

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
центр развития ребёнка – детский сад № 42
муниципального образования
Тимашевский район

ТЕМА: «Система здоровьесбережения детей дошкольного возраста»



Воспитатель
МБДОУ д/с № 42
Решитько Ю.В.

г. Тимашевск
2017 год.

РЕЦЕНЗИЯ

на опыт работы воспитателя МБДОУ д/с № 42

Подготовка детей к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, может стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья- физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств.

В связи с этим Ю.В.Решитько применяет здоровьесберегающие технологии для изменения ситуации: создание мобильной предметно – развивающей среды, развития оздоровительных центров в группе, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но давно забытые методы, формы и средства оздоровления.

В опыте представлены формы работы, направленные на формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. Приложение содержит конспекты занятий с использованием здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, приводятся формы организации детской деятельности.

Опыт может быть рекомендован для изучения и внедрения в практику работы педагогам ДОУ, родителям, учителям начальной школы.

Старший воспитатель МДОУ № 7
Руководитель МО воспитателей ДОУ

Ж.А.Зубарь

Методист МУДО «ЦРО»

О.В.Охрименко

Содержание

1. Литературный обзор состояния вопроса. 4 - 6
 - 1.1. История темы педагогического опыта в педагогике и данном образовательном учреждении. 6 - 7
 - 1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании. 7-8
 - 1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта. 9
2. Психолого-педагогический портрет класса (группы) обучающихся (воспитанников), являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта. 9-10
3. Педагогический опыт. 10
 - 3.1. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте. 10 - 15
 - 3.2. Актуальность педагогического опыта. 15-16
 - 3.3. Научность в представляемом педагогическом опыте. 16 - 17
 - 3.4. Результативность педагогического опыта. 17-18
 - 3.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта. 18
 - 3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта. 18-21
 - 3.7. Описание основных элементов представляемого педагогического опыта. 22
4. Выводы. 22

1. Литературный обзор состояния вопроса.

История развития человека всегда была связана с природными процессами, происходящими на Земле. Постепенно человек отошёл от естественного хода своей эволюции, ушёл в «тёплое» и «хорошее», тем самым нарушил диалектику своей природы. Особенно это стало заметно в последнее время. И очень жаль, что страдать от этого стали в первую очередь наши дети.

Здоровье детей дошкольного возраста с каждым годом катастрофически ухудшается, особенно в последнее время. Вначале это проявляется у только что родившихся детей, а позже утрачивается в дошкольном возрасте. Как говорит статистика, что на сегодняшний день всего лишь 10% детей рождается абсолютно здоровыми, а после рождения падает по возрастающей. Чтобы противостоять всему отрицательному, необходимо с раннего возраста прививать детям интерес к физической культуре и спорту, что способствует благоприятному влиянию на психику и здоровье детей.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья- физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств.

Начиная работать по данной проблеме, мною была изучена методическая литература по физическому воспитанию дошкольников. А так же рассмотрены основные задачи, средства и пути решения, которые предлагаются разработчиками методических пособий по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

Глазырина Л.Д. формирует три группы задач:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- закаливание;
- развитие движений.

Воспитательные:

- формирование нравственно-физических навыков;
- формирование потребности в физическом совершенстве.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Матвеев А.П., Т.Г.Хухлаева Т.Г.,Ефименко Н.Н. выделяют такие задачи: - охрана и укрепление здоровья

- закаливание;
- развитие движений.

- совершенствование двигательных способностей и физических качеств

Ю.К.Бабанский выделяет несколько задач:

- укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие основных двигательных качеств

Степаненкова Э.Я. одной из главных задач физического воспитания считает оздоровление ребенка:

- формирование правильной осанки;

- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

- формирование изгибов позвоночника;

- развитие сводов стопы;

- развитие гармоничного телосложения.

М.А.Васильева выделяет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. В них предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Состояние здоровья детей, их эмоциональность, настроение во многом зависит от окружающих их взрослых, нравственности и обстановки. Самой главной фигурой для детей является воспитатель и от того какой образ жизни он ведёт, от его эмоциональности, настроения, но во многом от собственного здоровья воспитателя, зависит здоровье детей. Воспитатель является образцом для детей, что он говорит о здоровье, и как выполняет сам на глазах у детей – всё это будут демонстрировать и дети с удовольствием.

Ведь здоровье детей - в наших руках! Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения – обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у детей готовности к обучению и позволит полноценно проявить себя в жизни.

Таким образом, в нашем детском саду - физическое развитие является одним из ведущих компонентов деятельности детей.

В актуальность темы: «Система здоровьесбережения детей дошкольного возраста» легло постоянное и последовательное физическое совершенствование детей, которое регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направления программы при условиях:

- требуемый подбор физических упражнений;
- соответствующая возрасту методика;
- квалифицированная работа персонала детского сада в процессе

физического воспитания;

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка - это основа формирования

личности. Где в основу легли самые главные задачи такие как:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создания условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечения физического и психологического благополучия;
- создание психофизиологический комфорт ребёнку;
- обеспечить эффективное решение задач физического развития, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребёнка.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому важно, чтобы родители знали определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

- изучение двигательных способностей ребенка, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбор участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготовка комплексов утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния его здоровья и, в особенности, уровня развития движений (одним требуются упражнения, укрепляющие мышечную систему, формирующие правильную осанку, другим — улучшающие координацию, пространственную ориентировку и т. п.).

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, мы можем заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

1.1. История темы педагогического опыта в педагогике и данном образовательном учреждении.

Собранный мною материал по внедрению в образовательный процесс здоровьесохраняющих технологий, я систематизировала в опыт работы, поставив перед собой ряд задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Для успешного выполнения этих задач разработала программу по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ «Здравствуй, малыш!», ряд мероприятий с детьми, педагогами и родителями, картотеку игр и упражнений различных форм двигательной активности, как дополнение к основной «Программе воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А.Васильевой). Опыт работы был рассмотрен и утвержден на педагогическом совете ДОУ. Материалы из опыта работы были опубликованы на интернет форуме детский сад «Семь гномов».

Система методической работы ДОУ включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных подходов по проблеме использования педагогами здоровьесохраняющих технологий и здоровьесберегающих приемов в работе с детьми дошкольного возраста. Концептуальными основаниями методической деятельности в ДОУ по реализации поставленных задач являются актуальные подходы к обновлению содержания деятельности по созданию здоровьесохраняющей среды в ДОУ, повышение качества здоровьесберегающей работы с детьми разных возрастных групп, ценности лично-ориентированной, гуманистической педагогики и психологии.

Для реализации поставленных задач, был составлен перспективный план работы по данной проблеме:

1. Система планирования и организации методической работы по повышению уровня теоретических знаний и практических умений педагогов ДОУ по использованию здоровьесохраняющих технологий и здоровьесберегающих методов в образовательном процессе.
2. Изучение проблемы в научно-методической литературе.
3. Организация методических мероприятий в ДОУ: консультации, семинары-практикумы, мастер-классы и т.д.
4. Организация выставки методического обеспечения по данной проблеме.
5. Организация и проведение тематических педагогических советов.
6. Разработка картотек для педагогов, составление рекомендаций по использованию здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе ДОУ.

1.2. История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании.

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания. В нашем дошкольном учреждении и учреждениях муниципального образования Тимашевский район большое внимание уделяется системе здоровьесбережения детей дошкольного возраста.. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое

благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

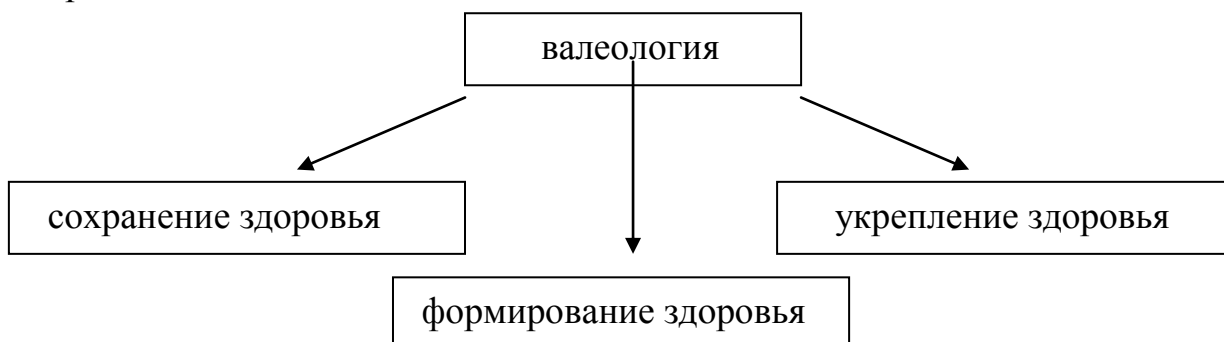
Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.

Сущность опыта заключается в обеспечении физического здоровья и здорового образа жизни детей дошкольного возраста, путём оптимального сочетания практики и теории. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации занятий по физическому развитию детей дошкольного возраста, делая акцент на решение оздоровительных задач физического воспитания, при этом, не нарушая образовательного процесса.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье дошкольников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В вопросах о сохранении здоровье детей МБДОУ на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию увеличения числа дошкольников имеющих функциональные отклонения, хронические заболевания. Поэтому передо мной возникло множество вопросов: Как организовать деятельность детей на занятии, чтобы каждому дать оптимальную нагрузку с учётом его возрастных особенностей и группы здоровья? Как развить интерес к занятиям физической культуры? Как формировать потребность к здоровому образу жизни? Как достичь оптимального сочетания оздоровительных и образовательных компонентов физической деятельности детей? Ответы на эти вопросы можно найти в трёх направлениях валеологии.



1.3. Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.

Здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая.

Здоровье сохраняющие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма ребенка, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании это - физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

Физическая подготовленность - уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения.

Физическое образование - одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

Физические упражнения - движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Двигательная деятельность - деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

2. Психолого - педагогический портрет группы воспитанников, являющихся базой для формирования представляемого педагогического опыта.

Базой для формирования опыта работы являются воспитанники МБДОУ д/с № 42. Основная проблема, которая встала перед коллективом – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. В ходе

мониторинга выяснилось, что дети испытывают «двигательный дефицит», в связи, с чем задерживается возрастное развитие всех физических качеств.

Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому мы пришли к выводу, что для полноценного физического развития детей необходимо использование здоровьесохраняющих технологий и здоровьесокрепляющих приемов, которые должны способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анкетирование родителей детей, посещающих детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

На совете педагогов было принято решение о необходимости в разработке целостной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями, на основе современных здоровьесохраняющих технологий и здоровьесокрепляющих приемов.

3. Педагогический опыт.

3.1. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте

Здоровьесохраняющие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесохраняющих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДОУ разработана «технология здоровьесохранения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Современные здоровьесохраняющие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре.

2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья. Задача старшего воспитателя сегодня - вооружить педагогов необходимыми знаниями в данном направлении, подготовить картотеку игр и упражнений для того, чтобы педагоги могли воспользоваться данным материалом, делились знаниями среди родителей и педагогов других учреждений. Главное, конечно же, воспитатели смогли бы привить детям потребность в здоровом образе жизни.

Здоровьесохраняющая деятельность в нашем детском саду осуществляется с использованием следующих технологий:

1. Медико-профилактическая технология. Обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.);
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;
- организация здоровьесохраняющей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется старшей медицинской сестрой детского сада и воспитателем по физической культуре. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт старшая медицинская сестра ДОУ составляет по каждой возрастной группе сводную таблицу, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-таблица даёт возможность педагогам групп планировать физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

2. Физкультурно-оздоровительная технология. Направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль за двигательной активностью и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется воспитателем по физической культуре в совместной образовательной деятельности по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

3. Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье. К ней относится технология психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

4. Технология здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов, которая направлена на улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие, на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов.

Я считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а так же технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям.

5. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

К основным формам и методам технологии сохранения и стимулирования здоровья детей относятся:

Динамические паузы – во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

Подвижные и спортивные игры – как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создана фонотека и видеотека с элементами цветотерапии.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки со среднего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Используется как основной элемент при проведении образовательной деятельности с детьми по физическому развитию.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

б. *Технология обучения здоровому образу жизни.*

Основные формы и методы данной технологии:

Специально организованная образовательная деятельность по физической культуре – 3 раза в неделю в спортивном зале или на улице. Первая младшая группа - в групповой комнате, 10 мин, вторая младшая группа – 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин. и подготовительная к школе группа – 30 мин. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение спортивного зала или групповой комнаты (ранний возраст).

Проблемно-игровая (игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Совместная деятельность с педагогом может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, совместная деятельность с педагогом рисованием, лепкой и др.

7. *Коррекционные технологии.*

Музыкотерапия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия – по 25 - 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технология воздействия цветом (цветотерапия) – правильно подобранные цвета интерьера в наших группах снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

8. *Технологии валеологического просвещения родителей.*

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни, как ценности, а так же в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных формах совместной деятельности: физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- дни открытых дверей,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагогов,
- нетрадиционные формы работы с родителями,

практические показы (практикумы)

9. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение цикла бесед с дошкольниками: о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

3.2. Актуальность педагогического опыта

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесохраняющие обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

В Тимашевском районе проблема здоровья детей стоит сейчас особо остро. По заболеваемости среди детей дошкольного возраста в 2016 - 2017 г. на 1 месте патология органов дыхания, на 2 месте болезни нервной системы и инфекционные болезни, 3 место – заболевания крови и желудочно-кишечного тракта. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста - это

основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Проблема в том, что в дошкольном образовании общепринятая система физического воспитания и многие авторские программы:

- не учитывают конкретных условий детских учреждений;
- не предусматривают дифференцированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем;
- не реализуют потребности детей в движении.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесохраняющих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Сущность опыта состоит в решении данной проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, а так же может быть достигнуто путем реализации следующих **задач**:

- создание условий, способствующих мотивационному развитию дошкольников к занятиям физической культурой;
- обеспечения дошкольников наглядной информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни;
- формировать представления дошкольников о здоровом образе жизни;
- развивать представления о двигательной культуре и физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников.

3. 3. Научность в представляемом педагогическом опыте

Необходимость использования здоровьесохраняющих технологий подчёркивают исследования В. В. Колбановой, Л. Г. Татарниковой и В. П. Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В. Г. Алямовской, М. Л. Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление валеологической культуры обусловлено, прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

Основной общеобразовательной программой нашего ДОУ является программа «Детство» под ред. Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой. С-Пб. «Детство-Пресс».2016 г.,. Кроме основной комплексной программы педагоги пользуются парциальными программами и методиками: Л. И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Л. И. Пензулаевой «Подвижные игры и игровые

упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет», С. Я. Лайзане «Физкультура для малышей», валеологической программой Н. В. Козлова «Я - человек», авторской программой К. К. Утробинной «Занимательная физкультура». В основу данного опыта положены научно-методические разработки и рекомендации, изложенные в программе «Зеленый огонёк здоровья» М. Ю. Картушиной, направляющей педагога на формирование у ребёнка к своему личному здоровью, ответственности за себя; в программе «Безопасность» авторы Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, где рассматриваются проблемы безопасного существования, от которых зависит здоровье детей. А также использованы идеи Змановского Ю. Ф., Алямовской Н. Н., Казаковцевой Т.В. о воспитании здорового ребенка.

