхательной гимнастики.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку.

## Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения. Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений. Во вводной и заключительной частях НОД по ОО «Физическая культура» проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 – 30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения "стоя"; некоторые упражнения для туловища - из положений "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках".

### Упражнения из положения "стоя".

"Лови комара". И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: "Хлоп!" Вернуться в и.п. - вдох.

"Помаши крыльями, как петух". И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: "Ку-ка-ре-ку!".

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

"Косарь". И.п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: "Жух! Жух!".

"Дровосек". И.п. - встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: "Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!"

"Гуси шипят". И.п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: "Ш-ш-ш-ш". Возвратиться в и.п. - вдох.

"Часики". И.п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: "Тик-так". Возвратиться в и.п. - вдох. То же в другую сторону.

"Поиграй на трубе". И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: "Ту! Ту! Ту!".

"Вертушка". И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: "Х-р-р-р".

"Вырасти большим". И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: "У-х-х-х".

"Спрятались". И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: "Т-с-с-с". Вернуться в и.п. - вдох.

"Лягушка прыгает". И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: "Ква-ак".

"Насос". И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: "С-с-с-с". Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить в другую сторону.

## Упражнения из положения "сидя", "лежа на спине", "стоя на четвереньках", "стоя на коленях".

"Гребцы". И.п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: "У-х-х-х". Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.

"Маятник". И.п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: "Так-так".

АОУ ДПО С.О. "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

"Прижми колени". И.п. - сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: "Вот". Вернуться в и.п. - вдох.

"Кошечка". И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: "Ф-р-р-р" ("Ш-ш-ш") - и выдохнуть.

"Мотор". И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: "Р-р-р-р". Возвратиться в и.п. - вдох.

"Мишка спит". И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: "У-х-х-х". Вернуться в и.п.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

## Игровые упражнения

"Поезд". Дети – "вагончики" встают в колонну за воспитателем-"паровозом". Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: "Чух-чух".

Чух-чух, чух-чух,
Мчится поезд во весь дух,
Паровоз пыхтит,
"Тороплюсь!" - гудит.
"Тороплюсь! Тороплюсь, Тороплю-у-у-сь".

Повторять в течение 25-30 с.

"Заблудился". Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: "А-у-у-у! А-у-у-у!".

"Гуси летят". Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: "Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!".

"Собираем цветы". Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: "А-а-а".

"Подуй на одуванчик". Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

"Сдуй снежинку". Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

"Пузырь". Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко, друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: "Лопнул пузырь". На выдохе дети сходятся к центру, произнося: "Ш-ш-ш-ш".

## Упражнения на нормализацию дыхания

На протяжении НОД по ОО «Физическая культура» дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

"Обними себя". И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. - вдох.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

"Сдуем снег (пыль) с обуви". И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны. Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

## Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

### Упражнения на удлинение выдоха

"Наклоны вперед". И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и.п.

"Наклоны в сторону" ("Наклоны с зонтиком"). И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - "накрылись зонтиком" - выдох. 4 - вернуться в и.п.

"У кого дольше колышется ленточка". Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

### Специальные дыхательные упражнения

"Задуй свечку". Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: "Фу! Фу! Фу!". Во время упражнения туловище держать прямо.

"Полное дыхание". Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед ("Ха!"). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

## Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

"Ежик". Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

"Ушки". Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

## Дыхательные упражнения

Для профилактики заболеваний органов дыхания в процессе музыкальной образовательной деятельности следует уделять внимание формированию физиологически правильного дыхания: выполнять необходимые дыхательные упражнения.

Упражнение 1. Дышим тихо, спокойно, плавно. "Романс". Муз. Г. Свиридова.
Цель: расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
И.п. - сидя или лежа, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос, когда грудная клетка расширяется. Прекратить вдох и задержать дыхание. Плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже приставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдохе.

Упражнение 2. Дышим одной ноздрей. "А я по лугу...". Русская народная мелодия.
Цель: укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.
И.п. - сидя или стоя. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох. То же другой ноздрей.

Упражнение 3. "Мы отдыхаем", "Море". Муз. Н. Римского-Корсакова.
Цель: укреплять дыхательные мышцы и стимулировать дыхание верхних отделов легких.
И.п. - сидя или стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнить выдох и вдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.
Упражнение 4. "Ветер". Музыкальное сопровождение (по выбору).
Цель: укреплять дыхательные мышцы, глубокая вентиляция легких.

АОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

И.п. - сидя или лежа. Мышцы расслаблены. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра. Задержать дыхание на 3-4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

## Певческие упражнения

Певческие упражнения также имеют большой потенциал для оздоровления детей, так как они позволяют видоизменить темпоритм дыхания и нормализовать этим все обменные процессы организма.

### Упражнения на развитие дыхания

«Ладошки». И. п.: Встать прямо, согните руки в локтях (локти внизу) и «покажите ладони зрительно» - поза экстрасенса. Делайте шумные ритмические короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулак (хватательное движение). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха (т.е. шмыгните 4 раза). Затем руки опустите и сделайте вдох 3-4 сек. – пауза. Сделайте еще 4 вдоха и снова пауза.

«Погонщики». И. п.: Встать прямо, кисти сожмите в кулак и подожмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкните кулаками вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти возвращаются в и. п. на уровне пояса. Плечи расслаблены – выдох. Выше пояса кисти не поднимать. Сделайте подряд уже не 4 вдоха – движения, а 8. Затем отдых 3-4 сек. И снова 8 вдохов – движений.

«Насос» (накачивание шины). И. п.: Встать прямо, ноги у. д., руки вдоль туловища (о.с.). Сделайте легкий наклон вперед (руки тянутся к полу, но не касаются его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподнимитесь (но не выпрямляйтесь) и снова наклон на и короткий шумный вдох «с пола». Возьмите в руки палку и представьте себе, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны выполняются ритмично и легко. Низко не наклоняйтесь. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

«Кошка» (приседание с поворотом). И. п.: Основная стойка (ступни в этом упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте легкое танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий выдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий шумный вдох носом. Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, неглубокое). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот выполняется только в талии.

«Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки). И.п.: Встаньте, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросайте руки на встречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым «объятием» резко «пошмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг

АОУ ДПО ПО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

другу, а не крест – накрест, ни в коем случае их не менять (все равно, какая рука сверху, - правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать.

## Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей

1. Дыхательная гимнастика.
Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по ноздрям. Повторить 5 раз.

2. Промычать мелодию песни. Губы расслаблены, им должно быть щекотно.

3. «Ушки». Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи неподвижны, уши как можно ближе к плечам. Повторить 4-6 раз.

4.«Ходьба на лыжах» (имитация движений руками).

5. «Гребцы». И. п.: небольшой полуприсед, руки одновременно отводятся назад – выдох. Возвращаясь в и. п., руки согнуть в локтевых суставах – выдох.

Выдох выполнять через рот. Губы сложены трубочкой. Повторить 6-8 раз.

6. Задержка дыхания на вдохе и выдохе. Стоя, ноги вместе, нос зажат пальцами. Считать до 5 сек. Затем глубокий вдох и глубокий выдох. Повторить 2-3 раза.

7. «Космонавты». Лечь на спину, положить ладошку на живот. Спокойно сделать вдох и выдох. Ладошка поднимается и опускается.

## Релаксационные техники для дошкольников

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а, перевоплощаясь, входя в заданный образ.

Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Релаксационные упражнения проводятся в два этапа: на начальном этапе работы упражнение направлено на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением и может быть использовано в комплексе утренней гимнастики, как физкультминутка в ходе НОД, в любом режимном моменте в течение дня. На последующем этапе проводится мышечная релаксация по представлению, перед дневным сном, в процессе занятий логопедической ритмикой.

АОУ ДПО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Поскольку многие дети испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроев введены элементы тактильного взаимодействия ведущего и ребёнка («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

## Картотека дыхательной гимнастики в средней группе

1. «Качели»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох,

Качели вниз (выдох,

Крепче ты, дружок, держись.

2. «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

3. «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

4. «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

5. «Надуй шарик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

6. «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

7. «Гуси летят»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

8. «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

9. «Жук»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

10. «Петушок»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку».

11. «Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

12. «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

13. «Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

14. «Часики»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

15. «Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

16. «Воздушный шарик»

Цель: укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

17. «Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

18. «Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

19. «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

20. «Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

21. «Подуй на одуванчик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

22. «Бегемотик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается (выдох).

23. «Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

24. «Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

25. «В лесу»

Цель: формирование правильного речевого дыхания.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

26. «Волна»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

27. «Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15, надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

28. «Лягушонок»

Цель: формирование правильного речевого дыхания.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

## Релаксационные упражнения на чередование мышечного напряжения и расслабления

«Снежная баба»

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить снежную бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках… Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба

замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

«Апельсин»
Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая…, мягкая…, отдыхает…» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

«Сдвинь камень»
Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.)Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая…, мягкая…, отдыхает…». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

«Черепаха»
Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребёнка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая… Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5 – 10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 сек.).

«Расслабление в позе морской звезды»
Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает

АОУ ПО «СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

«Муха»
Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.
Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.
«Лимон»
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали »весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. За тем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

«Сосулька» («Мороженое »)
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

«Воздушный шар».

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20 —30 приседаний либо 15 —20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

## Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

«Спящий котёнок
Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

«Шишки»
Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза).

«Холодно – жарко»
Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

«Солнышко и тучка»
Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2– 3 раза.

