

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 31 «Красная шапочка»



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 31 «Красная шапочка»  
*И.Р.Шагеева*  
«27» августа 2021 г.  
Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
от «27» августа 2021г.  
протокол № 1

## ***ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ***

***«Детский сад комбинированного вида № 31  
«Красная шапочка»  
(на 2021-2024 гг.)***

***город Набережные Челны  
2021 год***

## ***СОДЕРЖАНИЕ:***

### **1. Целевой раздел.**

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи реализации программы

### **2. Содержательный раздел.**

2.1 описание программы

2.2 принципы

2.3 основные направления

2.4 этапы реализации

2.5 структура здоровьесберегающей службы

2.6 план медицинского контроля

2.7 темы консультаций для персонала ДОУ

2.8 план летних оздоровительных мероприятий

2.9 план лечебно-профилактических мероприятий

2.10 стратегия создания среды

3. Приложение № 1

4. Приложение № 2

5. Приложение № 3

6. Приложение № 4

7. Приложение № 5

## ***Введение***

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на

укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

В нашем обществе вопросами профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения в семье, школе, детском саду по – настоящему никто не занимался.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период (в нашем случае эта программа оздоровления детей рассчитана на 4 года)

По формулировке Всемирной Организации Здравоохранения, - «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», поэтому коллектив МАДОУ надеется, что совместная работа медработников, педагогов и родителей поможет нашим детям стать истинно здоровыми.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

#### **Концепция программы:**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребёнка в семье и в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система и обучения, включая: физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребёнка, желание всё узнать и всё попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

#### **Актуальность программы:**

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3 – 4%, с нарушением осанки 50 – 60%, с плоскостопием – 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3 – ю группу здоровья.

#### **Проблема:**

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми и не для кого, ни секрет, что основной компонент данных качеств – здоровье.

К сожалению, опрос семей детей показал, то в домашних условиях отработанная в детском саду система не всегда поддерживается, рекомендации педагогов и медиков игнорируются. В выходные и праздничные дни, во время каникул и отпусков многие родители предпочитают отдых за просмотром компьютера или телевизор, забывая о духовной близости «родитель – ребенок». Ведь именно в семье, в кругу близких людей закладываются основы здоровья, воспитывается интерес к двигательной активности, склонности к конкретным видам спорта.

#### **Научная новизна и практическая значимость:**

Создание нормативно-правовой базы по созданию здоровьесберегающего пространства «Школа – семья», алгоритма управленческой деятельности.

Разработка модели «Здоровый ребенок» по сохранению здоровья детей и приобщению родителей к здоровому образу жизни.

Разработка методической основы жизнедеятельности дошкольного учреждения, стратегии, концепции, целеполагания (структурной модели управления).

Создание благоприятных условий для повышения педагогической и психологической грамотности родителей в воспитании и обучении детей школьного возраста.

Разработка и применение на практике критериев показателей эффективности физического развития.

Сотрудничество родителей и дошкольного учреждения, толерантность, изменение содержания форм взаимоотношений между родителями, детьми и работниками дошкольного учреждения.

**Цель:**

воспитать физически, психически здорового и социально-адаптированного ребенка через создание единого здоровьесберегающего пространства «Детский сад – семья» и практической реализации модели ДООУ «Здоровый ребенок» через приобщение родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.

2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).

5. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

6. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.

7. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

8. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

9. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

**Программа включает в себя три вида работы:**

1. Оздоровительную

2. Воспитательную

3. Образовательную

Оздоровительная работа предполагает три направления: профилактические, оздоровительные и закаливающие мероприятия, которые имеют свою цель – улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка.

В МБДОУ выполняются принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов, гигиены питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

**Цель программы:**

Основной целью программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование форм и методов их физического развития.

### **Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные задачи:***

1. Обеспечивать всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников,
2. Способствовать функциональному развитию органов и систем организма,
3. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы,
4. Закаливать организм, используя естественные факторы природы (солнце, воздух, воду), различные традиционные и современные методики закаливания,
5. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

#### ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитывать привычку соблюдать режим дня; выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями
2. Способствовать развитию воли, целеустремленности
3. Способствовать эмоциональному развитию детей
4. Воспитывать эстетические потребности личности ребенка

#### ***Образовательные задачи:***

1. Формировать и совершенствовать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, прыжки и т. д.)
2. Сделать достоянием каждого ребенка элементарные базовые знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, технике выполнения различных упражнений, правилам соревнований по спортивным играм и т. д.