На базе нашего детского сада разработана программа по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ «Юные спортсмены», «Фитнесс для детей», «Здоровый малыш», в которых отражена перспектива здоровьесохраняющей деятельности.

3.4. Результативность педагогического опыта.

Опыт работы показал, что правильный подбор и рациональное использование оборудования способствуют развитию двигательной сферы детей, позволяет более полно удовлетворить двигательную потребность каждого ребёнка, способствуют формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей, воспитанию интереса к разным видам деятельности по физической культуре.

Наряду с этим решаются задачи, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие множества психических процессов и свойств личности.

Дошкольное детство, по признанию специалистов всего мира, является периодом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, особой порой в жизни человека, когда закладываются основы развития базисных качеств личности, составляющих фундамент развития личности. А личностное развитие базируется на хорошем физическом здоровье и психологическом благополучии ребенка. Это неразрывное единство заставляет формировать целостную систему работы по состоянию здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологические умения и навыки, а также здоровьесберегающей среды МДОУ.

Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, должны, и обязаны использоваться в процессе оздоровления детей дошкольного возраста.

Анализируя результаты своего опыта, могу отметить, что внедренная система работы по здоровьесберегающим и здоровьесформирующим технологиям позволило:

➤ Сформировать навыки здорового образа жизни не только детей, но и родителей;

- Улучшение и сохранение показателей здоровья детей;
- Повышение интереса у детей к физкультурным занятиям и соблюдению здорового образа жизни;
- Повысить динамику состояния здоровья детей.

3.5. Новизна (инновационность) представляемого педагогического опыта.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесохраняющих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесохраняющих технологий в деятельность ДОУ (реализация программы по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ «Здравствуй, малыш!»), элементы фитбол - гимнастики;

-использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

-использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни.

3.6. Технологичность представляемого педагогического опыта.

Основной целью педагогической деятельности считаю создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Моя задача, как воспитателя заключается в том, чтобы сочетать воспитательно-образовательный процесс сохранения и укрепления здоровья детей. Средствами решения данной задачи являются разные формы организации двигательной деятельности, закаливающие и оздоровительные мероприятия, познавательные занятия валеологического характера.

В нашем детском саду налажена система взаимодействия всех служб: медицинской, методической, воспитательной. В результате чего была разработана комплексная целевая система оздоровительных мероприятий, обеспечивающая личностно-ориентированный подход к каждому ребенку.

В содержании образовательной деятельности МДОУ большое внимание уделяется оздоровлению воспитанников и проведению следующих профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур:

- соблюдение санитарно-гигиенического режима и принципа групповой изоляции детей;
- гибкий режим дня;
- чесночно - луковая терапия;
- соблюдение питьевого режима и режима питания: калорийность и витаминизация пищи, соблюдение норм потребления продуктов, гигиена приема пищи;

- определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей,
- массаж и самомассаж;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения по профилактике сколиоза, плоскостопия;
- подвижные игры, эстафеты, соревнования, полоса препятствий;
- артикуляционная гимнастика для развития речевого аппарата ежедневно в течение всего дня и в комплексе утренней гимнастики;
- проф. осмотр дошкольников узкими специалистами о состоянии здоровья и развития детей (дальнейшее наблюдение участковым педиатром и медсестрой ДОУ);
- создание атмосферы психологического комфорта: отзывчивость и внимание к детям;
- «песочная терапия» для стимулирования пальцевой моторики и сенсорного развития;
- организация развивающей среды с учетом потребностей и интересов детей;
- игровая терапия;
- работа с родителями по совместной заботе о здоровье детей;
- занятия по валеологии и ОБЖ;
- правильная организация двигательной активности детей на прогулке и ее длительность;
- закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка.

Только комплексное использование всех средств помогут решить задачу по оздоровлению детей и укреплению их организма.

При выборе методов и приёмов учитываю общие педагогические и методические требования. Свои занятия стараюсь строить на интересе детей, тем самым формируя навыки и умения, обеспечивающие мотивацию на здоровье. На занятиях создаю такие условия, чтобы у ребёнка появился «аппетит» к занятиям физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность этих занятий.

В МДОУ также организуем и проводим спортивные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья, прогулки, походы, соревнования не только с детьми, но и совместно с родителями. К спортивно – массовым мероприятиям приобщаем взрослых, что стимулирует соблюдению здорового образа жизни, не только ребенка, но и взрослого.

В группе ведётся агитационная пропаганда занятий физической культурой и спортом, оформление спортивного уголка «Уголок здоровья», «Спортивная жизнь группы», выпускается информационная газета. По итогам мероприятий мы выдаём дипломы и грамоты – самой спортивной семье, а также победителям спортивных мероприятий МДОУ.

Для родителей мы проводим беседы, консультации по вопросам физической культуры и спорта, выступаем на родительских собраниях, что в значительной мере способствует формированию благоприятной

психологической атмосферы в детском саду и в семье. Подобные мероприятия помогли сформировать положительное отношение детей, их родителей и всего коллектива МДОУ – ЦРР – д/с № 42 к физической культуре как части общечеловеческой культуры.

Проведение мониторинга уровню физической подготовленности детей

Задачи мониторинга:

1. Выявить уровень физической подготовленности и здоровья детей МДОУ.
2. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию и укреплению здоровья детей МДОУ.
3. Разработать занятия для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности детей МДОУ.



Диагностика физической подготовленности позволила нам выявить уровень развития движений и физических качеств, а также определить степень его соответствия возрастным нормам. Результаты тестирования детей помогли нам изучить особенности моторного развития детей и

определить необходимые средства и методы физического воспитания. Уровень физической подготовленности ребёнка можно определить, ориентируясь на следующие факторы:

- степень овладения навыками движений;
- умение активно участвовать в разных видах деятельности;
- развитие физических качеств: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координации.

Для этой цели мы использовали диагностические тесты в виде контрольных;

двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой и соревновательной форме. Тестирование проводилось воспитателем группы при участии методиста и медицинской сестры. Подобранные тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для их проведения. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью. При тестировании важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов
- перед выполнением теста важно провести разминку
- тесты лучше проводить в игровой форме.

За последний год совместными усилиями нам удалось достичь неплохих результатов в осуществлении физкультурно-оздоровительного направления:

1. Снизилась и стабилизировалась заболеваемость детей.
2. Повысился интерес к занятиям физическими упражнениями.
3. Спланирован двигательный режим.
4. Улучшилось качество физической подготовленности детей.

По данным тестирования выделяются группы детей, нуждающихся в коррективке, с ними провожу коррекционную работу. Но для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Дошкольное детство, по признанию специалистов всего мира, является периодом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, особой порой в жизни человека, когда закладываются основы развития базисных качеств личности, составляющих фундамент развития личности. А личностное развитие базируется на хорошем физическом здоровье и психологическом благополучии ребенка. Это неразрывное единство заставляет формировать целостную систему работы по состоянию здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды МДОУ.

3.7. Описание основных элементов представляемого педагогического опыта.

В опыт работы входят основные элементы:

1. Воспитательно-образовательный процесс: образовательная деятельность педагога с детьми по физическому развитию, формы двигательной активности (физминутки, динамические паузы, подвижные игры и спортивные упражнения, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж биологически активных зон и т.д).

2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ: строгое соблюдение режима дня: утренняя гимнастика, образовательная деятельность с детьми, подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги, корригирующая гимнастика после сна, закаливающие процедуры, режим питания, сна, прогулки и пр.

3. Наглядная агитация и работа с родителями: уголки здоровья для детей и родителей, дни здоровья, общее родительское собрание «О здоровье всерьез!», круглый стол «Заботимся о здоровье детей вместе», семинары-практикумы, беседы, консультации и пр.

4.Выводы

Создание здоровьесохраняющей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагогического коллектива ДОУ, педагогами успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников.

Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, образовательная деятельность сочетается с выполнением дыхательных упражнений, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесохраняющими технологиями.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно – оздоровительных и профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

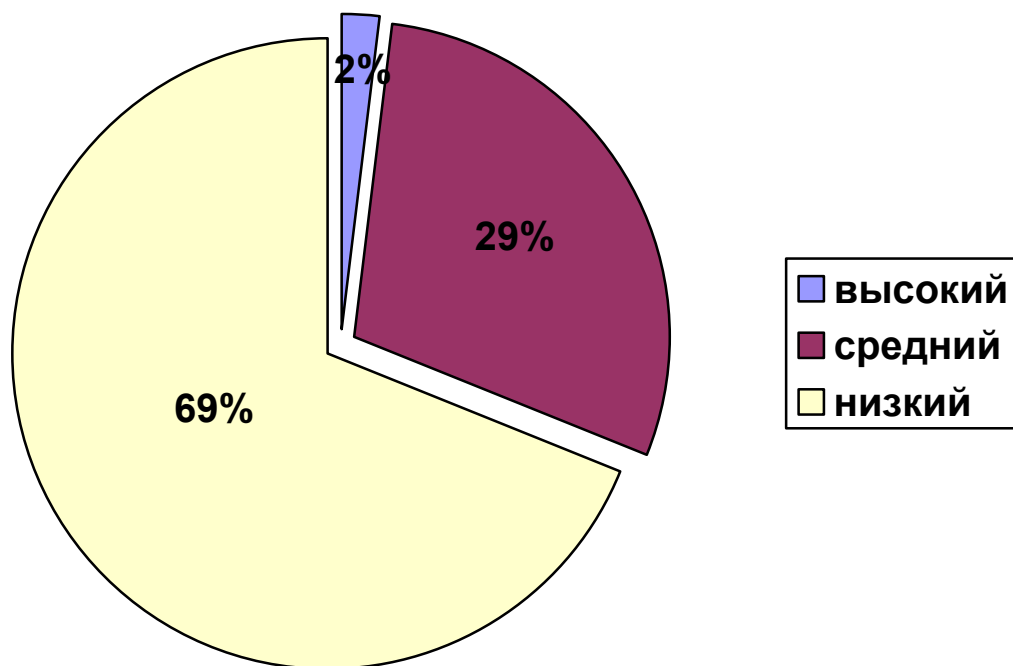
Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных нами мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы. Однако мы не останавливаемся на достигнутом уровне. Наш творческий поиск продолжается и сегодня. В 2013-2014 году мы планируем организовать работу оздоровительного кружка для детей старшего возраста «Школа фитбола».

4.Список литературы:

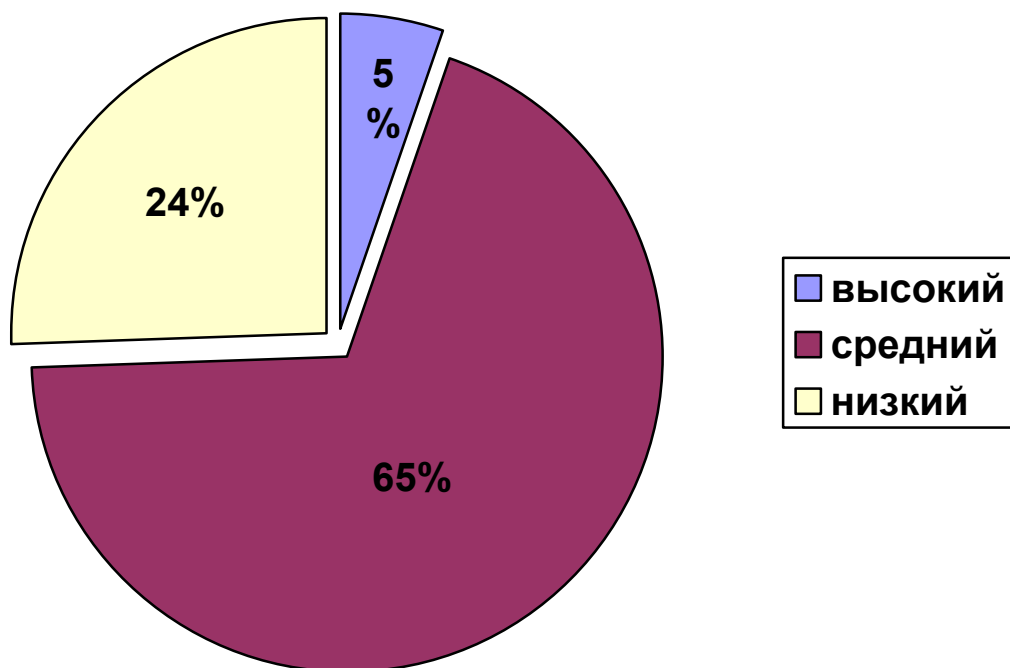
1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1978. –180 с.
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования». Москва, 2004г.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
4. «Здоровье детей -здоровье нации». Сборник материалов научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2008 г.
- 5.Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / М. Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» Издательство «ВАКО», 2004 г.
7. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Сборник сценариев физкультурной направленности. / Н.Н. Луконина, Л.Е. Чадова – 2-е изд. – М.: Айрис- пресс, 2005г.
8. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханёва –2-е изд., испр. и доп. – АРКТИ, 2000.
9. Пензулаева Л.И. Занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986,
10. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. / М. А. Рунова – М.: Мозаика-Синтез, 2004 – 256 с .
11. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994,
13. Татарникова Л.Г. «Технологии валеологического развития ребёнка в дошкольном образовательном учреждении». Санкт-Петербург, 2006 г.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре./ К.К. Утробина – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Уровень физической подготовленность детей МБДОУ д/с № 42
Сентябрь 2016г.



Уровень физической подготовленность детей МБДОУ д/с № 42
Май 2017 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (С ПРЕДМЕТОМИ И БЕЗ) «ПТИЧКА»

1. Вводная. Построение в круг. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, свободно размахивая руками. Ходьба по кругу в колонне за воспитателем (воспитатель идёт впереди колонны лицом к детям). Бег по кругу (7 – 8с). Ходьба. На слово воспитателя “остановились” дети останавливаются, берутся за руки, поднимают их в стороны и образуют большой круг.

II. Основная

Упр. 1. “Птички машут крыльями”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу отведены назад. 1 – поднять руки в стороны – *вдох*; 2-3 – помахать ими (как птицы машут крыльями); 4 – со звуком “пи-пи-пи” опустить руки вниз (*на 4-5 раз темп медленный*).

Упр. 2. “Птички разговаривают”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе. 1-2 – со словом “чик-чирик” поворот туловища влево; 3-4 – выпрямиться – *вдох*. То же в правую сторону. (*По 2-3 раза в каждую сторону.*)

Упр. 3. “Птички клюют зёрнышки”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе. 1 – присесть наклонить голову; 2-3 – со словами “клю-клю-клю” поступать пальцем о колени; 4 – выпрямиться, руки на поясе – *вдох*. (*3-4 раза.*)

Упр. 4. “Птичкам весело”.

И. п.: стать, ноги вместе, руки свободно опущены вниз. 8 прыжков на месте на обеих ногах (как воробушки прыгают).

III. Заключительная: ходьба на месте друг за другом

«Чей листочек выше»

1. Вводная. Ходьба друг за другом. Взять листья, бег, свободно размахивая листьями. Свободно построение.