«Драгоценность»
Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

«Игра с песком»
Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

«Муравей»
Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

АОУ ДПО СОЧИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

## Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

«Улыбка»
Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»
Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»
Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»
Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Качели»
Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

## Релаксационная гимнастика

Релаксационная гимнастика включает упражнения на релаксационное растягивание, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, мышечная релаксация по представлению, дыхательная гимнастика расслабления. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе. Они могут проводиться не только в специализированных, но и в обычных детских садах.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Педагоги должны знать, какие группы мышц работают при выполнении каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия эффективны только тогда, когда они приятны детям.

Ребенка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определенных групп мышц при выполнении каждого упражнения.

Инструкции должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц. Например: «Руки висят как тряпочки, руки вялые, тяжелые и т.п.».

Следует помнить:

— во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;

— расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;

— некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние детей, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным в конспекте.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха — 20-22 градуса.

## Релаксационное растягивание

Обеспечивает оптимальную работу мышц, разгрузку позвоночника, снятие динамического напряжения. Проводится между занятиями познавательного и продуктивного типа, под тихую спокойную музыку, при приглушенном свете.

1. «Потянулись»

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую — вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох — расслабиться.

Вдох — расслабиться, выдох — тянуть руку вверх.

Пауза — расслабиться.

Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. «Растишка»

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох — максимально тянуть руки и ноги, выдох — расслабиться.

Вдох — расслабиться, выдох — максимально тянуть руки и ноги.

Пауза — расслабиться.

3. «Аист»

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох - расслабиться.

Вдох — расслабиться, выдох — тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза — расслабиться. Выполнить упражнение левой ногой.

Выполнить упражнение левой ногой.

АОУ ДПО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

4. «Гвоздик»
И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.
Вдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох — расслабиться.
Вдох — расслабиться, выдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя.
Пауза - расслабиться.
5. «Надуй шарик»
И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.
Вдох — напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох — живот втянуть.
Повторить упражнение 3—4 раза.
б. «Ворон».
И.п.: стоя на коленях, пальцы рук сцепить в “замок” за головой.
Вдох — руки отвести как можно дальше назад, шею вытянуть вверх; выдох — расслабиться.
Повторить упражнение 3—4 раза.

Мышечная релаксация перед сном

Проводится в сочетании с воздушными - ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.
И.п.: лежа на кровати, на спине, руки вытянуть вдоль туловища.
1. Упражнение на расслабление мышц рук.
С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.
Мы умеем танцевать,
Бегать, прыгать, рисовать,
Но не все пока умеем
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая
Очень легкая, простая.
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье...
И становится понятно
Расслабление приятно!
Руки с силой выпрямляем
(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться.)
Мы как будто подрастаем.
(Глубокий вдох, пауза.)
А теперь их расслабляем,
Плавно, мягко опускаем.
( На выдохе руки опустить вдоль туловища , мышцы расслабить).
2. Упражнение на расслабление мышц ног.
Что за странные пружинки
Распрямили наши спинки?
(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати.)
Ты носочки поднимай



ГАОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

И смотри, не опускай!
(Пауза.)
Ноги расслабляются,
(Расслабить мышцы ног.)
Отдохнуть стараются.
3. Упражнение на расслабление мышц живота. (Положить ладони на область диафрагмы.)
Шарик надуваем,
(Вдох, живот надуть.)
Руками проверяем.
Шарик наш сдувается,
Мышцы расслабляются,
(Выдох, живот втянуть.)
дышится легко, ровно, глубоко.
4. Самомассаж лица и шеи.
Разотрем ладошки,
Согреем их немножко,
(Потереть ладони одну о другую.)
И теплыми ладошками
Умоемся как кошки.
(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз.)
Грабельки сгребают все плохие мысли,
(Пальцами провести от середины лба к вискам.)
Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.
(Пальцами легко постукивать по щекам )
5. Общая релаксация.
Ресницы опускаются...
Глаза закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (2 раза.)
Сном волшебным засыпаем...
Наши руки отдыхают...
Тяжелеют, засыпают... (2 раза.)
Шея не напряжена,
А расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются...
Так приятно расслабляются. (2 раза.)
дышится легко… ровно... глубоко...
Мы чудесно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем...

## Гимнастика после дневного сна

**1.** Растягивание
1. «Потянулись»
2. «Растишка»
3. «Паучок»

ГОУ ДПО "МИНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.
Вдох — напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох — расслабиться.
**2.** Корригирующие упражнения (каждое выполняется по 6 раз).
1. «Колобок»
И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.
На счет 1- 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4
- вернуться в и.п.
2. «Пальчики спрятались»
И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
На счет 1 - 3 — одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4- вернуться в и.п.
Выполнить упражнение другой ногой.
3. «Потянем носочек»
И.п.: лежа на спине На счет 1 - ноги поднять вертикально, на счет 2-7 - двигать стопами на себя — от себя, на счет 8 - вернуться в и.п.
4. «Рыбка».
И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.
На счет 1- 3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 - вернуться в и.п.
5. «Кошечка».
И.п.: стоя на четвереньках.
На счет 1-2 - прогнуть спину вниз, на счет 3-4 - выгнуть спину вверх.
б. «Носок — пяточка».
И.п.: сидя на кровати, ноги опустить на пол.
Прокатить мяч от носка к пятке одной, затем другой ногой. (10—15 раз.)
7. «Цапля».
И.п.: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.
На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 - вернуться в и.п. То же повторить другой ногой.
8. «Ракета»
И.п.: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз.
На счет 1-7 - встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 - вернуться в и.п.
9. Самомассаж спины роликовым массажером (до 1 минуты).
Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.

## Картотека прогулок
### Карточка 1.

| | | |
|---|---|---|
| Подвижные игры с бегом, на ориентир. в пространстве | Новая игра «Кот, на чем стоишь?» (смотри в картотеке игр).<br>- «Ловишки»<br>- «Снежная карусель» | -бег с увертыванием,<br>- ориентировку в пространстве. |

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

| | | |
|---|---|---|
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | -умение делать «печатки» из снега, играть по правилам. |
| Инд. работа | Игры: - «Птичка на дерево»<br>- «Покажи, где птица» | -ориентировку в пространстве. |
| Труд | Убрать ветки с участка.<br>Навести порядок на веранде. | Воспитывать трудолюбие |

Карточка № 2

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Игры – соревнования (2команды):<br>-Добеги до флажка<br>-Довези до флажка<br>-Пробеги между предметами<br>-Попади в цель | - умение соревноваться командами; развивать бег, ловкость |
| Игры с выносным материалом | -Добеги до флажка<br>-Катание на санках | - бег,<br>- вестибулярный аппарат |
| Труд | Предложить детям сделать небольшой снежный вал для прыжков | -желание трудиться для всех |

Карточка № 3

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | - «Прыгни через снежный вал»<br>- «Кот, на чем стоишь?<br>- «Попади в цель одной рукой» | Развивать умение прыгать через вал<br>- бегать<br>- развивать отдельные группы мышц, глазомер |
| Игры с выносным материалом | - Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | -умение самостоятельно распределять роли |
| Индивидуальная работа | - «Нарисуй из геометрических фигур»<br>- «Прыгни столько раз» | -логическое мышление развивать вестибулярный аппарат |
| Труд | Очистить игровую площадку от снега.<br>Продолжить работу по постройке снежного вала. | -желание трудиться<br>-желание готовить объект для соревнования |

ГАОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Карточка № 4

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Лиса и гуси»<br>-«Хитрая лиса» | -бег с увертыванием<br>-ловкость |
| Игры с выносным материалом | Катание на лыжах, на санках | -ловкость |
| Инд. работа | -«Догони пару» | -бег с увертыванием |
| Труд | Уборка участка от оставшейся листвы, отломившихся веток | -трудолюбие |

Карточка № 5

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Охотники и зайцы»<br>-«Бездомный заяц» | -метание<br>-ориентировка в пространстве |
| Игры с выносным материалом | Рисунки на снегу | -воображение |
| Инд. работа | Игра «Хромой журавль» | -развитие физкультурных движений |
| Труд | Генеральная уборка веранды | -развивать желание наводить порядок |

Карточка № 6

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Новая игра «У медведя во бору»<br>«Ловишки – перебежки» | -бег с увертыван.<br>-умение ориентироваться |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Дом»<br><br>Катание на санках, лыжах | -умение распределять роли самостоятельно<br>-развивать вестибулярный аппарат |
| Инд. работа | Игра «Бездомный заяц» | -ориентировка в пространстве |
| Труд | Размести площадку для кормления птиц | -желание помочь птицам |

Карточка № 7

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Спортивая эстафета конников (команды на палке – коне):<br>- Кто быстрее между снежными фигурами<br>- Допрыгай на 1 ноге | - умение выступать в команде,<br>- ловкость,<br>- прыжки |

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

| | | |
|---|---|---|
| | - Кто быстрее соберет | |
| Игры с выносным материалом | Катание на лыжах<br>Катание на санках | - продолжать учиться кататься на лыжах, сохранять равновесие |
| Инд. работа | «Сосчитай, сколько прыжков»<br>«Попади в цель 1 рукой» | -закрепить счет<br>-развитие отдельных групп мышц |
| Труд | Посыпать песком дорожку до участка | -желание помочь взрослым |

Карточка № 8

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Автомобили»<br>-«Заморожу»<br><br>-«У медведя во бору» | -бег по сигналу<br>-развитие отдельных групп мышц<br>-бег с увертыванием |
| Игры с выносным материалом | «Хоккей» | -умение играть в хоккей, пользоваться клюшкой |
| Инд. работа | -Нарисуй на снегу<br>-Прыгай и считай | -воображение<br>-закрепить счет |
| Труд | Предложить и начать делать лабиринт, продолжить постройку снежного вала | -навыки сгребания снега, желание трудиться совместно |