II. Основная

Упр. 1.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, с листьями в низу. 1 – поднять руки с листьями в стороны; 2 – поднять вверх, посмотреть на листья – *вдох*; 3-4 – со звуком “ш-ш-ш” опустить руки вниз. (*4-5 раз.*)

Упр. 2. “Деревья качаются”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с листьями отведены назад. 1 – поднять руки вверх – *вдох*; 2 – наклониться в сторону, руки в стороны – *выдох*; 3 – выпрямиться, руки с листьями вверх – *вдох*; 4 – опустить вниз-назад – *выдох*. (*По 3 раза в каждую сторону.*)

Упр.3. “Листья опадают”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с листьями за спиной. 1-3 – присесть, со звуком “ш-ш-ш” помахать листьями вниз; 4 – выпрямиться, руки отвести за спину. (4 раза.)

Упр.4. Бег по кругу, руки в стороны, свободно размахивая руками с листьями (махать всей рукой).

III. Заключительная: ходьба по кругу в колонне по одному, свободно размахивая руками.

С флажками.

1.Вводная. Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, руки свободно опущены вниз. Не продолжительный бег. Ходьба, по ходу дети получают флажки. Построение в круг для выполнения ОРУ.

II. Основная

Упр.1. “Помажем флажками”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с флажками вниз. 1 – поднять руки с флажками в стороны; 2 – поднять вверх, посмотреть на них – *вдох*; 3 – помахать флажками вверх; 4 – опустить руки через стороны вниз. (4-5 раз.)

Упр.2. “Постучим флажками”.

И. п.: сесть, ноги в стороны прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 – наклониться вперёд; 2-3 – со словами “тук-тук-тук” постучать флажками о пол; 4 – выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. (4-5 раз.)

Упр.3. “Положим флажки”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с флажками спрятаны за спиной. 1 – со словами “положим” присесть, положить флажки на пол впереди себя; 2 – выпрямиться, руки за спину; 3 – со словом “возьмём” присесть, взять флажки спрятать за спину. (4-5 раз.)

Упр.4. “Побегаем с флажками”.

Бег по всей комнате (площадке), руки с флажками в стороны.

III. Заключительная: ходьба, размахивая руками с флажками.

«На прогулке»

1.Вводная. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на поясе. Бег 10 – 12с. Ходьба, свободное построение для выполнения ОРУ.

II. Основная

Упр.1. “Поймай комара”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки вниз. 1 – поднять руки в стороны; 2 – хлопок в ладоши сверху над головой (поймали комара); 3-4 – со словом “поймали” опустить руки через стороны вниз. (4-5 раз.)

Упр.2. “Поймай бабочку”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки в стороны. 1 – со словом “хлоп” поворот туловища вправо, хлопок в ладоши впереди; 2 –

поворот прямо, руки в стороны. То же в левую сторону. (*По 3раза в каждую сторону.*)

Упр.3. “Сорвём цветок”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе. 1-2 – со словом “сорвали” присесть, руки вниз-вперёд; 3 – выпрямиться, руки к лицу – *вдох*; 4 – руки на поясе. (*4 раза.*)

Упр.4. Повторить упр.1. (*2-3 раза.*)

Упр.5. “Побегаем по лугу”.

Лёгкий бег по всему залу (*10-12с.*)

III. Заключительная: ходьба друг за другом с постепенным снижением темпа.

«На стульчиках»

1. Вводная. Ходьба друг за другом между стульчиками (стульчики поставить заранее). Ходьба на носках, руки на поясе. Бег между стульчиками. Ходьба. Остановка возле своего стульчика для выполнения ОРУ.

II. Основная

Упр.1. “Выпрямим ноги”.

И. п.: сесть на стульчик, ноги согнуты возле стульчика, спина прижата к спинке, руками держаться за края. 1 – руки в стороны, ноги выпрямить; 2 – поднять руки вверх, посмотреть на них – *вдох*; 3-4 – со словом “опустили” опустить руки через стороны вниз, ноги потянуть к стульчику. (*4-5 раз.*)

Упр.2. “Наклонись по ниже”.

И. п.: сесть на стульчик, ноги вместе согнуты, руки за голову, спина прижата к спинке стула. 1 – поднять руки в стороны, ладонями вниз; 2 – наклонить туловище в сторону, ноги от пола не отрывать; 3 – выпрямиться; 4 – руки за голову – *вдох*. (*По 3раза в каждую сторону.*)

Упр.3. “Спрячемся”.

И. п.: стать ноги на ширине ступни, руки держаться за спинку. 1-2 – со словом “спрятались” присесть, голову наклонить вниз, руками обхватить колени; 3-4 – встать, прогнуться – *вдох*. (*4-5 раз.*)

Упр.4. “Попрыгаем”.

Прыжки вокруг своего стульчика по 2раза в каждую сторону, чередуя с ходьбой на месте.

III. Заключительная: ходьба между стульчиками.

«Паровозик»

1. Вводная. Дети становятся в колонну по одному, держась друг за друга. По сигналу воспитателя “ту-ту-ту” ходьба с постепенным переходом на не продолжительный бег (вагончики покатались). Ходьба, построение в круг.

II. Основная

Упр.1.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях, отведены назад, спина прямая. 1 – со словом “чух” выпрямить руки вперёд; 2 – принять и. п. - *выдох. (8-10 раз.)*

Упр.2. “Починим паровозик”.

И. п.: стать ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки на поясе. 1-2 – со словом “тук-тук” наклониться к левой ноге, ноги прямые, постучать правым кулачком о левый; 3-4 – выпрямиться, руки на пояс – *выдох. То же с наклоном к правой ноге. (4-6 раз.)*

Упр.3. “Посмотрим под вагончик”.

И. п.: стать ноги на ширине ступни параллельно, руки за спиной. 1-2 – со словом “посмотрим” присесть на всю ступню, руками обхватить колени; 3-4 – выпрямиться, руки отвести назад – *вдох. (4-5 раз.)*

Упр.4. Повторить упр.1. (*3раза.*)

Бег друг за другом.

III. Заключительная: заключительная ходьба.

«С ленточками»

1.Вводная. Ходьба друг за другом в колонне по одному, свободно размахивая руками с ленточками. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. Не продолжительный бег, ходьба со сменной направления (за левофланговым). Построение в круг.

II. Основная

Упр.1. “Выше, выше”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу, отведены назад. 1-3 – махи руками с ленточками вперёд- назад с постепенным подниманием всё выше и выше до положения вверх – *вдох; 4 – со словом “вниз” опустить руки через стороны вниз-назад. (4-5 раз.)*

Упр.2. ”Ленточки разговаривают”.

И. п.: стать, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с ленточками за спиной. 1-3 – со звуком “ш-ш-ш” наклониться вперёд, ноги прямые, энергично помахать ленточками впереди; 4 – выпрямиться, руки с ленточками за спину – *вдох. (4-5 раз.)*

Упр.3. “Ленточки встретились”.

И. п.: сесть, ноги прямые вместе, руки с ленточками на поясе. 1-2 – со словом “встретились” подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени, голову наклонить вперёд; 3-4 – выпрямить ноги, руки на пояс, хорошо прогнуться – *вдох. (5раз.)*

Упр.4. “Ленточкам весело”.

Прыжки на месте на обеих ногах, свободно помахивая ленточками.

Упр.5. “Посмотрим на ленточки”.

И. п.: стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с ленточками внизу. 1-2 – поднять руки с ленточками через стороны вверх, посмотреть на них; 3 – помахать ленточками вверху; 4 – со словом “вниз” опустить руки через стороны вниз.

III. Заключительная: ходьба



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

"НА ЗАРЯДКУ СОЛНЫШКО..."

На зарядку солнышко поднимает нас,
(Исходное положение: сидя на стуле. Медленно подняться)
Поднимаем руки вверх по команде: «Раз!»
(Руки через стороны поднять вверх)
А над нами весело шелестит листва,
(Кисти рук поочередно поворачивать вправо-влево)
Опускаем руки вниз по команде: «Два!»
(Руки через стороны медленно опустить вниз)
Руки подняли и покачали - это деревья в лесу.
(Руки через стороны поднять вверх, покачать ими вправо-влево)
Руки согнули, кисти встряхнули - ветер сбивает росу.
(Опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опустить руки вниз)
В стороны руки. Плавно помашем -
Это к нам птицы летят.
(Поднять руки в стороны. Взмахивать руками, как крыльями)
Как они сядут, покажем –
Крылья мы сложим назад.
(Неглубокое приседание. Руки завести назад за спину, соединить ладони вместе)
Руки в стороны расставим,
Правой левую достанем.
А потом - наоборот,
Будет вправо поворот.
(Стоять ноги врозь, руки в стороны. Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой. Поворот вправо, левой ладонью хлопок по правой)
Раз хлопок, два хлопок,
Повернись еще разок!
Раз, два, три, четыре,

(Делая хлопки, повернуться вокруг себя. Хлопки в ладоши)

Плечи выше, руки шире!

(Приподнять плечи, руки развести в стороны)

Опускаешь руки вниз,

И на корточки садись!

(Плавно опустить руки. Присесть на корточки)

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли дети погулять,

(Ходьба на месте)

Остановились на лугу,

Дальше я быстрее пойду.

(Приостановиться)

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

(Бег на месте)

Лютики, ромашки, желтенькие кашки

Мы собрали на поляне

(Полуприседания влево-вправо с отводом руки)

И букет подарим маме.

(Развести руки в стороны и показать, какой букет собрали)

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем дружно мы шагать.

Всем, всем добрый день!

Ване, Маше, Пете, Свете,

Кате, Поле, Вите, Ларе

И, конечно, тете Тане.

(Ходьба. В ходьбе продвигаться вперед, в колонне друг за другом. Остановиться. Поднять руки вверх и помахать ими друг другу (приветствуя))



"ВОТ ТАК! ЕЩЁ РАЗ!"

Аккомпанемент - русская народная мелодия «Барыня» или любая другая.
Дети выполняют движения по показу воспитателя в соответствии с текстом.

Мы на коврике стоим,
Во все стороны глядим.
Вправо, влево, вверх и вниз
Посмотри и улыбнись! (2 раза)
 Выше ручки поднимай,
 Вправо, влево покачай.
 Вот так, еще раз,
 Посмотрите все на нас! (2раза)

Вправо, влево повернись
И соседу улыбнись.
Вот так, еще раз,
Получается у нас. (2 раза)
 Вправо, влево наклонись,
 Наклоняйся, не ленись.
 Вот так, еще раз,
 Посмотрите все на нас! (2раза)

А теперь пошли вприсядку,
Мы веселые ребятки!
Вот так, еще раз,
Получается у нас. (2раза)
 Легко, весело поскачем,
 Как веселый звонкий мячик.
 Вот так, еще раз,
 Посмотрите все на нас! (2раза)

(Замедляя):
Выше ручки подними,
Только носиком дыши.
Вот так, еще раз,
И закончим мы сейчас! (2раза)



«ТЕАТР ЗВЕРЕЙ»

Дети учатся, подражая. Наблюдения за животными помогут ребёнку, подражая повадкам зверей, совершенствовать свои движения, развивать их выразительность, точность, разнообразие. Назовите точными словами их действия повадки. Пора открывать «Театр зверей». Ваши дети будут с удовольствием изображать то одного, то другого зверя.

«Зайчик». Руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, передвигаясь одновременно на двух ногах вперёд, назад, вбок. Пугливо оглядывается.

«Лисичка». Руки – перед грудью. Мягко переступает на носочках – «крадётся». Поворачивает голову влево, вправо. Оборачивается на ходу, оглядывая свой пушистый хвост.

«Ёжики». Сложить вместе согнутые «лапки», слегка присесть, переступая мелкими шажочками. «Свернуться клубком»: присесть, обхватив колени руками, голову вниз (группировка).

«Жук». «Жук ползёт по ветке – по положенной на пол узкой доске, «падает с ветки на землю», «болтает лапками» (руками и ногами), затем переворачивается, встаёт и «летит» жужжа, на бегу взмахивая руками.

«Лошадка». Бьёт копытом, поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу, спереди назад. Затем скачет приставным галопом – приставляя на скаку одну ногу к другой. Бежит, высоко поднимая колени. Голова поднята. Корпус прямой.

«Лягушка». Присесть. Опираясь на ладони, прыгнуть вперёд.

«Петушок». Шагать, высоко поднимая колени, хлопая руками по бокам. Высоко поднять голову.

«Кошечка». Встать на четвереньки, вытянуть правую «переднюю лапу» вперёд, опираясь на неё, подтянуть «заднюю лапу». Затем то же левой рукой и ногой. Прогнуться в пояснице.

«Мишка». Руки опущены, тело слегка наклоняется вперёд. «Медведь» переваливается с ноги на ногу.

«Уточка». В полном приседе семенить, переваливаясь с ноги на ногу, шею вытянуть вперёд.

«Цыплёнок». Мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопает по бокам кистями рук.

«Воробушек». Скачет на двух «лапках» одновременно; потом «летит»: бежит, размахивая руками – движения частые и неширокие. Воробушек сел на ветку: присесть в группировке.

«Пингвин». Семенит мелкими шажками, чуть-чуть похлопывая себя по бокам прямыми руками, опущенными вдоль туловища. Между стопами можно зажать маленький мяч.

«Орёл». Широко взмахивая руками – «крыльями», пробежать по кругу – орёл кружит в воздухе.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК, ДЫХАНИЯ.

Упражнения для развития дыхания

(Упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Подуем на плечо, подуем на другое,
Подуем на живот, как трубка станет рот,
А потом на облака и остановимся пока!



Пескотерапия

- Упражнение "Песочный ветер" (дыхательное). Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Детям постарше можно предложить сначала сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, "задувая его в песок", можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

- Упражнение "Необыкновенные следы".

"Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

"Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

"Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

Закончить игры с песком можно тоже стихами:

В ладошки наши посмотри —

Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти (поумнеть) помог!



Примеры пальчиковых игр.



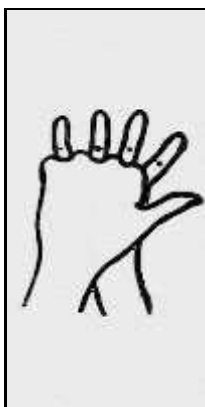
Зайчик:

Указательный и
средний пальцы-
выпрямлены,
остальные сжаты в
кулак.



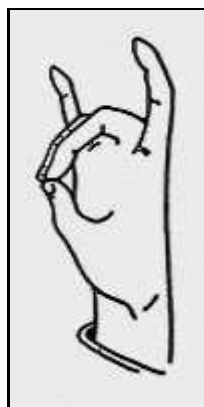
Человечек:

Бегаем указательным и
средним пальцами по
столу.



Ёжик:

Руки сцепить в замок,
пальцы одной руки и
большой палец другой
руки выпрямить



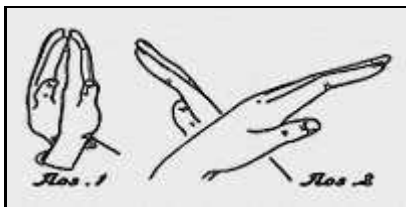
Кошка:

Соединить средний и
безымянный пальцы с
большим;
указательный и
мизинец поднять
вверх.



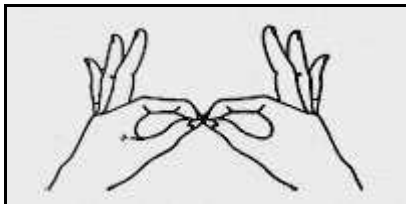
Коза:

Указательный и
мизинец выпрямлены,
большой палец - на
согнутых безымянном
и среднем.



Бабочка:

Руки скрестить в запястьях и прижать ладони тыльными сторонами друг к другу, пальцы прямые, ладони с прямыми пальцами совершают легкие движения в запястьях - "бабочка летит".



Очки:

Пальцы правой и левой руки сложить колечками, поднести их к глазам.

Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей.

выполнение упражнений можно сопровождать показом иллюстраций или слайдов

Паровоз привез нас в лес.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

(ходьба по залу с согнутыми в локтях руками)

Там полным-полно чудес.

(удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа)

Вот идет сердитый еж:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ежик)

Где же носик? Не поймешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела

Детям меда принесла.

З-з-з! З-з-з! Села нам на локоток,

З-з-з! З-з-з! Полетела на носок.

З-з-з! З-з-з! (звук и взгляд направлять по тексту)

Пчёлку ослик испугал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а! На весь лес он закричал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а! (укрепление связок гортани, профилактика храпа)

Гуси по небу летят, Гуси ослику гудят:

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

(медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком)

Устали? Нужно отдыхать,

Сесть и сладко позевать.

(дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга)

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

КОМПЛЕКС РИФМОПЛАСТИКИ

Кулачок

Руки вперед, пальцы в кулачок,

Разжали - и на бочок.

Руки в стороны, пальцы в кулачок,

Разжали - и на бочок.

Руки вверх, пальцы в кулачок, разжали - и на бочок.

Поиграем

Пальчик о пальчик тук да тук Выполнять команду указательными пальцами

Весело пляшут пальчики наши Руки вверх "Фонарики"

Ручками хлоп и хлоп, да и хлоп Хлопки руками

Весело хлопают ручки наши Ритм убыстряется

Ножками топ и топ, да и топ Топать ногами

Быстро топают ножки наши Темп убыстряется

Приседай, приседай, еще раз приседай Присесть, руки на пояс

Весело пляшут дети наши Повороты на месте вокруг себя

Зимние забавы

Возьмем снега немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались -

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.

Пингвины на льдинах

Бело-черные пингвины

Далеко видны на льдинах.

Как они шагают дружно?

Показать вам это нужно.

Оттопырили ладошки

И попрыгали немножко.

А моржа вдруг увидали,

Руки вверх вдруг приподняли

И быстрее на льдину зашагали.

Деревья и птицы

Руки подняли и помахали - Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем - это к нам птицы летят.

Как они сядут - покажем Крылья сложили назад

**КОМПЛЕКС №1
АПРЕЛЬ**

Занятие 1

Программное содержание. Учить метать мешочки на дальность способом из-за спины через плечо. Упражнять в беге по наклонной доске.

Пособия. 3 доски закрепить одним концом за гимнастическую стенку. Разложить мешочки по одной стороне площадки.

1 часть. Ходьба с поворотами на углах площадки. Медленный бег 2 мин 25 с (200м), во время которого дети несколько раз бегают в рассыпную и вновь находят свое место. Ходьба, 2-3 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны. **II часть. ОРУ**

1) И. п.: о.с. 1 -руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох; 2 – и.п. – выдох (7-8 раз).

2) И.п.: руки в стороны, пальцы разжать. 1 - кисти к плечам, пальцы в кулак; 2 – и.п. (энергично 8-10 раз)

3) И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 - правую руку в сторону, поворот вправо; 2 - и.п.; 3- 4 - то же в другую сторону (6-7 раз)

4) И. П.: то же. 1 - -наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая - вверх; 2 – то же в другую сторону (6-7 раз).

5) И. п.: руки в стороны, ноги вместе. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, обхватить ее руками и прижать к груди, спина прямая; 2 - и. п.; 3 – 4 - то же другой ногой .(5-6 раз).

ОВД:

1) Бег со средней скоростью 50 с (100м). Ходьба. По ходу дети подходят к мешочкам и берут их.

2) Воспитатель показывает бросок на дальность из-за спины через плечо. Дети принимают правильное исходное положение и бросают. По команде воспитателя все бегут за мешочками и возвращаются обратно (4-5 раз). Затем дети бросают левой рукой(4-5 раз). Ходьба. По ходу дети складывают мешочки.

3) Бег со средней скоростью 50с (100м). Ходьба. У наклонных досок дети перестраиваются в три колонны.

4) Бег по наклонной доске (6-8 раз). Доски через несколько повторений поднимаются на одну рейку. Медленный бег 2 мин 25 с (200м). Ходьба.

Игра «Рыбки в пруду».

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.



Занятие 2

Программное содержание. Учить прыгать в длину с места с мягким приземлением на полусогнутые ноги; принимать правильное исходное положение при метании мешочка на дальность.

Пособия. Мешочки разложить вдоль протянутого шнура.

1 часть. Ходьба с поворотом на углах. Медленный бег по площадке 2мин 25с (200м), во время которого дети 3 раза разбегаются и вновь занимают свое место в колонне. Ходьба, 2-3 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть. ОРУ: (см. апрель занятие 1).

ОВД:

- 1) Бег со средней скоростью 50с (100м). Ходьба. Дети подходят к мешочкам.
- 2) Воспитатель напоминает исходное положение, дети принимают его. Воспитатель показывает бросок вдаль от плеча. Дети бросают каждой рукой, принимая правильное исходное положение (5-6 раз). Ходьба. По ходу дети складывают мешочки в корзину.
- 3) Бег со средней скоростью 50 с (100м). Ходьба. Построение у шнура.
- 4) Воспитатель показывает прыжок с места в длину с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Дети принимают исходное положение и прыгают (8-12 раз).
- 5) Медленный бег 2мин 25с (200м). Ходьба.

Игра «Огонь и лед»

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Упражнять в быстром пролезании между рейками гимнастической стенки, в прыжках в длину с места с мягким приземлением на полусогнутые ноги.

Пособия. Два шнура растянуть параллельно на расстоянии 40 см друг от друга.

1 часть. Ходьба с поворотами на углах. Медленный бег 2мин 25с (200м), во время которого дети бегут, высоко поднимая колени, широким шагом. Ходьба, 2-3 глубоких выдоха. Перестроения в 3 колонны.

II часть. ОРУ: (см. апрель занятие 1).

ОВД:

- 1) Бег со средней скоростью 50с (100м). Ходьба. Построение в шеренгу у одного шнура.
- 2) Дети принимают исходное положение и прыгают с места в длину, стараясь перепрыгнуть через второй шнур (3-4 мин).
- 3) Бег со средней скоростью 50с (100м). Ходьба. Перестроение в 2 колонны у гимнастической стенки.

4) Один за другим дети пролезают между рейками гимнастической стенки, стараясь не задерживаться (6-8 раз).

5) Медленный бег 2 мин 25 с (200м). Ходьба.

Игра «Воробышки» (3 вариант). В центре площадки чертятся или выкладываются шнурами два концентрических круга диаметром 5 и 5,5м. Дети (воробышки) располагаются за большим кругом. Водящий (ворона) - в маленьком кругу. Воробышки то прыгают на двух ногах в меньший круг, то выпрыгивают из него за пределы большого круга. Ворона, бегая в круге, не дает воробышкам собирать зерна, клюет их (дотрагивается рукой). Через 1-1,5 мин игра останавливается. Воспитатель отмечает самых ловких воробышков и из их числа назначает новую ворону. Игра повторяется.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 4

Программное содержание. Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, в замахе и броске мешочка на дальность.

Пособия. Мешочки на всех детей. Вдоль одной стороны площадки растянуть веревку (или канат).

1 часть. Ходьба. Ходьба по канату, (или веревке) приставным шагом (2-3 раза). Медленный бег по площадке 3 мин (250м), во время которого дети бегут змейкой, меняют направление бега. Ходьба, 3 – 4 глубоких выдоха. Перестроение в 3 колонны.

II часть. ОРУ: (см. апрель занятие 1).

ОВД:

1) Бег со средней скоростью 45 с (100м). Ходьба. Дети выстраиваются в шеренгу у каната.

2) По команде воспитателя дети прыгают на одной ноге до середины площадки (3-5 прыжков), каждый раз меняя ногу, и шагом возвращаются обратно (6-8 раз).

3) Бег со средней скоростью 45с (100м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки и выстраиваются у каната.

4) Дети принимают исходное положение для метания на дальность и выполняют 4-5 раз имитацию замаха и броска, затем бросают (4-5 раз). Воспитатель особое внимание обращает на выполнение замаха с разворотом туловища. Затем дети повторяют метание другой рукой.

5) Медленный бег за пределами площадки 3 мин (250м). Ходьба.

Игровое упражнение «Перебрось линию». На площадке чертятся или выкладываются шнурами две линии на расстоянии 2,5м друг от друга. Дети с мешочками в руках стоят у одной из них. Они принимают и.п. и по команде бросают мешочки, стараясь перебросить их за вторую линию. Затем бегут за мешочком и возвращаются обратно (4 – 5 раз каждой рукой). Воспитатель отмечает детей, хорошо выполнивших задание.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.



НОЯБРЬ

Занятие 1

Программное содержание. Учить ходить по шнуру с мешочком на голове. Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки

Пособия. Мешочки на всех детей, длинный шнур, гимнастическая стенка.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 55 с (200м), во время которого дети бегут змейкой, высоко поднимая колени, и приставным шагом. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха.

II часть. : ОРУ:

- 1) И. п.: руки в стороны. 1 - хлопок руками перед собой; 2 - и. п. (10 раз).
- 2) И. п.: руки к плечам, пальцы в кулак. 1 - руки вверх, пальцы разжать; 2 ~ и. п. (8-10 раз).
- 3) И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 - руки вверх, прогнуться; 2-3 - два наклона вперед; 4 - и. п. (6-7 раз).
- 4) И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – наклон вправо; 2 - и. п.; 3 - наклон влево; 4 - и. п. (6-8 раз).
- 5) И.п.: руки на поясе. 1- выпад ногой вправо; 2 - и. п.; 3-4 - то же влево (6-8 раз).

ОВД:

- 1) Медленный бег 2мин. 55 с (200м). Ходьба по направлению к гимнастической стенке. Перестроение в 3 колонны.
- 2) Дети друг за другом пролезают в третий-четвертый (снизу) промежуток между рейками, обходят стенку и возвращаются в конец своей колонны (5-6 раз).
- 3) Бег со средней скоростью 50 с (100м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.
- 4) С мешочками, на голове дети идут друг за другом по шнуру, проходят дальше по площадке и снова по шнуру (4-5 раз). По ходу дети складывают мешочки.
- 5) Бег со средней скоростью 50с (100м). Ходьба.

Игра «Огонь и лед».

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (200 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 2

Программное содержание. Учить точно бросать мяч друг другу снизу. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове широким шагом.

Пособия. Мячи на полгруппы детей, мешочки на всех детей, длинный шнур.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 55 с (200м), во время которого дети бегут змейкой, приставным шагом, прыгают на одной ноге. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха.

II часть. : ОРУ: (см. январь занятие 1).

ОВД:

1) Медленный бег 2 мин 55 с (200м). Ходьба. Перестроение в две колонны. Одна колонна берет мячи.

2) Дети перебрасывают друг другу мячи снизу в течение 8 – 4 мин с расстояния 1,5м, стараясь точно попадать в руки партнера. Перестроение в колонну по одному. По ходу дети складывают мячи.

3) Бег со средней скоростью 50с (100м). Ходьба. По ходу дети берут мешочки.

4) С мешочками на голове дети идут по шнуру, широким шагом, стараясь не сходить с него, обходят площадку и снова идут по шнуру (3-4 раза). По ходу дети складывают мешочки.

Игра «Два мороза».

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются 2 дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, 2 Мороза (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

Мы два брата молодые,

Два Мороза удалые,

Я Мороз - красный нос,

Я Мороз - синий нос,

Кто из вас решится

В дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2-3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

Указания. Ирок, который выбежит из дома до сигнала или останется в доме после него, тоже считается замороженным.

III часть. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

Занятие 3

Программное содержание. Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, выполняя 6 прыжков подряд. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу снизу.

Пособия. Мячи на полгруппы детей, 5-6 кеглей.

1 часть. Ходьба. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег 2 мин 55 с (200м), во время которого дети оббегают кегли змейкой, стараясь их не задеть. Ходьба, 3-4 глубоких выдоха. Перестраиваются в 3 колонны.

II часть. : ОРУ: (см. декабрь занятие 1).

ОВД:

- 1) Медленный бег 2 мин 55 с (200м). Ходьба. Перестроение в две колонны, одна колонна берет мячи.
- 2) Дети встают попарно на расстоянии 1,5-2м и перебрасывают друг другу мячи (3-4 мин). Перестроение в колонну по одному.
По ходу дети складывают мячи.
- 3) Бег со средней скоростью 50 с (100м). Ходьба.
- 4) Дети встают у черты, по команде воспитателя прыгают на двух ногах до другой черты (2-2,5м) и обратно, (5-6 раз). Прыгать нужно мягко и не останавливаться после каждого прыжка.

Игра «Ловишки».

III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (200м). Ходьба. Дыхательные упражнения.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

Массаж рук

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

“Мыть” кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.

Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.

Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.

Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладонью – вниз и “стряхнуть воду”.

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;

ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);

нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);

лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);

с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы

Цель: Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.

“Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегают” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

Массаж лица

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.

Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).

С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).

Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

Самомассаж ладоней

«Слива»

Сливу я держу в руке, (Положить массажный мячик на правую ладонь.)

Зажимаю в кулаке. (Крепко сжать его.)

Отпускаю, разжимаю (Раскрыть ладонь.)

И ладошками катаю. (Катать между ладонями.)

Массаж биологически активных зон кожи

«Козлик»

Я – козлик. Ме-е! Ме-е! Ме-е! (Поглаживают шею ладошками от подбородка сверху вниз.)

Что у тебя на уме? (Четырьмя пальцами массируют лоб от середины к вискам.)

Капустка в огороде, (Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Да не полезешь при народе! (Ладонями растирают уши.)

Самомассаж носа

«Ёжик»

Пыхтя, тащил домой грибок

Проворный маленький зверёк.

Ни головы, ни ножек, -

Конечно, это ёжик. (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)

Массаж кистей рук

«Мышка»

Маленькая мышка в норке

Тихо грызла хлеба корку. (Дети скребут ногтями по коленям.)

«Хрум, хрум!» - что за шум? (Сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.)

Это мышка в норке хлебные ест корки. (Растирают ладони друг о друга.)

Самомассаж носа

«Улитки»

От крылечка до калитки

Три часа ползли улитки.

Три часа ползли подружки,

На себе таща избушки. (Указательными пальцами растереть крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)



ПРИЛОЖЕНИЕ № 7

Ходьба

На носка, с различными положениями рук. На пятках- спиной вперёд, боком; одна нога на пятке, другая на носке, в полуприседе, спиной вперёд, скрестным шагом: вперёд, назад, боком; змейкой; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом; выполняя упражнения для рук; с поворотами корпуса; с наклонами; в приседе; с перекатом; с высоким подниманием колен; с мешочком или другим предметом на голове

Ходьба на четвереньках

«Раки» - и. п. сидя на полу, руки по бокам, упор на ладони, перенося вес тела к ступням двигаться вперёд.