Карточка № 9

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Новая игра «Ласточка и пчелы»<br>-«У медведя во бору»<br>-«У дядюшки Трифона» | -бег, ловкость<br>-бег с увертыван.<br>-равновесие |
| Игры с выносным материал. | Снежный минипарк с использованием семян и веток деревьев | -воображение |
| Инд. работа | -«Догони пару»<br>-«Ловишки» | -бег с увертыванием |
| Труд | «Окучить» снегом стволы деревьев | -желание помочь растениям |

Карточка № 10

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Брось до флажка»<br>-«Попади 1 рукой»<br>-«Добеги до флажка»<br>-«Мышеловка» | -меткость, глазомер<br><br>-ориентировка в пространстве |

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

| | | |
|---|---|---|
| Игры с выносным материалом | -Сделай фигуры из снега | -умение делать фигуры из формочек |
| Инд. работа | -«Прыгни на 1 ноге»<br>-«Беги и считай до 10» | -равновесие<br>-бег, счет |
| Труд | Предложить начать строить снежный лабиринт<br><br>Генеральная уборка веранды | -желание строить для всех<br>-навыки наведения порядка |

Карточка № 11

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Новая игра а) «Палочка-выручалочка»<br>-«Охотники и зайцы»<br>-«Снежная карусель» | -бег с увертыван.<br>-разноскоростной бег |
| Игры с выносным материалом | -Катание на лыжах<br>-Катание на санках<br>-Сюжетно-ролевая игра «Строители» | -равновесие<br><br>-умение реставрировать кормушки для птиц |
| Инд. работа | «Кто быстрее на лыжах до дерева»<br>«Где растет дерево | -ориентировка в пространстве |
| Труд | Навести порядок в кормушках, отремонтировать нуждающиеся в ремонте. | - желание быть юными экологами |

Карточка № 12

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Соревнование- эстафета:<br>-Кто быстрее?<br><br>-Пробеги по лабиринту.<br><br>-Кто первый до дерева?<br><br>-Кто дальше бросит снежок. | <br>-умение бегать, опираясь на санки<br><br><br>-прыжки с продвижением вперед<br>-меткость |
| Игры с выносным материалом | -«Хоккей» | -умение ведения шайбы, ловкость |
| Инд. работа | Кто больше загадает загадок о зиме | -развивать память |
| Труд | Строительство горки, «ремонт» снежного вала. | -навыки сгребания снега, трудолюбие |

Карточка № 13

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Кто быстрее?<br><br>-Сосчитай, сколько прыжков<br>-У медведя во бору | -прыжки с продвижением вперед<br>-прыжки на 1 ноге |



ГАОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

| | | |
|---|---|---|
| | | -бег с увертыванием |
| Игры с выносным материалом | -Катание на санках<br>-Катание на лыжах | -умение сохранять равновесие, ловкость |
| Инд. работа | Сосчитай деревья | -закреплять счет |
| Труд | Предложить сгребать снег для горки и снежного вала. | -желание помочь родителям, работать сообща |

Карточка № 14

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Бездомный заяц»<br>-«Ловишки»<br>-«Шире шаг» | - бег с увертыванием<br>-умение удерживать равновесие на лыжах |
| Игры с выносным материалом | Сделай комнату из снега<br><br><br><br>Катание на лыжах, санках | -умение делать фигуры из снега с использованием формочек<br>-равновесие |
| Инд. работа | «Палочка-выручалочка»<br>«Догони свою пару» | - бег с увертыванием |
| Труд | Засыпать стволы деревьев и кустарников снегом. | -желание помочь растениям перезимовать |

Карточка № 15

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Бег цепочкой<br><br>-Палочка-выручалочка<br>-Попади в лунку | -ориентировка в пространстве<br>-бег с увертыван.<br>-меткость, глазомер |
| Игры с выносным материалом | -Хоккей<br><br>-Катание на санках, лыжах | -ловкость, играть клюшкой<br>-ловкость |
| Инд. работа | -Прыгни и брось снежок<br>-Ходьба по снежному валу | -ловкость, прыжки<br>-равновесие |
| Труд | Навести порядок на веранде и на участке | -желание содержать в чистоте |

Карточка № 16

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Кот и мыши | -бег с увертыванием |

АОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

| | | |
|---|---|---|
| Игры с выносным материалом | -Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | -играть дружно,<br>-умение делать предметы из снега |
| Инд. работа | -Изобрази предмет из геом. фигур | -воображение |
| Труд | Навести порядок на веранде | -трудолюбие |

Карточка № 17

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Спортивные игры:<br>1- Кто быстрее<br>2- Поезд (бег колоннами)<br>3- Перетягивание каната<br>4- Командные салки | <br>-бег парами<br>-ловкость<br>-развивать силу<br>-ловкость |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Дом» | -умение распределять роли самостоятельно, дружно |
| Инд. работа | -Назвать пословицы и поговорки о зиме | -память |
| Труд | Отремонтировать горку, сгребать снег для постройки из снега (Корабль) | -вызвать желание помочь родителям |

Карточка № 18

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Попади в лунку<br>-Попади в мишень<br>-Игры по желанию детей | -меткость,<br>-глазомер,<br>-ловкость |
| Игры с выносным материалом | Катание на санках, лыжах<br>Игра в хоккей<br>Прыжки через снежный ком | -равновесие<br>-ловкость<br>-прыжки |
| Инд. работа | Игры: -Прыжки через вал<br>Прыжки на 1 ноге<br>Прыгни и брось | -прыжки<br>-равновесие<br>-равновесие |
| Труд | Подмести дорожки возле участка | -желание помочь дворнику |

Карточка № 19

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Охотник и звери<br>-Чье звено скорее соберется<br>-Бег по снежному лабиринту | -бег<br>-бег<br>-равновесие, ловкость |
| Игры с выносным материалом | Ходьба на лыжах по лыжне<br>Игры по желанию детей | -равновесие, не мешать другим |
| Инд. работа | -«Хитрая лиса»<br>-Проведи шайбу через ворота | -бег с увертыван.<br>-ловкость |
| Труд | Отремонтировать снежный корабль и другие постройки на участке | -желание поддерживать постройки в порядке |

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Карточка № 20

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Сова и мыши»<br><br>-«Ляпка»<br>-«Попади в мишень снежком» | -ориентировку в пространстве<br>-бег с увертыван.<br>-меткость |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Школьная столовая» | -самостоятельно распределять роли |
| Инд. работа | -Кто больше прыгнет прыгнет<br>-Попади в лунку | -прыжки на 2ногах<br>-глазомер |
| Труд | Подмести веранду | -трудолюбие |

Карточка № 21

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Краски» (новая игра)<br><br>-«Самолеты»<br>-«Удочка» | -бег с увертыван., игра по правилам<br>-ловкость<br>-двигат. активность |
| Игры с выносным материалом | -Сделай фигуры из снега | -умение делать фигуры из формочек |
| Инд. работа | -«Где растет дерево»<br>-«Сосчитай шаги до дерева» | -ориентировка в пространстве |
| Труд | Отремонтировать кормушки, подмести место кормления птиц | -вызвать желание помочь птицам |

Карточка № 22

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Спортивные игры:<br>-Добеги до флажка<br>-Кто быстрее между флажками<br>-Довези на санках друга<br>-Перетяни канат | -бег<br>-ловкость<br>-силу<br>-отдельные группы мышц |
| Игры с вынос. материалом | Катание на лыжах и санках<br>Игры по желанию детей | -равновесие<br>-дружелюбие |
| Инд. работа | Повторить приметы зимы, января.<br>Загадать загадки, любимые стихи о зиме, Новом годе. | -развивать речь, память |
| Труд | Очистить дорожки, лабиринт от снега, насыпать снежный вал | -желание самостоятельно готовить объекты для игр |

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Карточка № 23

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | «Прыжки в парах»<br>«Цапля и лягушки» | -прыжки в парах<br>-прыжки |
| Игры с выносным материалом | Сделай фигуры из снега | -наблюдательность |
| Инд. работа | Сосчитай деревья<br>Прыгни столько, сколько хлопну | -счет<br>-счет и прыжки |
| Труд | Продолжить сгребать снег для фигур (корабля, горки) | -желание помочь родителям в оформлении снежного городка |

Карточка № 24

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Мышеловка<br>-Сова<br>-Краски<br>-Пробеги со снежком | -двигательная активность<br>-бег с увертыван.<br>-равновесие |
| Игры с выносным материалом | Игры по желанию детей<br>Катание на санках | -дружелюбие<br>-равновесие, ловкость |
| Инд. работа | «Рыбки» | -бег с увертыван. |
| Труд | Подмести дорожки, веранду | -трудолюбие |

Карточка № 25

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Стихи, загадки | Пословицы: «Спасибо, мороз, что снегу принес».<br>«Береги нос в большой мороз». | |
| Подвижные игры | Сова и мыши<br><br>Попади в мишень<br>Ляпка | -ориентировка в пространстве<br>-меткость<br>-бег с увертыван. |
| Игры с вынос. материалом | Сюжетно-ролевая игра «Столовая» | -самостоятельно распределять роли |
| Инд. работа | «Кто больше прыгнет»<br>«Попади в лунку» | -прыжки на 2ногах<br>-глазомер, меткость |
| Труд | «Окучить» снегом стволы деревьев, «отремонтировать» вал | -забота о природе, трудолюбие |