«Слоники» - на прямых руках и ногах продвижение вперёд.

«Пауки» - упор на руки и ноги животом вверх.

«Обезьянки» - руки и ноги согнуты, быстро передвигаясь.

Прыжки

Подскоки с ноги на ногу, на двух с продвижением; на двух в стороны; на одной с продвижением вперёд, попеременно; выпрыгивая вверх с продвижением.

Бег

Лёгкий на носках; с захлестом; с высоким подниманием бедра; галопом; правым и левым боком; с выносом прямых ног вперёд; 1,-2 мин в среднем темпе; спиной вперёд; с изменением направления; с предметами в руках; змейкой между предметами.

"Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз).

"Мельница". Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 секунд (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперёд. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз).



ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

(1) Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба спиной вперёд. Ходьба «Пауки», передвигаясь ногами вперёд. Быстрый бег. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух, продвигаясь вперёд. Ходьба с упражнениями для рук. Бег с выполнением заданий по свистку: 1 свисток - поворот кругом, продолжить бег в другую сторону, 2 свистка - присесть, сидя развернуться кругом и продолжить бег. Ходьба «Слоники». Заключительная ходьба с речёвкой:

*Мы с зарядкой дружим,
Доктор нам не нужен!
Умоем солнцем спины
И сон водой сотрём,
Кто делает зарядку –
Растёт богатырём!*

(2) Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за спиной. Пскоки. Ходьба на пятках спиной вперёд. Лёгкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «Раки». Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники». Бег с захлестом голени. Ходьба в полуприседе руки вперёд. Ходьба с перекатом с пятки на носок Бег с выносом прямых ног вперёд. Ходьба спиной вперёд. Лёгкий бег с заданием взять один мяч из корзины, пробежать один круг, положить мяч в корзину. Заключительная ходьба с речёвкой.

*Замер тихо стадион,
Кто же будет чемпион?
Саша, Вова, Ксюша, Даша,
Марк, Матвей, Артём иль Машиа?*

(3) Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Лёгкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба спиной вперёд. Ходьба «Пауки», передвигаясь ногами вперёд. Быстрый бег. Бег спиной вперёд. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух, продвигаясь вперёд. Ходьба с упражнениями для рук. Бег с выполнением заданий по свистку: 1 свисток - поворот кругом, продолжить бег в другую сторону, 2 свистка - присесть, сидя развернуться кругом и продолжить бег. Взять мяч – ведение мяча шагом 2 круга. Проходя, положить мяч в корзину. Заключительная ходьба с речёвкой:

*Надо делать упражненья,
Не отлёживать бока.
Надо спортом заниматься,
Не ленится не сдаваться,
Упражняться, упражняться!*



«БЕГ НА УЛИЦЕ»



Игра «Классики»

Ход игры:

Дети по очереди прыгают по классикам:

1 вариант – две ноги врозь, две ноги вместе;

2 вариант - две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3 вариант – ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

1. Потягивание рук и ног.
2. Подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением.
3. Перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища.
4. Покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук.
5. «Воздушный велосипед».
6. Лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, поднимать и опускать голову с прогибом спины.
7. Лежа на боку, упор на локти, делаем «ножницы» ногами.
8. Поглаживание рук и ног поочередно.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА- комплекс№1

№ п/п	Вид упражнений	Дозировка	Методические приемы
1	Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться	0,5 мин.	Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно
2	«Само массаж»	0,5 мин.	Сидя в постели, поглаживать руки и ноги
3	Упражнение «Буратино». Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развел, Видно ключик не нашел. Чтобы ключик отыскать - Надо на носочки встать	1,5 мин.	Выполнять упражнения в соответствии со словами
4	И.п. - о.с.: руки на поясе. 1 – разведение локтей со сведением лопаток (вдох); 2 - возвращение в и.п. (выдох)	5 – 6 раз	Выполнять по показу воспитателя в соответствии со словами. Вдох через нос, выдох через рот
5	Упражнение «Часики». И.п. - о.с.: руки за спиной. Наклоны корпуса вправо-влево, дыхание произвольное	5 – 6 раз	Выполнять по показу воспитателя
6	Упражнения: сгибание пальцев стоп; приведение стоп внутрь; кружение стопами внутрь; энергичное надавливание пальцами стоп на пол	3 – 4 раза	Выполнять по показу воспитателя
7	Ходьба и легкий бег чередуются	2 – 3 мин.	-
8	После гимнастики обширное умывание (лицо, шея, руки до локтей, обтирание)	-	-



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА-комплекс№2

№ п/п	Вид упражнений	Дозировка	Методические приемы
1	Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться	0,5 мин.	Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно
2	«Само массаж»	0,5 мин.	Сидя в постели, поглаживать руки и ноги
3	И.п.: лежа на спине, ноги прямые. 1- согнуть ноги в коленях выпрямить	6 – 7 раз	-
4	Упражнение «Качалочка» <i>Цели:</i> улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.	5 – 6 раз	На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться! И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.
5	Упражнение «Лотос» И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки.	4 – 5 раз.	Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный вдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).
6	Упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки!» <i>Цели:</i> формирование правильной осанки,	3 – 4 раза	И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки

	координация движений верхних конечностей.		пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.
7	Ходьба по «дорожке здоровья»	2 – 3 мин.	-
8	После гимнастики – обширное умывание	-	-

Комплекс гимнастики пробуждения

«Моем шею.....»

Моем шею, моем уши,

(Сидя в кроватке ладонями тереть шею и уши)

Вытираем их посуше.

(Имитировать растирание полотенцем)

Чистота всего дороже.

(Грозить пальцем)

Мы и зубы чистим тоже

(Имитировать движением чистку зубов вправо-влево)

Порошком, порошком.

(Сложить пальцы в щепоть и «посыпать» правой рукой и левой рукой по очереди)

Раз, два, три – зубы щеткой чище три.

(Три хлопка в ладоши. Имитировать движения чистки зубов в направлении сверху-вниз)

«Велосипед».

Улучшение кровообращения верхних и нижних конечностей. Укрепление мышц брюшного пресса.

А теперь ложись на плед.

Ноги – твой велосипед!

Ты их кверху поднимай

И крути скорей давай.

Упражнение «велосипед». Лежа в кроватке.

«На пляж»

Работа мышц пресса.

Снова мы на спинку ляжем,

Будем загорать на пляже.

Станем медленно вставать,

Чтобы дельфинам помахать!

Ложимся в кроватку, затем со словами стихотворения медленно поднимаемся.

«Часы».

Наклоны в сторону. Укрепление мышц шеи.

Тик – так, тик – так,

Все часы идут вот так;

Тик – так, тик – так,

Смотри скорей, который час.

Тик – так, тик- так, тик –так,

Налево – раз, направо – раз,

Мы тоже можем так.

Встаем на коврик. Наклоны головы то к одному, то к другому плечу.

Раскачивание в такт маятника.

Прогулки-походы





Физминутка "У Оленя дом большой"

У оленя дом большой,

(Руки над головой – изображаем крышу дома.

Он сидит, глядит в окошко.

Правым кулачком подпираем щёчку, левой рукой поддерживаем правую.

Зайка по полю бежит,

Бег на месте.

Топот ногами, руки на поясе.

В дверь к нему стучит:

Имитация стука в дверь поочередно каждой рукой.

«Тук-тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой».

Руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево.

«Зайка, зайка, забегай!

Зазывание движения рукой.

Лапку мне давай».

Протягиваем руки с открытой ладонью)

Физминутка «Воробушки и автомобиль»

Прилетели птички, птички-невелички.

Все летали, все летали, крыльями махали!

(дети бегают, взмахивая руками)

Так они летали, крыльями махали,

На дорожку прилетали, зернышки клевали.

(дети присаживаются, «клюют» зернышки)

Автомобиль по улице бежит,

Пыхтит, спешит, в рожок трубит:

«Тра-та-та, берегись, берегись!

Тра-та-та, берегись, посторонись!»

(дети убегают от автомобиля)

Физминутка "Мы маленькие зерна"

Мы маленькие зерна (присесть),
Сидим пока в земле (коснуться руками пола).
Вот солнце пригревает (встаем)-
И мы растем в тепле (тянемся на носочках).
Боимся непогоды мы (наклоны):
Грозы, дождя и вьюг (рывки руками).
Из этих зернышек растут (прыжки)
Цветы (поднимаем руки), морковь (опускаем руки) и лук (идем на место).

Физкультминутка "Ножками топали"

Ножками топали.
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись,
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет!

Релаксация с речевым сопровождением

Веселые гномы

Ведущий. Гномы отдыхают, каждый из них думает...

Внимательно меня слушайте и мысленно, про себя, повторяйте за мной все, что я буду вам сейчас говорить.

Я рас-слаб-ля-юсь... И ус-по-каи-ва-юсь...

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто... как легкое облачко... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги расслаблены... теплые... неподвижные...

Мое туловище расслаблено... теплое... неподвижное... Моя шея расслаблена... теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное... Состояние приятного покоя...

Мне дышится легко и спокойно...

Я отдыхаю и набираюсь сил...

Активизация

Свежесть и бодрость наполняет меня...

Уходит чувство расслабленности из рук... ног... туловища... шеи... лица...

Мои мышцы отдохнули... Они легкие, как воздушный шарик... Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым...

Мое дыхание углубляется, становится чаще...

Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня ...

Я уверен в себе...

Приятный холодок побежал по шее... плечам... спине...

Я словно принял прохладный освежающий душ...

Чувствую, что моя кожа стала «гусиной»... По телу побежали мурашки...

Я хорошо отдохнул!
Я бодр и силен!
Настроение радостное!
Самочувствие отличное!
Я буду считать про себя от 3 до 1:
3 - сонливость проходит, 2 - я потягиваюсь,
1 – я открываю глаза.
Потягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

Сказка

Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы.
А когда уснем мы,
Сказка нам приснится.
Шар приснится голубой
И мишутка маленький,
Фантастический герой
И цветочек аленький.
Наш цветок растет, растет,
Раскрывается цветок.
Лепестки нам нежно улыбаются,
У ребятки глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются...

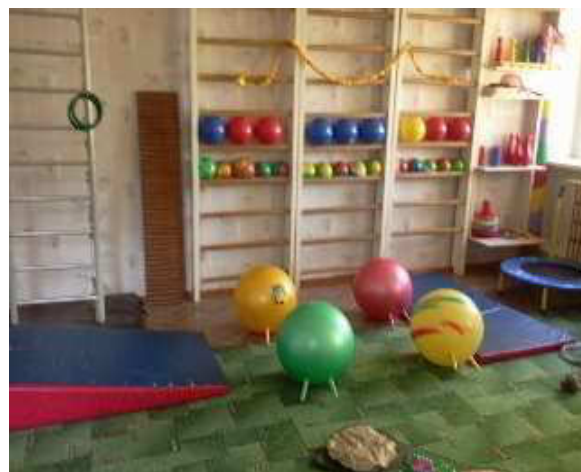
Рыбки

В голубой водице
Плывет рыбок вереница.
Чешуей золотой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз,
Рыбки, рыбки вниз пошли,
Рыбки, рыбки все легли,
Глазки все закрыли,
Плавнички расслаблены,
Все мы успокаиваемся,
Тихо расслабляемся...

Молчок

Чики-чики, чики-чок.
Где ты дедушка-молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышь, добрый старичок?
Ти-ши-на...
Пришел молчок!
Не спугни его смотри
Ни-че-го не говори, тс-ссс...

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10



КРУГЛЫЙ СТОЛ «СЕМЕЙНЫЙ ОПЫТ»

Круглый стол с родителями проводится 2 раза в год, где каждый имеет право на высказывания своей точки зрения в развитии физических способностей ребёнка.

Предварительная работа:

- Оформление выставки литературы по формированию здорового образа жизни.
- Обмен опытом.
- Анкетирование для родителей по теме: «Физическое развитие ребёнка»

Выступление нескольких родителей, демонстрируют фотографии, рассказывают о дополнительных занятиях с детьми физкультурой, походах, путешествиях, отдыхах и другие, об участии семьи в спортивных мероприятиях, олимпиадах, соревнованиях.

Родителям предлагается возможность за круглым столом поделиться своим опытом в развитии физических способностей ребёнка, выслушать мнения других, услышать совет в воспитании здорового ребёнка. Обращение родительского внимания на методическую литературу. Где на любой возникший вопрос всегда найдётся ответ, но не забывайте и про воспитателя и физинструктора, которые всегда придут Вам на помощь. Главное не стесняться.

Обработывая анкеты родителей, был сделан вывод, что 80% родителей заинтересованы в проведении занятий с ними, с целью методических рекомендаций по развитию физических способностей у ребёнка.

Благодаря таким «посиделкам», значительно вырос интерес у родителей к приобщению не только ребёнка, но и к совместным занятиям физической культурой, соблюдением здорового образа жизни и т.д. воспитывая у ребёнка потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка.

ПРИЛОЖЕНИЕ №12

**РАЗВЛЕЧЕНИЕ
«МЫ СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ, СМЕЛЫЕ!».**

Цель: организация совместного активного отдыха детей и родителей, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Повысить интерес детей к физической культуре, доставить детям радость, создать хорошее настроение.
2. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, научить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

1. Ведущий: Мы сильные, мы ловкие, мы смелые,
Нет слабых среди нас.

В весёлую Спортландию

Отправимся сейчас! Руководитель сообщает детям, что они отправляются в Спортландию знакомиться с Олимпийскими видами спорта и традициями Олимпийских игр.

2. Организация. Ходьба под «Олимпийский марш» с различными перестроениями в движении (змейкой, разведение – слияние, схождение – расхождение парами. Перестроение в две колонны. Выбрать капитанов, дать названия командам.

Сантиметры, метры, граммы

Для победы нам нужны.

И девиз здесь древний самый:

«Быстрее, выше, сильнее».

В течение всего мероприятия каждая команда выполняет определённые задания, набирает очки, которые фиксируются на экране соревнований или подсчитываются педагогом. Определяется команда – победитель.

3. «Разминка». **Ведущая:** Девиз соревнований: главное не победа, а участие!

Состязание, ребятки,

Мы начнём сейчас с зарядки!..

Для чего нужна зарядка?

1-й ребёнок: Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

2-й ребёнок: Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки, –

Он не станет ни почём настоящим силачом!

3-й ребёнок: Даже утром самым хмурым

Веселит нас физкультура!

И, конечно, очень важно,

Чтоб зарядку делал каждый!

4-й ребёнок: Я приучен к распорядку
Чтобы бодрым быть весь день
По утрам на физзарядку
Становиться мне не лень.

5-й ребёнок: Мы день зарядкой начинаем
И танцуем и поём
И нисколько не скучаем,
Очень весело живём.

Все дети: Мы зарядку любим очень
Каждый быть здоровым хочет!

Ведущая: Всем известно, всем понятно,
Что спортивным быть приятно.

Только надо знать,
Как же сильным стать!

ОРУ «Богатырская сила». Подводятся итоги, чья команда лучше выполнила упражнения: учитывается согласованность движений участников команды, правильное техническое исполнение.

4. «Клятва олимпийцев». Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Кто с ветром проворным
Может сравниться?

Мы, олимпийцы!

Кто верит в победу,
Преград не боится?

Мы, олимпийцы!

Клянёмся быть честными, к победе стремиться,
Рекордов высоких, клянёмся добиться!

Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

Использование мультимедийного оборудования .

5. Открытие игр. Педагог объясняет, что торжественное открытие Олимпийских игр начинается с зажжения олимпийского огня и подъёма флага. «На флагах не пишут слов, но все знают, что пять переплетённых колец – это символ праздника мира и дружбы». Торжественное открытие Олимпийских игр завершается показательными выступлениями.

Танец «Банана мама». Лучшие участники приносят очки своим командам.

6. Знакомство с олимпийскими видами спорта.

Лёгкая атлетика.

Внимание, сейчас

Начинаем наш рассказ.

Нет, ребята, вы не спорьте, Кто же королева спорта.

Правильно ответьте:«Лёгкая атлетика»!

Бег, прыжки, метания – Вот это состязания!

Вы тоже ловкость покажите

До ориентира добежите, прыгните, в корзину попадите!

Эстафеты:

1. **Бег до ориентира с эстафетной палочкой.**
2. **Метание мячей в корзину.**
3. **Эстафета «Мяч под ногами, мяч над головой»**

Гимнастика.

Гимнастика спортивная
Сложна, трудна, прекрасна,
И ею заниматься
Совсем не безопасно!
Но мы – ребята смелые,
Ловкие, умелые.

Танец с атрибутами (ленты, мячи, обручи, султанчики).

Спортивные игры:

1. **Волейбол «У кого меньше мячей?»** – площадка делится сеткой или верёвкой. Участники стараются перебросить на сторону соперника как можно больше мячей или воздушных шаров за 3 минуты.

2. **Баскетбол «Передача мяча в парах»** – выигрывает пара, сделавшая наибольшее количество передач за минуту, не уронив мяч, уронивший мяч выбывает из игры.

3. **Футбол «Мяч по воротам»** – 4 участника пробивают по воротам противника по одному разу. Подсчитывается количество голов.

7. Награждение и финал.

Замер тихо стадион –
Кто же будет чемпион?
Подводя итог игры, подсчитать очки должны.
Тому, кто больше всех набрал,
Олимпийский пьедестал!!!

Звучат фанфары, подводятся итоги. Участники совершают круг почёта, следуя за командой победительницей.

Вот настал момент прощанья
Будет краткой наша речь.
Говорим вам – до свиданья,
До счастливых новых встреч!

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ СПОРТА» (Ноябрь).

Цели: провести неделю здоровья под эгидой «Талисман Олимпиады».

Задачи: повысить интерес детей к занятиям физической культурой, доставить радость, создать хорошее настроение.

Используемый материал:

Музыкальный репертуар: гимн России, «Москва майская» Дунаевский, «Вместе весело шагать», музыкально ритмическая композиция «Танцуйте сидя», «Танец с обручами».

Литература: «Физкультурные праздники в детском саду» В.Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, «Физкультура. Нестандартные занятия» С. Е. Голомидова, «300 подвижных игр для развития и оздоровления детей» Страковская.

Инвентарь и оборудование: площадку украсить плакатами с олимпийским девизом «Быстрее, выше, сильнее», олимпийской символикой: олимпийские кольца, «огонь»; рисунками детей и их родителей, шарами, цветами.

Под звуки спортивного марша участники соревнований выстраиваются перед зрителями. У каждого на груди эмблема с изображением Спортлика (символ Олимпийских игр).

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Вы знаете, что Спортландия находится в стране спорта? Взрослые выступают на Олимпийских играх, а мы пока будем гостить в Спортландии и проведём наши детские игры

Спортлик (мальчик подготовительной к школе группы):

Ребята, я – затейник,
Я Спортликом зовусь.
И если будет скучно –
Вмиг разгоню я грусть.
Мой папа – Спорт,
А мама – Физкультура,
Все виды спорта – близкая родня.
Объездил все я страны мира,
Ребята всюду ждут меня!
Как песня нужен друг в пути,
Его я должен здесь найти!

Ребята, давайте познакомимся. Как только я скажу «Раз, два, три – своё имя назови!» вы громко назовёте своё имя.

Теперь мы познакомились и можем отправляться в весёлое путешествие по стране Спортландии, на малую спортивную Олимпиаду.

Ведущая: Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!
В ней участвовать – это награда!
Победить же может любой!
Смирно!

Мальчики подготовительной группы в спортивных костюмах, под Олимпийский гимн вносят флаги и Олимпийский огонь. Флаги и огонь устанавливают на сцене. Звучит гимн России.

Ведущая: Считать Детские Олимпийские игры открытыми!

Наша Олимпиада будет посвящена одному из видов спорта – лёгкой атлетике. Какие виды спорта входят в лёгкую атлетику (бег, ходьба, метание, прыжки).

Ведущая: Сейчас от имени всех участников соревнований будет дана торжественная клятва:

Мы обещаем, что выступим на Олимпийских играх в честных соревнованиях, клянёмся!

Все дети: Клянёмся!

Ведущая: Девиз соревнований: главное не победа, а участие!

О, спорт! Ты – наслажденье!

Ты щедро даришь радость бытия.

Его должны мы знать с рожденья

И заниматься им всегда!

Но, чтобы сильным и здоровым стать,

Нужно нам себя тренировать.

ОРУ под музыку.

Фонограмма ритмичной музыки.

1. Размещение – врассыпную.

И. п. – руки внизу, поочерёдное сгибание коленей, не отрывая носков от пола.

2. 1-8 поочерёдное выпрямление рук перед грудью (бокс).

3. 1-8 И. п. – руки вперёд на уровне плеч, 1 – правая вверх, 2 – и. п., 3 – левая вверх, 4 – и. п.

4. «Ножницы» руками 1-4 вверх, 4-8 вниз, выпрямиться.

5. «Ножницы» руками с поворотом. Руки на уровне плеч вперёд, 1- поворот туловища вправо правая рука вправо, левая на месте, 2-8 мах левой рукой над правой («ножницы»), 4- руки вперёд – и. п., тоже в другую сторону.

6. «Дворники» 1-16

7. «Моем окна» - круг двумя руками влево, затем вправо (2 раза влево 2 раза вправо, 1-16).

8. 1 –выпад вправо – руки за голову 8 раз.

9. 1 –выпад вперёд – руки за голову (правой ногой), 2 – и. п., 3-4 тоже левой, 8 раз.

10. Медленная музыка - руки поочерёдно, плавно вверх, через стороны вниз, через стороны вверх, перестроение в круг

--движение в центр круга – руки вверх,

--движение из круга руки вниз

--кружение вокруг себя на месте

--встать врассыпную приготовиться к прыжкам.

11. прыжки на двух «мячик»

12. прыжки ноги вместе, ноги врозь

13. прыжки, поднимая колени
14. махи ногами
15. перестроение в круг
- 16 прыжки внутрь круга и обратно, кружение вокруг себя на прыжках.
17. бег по кругу.

Заключительная ходьба, дыхательные упражнения.

Фемида – богиня правосудия. По её указанию олимпийцы произносят клятву:

Кто с ветром проворным может сравниться?

– Мы – олимпийцы!

Кто верит в победу, преград не боится?

– Мы – олимпийцы!

Кто спортом мира гордится?

– Мы – олимпийцы!

Клянёмся быть честными, к победе стремиться,

Рекордов высоких клянёмся добиться!

Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!

Флаг Олимпийских игр – белое полотнище с пятью переплетёнными кольцами разных цветов – символ мира, дружбы пяти континентов.

Подвижная игра «Пятнашки».

Лёгкая атлетика –

Королева спорта!

Кто с нею дружит,

Здоров и ловок, и силён.

Вы тоже ловкость покажите

От водящих убегите.

Игра с двумя водящими, у одного из них ленточка. Он дотрагивается рукой до играющих, «замораживает» их. Игроки остаются на месте и замирают. А водящий с красной ленточкой, дотрагивается до «замороженного» рукой, «размораживает» его, и он вновь возвращается в игру.

Подвижная игра «Попрыгунчики».

Мы умеем прыгать ловко,

В этом есть у нас сноровка!

На земле обозначен круг. В центре круга водящий. За линией круга все играющие. Они запрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Водящий старается поймать детей, которые находятся в кругу. Пойманный становится водящим.

А теперь, друзья вперед!

Вас новое задание ждёт!

Танец с зонтиками

1. Бег змейкой на подскоках.

4. Прыжки на двух у своего зонтика (руки вниз, ладони в стороны).
5. «Улетай туча...» - на пружинке повороты в стороны 1-8.

6. «... будто нет других забот...» - взять зонт, 1-4 перестроение (1-я, 3-я – четыре шага вперед; 2-я, 4-я – четыре шага назад).
7. «...чем гонятся за тобой...» -1-4 полуприседы, зонт на плече.
8. «... моё желанье ...» 1-4 шага вернуться в одну шеренгу, при встрече – пружинка с поворотом, расхождение 1-4 (1-я, 3-я – четыре шага назад; 2-я, 4-я – четыре шага вперед); полуприседы, зонт на плече.
9. «Разве ты не видишь, туча...» - 1-8 наклоны в стороны, зонт на плече.
10. Зонт на полу, правая рука сверху, кружение в одну сторону на 1-8, затем в другую сторону на 1-8 (поменять руку).
11. Правая нога на носок, зонт вверх 1-4, левая на носок, зонт вверх; тоже правой.
12. Зонт вверх, подскоки по кругу.

Ведущая:

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт помощник, спорт – здоровье,
Спорт – игра.

Всем участникам – физкульт-ура!

Ведущая: Колечко быстрое резвится,
Ему на месте не сидится.

Покатится и упадёт, скучать ребятам не даёт. **(Обруч).**

Музыкально – ритмическая композиция (с обручами).

Построение – в колонну по одному, обруч перед грудью.

Вступление – ходьба друг за другом, обруч вверх;

1. обруч влево /вправо/ на каждый шаг, руки вверх;

2. пройти один круг по залу / движения рук те же /.

3. «змейка» - три поворота – выход на свои места

2 шеренги по три человека.

4. **и. п.** - основная стойка, обруч внизу,

1,2,3 - три удара носком правой за ободом обруча,

4 - **и. п.**

то же левой ногой.

Повторить по 2 раза каждой ногой.

5. **и. п.** – обруч над головой,

1, 2, 3,4 – махи обручем вверх в горизонтальной плоскости

6. **и. п.** - обруч внизу,

1. - поворот вправо, опора на обруч – «ласточка»,

2. - **и. п.**

3-4. - то же влево

Повторить по 2 раза в каждую сторону.

6. **и. п.** – о. с., обруч внизу

1,2,3,4 – «волчок».

7. **и. п.** - о. с., обруч перед грудью,

1 - первая шеренга - присесть, вторая – обруч вверх,

2. - 1 шеренга – встать обруч вверх, 2 шеренга присесть,

3. - 1 шеренга – присесть, 2 шеренга – встать,

4. - 1 шеренга – встать, 2 шеренга – присесть.

5 – 8 - повторить.

8. **и. п.** – обруч на правой, помогая левой полу вращение влево и вправо (на 1-8).

9. Из обручей составить «ромашку».

И. п. – хват левой, правая нога на носок, рука внизу; **повторить 4 раза**

1. – наклон влево, правая рука вверх ,

2. – и. п.

8. Положить обручи на пол, взяться за руки

1. – шаг правой в соседний обруч

2. – полуприсед,

сделать круг, т. е дойти до своего обруча и взять его в руки, поднять над головой – махи в горизонтальной плоскости на 1-4.

9. Развернуться спиной в круг, на **1-8**: присесть 1 шеренга, 2 шеренга – обруч вверх и наоборот.

10. Повернуться налево, обруч на левое плечо, махи правой – выход по кругу.

Ведущая: Мяч летит скорее в цель.

Ты попал? А ну, проверь!

Словно быстрый самолёт,

Мяч отправился в полёт.

Дети строятся в 4 колонны

1. Метание мячей в корзину.

2. Прокатывание мячей с целью сбить кеглю.

3. Эстафета «Мяч под ногами, мяч над головой».

4. Эстафета «Ведение мяча до ориентира».

5. «Поймал – присядь».

6. «Кенгуру».

Жюри подводит итоги соревнований, проводит награждение команд.

Песня «Физкульт-ура!».

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ «В ГОСТИ К СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЕ»

Цель:

-- продолжить работу по оздоровлению

-- способствовать повышению культуры общения.

-- совершенствовать физические качества.

Оборудование:

-фонограммы песен «Мы сейчас пойдём на право...», «Танец снежинок», музыка для эстафет.

-шапочки для Морозов – голубая и красная, 2 маленькие ёлочки, мягкие кирпичики 30 шт, разноцветные пластмассовые мячи 30шт, большие мячи-прыгуны – 2, 4 дуги, 4 больших мягких модуля, 4 обруча, рожки оленя 2 шт .

Ведущий: Рано утром, когда жители маленького городка, где жили Кай и Герда, ещё спали налетела вьюга. Всё вокруг потемнело, засыпало снегом, а когда всё утихло, улеглось, таинственным образом пропал мальчик Кай. Это Снежная Королева его похитила и унесла в своё ледяное царство. Тогда Герда отправилась на поиски брата. Давайте ребята ей поможем.

Инсценировка:

Выходит **Герда:** Ах, Кай, мой любимый Кай, ты совсем замёрз.

Кай: Мне хорошо здесь, Герда.

Снежная Королева: Если дети выполняют мои задания, то я, пожалуй, расколдую Кая и отпущу вас.

В своём сказочном путешествии Герде пришлось пройти много испытаний. Маленькая смелая девочка справилась с ними. Значит и нам с вами ребята это под силу! Мы разделимся на две команды – «Льдинки» и «Снежинки». Но прежде чем вам с заданиями справляться, необходимо нам размяться.

Если руки ваши мёрзнут, то в ладоши хлопайте.

Если ноги ваши мёрзнут, то ногами топайте.

Дружно топайте ногами! Громко хлопайте руками.

А не то вам Дед Мороз отморозить может нос!

Подвижная игра «Два мороза»

Водящие – два мальчика, один в синей шапке, другой в красной. Остальные дети располагаются за линией «дома» в одну шеренгу. Посредине площадки – на улице – стоят два Мороза.

Морозы обращаются к детям:

Мы два брата молодые, два Мороза удалые.

Я Мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос.

Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!

После этих слов ребята бегут из дома к противоположной стороне зала.

Морозы, осаливая, «замораживают» детей.

Хоровод «Мы сейчас пойдём на право...» вокруг маленьких ёлочек, разделившись на две команды «Льдинки» и «Снежинки».

Ведущий: Разогрелись! А теперь первое испытание:

«Убираем снег» предметы по количеству детей.

1. Команды сидят друг к другу боком и передают мягкие кирпичики, от направляющего в конец колонны.
 2. Прокатывают маленькие мячи под согнутыми ногами.
 3. Передают большой мяч или «снежок» с помощью ног.
- «Снежный лабиринт»** по 2 дуги на каждую команду, 4 мягких модуля.
1. Ползание по-пластунски под дугами. Эстафета передаётся касанием ладони или плеча.
 2. «Снежные заносы»
Ползание на четвереньках задним ходом через мягкие модули.