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Карточка № 26

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | - Горелки<br>- Охотники и зайцы<br>- Хитрая лиса | -скоростной бег<br>-меткость<br>-бег с увертыв. |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Строители» | -умение реставрировать кормушки для птиц |
| Инд. работа | -Кто быстрее на лыжах до дерева<br>-Где растет дерево | - ориентировку в пространстве |
| Труд | Навести порядок в кормушках, отремонтировать изломанные | -воспитывать желание быть юным экологом |

Карточка № 27

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Спортивная эстафета (конники на палке):<br>-Кто быстрее между снежными фигурами<br>-Допрыгай на 1ноге<br>-Кто быстрее соберет | -равновесие<br>-прыжки<br>-ловкость |
| Игры с вынос. материалом | Катание на лыжах, на санках | -сохранять равновесие |
| Инд. работа | Выполнение упражнения (стих. прилагается) | -память, развитие речи |
| Труд | Расчистить дорожку до участка | -трудолюбие |

Карточка № 28

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Кот, на чем стоишь?»<br>-«Прыгни через вал»<br>-«Попади в цель одной рукой» | -бег<br>-прыжки через вал<br>-глазомер, развитие отдельных мышц |
| Игры с выносным материалом | -Добеги до флажка<br>-Катание на санках | -бег<br>-равновесие, вестибулярный аппарат |
| Инд. работа | Повтор стиха И.Сурикова «Белый снег, пушистый<br>В воздухе кружится.<br>И на землю тихо<br>Падает, ложится». | -память, звукопроизношение |
| Труд | «Отремонтировать» снежный вал | -желание готовить объекты для игр |

Карточка № 29

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные | -Хитрая лиса | -бег с увертыванием |

ГАОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

| | | |
|---|---|---|
| игры | -У медведя во бору<br>-Кто быстрее до флажка | -скоростной бег |
| Игры с выносным материалом | Сделай предметы из формочек<br>Оформи снежные объекты (конкурс на лучшее оформление) | -воображение, творчество |
| Инд. работа | Бег по лабиринту | -ловкость, равновесие |
| Труд | Прочистить лабиринт для бега | -трудолюбие |

Карточка № 30

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Мышеловка»<br>-«Рыбаки» | -ориентировка в пространстве, ловкость |
| Игры с выносным материалом | -Сюжет.-рол. игра «Семья» | -играть дружно, по правилам |
| Инд. работа | Нарисуй из геометрических фигур<br><br>Прыгни столько раз | -логическое мышление<br>-прыжки |
| Труд | Очистить игровую площадку от снега<br>Привести в порядок снежные постройки, объекты | -развивать желание готовить объекты для соревнования |

Карточка № 31

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Ляпка<br>-Добеги до дерева<br><br>-Попади 1рукой | -бег с увертыван.<br>-ориентировка в пространстве<br>-меткость |
| Игры с выносным материалом | Сделай фигуры из снега | -воображение |
| Инд. работа | Прыгни на 1ноге<br>Сосчитай деревья | -равновесие<br>-счет |
| Труд | Генеральная уборка веранды | -умение наводить порядок на веранде |

Карточка № 32

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Попади в мишень снежком<br>Сова и мыши<br><br>Ляпка | -меткость<br>-ориентировка в пространстве<br>-бег с увертыван. |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | -умение распределять роли самостоятельно |

АОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

| | | |
|---|---|---|
| Инд. работа | Кто больше прыгнет<br>Попади в лунку | -прыжки на 2ногах<br>-глазомер |
| Труд | Предложить «окучить» снегом стволы деревьев | -любовь к природе |

Карточка № 33

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Воробышки и автомобиль<br>-Кто быстрее | -бег с увертыван.<br>-бег |
| Игры с выносным материалом | Катание на санках, на лыжах | - равновесие |
| Инд. работа | -Сосчитай прыжки<br>-Добеги до дерева | - счет<br>- ориентировка в пространстве |
| Труд | «Отремонтировать» снежный вал, лабиринт | -готовить объекты для соревнования |

Карточка № 34

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | «Бездомный заяц»<br>«Цапля и лягушки»<br>«Прыгни через вал» | -ловкость<br>-прыжки в парах<br>-прыжки |
| Игры с выносным материалом | Сделай фигуры из форм<br>Катание на санках<br>Катание на лыжах | -фигуры из снега<br>-ловкость<br>-равновесие |
| Инд. работа | Рисунки на снегу<br>Сосчитай деревья, кустарники | -воображение<br>-умение различать деревья и кустарники, считать |
| Труд | Предложить засыпать стволы деревьев и кустарником снегом | -забота о растениях, трудолюбие |

Карточка № 35

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | «Сова и мыши»<br>«Попади снежком в мишень» | -двигат.активность<br>-меткость |
| Игры с выносным материалом | -Сюжетно-ролевая игра «Кулинария»<br><br>-Игры по желанию детей | -самостоятельно распределять роли<br>-дружелюбие |
| Инд. работа | -Кто больше прыгнет<br>-Попади в лунку | -прыжки, счет<br>-глазомер |
| Труд | Очистить дорожки, лабиринт от снега | -навыки очистки снега |

АОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Карточка № 36

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | «Пятнашки»<br>«У медведя во бору»<br>«Море волнуется» | -бег с прыжками<br>-бег с увертыван.<br>-равновесие |
| Игры с вынос. материалом | «Снежный минипарк» с использованием семян и сломанных веток деревьев | -развивать воображение, память |
| Инд. работа | «Догони пару» | -бег с увертыван. |
| Труд | Предложить «отремонтировать» кормушки | -забота о птицах |

Карточка № 37

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Найди свой домик<br>-Считай и беги | -ловкость<br>-бег, счет |
| Игры с выносным материалом | Предложить покататься на лыжах – игра «Мы – пограничники» | -равновесие |
| Инд. работа | Прыгни столько раз на 1 ноге | -равновесие |
| Труд | Навести порядок на веранде | -трудолюбие |

Карточка № 38

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | «Мышеловка»<br>«Добеги до дерева»<br>«Брось до флажка» | -ориентировка в пространстве<br>-меткость |
| Игры с выносным материалом | «Сделай фигуры из снега» | -умение делать фигуры из формочек |
| Инд. работа | -Прыгни на одной ноге<br>-Беги и считай | -прыжки<br>-бег |
| Труд | Генеральная уборка веранды | -трудолюбие |

Карточка № 39

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Игра «Ласточка и пчелы»<br>-«У медведя во бору»<br>-«У дядюшки Трифона» | -бег, ловкость<br>-бег с увертыван.<br>-равновесие |
| Игры с выносным материал. | Снежный минипарк с использованием семян и веток деревьев | -воображение |

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

| | | |
|---|---|---|
| Инд. работа | -«Догони пару»<br>-«Ловишки» | -бег с увертыванием |
| Труд | «Окучить» снегом стволы деревьев | -желание помочь растениям |

Карточка № 40

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Брось до флажка»<br>-«Попади 1 рукой»<br>-«Добеги до флажка»<br>-«Мышеловка» | -меткость, глазомер<br><br>-ориентировка в пространстве |
| Игры с выносным материалом | -Сделай фигуры из снега | -умение делать фигуры из формочек |
| Инд. работа | -«Прыгни на 1 ноге»<br>-«Беги и считай до 10» | -равновесие<br>-бег, счет |
| Труд | Предложить начать строить снежный лабиринт<br><br>Генеральная уборка веранды | -желание строить для всех<br>-навыки наведения порядка |

Карточка № 41

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Кот и мыши | -бег с увертыванием |
| Игры с выносным материалом | -Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | -играть дружно,<br>-умение делать предметы из снега |
| Инд. работа | -Изобрази предмет из геом. фигур | -воображение |
| Труд | Навести порядок на веранде | -трудолюбие |

Карточка № 42

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Спортивные игры:<br>5- Кто быстрее<br>6- Поезд (бег колоннами)<br>7- Перетягивание каната<br>8- Командные салки | <br>-бег парами<br>-ловкость<br>-развивать силу<br>-ловкость |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Дом» | -умение распределять роли самостоятельно, дружно |
| Инд. работа | -Назвать пословицы и поговорки о зиме | -память |
| Труд | Отремонтировать горку, сгребать снег для постройки из снега (Корабль) | -вызвать желание помочь родителям |

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Карточка № 43

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Попади в лунку<br>-Попади в мишень<br>-Игры по желанию детей | -меткость,<br>-глазомер,<br>-ловкость |
| Игры с выносным материалом | Катание на санках, лыжах<br>Игра в хоккей<br>Прыжки через снежный ком | -равновесие<br>-ловкость<br>-прыжки |
| Инд. работа | Игры: -Прыжки через вал<br>Прыжки на 1 ноге<br>Прыгни и брось | -прыжки<br>-равновесие<br>-равновесие |
| Труд | Подмести дорожки возле участка | -желание помочь дворнику |

Карточка № 44

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Охотник и звери<br>-Чье звено скорее соберется<br>-Бег по снежному лабиринту | -бег<br>-бег<br>-равновесие, ловкость |
| Игры с выносным материалом | Ходьба на лыжах по лыжне<br>Игры по желанию детей | -равновесие, не мешать другим |
| Инд. работа | -«Хитрая лиса»<br>-Проведи шайбу через ворота | -бег с увертыван.<br>-ловкость |
| Труд | Отремонтировать снежный корабль и другие постройки на участке | -желание поддерживать постройки в порядке |

Карточка № 45

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Сова и мыши»<br><br>-«Ляпка»<br>-«Попади в мишень снежком» | -ориентировку в пространстве<br>-бег с увертыван.<br>-меткость |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Школьная столовая» | -самостоятельно распределять роли |
| Инд. работа | -Кто больше прыгнет прыгнет<br>-Попади в лунку | -прыжки на 2ногах<br>-глазомер |
| Труд | Подмести веранду | -трудолюбие |