«Разбираем снежные горы»

Парами дети переносят мягкие модули, каждая пара берёт один предмет.

Ведущий: Полюбуйся, посмотри,
Царство где-то впереди.
Там сверкает снег и лёд,
Там сама Снежная королева живёт.
Нам в лицо летят снежинки,
Словно белые пушинки...

Танец снежинок.

Игра «Снежинки»:

«Снежинки» разлетаются по всей площадке. Двое водящих стараются их поймать, коснувшись ладонью. Остальные игроки стоят в обручах и, не выходя из них, стараются помочь своим товарищам.

Ведущий: Нас ждут новые испытания. Есть у Снежной королевы стражники, нужно их победить, забросать снежками.

«**Меткий стрелок**» снежки по количеству участников (на 3 попытки). Попасть в картонного снеговика 1 раз, встать в конец колонны. Бросать только с отметки. Повторить 3 раза.

«**Прыгающие снежки**» по 1 на команду.

Сидя на мячах-прыгунах обойти ориентир, передать мяч следующему участнику.

«**Гонки на оленях**» рожки оленя 2 шт.

Бег до ориентира. «Олень» одевает рожки. Обежать ориентир «сугроб» с левой стороны, передать рожки следующему игроку.

«**Сложи слово**» буквы на карточках для каждой команды.

Сложить слово «любовь».

Ведущий: Именно это слово, сложенное из льдинок, помогло растопить ледяное сердце Кая и освободить его из плена Снежной королевы.

Мы отдохнули все на славу,
Всем спасибо за задор и звонкий смех!
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой моя речь.
Говорю вам: «До свиданья, до новых встреч!»

СОВМЕСТНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ « ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»

Цели и задачи:

1. Воспитывать чувство уважения к Российской Армии, любви к Родине.
2. Формировать волевые качества, целеустремленность, выдержку; поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия.
3. Развивать у детей психические процессы: внимание, память, мышление, речь, воображение. Развивать ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость.

Предварительная работа:

Внести в книжный уголок альбомы с иллюстрациями о воинах Российской Армии. Заучивание четверостиший с отдельными детьми. Приготовить иллюстрации военной техники: танк, самолет, вертолет, корабль, Фото выставка «Они сражались за Родину» , «Мой папа – воин».Посещение памятника погибшим войнам с родителями. Выучить песню о Родине.

Ход:

Дети и родители под маршевую музыку входят в зал

Ведущая : Дорогие наши мужчины! Сегодня один из самых главных праздников нашей страны – День защитника Отечества. Это защитники мира свободы и счастья. Это солдаты и командиры нашей армии, готовые в любую минуту защитить нас. И наши мальчики, тоже будущие защитники нашей страны – России. Настроение у нас радостное и приподнятое. Вся Россия сегодня радуется и поздравляет ваших пап и дедушек, а мы поздравляем наших гостей и мальчиков.

Ведущий: Сегодня – праздник всех отцов

Всех сыновей, всех кто готов

Свой дом и маму защищать

Всех нас от бед отгородить

И. Грошева

Дети

1.Февраль, февраль зима и солнце!

И первых птичек переклик!

Сегодня выглянул в оконце

Застыл, к стеклу лицом приник

2.Мои друзья - вчера мальчишки

Сегодня выросли и вдруг

Все как один забросив книжки

За руки взялись, встали в круг

3.И обещали мамам, сестрам

Границы радости беречь,

Беречь наш мир – и птиц, и солнце,

Меня в окошке нашем убережь

Ребёнок:

Нам лет ещё немного,
Но все мы молодцы,
И мы шагаем в ногу,
Как в армии бойцы!

Исп. песня «Мы-солдаты» муз. Слонова

Ведущий : Дети, какие рода войск вам известны?

(дети называют: моряки, пехотинцы, летчики, артиллеристы, кавалеристы, пограничники)

Папы правильно ли назвали мальчики войска?

Исп. пляска «Яблочко»

Ведущий: А сейчас

Мы сраженье начинаем
А бойцам напоминаем
Дружба, скорость – наш девиз!
А в конце ждет ценный приз!

Ну а теперь мы разделимся на две команды «Летчики» (мальчики) и «Моряки» (папы).

А судить наши команды будет жюри, которые и определяют самых сильных и ловких. Давайте поприветствуем наши команды.

Команды проходят вокруг зала и встают лицом к судьям. У каждого участника на груди эмблема команды.

Ведущий: Но какие соревнования без разминки. (движения соответствует тексту.)

Встанем смирно, без движенья,

Начинаем упражненья:

Руки вверх подняли — раз!

Выше носа, выше глаз.

Упражнение второе —

Положенье рук иное.

Будем делать повороты,

Выполнять с большой охотой.

А третье у нас упражненье —

Руки к плечам — круговые движенья.

Вперед-вперед, назад-назад,

Это полезно для наших ребят.

А теперь их сгибаем без труда,

Чтобы сила богатырская была.

Затем приступим к туловищу мы —

Наклонов восемь сделать мы должны.

Сначала два раза вперед наклонись,

Затем два раза назад — не ленись!

Вправо и влево ты наклоняйся,

Делай красиво, не ошибайся.

На ноги свои обрати ты вниманье.

Делай глубокие приседанья!
Теперь попрыгать очень нужно,
Пружина вверх — скачите дружно!
На одной ноге постой-ка,
 Будто ты солдатик стойкий.
 Ногу правую к груди,
 Да смотри, не упади!
 А теперь постой на правой,
 Если ты солдатик бравый.

Ведущий: Наши мужчины стали сильными, спортивными, пора начинать соревнования.

1 конкурс

На трех столах стоят опознавательные знаки родов войск: игрушечный самолет, пилотка пехотинца, бескозырка моряка. По музыкальному залу хаотично разложены атрибуты: погоны пехотинца, танк, кораблик, спасательный круг, фуражка летчика и др. По команде ведущего дети должны каждый на свой стол собрать соответствующие своему роду войск атрибуты. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

2 конкурс

Ведущий. Хороший солдат все делает очень быстро! Сейчас мы проверим, как наши мужчины умеют быстро одеваться.

Ведущий приглашает по 2 участника с каждой команды. На ковре два матраса, на стульчиках одежда: сапоги, штаны, куртка, кепка. Игроки по команде «отбой» ложатся спать. Звучит бодрая музыка, ведущий командует: «Подъем!». Игроки одеваются. В конце игры ведущий проверяет, как оделись игроки, все ли пуговицы застегнуты, и т.д. Все вместе определяют победителя.

3 конкурс.

Конкурс на смекалку.

«Поздравление с праздником», какая команда быстрее соберёт разрезанную открытку.

4 конкурс

«эстафета»

Самое трудное ребята

Полоса препятствия

Силу, ловкость, меткость враз

Покажите нам сейчас.

Нужно построится в две команды и приготовится к выполнению задания:

- 1 – несёт обруч,
- 2 – несёт пирамидку,
- 3 – раскидывает пирамидку,
- 4 – собирает пирамидку,
- 5 – несёт обратно пирамидку,
- 6 – несёт обратно обруч.

5 конкурс

«едоки»

Чтоб сильными и смелыми были солдаты

Каждое утро надо начинать с каши.

(по команде - сесть за стол, съесть кашу, кто быстрее).

Получилось всё опять

Это был последний конкурс. Сейчас наше строгое, но справедливое жюри подведёт итоги. Предоставляем им слово.

Подведение итогов, награждение пап – грамотами, детей – подарками.

И в заключении хочется сказать

Дорогие мальчики, мужчины!

Поздравляем Вас с Днём Защитников Родины!

Ни детям, ни взрослым война не нужна!

Пусть с нашей планеты исчезнет она!

Пусть мирные звёзды над миром горят,

А дружба не знает границ и преград,

Хотим под мирным небом жить

И радоваться и дружить!

Хотим, чтоб всюду на планете

Войны совсем не знали дети!



**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
(МАЙ)
«МЫ СО СПОРТОМ ДРУЖИМ ОЧЕНЬ, КАЖДЫЙ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ ХОЧЕТ!»**

Цель. Прививать детям санитарные гигиенические навыки, потребность быть здоровыми, закалёнными, умение в случае заболеваний не бояться лечиться: принимать лекарства, делать уколы; воспитывать уважительное отношение к докторам.

Игровое действие

У центрального входа в детский сад, гостей и приглашенных встречают сказочные персонажи (волк и заяц)

Волк: (*открывает праздник*)

День особенный у нас!

День здоровья! Без прикрас!

Будем мы и веселиться,

Будем многому учиться:

Заяц: Как здоровыми всем быть,

Фрукты, овощи как мыть,

Как витамины принимать

И на солнце загорать...

Волк: Знаете ли вы правила, как загорать нужно на солнце?

Заяц: Расскажите, как нужно фрукты и овощи мыть?

Волк: Что такое витамины?

Заяц: В каких продуктах питания есть витамины?

Волк: Но какой же праздник без гостей? Давайте позовем к себе гостей. Но гостей особых... Самый главный доктор, кто он, знаете ли вы, назовите скорей? Да, доктора Айболита. Позовем же его скорей?

Заяц: (*с помощью телефона-игрушки звонит доктору Айболиту*).

Алло! Алло! Это Айболит?

Мы вас все видеть желаем

И на праздник приглашаем!

Пока доктор Айболит будет ехать к нам в гости, вспомним, как и что о нем написал писатель К. И. Чуковский.

Гости вспоминают, поочередно читают наизусть фрагменты из сказки К. Чуковского «Айболит».

Раздается звонок. На велосипеде прибывает **доктор Айболит**. Он объезжает площадку, останавливается и здоровается:

- Здравствуйте, гости дорогие!

Я добрый доктор Айболит,

Тот, кто больного исцелит.

Волк.

У нас больных нет!

Все пока здоровы.

Доктор Айболит.

Попрошу тогда всех встать

И команды выполнять!

Проводится игровое упражнение « Повторяй за мной».

Айболит: Молодцы хорошо выполняете,

А знаете ли вы стихи, поговорки, пословицы о здоровье, спорте.?

Айболит: Какой любимый вид спорта у вас?

Вот сейчас мы и проверим!

- Подбросьте вверх мяч и хлопните в ладоши.

- Достаньте до носа правой и потом левой рукой с закрытыми глазами.

- Подпрыгните на правой, потом на левой ноге 10 раз.

- Надуйте воздушный шарик.

Айболит: Какие молодцы, я вижу, вы и вправду любите здоровый образ жизни, спорт, поэтому с этими прекрасными воздушными «шариками здоровья» я приглашаю вас в наш детский сад на праздник, мои помощники волк и заяц, проводите наших гостей в музыкальный зал.

Звучит музыкальное оформление.

Вед: Сейчас дети средней группы покажут вам веселую гимнастику.

Входят дети средней группы и под фонограмму показывают упражнения.

Вед: Дети подготовительной группы приглашают вас на спортивный праздник юных физкультурников.

Под звуки спортивного марша в музыкальный зал выходят дети и строятся в шеренгу.

Вед.: Внимание! Внимание! Сегодня у нас спортивный праздник, посвященный ловкости, быстроте, смелости, находчивости и смекалке.

1-й ребенок: Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

2-й ребенок: Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим,

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Физкульт – ура!

3-й ребенок: Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки,

Никогда не унывай!

4-й ребенок: Мы идем на тренировку,

Спорт, мы знаем, - это труд

Силу, смелость и сноровку

Тренировки нам дадут.

5-й ребенок: Мы веселые ребята

И нигде не пропадем.

Мы со спортом очень дружим.
Про него сейчас споем.

Дети исполняют песню «Мы спортсмены».

Вед: Победа сама не придет никогда,
Победу в борьбе добывают.

В победе частицу большого труда
Задор мастерства дополняет.

Команды, готовы к соревнованиям?!

Дети: (хором) Готовы!

Дети перестраиваются по командам.

Вед: Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Дети исполняют комплекс аэробики «Буратино»

Вед: Начинаем эстафеты:

1 –й конкурс: «Сапоги - скороходы».

Дети бегут в сапогах большого размера (можно галоши или валенки) до финиша и обратно. Затем сапоги передаются следующему участнику.

2 –й конкурс: «Строим башню».

У каждого участника в руках по кирпичику. Надо добежать до финиша, где строится башня, и положить свой кирпичик сверху. Если у кого – то башня рухнула, тот игрок должен снова построить, и только потом вернуться назад и передать эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее других построит башню.

3 –й конкурс: «На самокате».

Каждая команда получает по самокату. Ребенок должен на самокате объехать набивные мячи туда и обратно и передать эстафету следующему.

4 –й конкурс: «Полоса препятствий».

Перед каждой командой строится полоса препятствий: скамейка, 3 дуги для подлезания, 4 маленьких обруча. Надо проползти по скамейке, подтягиваясь на руках, пролезать под дугами, перепрыгнуть из обруча в обруч на двух ногах, назад вернуться бегом и передать эстафету следующему.

Вед: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.

Появляется Карлсон.

Карлсон: Я давно за вами наблюдаю. Хорошо балуетесь, ребята!

Вед: Карлсон, наши дети не балуются, а занимаются спортом.

Карлсон: Спортом? А я не могу заниматься спортом, потому что я сейчас самый тяжелобольной.

Вед: Мы тебе поможем, бедный Карлсон! (приносят банку с вареньем) Только самый смелый, сильный и ловкий получит это варенье.

Карлсон: Да, вы знаете, что самый лучший в мире спортсмен, конечно же, я, и поэтому я получу варенье.

Вед: А вот мы сейчас посмотрим!

Вбегает Фрекен Бок.

Фрекен Бок: Где здесь лучший в мире спортсмен? Дайте мне его, я выступлю с ним по телевизору?

Карлсон: Позвольте представиться: Карлсон – лучший в мире спортсмен.

Фрекен Бок: Ну, это мы еще проверим.

Вед: Дорогие наши Фрекен Бок и Карлсон, я предлагаю вам помериться силой.

Фрекен Бок: Я – то быстро разделяюсь с этим толстяком (берет в руки палку для выбивания ковров)

Карлсон прячется.

Вед: Дорогие Фрекен Бок и Карлсон, вы должны выполнить три задания.

1. Прокатиться на самокате.
2. Попрыгать через скакалку.
3. Пробежать на небольшую дистанцию.

В соревновании побеждает Карлсон. Фрекен Бок рыдает.

Вед: Нужно заниматься спортом, дорогая Фрекен Бок, тогда все будет получаться.

Фрекен Бок: А что, вот эти тетеньки, такие красивые и в меру упитанные тоже такие ловкие и смелые?

Карлсон: А мы это сейчас проверим.

Задания:

1. Попрыгать лягушкой.
2. Выполнить какое нибудь упражнение.
3. поднять стул за ножку одной рукой.
4. изобразить любимое дрессированное животное.
5. Назвать десять имен на одну и ту же букву.

Вед: А теперь посмотрите, как соревнуются наши ребята.

Карлсон и Фрекен Бок активно помогают ведущему готовить и проводить последующие эстафеты.

«Переправа».

Команды строятся шеренгами, дети стоят на расстоянии друг от друга 50 – 60 см. на одном конце шеренги стоит манеж с мягкими игрушками. Надо переправить игрушки на другой конец шеренги, передавая их из рук в руки соседу.

«Гонка мяча».

Дети стоят в колонне друг за другом, ноги широко расставлены. Надо прокатить мяч между ног; последний игрок ловит мяч и передает его вперед уже по рукам, поднятым вверх. Побеждает та команда, которая быстрее других выполнит это действие.

«Сбор шаров».

В зале рассыпаются шары, мячи, шарики, можно и воздушные. По команде первые игроки бегут к шарам, набирают в руки, сколько могут удержать шаров и несут их к ящику своей команды. Далее они передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, у которой в ящике будет больше всех шаров.

Вед: Вот и закончились наши соревнования.

Подведем итоги.

Далее идет награждение. Карлсон и Фрекен Бок награждают победителей медалями.

Вед: А сейчас награждается лучший в мире спортсмен Карлсон. Он получает банку варенья.

Карлсон кланяется, вертится от счастья.

Фрекен Бок: А я разве не лучшая в мире спортсменка?

Отталкивает Карлсона и встает на его место.

Вед: Уважаемая Фрекен Бок получает приз за то, что она уже не домохозяйка, а хороший друг детей. (Вручает ей блюдо с пирожными)

Вед: Вот и закончился наш праздник.

Вед: А теперь мы приглашаем Вас в гости к «Шалунам - балунам» на улицу.

Волк: Проходи, честной народ,

Не толпитесь у ворот!

Шалуны – Балуны, выбегайте во дворы,

Становитесь играть,

Воеводу выбирать.

Дети делают круг

Заяц: *считает детей.*

Если быстро бегать можешь,

Становись к ребятам тоже,

А не можешь – посмотри ...

Кто быстрее?

Раз, два, три.

Водящий ребенок надевает шапочку Ласточки.

Проводится игра «Пчелки и ласточки. Играющие – пчелы – летают по поляне и напевают:

Пчелки летают

Медок собирают!

Зум, зум, зум,

Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры: Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Волк: Живо, живо без оглядки

Убегай во все лопатки,
Разбегайтесь – ка, ребятки,
Начинаем играть в прятки.

Игра «Жмурка». Выбирается водящий путем считалки:

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

Водящему завязывают глаза. У детей в руках колокольчики, они разбегаются по залу и звенят. Водящий старается идти на звон и кого –нибудь поймать. Пойманный становится водящим. Игра повторяется 4-5 раз.

Заяц: Кто без рук и без ног

Самый лучший прыгунок?
Он и прыгает и скачет,
Ушибутся – не заплачет: (мяч)

Дети отгадывают загадку, а заяц и волк начинает разбрасывать мячи. Дети ловят мячи. Дети ловят мячи и занимают места разброс по залу.

Проводится игра «Разноцветный быстрый мячик»

Разноцветный быстрый мячик
Без запинки скачет, скачет...
Часто, часто, низко, низко,
От земли к руке так близко.
Скок и скок, скок и скок,
Не скачи под потолок,
Скок и скок, тук да стук,
Не уйдешь из наших рук.

Играющие становятся в круг лицом к центру. Под музыку они исполняют песенку и одновременно бросают мяч. На слово «разноцветный» бросают мяч вверх и ловят его обеими руками. На слова «быстрый мячик без запинки скачет, скачет» ребята еще три раза бросают мяч и ловят его. На слова «часто, часто» ребята бросают мяч на пол и отбивают его правой рукой. На слова «низко, низко, от земли к руке так близко» ребята еще отбивают мяч об пол и в заключении ловят его.

На второй куплет песни игра повторяется. На слова «скок и скок» бросают мяч вверх и ловят его. На слова «не скачи под потолок два раза бросают, мяч вверх и ловят его. На слова «Скок и скок» бросают мяч об пол и отбивают еще раз. На слова «стук да стук, не уйдешь из наших рук» еще пять, раз отбивают мяч и ловят его.

Заяц: Конь – ретивый – долгогривый

Скачет полем, скачет нивой.
Кто коня того поймает,
С нами вы салочки сыграет.

Проводится игра «Салки с лентой» Волк и ведущая раздают ленты детям. Ленты заправляются за пояс. Выбирается две салки. Пока звучит

музыка, салки догоняют детей и стараются вырвать у них ленты. Кто остался без ленты, присаживается на скамейку. Как только музыка стихает, игра останавливается и подсчитывается количество собранных лент у обоих салок. Игра проводится 3 раза.

Волк: (держит в руках сундук)

Поиграли? Поплясали?

«Нагуляли» аппетит?

Вот теперь и подкрепиться

Вам совсем не повредит.

Сундучок, сундучок!

Разукрашенный бочок,

Открывайся, не скрипи,

Угощение покажи!

Открывается сундучок и все дети получают угощение.

Заяц и волк Вот настал момент прощанья

Будет краткой наша речь.

Говорим вам – до свиданья,

До счастливых новых встреч!

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ «ЦИРКОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ»

Цели:

-помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность гимнастики вдвоем.

-содействовать взрослым в установлении эмоционально-тактильного контакта с детьми.

-развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

-развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление.

Предварительная работа: дети изготавливают пригласительные билеты для родителей в форме открытки (аппликация).

Материал: кегли, мячи (по числу детей родителей), гимнастические скамейки, мячи хопы.

Оформление физкультурного зала. Воздушные шары, ленты, флажки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Вводная часть

На арену цирка выходят акробаты – ходьба на носках, на пятках- руки на поясе. Вслед за ними идут «великаны» – ходьба широким шагом, «карлики» – мелким шагом. И вот на арену выходят цирковые лошадки – ходьба руки за головой, высоко поднимая колени, ходьба боком, лёгкий бег на носочках. Полоса препятствий для цирковых артистов: ходьба между кеглей, прыжки из обруча в обруч, ходьба по шнуру, гимнастической скамейке(взрослый

фиксирует ребёнка), перешагивая ч/з предметы. Бег: высоко поднимая колени. Спокойная ходьба, упражнение на дыхание

Игра малой подвижности «Необычные жмурки»

Цель. Помочь родителям установить эмоционально-тактильный контакт родителей с детьми.

Педагог: -Мы будем играть в жмурки: родителям завяжем глаза, а дети друг за другом будете медленно проходить мимо них, и они должны вас узнать (когда родителям завязали глаза, детей поменять местами)

-Дети, вы любите заниматься физкультурой? Зачем нужно заниматься ею? Ваши родители хотят заниматься вместе с вами и научиться новым упражнениям. Вот и сейчас мы с Вами пойдем в цирк. Но мы будем не зрителями, а артистами. Изобразим улыбку клоуна и вперед, на парад-алле, на манеж шагом марш!

II. Основная часть

Парад представление начинается! По двое ч/з середину зала, марш (построение по-двое: ребенок и взрослый). Встаньте в центре манежа лицом друг к другу.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. основная стойка, руки ч/з стороны вверх (руки ребенка и взрослого вместе), 3-4 и.п..

2. « качели» и.п. основная стойка, руки родителей держат руки детей, делаем движения руки вперед-назад

3. Наклоны в стороны «утюжки»: и.п. основная стойка, руки родителей держат руки детей, и по очереди левые- правые руки вперед-назад.

4. Наклоны вперед: и.п. основная стойка, держась за руки , делаем наклоны вперед

5. . И.п. основная стойка, (руки ребенка и взрослого вместе), «приседание»

6. Сидя, ноги на ширине плеч, (руки ребенка и взрослого вместе), делаем наклоны в перёд.

7. «Велосипед»: имитируем ногами, лежа на спине – езду на велосипеде.

8. Ноги выше: взрослый и ребенок лежат на полу лицом к лицу. Одновременно поднимают прямые ноги вверх, ноги прямые.

9. «прыжки на месте»

10. «танец в парах»

Восстановление дыхания: Встали, наги на ширине плеч, руки поднимаем вверх глубокий вдох, и выдох(повторить 3 раза)

Основные виды движений

1-жонглеры – перебрасывание мячей друг другу разными способами (снизу, броски перед собой)

2-акробаты – пролазание под дугами (родитель наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает под "мостиком");

Игры-эстафеты:

3- Дресерованные мячи "Прокати мяч в ворота": Дуги за ними стоят кегли, по очереди каждая команда должен прокатить мяч через ворота. Целиться

так, чтобы сбить призму за воротами. Главная задача: сбить призму и первыми закончить состязание.

4- "Полоса препятствий": Полоса препятствий состоит: 3- обруча, тоннель, дуга. Преодоление препятствий проходит по-одному. Второй начинает движение только после того, когда полосу пройдет первый. Цель: быстрее преодолеть все препятствия и собраться всей командой на мате. Выполнять быстро, правильно и осторожно, так, чтобы не упасть. Начинаем по команде " Марш!"

5-прыжки на мячах-хопах: "Кенгуру парами"

Сидя на мячах с рожками, по два участника от каждой команды прыгают до фишки, оббегают ее. Затем берут мяч в руки и быстро бегут назад. Передают мяч другой паре участников. Задача: быстрее, чем команда соперников закончить эстафету на мячах.

6- игра «салют»

Ходьба по залу, выполняя задания: акробаты – на носках, на пятках руки на поясе, «великаны» – ходьба широким шагом, «карлики» мелким шагом, цирковые лошадки ходьба руки за головой, высоко поднимая колени. Бег с заданиями: высоко поднимая колени, лёгкий бег на носочках. Спокойная ходьба, упражнение на дыхание.

III. Релаксация Все садятся в позу «Лотоса», и получают заряд внутренней энергии слушая « красивую музыку»



ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ «ВМЕСТЕ С МАМОЙ, ВМЕСТЕ С ПАПОЙ»

Задачи:

- помочь родителям и дошкольникам ощутить радость от совместной двигательной-игровой деятельности;
- способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности;
- развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;
- стимулировать развитие внимания, памяти, мышления, речи и воображения.

Ход занятия:

Воспитатель:(перед входом в зал):

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на лесную полянку. Но на чем мы поедем?

(Предложения детей.)

Воспитатель: Вот автобус наш бежит.

И гудит он, и шумит.

Шофер Игорь в нем сидит,

Ловко он рулем вертит: би-би-би.

(Воспитатель: с воспитанниками входят в зал, здороваются с гостями.

Родители находятся в другой части помещения и стоят спиной к детям.)

Воспитатель: Ребята, посмотрите внимательно. Кто там стоит? Узнали? А теперь подбегите и за руки возьмите каждый свою маму или своего папу.

(Мамы и папы поворачиваются к подбежавшим детям, обнимают их.)

Воспитатель: Дружно за руки возьмитесь,

Друг за другом в пары становитесь.

(Все выстраиваются парами: ребенок – родитель. Путешествие продолжается.)

Воспитатель: Но отправимся мы в путешествие необычным способом- дети становятся на ноги своим родителям , и таким способом мы отправляемся. Вперёд!

Мы с вами приехали в лес. Но полянка грустная: нет солнышка. Давайте его позовем!

(Звучит музыка леса.)

Все хором: Солнышко-солнышко,

Посвети немножко.

Выйдут детки погулять,

Выйдут детки поиграть.

Воспитатель: Появилось солнышко, поют птички. Ребята, какое у вас настроение? Улыбнитесь друг другу.

Основная часть Воспитатель: Но обратите внимание, что наш лес полон загадок и сюрпризов. В лесу растут высокие деревья, низкие кустарники и живут разные животные.

Упражнение "Мы играем!"

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает, взрослый стоит, затем наоборот- ребёнок стоит, а взрослый приседает.(повторить несколько раз)

Упражнение "Мы веселимся"

Взрослый сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги. Ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, а родитель в это время соединяет свои ноги.

Воспитатель: Ребята, в лесу растут не только высокие деревья, но и низкие. Давайте их сравним.

Упражнение "Высокие и низкие деревья"

Дошкольники идут на носках, руки вверх, а взрослые, встав позади, берут их за вытянутые руки. Затем дети идут "гуськом", родители держат их за талию.

Воспитатель: В лесу могут встретиться препятствия, например упавшие деревья. Под ними можно пролезть, а другие можно перешагнуть.

Упражнение "Препятствие"

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под "мостиком". Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него. При этом педагог не дает инструкции дошкольнику. Он сам принимает решение – пролезть ему или перешагнуть.

Воспитатель: Молодцы! Препятствия преодолели, путь у нас свободен. Можно весело скакать, взявшись за руки. А теперь замедлим ход, шагом пойдем. Вот мы и пришли на лесную полянку. Посмотрите, какие деревья растут в лесу? (Показывает картинки.)

Дети: Ели, сосны, березы, тополя, рябины, дубы...

Воспитатель: Что можно всегда найти под елкой?

Дети: Шишки.

Воспитатель: Давайте соберем шишки, но необычным способом – не руками, а ножками.

Упражнение "Собираем шишки"

Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

Воспитатель: Молодцы! Все справились с заданием. Какие птички живут в лесу, вы знаете? Поиграем в игру.

Игра "Птички в гнездах"

Мамы (папы) – это "гнездышки". Они сидят на полу, «по турецки». Ребята – "птички". Под музыку "птички" летают; как только музыка заканчивается, они летят в свои «гнездышки». Папы (мамы) обнимают своих птенцов. Выполняется два раза.

Ворона: Кар-кар-кар! Где тут дети с родителями занимаются? Я вам принесла письмо и сундучок.

Воспитатель: Ребята, давайте посмотрим, что за письмо нам ворона принесла. Это письмо от лисички.

Посылаю тебе, друг,
Замечательный сундук.
Но висит на нем замок.
Чтоб открыть его ты смог,
Нужно знать простое слово:
Только скажешь – и готово.
Какое это слово?

Дети: Пожалуйста.

Воспитатель: Открываем сундук. В нем карточки с заданиями. Хочет лисичка знать, справитесь ли вы с ними.

Воспитатель (обращаясь к родителям):

У нас умные сыночки да послушные дочки. Лисичка предлагает нам еще поиграть и угадать

"Кто где живет?". В разных местах зала разложены фигуры: треугольник, круг и квадрат. Какая это фигура? Какого он цвета? Зеленый треугольник – это лес. Какие животные живут в лесу? Голубой круг обозначает небо. Кто летает в небе? Желтый квадрат – это болото. Кто живет на болоте?

А теперь я поочередно буду показывать картинки животных. А вы бегите к тому месту, где живет это животное. Изобразите его голосом и движениями.

(Дети выполняют задание лисички.)

Воспитатель: Молодцы! Всем животным нашли домик. Думаю, лисичка очень довольна, потому что мы все ее задания выполнили. А теперь нам пора возвращаться из леса домой.

Заключительная часть

Совместная ходьба

Ребенок ставит свои стопы на стопы взрослого. Родитель прижимает туловище ребенка к себе, и они вместе идут. Проходят в медленном темпе в обход по залу и останавливаются. Все играющие стоят, выполняют движения согласно тексту.

Воспитатель: Потянитесь,

Поскорее улыбнитесь!
Растите умненькие и разумненькие!
Как настроение у ребят? У взрослых?
Понравилось вам играть?

Наше занятие окончено. Всем до свидания! До новых встреч!

(Дети с родителями в парах выполняют ритуал прощания.)