Карточка № 46

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Краски» (новая игра) | -бег с увертыван., игра по правилам |

ГАОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

| | | |
|---|---|---|
| | -«Самолеты»<br>-«Удочка» | -ловкость<br>-двигат. активность |
| Игры с выносным материалом | -Сделай фигуры из снега | -умение делать фигуры из формочек |
| Инд. работа | -«Где растет дерево»<br>-«Сосчитай шаги до дерева» | -ориентировка в пространстве |
| Труд | Отремонтировать кормушки, подмести место кормления птиц | -вызвать желание помочь птицам |

Карточка № 47

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Спортивная эстафета (конники на палке):<br>-Кто быстрее между снежными фигурами<br>-Допрыгай на 1ноге<br>-Кто быстрее соберет | <br>-равновесие<br>-прыжки<br>-ловкость |
| Игры с вынос. материалом | Катание на лыжах, на санках | -сохранять равновесие |
| Инд. работа | Выполнение упражнения (стих. прилагается) | -память, развитие речи |
| Труд | Размести дорожку до участка | -трудолюбие |

Карточка № 48

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | «Прыжки в парах»<br>«Цапля и лягушки» | -прыжки в парах<br>-прыжки |
| Игры с выносным материалом | Сделай фигуры из снега | -наблюдательность |
| Инд. работа | Сосчитай деревья<br>Прыгни столько, сколько хлопну | -счет<br>-счет и прыжки |
| Труд | Продолжить сгребать снег для фигур (корабля, горки) | -желание помочь родителям в оформлении снежного городка |

Карточка № 49

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Мышеловка<br>-Сова<br>-Краски<br>-Пробеги со снежком | -двигательная активность<br>-бег с увертыван.<br>-равновесие |
| Игры с выносным материалом | Игры по желанию детей<br>Катание на санках | -дружелюбие<br>-равновесие, ловкость |
| Инд. работа | «Рыбки» | -бег с увертыван. |
| Труд | Подмести дорожки, веранду | -трудолюбие |

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Карточка № 50

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Сова и мыши<br><br>Попади в мишень<br>Ляпка | -ориентировка в пространстве<br>-меткость<br>-бег с увертыван. |
| Игры с вынос. материалом | Сюжетно-ролевая игра «Столовая» | -самостоятельно распределять роли |
| Инд. работа | «Кто больше прыгнет»<br>«Попади в лунку» | -прыжки на 2ногах<br>-глазомер, меткость |
| Труд | «Окучить» снегом стволы деревьев, «отремонтировать» вал | -забота о природе, трудолюбие |

Карточка № 51

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Горелки<br>-Охотники и зайцы<br>-Хитрая лиса | -скоростной бег<br>-меткость<br>-бег с увертыв. |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Строители» | -умение реставрировать кормушки для птиц |
| Инд. работа | -Кто быстрее на лыжах до дерева<br>-Где растет дерево | - ориентировку в пространстве |
| Труд | Навести порядок в кормушках, отремонтировать изломанные | -воспитывать желание быть юным экологом |

Карточка № 52

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | Спортивная эстафета (конники на палке):<br>-Кто быстрее между снежными фигурами<br>-Допрыгай на 1ноге<br>-Кто быстрее соберет | <br>-равновесие<br>-прыжки<br>-ловкость |
| Игры с вынос. материалом | Катание на лыжах, на санках | -сохранять равновесие |
| Инд. работа | Выполнение упражнения (стих. прилагается) | -память, развитие речи |
| Труд | Размести дорожку до участка | -трудолюбие |

Карточка № 53

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Кот, на чем стоишь?»<br>-«Прыгни через вал»<br>-«Попади в цель одной рукой» | -бег<br>-прыжки через вал |



МАОУ ДПО СО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

| | | |
|---|---|---|
| | | -глазомер, развитие отдельных мышц |
| Игры с выносным материалом | -Добеги до флажка<br>-Катание на санках | -бег<br>-равновесие, вестибулярный аппарат |
| Инд. работа | Повтор стиха И.Сурикова «Белый снег, пушистый<br>В воздухе кружится.<br>И на землю тихо<br>Падает, ложится». | -память, звукопроизношение |
| Труд | «Отремонтировать» снежный вал | -желание готовить объекты для игр |

Карточка № 54

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -Хитрая лиса<br>-У медведя во бору<br>-Кто быстрее до флажка | -бег с увертыванием<br>-скоростной бег |
| Игры с выносным материалом | Сделай предметы из формочек<br>Оформи снежные объекты (конкурс на лучшее оформление) | -воображение, творчество |
| Инд. работа | Бег по лабиринту | -ловкость, равновесие |
| Труд | Прочистить лабиринт для бега | -трудолюбие |

Карточка № 55

| Деятельность | Содержание | Задачи |
|---|---|---|
| Подвижные игры | -«Мышеловка»<br>-«Рыбаки» | -ориентировка в пространстве, ловкость |
| Игры с выносным материалом | -Сюжетно-ролевая игра «Семья» | -играть дружно, по правилам |
| Инд. работа | Нарисуй из геометрических фигур<br><br>Прыгни столько раз | -логическое мышление<br>-прыжки |
| Труд | Очистить игровую площадку от снега<br>Привести в порядок снежные постройки, объекты | -развивать желание готовить объекты для соревнования |

## Лэпбук

« Здоровье детей в наших руках»

(дидактическое пособие)

Пособие многофункциональное, трансформируемое, мобильное, удобное как для детей, так и для педагога. Соответствует основным требованиям ФГОС. Используется для работы с детьми как в индивидуальной так и в коллективной,

ГАОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

в режимные моменты и в организации НОД. Данное пособие будет интересно воспитателям, родителям и дошкольникам.

Актуальность:

*«Береги здоровье смолоду»* — гласит народная пословица. Формирование у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях. С этой проблемой сталкиваемся ежегодно в дошкольном учреждении: ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития и т. д. Главная идея работы по формированию у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и обществом человеку необходимо заботиться о своём здоровье с детства. Ведь здоровье рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное — благополучие, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни). Следует отметить, что формирование у детей привычек и навыков к здоровому образу жизни невозможно без взаимодействия с семьями воспитанников.

Цель:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, расширение знаний о сохранении здоровья.

При использовании дидактического пособия в работе с педагогами решаю следующие задачи:

1. Углубление педагогов о методах и приёмах снижение заболеваемости среди детей;
2. Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья.

При работе с детьми:

1. Повышение уровня интеллектуального развития, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.
2. Закрепление знаний детей о полезных и вредных продуктах; о видах спорта; о личной гигиене.
3. Сохранение и укрепление физического здоровья.

При работе с родителями:

Привлечение родителей к добровольному участию в совместной с детьми работе по формированию ценностей здорового образа жизни.

1. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Задачи: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который

становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила:

Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

2. Подвижная игра «Мышеловка».

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

3. Подвижная игра «Мороз Красный нос».

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посредине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий обгоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить».

ГАОУ г. "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

«Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

4. Подвижная игра «Два мороза».

Задачи: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

5. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

6. Подвижная игра «Волк во рву».

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова воспитателя «Козы, в поле, волк, во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивает по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осадить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

7. Подвижная игра «Космонавты».

Описание. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2-5 кружков – «ракет». И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим - места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя.

2. Разбегаться - только после слов: «Опоздавшим - места нет!»

8. Подвижная игра «Стадо и волк».

Задачи: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого - «волком»,

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗ

- охотник, другой - заяц, не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков. Руководитель дает команду для начала игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» охотник бросается его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в любое логово (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зайцами третьи номера и т.д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются зайцы, ни разу не пойманные. Правилами предусмотрено, что охотник может ловить зайца только вне логова. Пробегать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

Если играющих мало, то кружок образуют 2-3 человека.

14. Подвижная игра «Быстро возьми».

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми! » - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

15. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи».

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «жёлуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Вызванным запрещается оставаться на месте.

2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

16. Подвижная игра «Караси и щука».

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг – это камешки, другая группа – караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука! » - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой щукой. По окончании игры воспитатель отмечает самых ловких водящих.

17.Подвижная игра «Пятнашки».

Выбирается водящий, который получает цветную повязку, и встает в центр площадки. После сигнала: «Лови! » - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Если ему это удается, ребенок, которого он коснулся, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой! », и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных водящих. Игра повторяется с новым водящим.

18. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется?»

Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Воспитатель раздает ведущим ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование – «зеленые», «синие», «красные», и т.п. Воспитатель ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу «на места» водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке «смирно». Воспитатель отмечает, какое звено собралось первым.

Вариант. Когда все находятся в движении, воспитатель говорит: «Стой!» Все играющие останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают ленточки и замирают. Воспитатель произносит: «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться за своим водящим.

Указания. В игре можно использовать разные построения и положения: в шеренги, в круги, сесть на пол по-турецки, остановиться на одной ноге и т.п. Можно ввести условие: «Делай, как водящий», тогда, построившись в звенья, дети принимают позу, показанную водящим.

19. Подвижная игра «Карусель».

Задачи: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

20. Подвижная игра «Белые медведи».

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Описание. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры:

1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь».
2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

21. Подвижная игра «Кружева».

Дети выбирают двух водящих, один из них — челночок, другой — ткач. Остальные встают парами в круг или полукругом лицом к центру. Дети в парах берут друг друга за руки и делают ворота. Челночок встает у второй пары, а ткач

АОУ ДПО СО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

— у первой. По сигналу ткача челночок начинает бегать змейкой, не пропуская ворота, а ткач его догоняет. Если ткач догонит челночок прежде, чем он добежит до конца полукруга, то он становится челночком.

Ребенок, бывший челночком, идет к началу полукруга, выбирает игрока первой пары и встает с ним на противоположном конце полукруга, игрок, оставшийся без пары, становится ткачом. Если же челночок добежит до последних ворот и не будет пойман, то они с ткачом встают последними, а первая пара начинает игру. Один из игроков первой пары выполняет роль челночка, а второй — ткача.

Правила. 1. Челночок начинает игру только по сигналу ткача. 2. Ткач и челночок, пробегая под воротами, не должны трогать руками игроков, стоящих в парах.

22. Подвижная игра «Ловля бабочек».

Из детей выбирается 4 «ловца». Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - «бабочки». На слова воспитателя: «Бабочки, бабочки в сад полетели» дети - «бабочки» летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя «ловцы!» два ребёнка, держась за руки, стараются поймать бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки, на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: «Бабочки, бабочки в поле полетели» дети - «бабочки» прыгают по всей площадке. Их ловят другая пара ловцов. Когда будет поймано 4-6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы.

23. Подвижная игра «Выручай!»

Дети стоят в кругу лицом в центре. Два ребёнка, выбранных заранее, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого-нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: «Выручай!» Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребёнок не успеет встать, её поймают. При повторение игры выбирают следующую пару детей.

24. Подвижная игра «Пустое место».

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила. 1. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий. 2. Дети бегают только за кругом. 2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.

Указания к проведению. Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

25. Подвижная игра «Платок».

Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место в круге. Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде чем тот займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим остается игрок с платком. Он идет по кругу, кому-то кладет платочек на плечо, игра продолжается.

Правила. 1. Дети не должны перебегать через круг. 2. Во время бега не разрешается задевать руками стоящих в круге. 3. Стоящие игроки не должны задерживать бегущих. 4. Играющие не должны поворачиваться в то время, когда водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

Указания к проведению. Чем больше детей примут участие в этой игре, тем шире будет круг, а это значит, что нужно больше приложить усилий, чтобы занять свободное место. Дети в круге стоят друг от друга на расстоянии одного шага.

26. Подвижная игра «Филин и пташки».

Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по площадке. На сигнал «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится филином.

Указания к проведению. Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, журавль и т.д.) Гнезда птиц и филина лучше выбирать на высоких предметах (на пнях, скамейках и т.д.) Птицы от филина прячутся каждая в своем гнезде.

Вариант. Дети делятся на 3—4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать. Затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?»; «Мы утки, где наш дом?» Филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, на слово «Филин» прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.

27. Подвижная игра «День и ночь».

Играющие распределяются на две команды - «День» и Ночь». По середине зала проводится черта или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной команде сигнал к бегу, например, произносит: «День!». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их,

прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

28. Игра малой подвижности «Стоп!»

На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) — место для водящего. На расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется.

Правила. 1. Водящему не разрешается оглядываться назад до слова «Стоп!». 2. Он может говорить фразу: «Быстро шагай, смотри, не зевай... Стоп!» — в любом темпе, но громко. 3. Играющие начинают движение одновременно со словами водящего. Разрешается передвигаться только шагом.

Указания к проведению. Чтобы занять круг водящего, нужно быть внимательным, обладать выдержкой и уметь быстро реагировать на сигнал. Это одна из немногих игр, где ребенок выигрывает право быть водящим. Очень интересно проходит игра, если водящий говорит слова в разном темпе: то очень быстро, перед словом «Стоп!» делая паузу, то начиная медленно, а кончая скороговоркой. Игру «Стоп!» можно проводить в любое время года.

Варианты.

1. У всех участников игры мячи. На слово водящего: «Быстро шагай, смотри, не зевай... Стоп!» — дети идут и одновременно играют в мяч, выполняя любое упражнение. Они могут вести мяч, отбивая его одной рукой, поочередно правой и левой, подбрасывать вверх и ловить и т. д.

2. Водящий говорит слова и одновременно играет в мяч. Передвигаясь, дети выполняют те же упражнения, что и водящий.

3. Мяч только у водящего. Он говорит слова: «Быстро шагай, смотри, не зевай». Все играющие идут в сторону водящего: «Раз, два, три, беги!» На слово «Беги!» дети бегут к линии кона, а водящий быстро поворачивается и, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, становится водящим.

Если же водящий промахнулся, то водит еще раз. Но бывает и так, что пока водящий говорил слова, кто-то из детей дошел до круга и успел встать в него. Водящий договаривает фразу, передает мяч тому, кто встал в круг, и убегает вместе с играющими за линию кона.

29. Игра малой подвижности «По местам».

По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу

воспитателя дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам! » все играющие должны быстро занять свои места на санках. Игра повторяется 2-3 раза.

№ 30. Игра малой подвижности «Затейники».

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

Ровным кругом, друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так ...

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель сменяет затейника или затейник выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

Игра малой подвижности «Краски».

Играющие сидят на стульчиках или на скамейке (можно и па бревне или поваленном дереве). Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону, дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук.

«Кто там?» — спрашивает продавец. Вова (Валя), покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» — «За краской». «За какой?» — «За красной (синей, желтой...). Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель ее догоняет. Поймав краску, он отводит ее в условленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, продавец говорит: «Скачи по красной (зеленой я т. д.) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски не будут куплены.

32. Игра малой подвижности «Раки».

Ход игры: Играющие разбираются по парам, становятся по кругу. Каждый в паре поворачивается спиной друг к другу и подает руки. С началом текста все пары двигаются в одном направлении по кругу так, что первый в паре идет прямо по направлению движения и ведет за руки второго, идущего задом наперед (это рак). По окончании текста игра повторяется со сменой направления.

Тики-таки, тики-таки,
Ходят в нашей речке раки.
Ходят задом наперед,
Ищут раки в речке брод,
Стали раки воду пить —
Выходи, тебе водить!

Вариант: игра проводится небольшими подгруппами по 4—5 человек. Играющие строятся в одну шеренгу у проведенной заранее черты (или у стены комнаты). У черты стоит один из участников (речка). С началом текста шеренга поворачивается спиной к направлению движения и начинает ходьбу, проходя назад 16 шагов (на строки 1—4). Далее раки обращаются к речке со словами:

Речка, речка, где тут брод?

- Вот!

С этими словами речка, ставит в любом месте площадки обруч, к которому раки должны подойти также задом наперед.

33. Игра малой подвижности «Ручеек».

Ход игры: Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара.

Правила: пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки.

34. Игра малой подвижности «Хоровод».

Ход игры: Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу учителя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение

35. Подвижная игра «Море волнуется».

Участники игры разбегаются по площадке, останавливаются друг от друга на расстоянии 1 м, и каждый свое место обозначает кружком. Водящий ходит между играющими, выполняя разные движения. Он подходит к играющим и со словами «Море волнуется» кладет руку на плечо игрока. Все, до кого дотрагивается водящий, идут за ним, выполняя те же движения. Так играющие все уходят со своих мест. Водящий уводит их как можно дальше от кружков. Затем неожиданно останавливается, поворачивается к играющим и быстро говорит: «Море спокойно». Водящий и играющие бегут занимать кружки. Тот, кто не успел занять кружок, становится ведущим.

36. «Проведи – не задень».

Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6-8 штук; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носках, руки на пояс (или за голову, сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2-3 раза.

37. «Пробеги – не задень».

Кегли ставятся в одну линию на расстоянии 40 см одна от другой. Колонной по одному дети пробегают «змейкой» между кеглями. Стараясь не задеть их. Упражнение повторяется.

38. «Эстафета парами».

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположном стороне площадки (на расстоянии 6 - 8 м.) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, обегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары.

Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и во время бега не разъединят руки.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПРЫЖКАМИ

40. Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту».

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

41. Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом, а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

42. Подвижная игра «Не попадись».

АОУ г. ... ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

На полу чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

Подвижная игра «Лягушки в болоте»

На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала – болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки
В воду шлепнулись лягушки.
Кве-ке-ке, ква-ке-ке,
Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо к журавлю. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

43. Подвижная игра «Салка на одной ноге».

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

Правила. 1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге. 2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги. 3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

44. «Пингвины».

Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп! » дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание выполняется в другую сторону.

45. «Смелые воробышки».

Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышков и по команде воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из

игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

46. «Кто быстрее».

Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч, прыгают на двух ногах (дистанция 5 метров) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового упражнения нужно взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

47. Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник! » - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных. Во избежании травм в данной игре лучше использовать мягкие мячи.

№ 48. Подвижная игра «Зевака».

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила. 1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. 2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Указания к проведению. Эту игру лучше проводить с небольшим количеством детей. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения.

49. Подвижная игра «Мяч водящему»

Играющие строятся в две-три колонны. На расстоянии 1 м от них стоят водящие с большим мячом в руках. Между ними черта, за которую нельзя заходить. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне; тот броском возвращает его обратно и бежит в конец колонны, затем водящий бросает мяч второму и т.д. Когда первый игрок в колонне вновь окажется на своем месте, он поднимает руки вверх.

Варианты игры:

1. Использовать мячи разных размеров (малые - d= 100-120 мм, большие - d-200-250 мм).

2. Водящий, бросая мяч игроку, называет какое-нибудь обобщающее слово, например луг (река, лес, транспорт, игрушки, одежда, посуда и т.д.). Остальные дети, принимая мяч, должны произнести слова, которые этим обобщающим словом объединяются, например растение - это цветок, трава, ромашка и т.д.

50. Подвижная игра «Мячик кверху»

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Правила. 1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» 2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. 3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению. Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

Вариант. Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

51. Подвижная игра «Гонка мячей»

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила. 1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. 2. Мяч разрешается только перебрасывать. 3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Указания к проведению. Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8—10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется — сделать шаг вперед или присесть.

Вариант 1. Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие, они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

Вариант 2. Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом,— ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра продолжается. Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.

Правила. 1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место. 2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать. 3. Бежать разрешается только за кругом.

52. Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо»

Цель: Учить детей попадать в цель, бросать мяч и ловить, развивать глазомер.

Описание: Кольцо или корзину подвешивают на высоте 120-130 см. Все играющие становятся в колонну за чертой, проведённой на расстоянии 1,5 м от цели. Каждый ребенок поочерёдно бросает мяч в кольцо толчком от груди. Тот из детей кто попадает в кольцо большее число раз, считается победителем.

53. Подвижная игра «Передай – встань»

Задачи: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укрепляются мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

АОУ ДПО СОИРО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

54. Подвижная игра «Встреча»

На площадке проводят две линии на расстоянии 4—6 м. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают друг другу шары или мячи, но так, чтобы они встретились. Детям, чьи шары встретились, ведущий дает по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры по договоренности.

Указания к проведению. Площадка, где проводится игра, должна быть ровная. Увеличивать расстояние между играющими нужно постепенно. Эта игра требует от детей большого внимания и умения целесообразно распределять усилия при отталкивании шара в зависимости от расстояния. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок по шару.

Вариант. В центре площадки ставят флажок или любой другой предмет. На расстоянии 1 м от флажка с двух сторон проводят две линии, затем на расстоянии 1 м от этих линий проводят вторую пару и, наконец, третью пару линий на расстоянии 1 м от второй. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за последними линиями. По сигналу ведущего все дети одновременно прокатывают шары (мячи) друг другу, но так, чтобы они обязательно встретились в центре. Играющие, чьи «шары» (мячи) встретились, переходят на вторую линию, а затем на первую. Побеждают пары, игроки которых первыми вышли на первую линию.

55. Подвижная игра «Колобок»

Ход игры: Мяч для этой игры может быть любого размера. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Покидать свое место игрокам нельзя. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему.

Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч.

56. Подвижная игра «Картошка»

Ход игры. Игроки выбирают водящего - «картошку». «Картошка» садится в центр круга, остальные располагаются вокруг него. Игроки перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы мяч не упал, а «картошка» старается его поймать. Если сидящему в центре игроку удалось поймать мяч, он меняется местами с тем, кто его бросал. Тот, кто уронит мяч, садится центр круга. «Картошка» может выпрыгивать и ловить мяч. Игра заканчивается когда все игроки, кроме одного, превратились в картошек

57. Игра малой подвижности «Шмель»

Ход игры: Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

58. Игра малой подвижности «Щука»

Ход игры: Дети стоят по кругу. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые четыре строки стихотворения дети перекатывают мяч от одного к другому через центр круга (мимо «щуки»). На пятую строку стихотворения мяч перекатывается «щуке», которая берет мяч, произнося текст шестой строки, и как бы разглядывает мяч.

Мимо леса мимо дач,
Плыл по речке
Красный мяч.
Увидала щука: —
Что это за штука?
Хвать, хвать.
Не поймать.
Мячик вынырнул опять.
Он пустился дальше плыть.
Выходи, тебе водить!

На первые три строки второй строфы стихотворения «щука» ударяет мячом об пол, произнося этот текст, на четвертую строку она перекатывает мяч снова детям, которые продолжают перекатывать его снова от одного к другому через середину. Тот ребенок, на которого пришлись слова «Тебе водить», выходит с мячом в середину. Он становится «щукой». Игра повторяется.

59. «Статуи»

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удается поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

60. «Мяч в круг»

Играющие распределяются на несколько групп по 5-6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой, каждый принимает его, а затем посылает водящему.

61. «Перебрось и поймай»

Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.

62. «Поймай мяч»

Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у каждого из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.

63. «Скажи наоборот».

Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ

64. Подвижная игра «Не оставайся на полу»

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бегает вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови! » все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

65. Подвижная игра «Перелет птиц»

На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы, модули и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают! » дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря! » все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась! », дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателя обязательна.

66. Подвижная игра «Медведи и пчелы»

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи! », пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

67. Подвижная игра «Пожарные на учении»

Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивается колокольчик.

По сигналу воспитателя: «Марш! » - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. При лазанье важно показать, как выполняется хват за рейку – все пальцы хватом сверху, большой палец снизу; обращается внимание м на то, чтобы дети не пропускали реек (наступая на каждую, а с последней сходили, на спрыгивая. При проведении данной игры страховка обязательна.

69. «Кто скорее до флажка?»

Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую боль шее количество очков.

## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ И ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ

70. Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «Руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями к верху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому, у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

71. Игра малой подвижности «Запрещенное движение»

Цель: развитие зрительного внимания

Описание: Игроки, шагая по кругу, повторяют движения, которые им показывает водящий, но кроме одного - под запретом, например: «Хлопки в ладоши». Играйте внимательно: кто повторил запрещенное движение -

становится в конец колонны. Через время внимательные игроки окажутся впереди, они и будут победителями.

Правила игры

1. Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: «Руки вверх!».

2. Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

72. Игра малой подвижности «Угадай, кого поймали».

Задачи: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».

Варианты: Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

73. Подвижная игра « Построй шеренгу, круг, колонну».

Задачи: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети, разделившись на две группы, строятся у противоположных сторон площадки или комнаты в две шеренги, лицом друг к другу. По сигналу воспитателя ходят или бегают (в зависимости от темпа и ритма, которые задаются ударами в бубен) по всей площадке. Прекратив ударять в бубен, воспитатель командует: «Построй шеренгу (круг, колонну)!» - и дети строятся на своих местах в шеренгу (круг, колонну). Выигрывает группа, быстрее и правильнее построившаяся.

Варианты игры:

1. Воспитатель до начала игры сообщает: под бубен надо ходить, под колокольчик - бегать медленно, под звуки погремушки - быстро бегать.

2. После сигнала нужно встать точно на свое место.

3. Каждая группа строится у кегли определенного цвета.

4. Воспитатель подает сигнал, показывая карточку с изображением колонны (шеренги, круга).

5. Воспитатель подает сигнал, показывая карточку с изображением шеренги, колонны (по росту, в обратном порядке).

АОУ ДПО СОИПКРО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

74. Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Ход игры: Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а выходивший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.

75. Игра малой подвижности «Летает — не летает»

Ход игры: Дети идут в колонне по одному. Учитель называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим

76. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю. По его сигналу поворачиваются лицом к стене. Воспитатель в это время прячет платочек. Затем по сигналу дети поворачиваются и начинают искать платочек. Нашедший, не показывая вида, подходит к воспитателю, тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платочек, и встает на свое место в шеренге (или садится на скамейку, стул). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платочек. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Рекомендации. Надо пояснить детям: тот, кто найдет платочек, не должен не только его брать, но и показывать вида, что он увидел платочек.

77. Игра малой подвижности с мячом «Съедобное — несъедобное»

Если педагог называет «съедобное» слово, ребенок ловит мяч и держит, если «несъедобное» — быстро бросает назад.

№ 78. Игра малой подвижности «Весёлый бубен».

Все встают в большой круг. Ведущий произносит слова: «Ты беги, весёлый бубен, быстро, быстро по рукам. У кого весёлый бубен, тот сейчас станцует нам». На ком заканчиваются слова, те дети выходят в круг и танцуют. Игра повторяется 2-3раза.

79. Игра малой подвижности «Четыре стихии»

Цель игры: Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Описание. Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» – поднять руки вверх, слово

«огонь» – произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

80. Игра малой подвижности «Антошка»

Дети стоят в кругу, шагая на месте, и произносят:

Антошка-картошка, костяная ножка,

Сам с вершок, голова с горшок.

Затем все играющие поворачиваются спиной в круг, закрывая глаза, а воспитатель накрывает покрывалом одного ребёнка. По команде «Повернитесь» играющие поворачиваются лицом в круг и открывают глаза. Воспитатель задаёт вопрос: «Кого не стало?». Дети должны назвать имя ребёнка, который спрятан. После того как будет названо имя спрятанного ребёнка, волшебный мешочек покажет кто в нём спрятался. (2- 3 раза).

81. Игра малой подвижности «Холодно – горячо»

Ход игры: Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

- холодно…тепло…горячо…помогая найти спрятанный предмет.

82. Игра малой подвижности «Веревочка»

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила. 1. Играющие должны веревку держать двумя руками. 2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

83. Игра малой подвижности «Водяной»

Ход игры: Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

84. Игра малой подвижности «Царь Горох»

Ход игры: По считалке выбирается водящий - Царь Горох, он отходит от детей на 8-10 шагов и поворачивается спиной. Остальные дети договариваются, какое действие они будут изображать. Царь Горох подходит к детям и говорит:

- Здравствуйте, дети!

дети отвечают:

- Здравствуй, Царь Горох!

Царь Горох спрашивает:
-Где вы бывали? Что вы видали?
дети отвечают:
Что мы видели - не скажем, А что делали - покажем.

Дети выполняют задуманное движение /стирают, играют на гармошке, подметают пол.../ Царь Горох отгадывает. Если он не отгадал, то проигрывает, дети говорят ему, что они делали и придумывают новое действие.

85. Игра малой подвижности «Эхо

Ход игры: Дети идут в колонне по одному. Воспитатель, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, учитель говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

86. Игра малой подвижности «Найдите различия»

Ход игры: Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу и т. п. Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить.

87. Игра малой подвижности «Колпачок и палочка»

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой и против часовой стрелке, узнавать детей по голосу, выполнять все сигналы, соблюдать тишину. Развивать умение действовать по сигналу, слуху. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры: Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держаться за руки, образуя круг. Идут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять –
Будет палочка стучать». Ребёнок в колпачке стучит палочкой, с окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивает палку, тот на кого она указывает, берётся за конец палки, называет имя стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал, если угадал тот идет в середину.

Вариант. Стоящие в кругу говорят:

«1, 2, 3, 4, 5,
Будет палочка стучать,
А как скажет – скок, скок, скок,
Угадай, чей голосок».

Ведущий стучит палочкой, показывает на одного из детей, тот говорит последние слова.

ГАОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ И ФОНЕМАТИЧЕСКОГО СЛУХА

88. «Угадай, чей голосок?»

Ход игры: Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг,
Повернемся разом вдруг,
А как скажем «Скок-скок-скок»,
Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию воспитателя. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

89. «Телефон»

Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего. После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится в конце ряда.

90. «Медведь

Ход игры: дети стоят по кругу. Выбирается медведь, он садится в середину круга, закрывает глаза.

Как под елкой снег, снег,
И на елке снег, снег,
И под горкой снег, снег,
И на горке снег, снег,
А под снегом спит медведь
-Тише, тише, не шуметь!

На 1 и 3 строчки дети идут в круг, на 2 и 4 - из круга, на 5 строчку дети осторожно подходят к медведю, 6-ю строчку произносит один ребенок по указанию воспитателя. Медведь должен узнать по голосу, кто сказал.

91. «Сокол

Ход игры: Дети сидят на стульях по кругу. Выбирается сокол. С началом стихотворения, которое произносят все дети, сокол пробегает за кругом и роняет перо (бутафорское) за спиной одного из детей.

Пролетал высоко сокол.
Уронил перо в осоку.
Соколиного пера
Не найти нам  до утра.

Утром солнышко взойдет —

Вова перышко найдет.

Со словами «Утром солнышко взойдет...» сокол садится на свободный стул в круг с детьми. Последние три слова произносят все дети, называя имя того ребенка, за спиной которого оказалось перо сокола. Он и становится соколом. Игра повторяется.

92. «Узнай по голосу»

Ход игры: закрывает глаза. Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих.

Правила: водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину. «Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты,…(имя), отгадай,

Кто позвал тебя, узнай».

№ 93. Игра малой подвижности «Отгадай, что звучит».

Взрослый предлагает детям послушать и запомнить звучание каждого предмета (как шуршит бумага, как звенит бубен, какой звук издает барабан, как звучит погремушка). Затем ребенок должен только на слух, без зрительной опоры (ребенок отворачивается, или игрушки закрываются ширмой) определить, что звучит. Название каждого звучащего предмета проговаривается.

94. «Услышишь - хлопни»

Взрослый произносит ряд звуков (слогов, слов); а ребёнок с закрытыми глазами, услышав заданный звук, хлопает в ладоши.

95. «Зоркий глаз»

Детям предлагается найти в окружающей обстановке предметы, в названии которых есть заданный звук, и определить его место в слове.

## Картотека игр для укрепления осанки и профилактики плоскостопия

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

### "Рыбки и акулы"

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбегаться можно только после команды "Лови!";

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

## "Морская фигура"

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.
Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
при повторении игры необходимо найти новую позу;
ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

## "Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

## "Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Цель: формировать навыки прав ильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

## Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.
Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.
Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

## Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.



АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.
Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

## Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.
Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

## Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.
Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.
Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

## Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).
Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

## "Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).
Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

## "Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.
Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

## "Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.
Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

## "Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.
Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

## "Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

АОУ ДПО БГИРО ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

"Стирка"
Оборудование: платочки (салфетки).
На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

## Дидактическая игра «Вредно и полезно»

Цель: Расширять представления и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания, формировать основы здорового образа жизни и валеологической культуры, расширять словарь дошкольников, развивать коммуникативные навыки, внимание, память, слух, быстроту реакции.

Предварительная работа: В ООД и режимных моментах проводятся беседы на тему: «Вредные и полезные продукты», «Наше здоровье», «Что помогает нам расти здоровыми» и т.п. Также дети рассматривают и вместе с педагогом обсуждают иллюстрации и сюжетные картинки по указанным темам, а также участвуют в просмотре мультфильмов и программ о здоровом образе жизни.

Перед началом игры в средней группе детям обязательно напоминаются правила игры. В старших и подготовительных достаточно 1-2 раз для того, чтобы ребята запомнили правила. Поэтому можно просто назвать игру, в которую вы собираетесь с ними поиграть. В конце игры -похвалить детей за внимание и правильные ответы, пожелать им и себе крепкого здоровья.

1 вариант - для средней группы

Дети сидят на стульчиках. У воспитателя в руках 5-7 пар карточек с изображением вредных и полезных продуктов (или действий человека). Например: «Овощи», «Чипсы», «Дети играют на свежем воздухе», «Ребенок сидит за компьютером, а за окном - ночь», «Ребенок моет руки с мылом», « Чумазый ребенок» и т.п.

Воспитатель поочередно показывает карточки и называет то, что на них изображено. Если это полезный продукт (или действие), дети хлопают в ладоши и говорят «Да, да, да!». А если вредный, то ребята топают ногами и, говоря «Нет, нет, нет!», отрицательно качают головой. Сначала можно чередовать плохое и хорошее, а потом усложнить задачу, показывая, например, подряд насколько полезных продуктов (действий), а потом один вредный. Заканчивать игру надо обязательно положительным примером .

2 вариант - для старшей группы

а) Условия те же, что и в младшей группе, но педагог не показывает картинки, а называет продукт или действие.

б) Дети свободно располагаются в игровой (или на площадке). Когда воспитатель называет полезный продукт (или действие ) дети шагают, хлопают в ладоши и говорят «Да, да, да!». А когда вредный - останавливаются,

отрицательно качают головой и говорят «Нет, нет, нет!». Игра заканчивается положительным примером.

3 вариант - для подготовительной группы

а) Условия, как и в предыдущих группах, но в руках у детей карточки красного и зеленого цвета (форма карточки - любая). Воспитатель показывает картинку (или называет продукт, действие). Положительный вариант- дети поднимают зеленые карточки, отрицательный- красные.

б) Дети располагаются в игровой на ковре (или на площадке) . В руках у них карточки красного и зеленого цвета. Звучит музыка, ребята начинают двигаться - ходить, пританцовывать и т.п. Педагог останавливает музыку и показывает картинку с изображением продукта или действия. С окончанием музыки дети останавливаются и, в зависимости от варианта картинки, показывают красную, произнося «Это плохо!» или зеленую карточку, говоря «Это очень хорошо!».Более сложный вариант –когда воспитатель не показывает картинки, а называет продукт или действие человека. В игре используется 5-7 пар вариантов карточек или названий.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ

Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева / Теория и практика физ. культуры. 1995. - № 4.- С. 5-11.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Проф. Г.С. Никифорова. Спб.: Речь, 2011. - 950 с.
3. Зайцев, Г.К. Валеология и современные тенденции в образовании / Валеология. 1997. - № 4. - С. 9-16.Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т.Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.
4. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Дисс. канд. пед. наук. - Шадринск, 2004.
5. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях. / В.В. Колбанов / Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Владивосток: Дальнаука, 1996. - Вып. 3. - С.139-146.
6. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье. / Ю.П. Лисицын. М.: Советская Россия, 1986. — 192 с.
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. - М.: Академия, 2004. - 320 с.
8. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебн. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. / В.В. Марков. М.: Академия, 2001. - 289 с.
9. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина / Дошкольное воспитание. - 2004. - № 4. - С. 14-17.
10. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.: Мозаика-Синтез, 2009 - 96с.
11. Новикова И.М. Изучение способностей становления самосохранительного поведения в условиях мегаполиса / Экология и промышленность России. - 2006. - Декабрь.
12. Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. - М., 2006 - 18с.
13. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития / Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2006. - № 6.
14. Новикова И.М. К вопросу о состоянии проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у детей / Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2006. - № 8.
15. Новикова И.М. Представления о здоровом образе жизни старших дошкольников с ЗПР / Коррекционная педагогика. - 2006. - № 5.
16. Павлова, Л.Н. О взаимодействии семейного и общественного воспитания детей раннего возраста. / Л.Н. Павлова / Дошкольное воспитание. 2002. - № 8. - С. 13.
17. Павлова, Л.Н. Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста: практ. пособие. / Л.Н. Павлова. М.: Айрис-пресс, 2006. - 208 с.

АОУ ДПО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.-М.: Сфера 2009. -128с.
19. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 208 с.
20. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры / Г.М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007. - 111 с.
21. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. - М.: Медицина, 2003. - 270 с.
22. Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003 - 128с.
23. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности: Избранные труды: в 2 т. Т. 1. / Д.И. Фельдштейн. - М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2005. - 568 с.
24. Хакимова, Г. А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. канд. пед. наук: 13.00.07/ Г.А. Хакимова. Екатеринбург, 2004.- 159 с.
25. Якуничев, М.А., Голышенков, С.П., Вершинина И.В., Волкова, О.Н. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников / Валеология. — 2006.-№3. —С. 52-59.

АОУ ДПО СО "ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"