Для реализации программы оздоровления организована здоровьесберегающая служба в детском саду, охватывающая различные психологические, медицинские, педагогические подходы всех специалистов, педагогов, психолога, медика.

#### **Работа службы строится по направлениям:**

1. Медицинское
2. Методическое
3. Психологическое
4. Физкультурно – оздоровительное
5. Воспитательно – образовательное.

### ***Программа оздоровления детей в условиях МБДОУ № 31.***

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в МБДОУ.

Она определяет основные направления, задачи, а так же план действий и реализацию этих планов в течение многих лет. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Законодательно – нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Роспотребнадзором
3. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26;  
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

6. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

7. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

8. Устав образовательного учреждения.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости не выше городского уровня.
2. Повышение уровня посещаемости не ниже 82,5%

#### **Объекты программы:**

1. Дети дошкольного возраста.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

#### **Основные принципы программы:**

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояние здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Основные направления программы:**

##### **Профилактическое:**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации,
2. Выполнение сангигиенического режима,
3. Проведение обследований и выявление патологий,
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры,
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики,
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике распространения инфекционных заболеваний.

##### **Организационное:**

1. Организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ,

2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности; объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики,
3. Составление индивидуальных планов оздоровления,
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик,
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров,
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

**Оздоровительное:**

1. Утренняя гимнастика
2. Физкультурные занятия
3. Гимнастика после сна
4. Закаливание (ходьба босиком по дорожкам «Здоровье»)
5. Подвижные игры и физкультурные занятия на улице
6. Физкультурные досуги, развлечения и праздники
7. Музыкально – ритмические движения.

**Профилактико – оздоровительные мероприятия:**

1. Противорецидивное лечение хронических заболеваний,
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом (нарушение осанки и плоскостопия) и психическом развитии.
3. Оздоровление тубинфицированных детей,
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.
5. Обследование детей на гельминты.

**Этапы реализации программы:**

Этап	Содержание	Срок реализации
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка организационно – педагогических условий для развития Программы</li> <li>2. Создание организационной основы реализации Программы</li> <li>3. Координация деятельности участников Программы</li> <li>4. Создание Координационного Совета Программы</li> </ol>	2021 год
2	Планомерная реализация Программы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система мероприятий, мониторинг, подведение промежуточных итогов реализации Программы</li> <li>2. Обучение педагогов, медицинского работника, родителей здоровому образу жизни, основам медико – педагогических знаний и технологиям оздоровления</li> <li>3. Анализ результатов деятельности здоровьесберегающей службы</li> </ol>	2гг
3	Подведение итогов реализации Программы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Результаты по достижению целей Программы</li> <li>2. Дальнейшее формирование Программы</li> </ol>	2024год

**Структура здоровьесберегающей службы**

Исходя из понимания здоровья, как единого феномена, содержащего нравственные, психические, физические, соматические и социальные компоненты была в МБДОУ создана здоровьесберегающая служба для взаимодействия специалистов, педагогов, психологов, медицинских работников.

В структуру службы входят следующие направления: медицинское, методическое, психологическое, физкультурно – оздоровительное, коррекционное.

**Направления в организации деятельности службы:**

1. Мониторинг здоровья и диагностики
2. Подбор оздоровительных технологий
3. Осуществление коррекции здоровья с использованием педагогики и медицины.

**Формы и методы оздоровления детей**

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового образа жизни	1. Щадящий режим (адаптационный период) 2. Гибкий режим 3. Организация микроклимата и стиля жизни группы 4. Учет биоритмов	Все группы
2	Физические упражнения	1. Утренняя гимнастика 2. Физкультурно – оздоровительные занятия 3. Подвижные и динамичные игры 4. Профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, гимнастика для глаз; для коррекции нарушения осанки и плоскостопия) 5. Спортивные игры (игры с элементами спорта) 6. Пешие прогулки, экскурсии, турпоходы	Все группы средняя, старшая, подготовительная группы
3	Гигиенические и водные процедуры	1. Умывание 2. Мытье рук 3. Обеспечение чистой среды	Все группы
4	Свето – воздушные ванны	1. Проветривание помещений (в том числе сквозное) 2. Сон при открытых фрамугах 3. Прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные») 4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	1. Развлечения, досуги, праздники 2. Игры – забавы 3. Дни здоровья и недели здоровья 4. Каникулы	Все группы
6	Музыкотерапия	1. Музыкальное сопровождение режимных моментов 2. Музыкальное оформление фона занятий 3. Музыкально – театральная деятельность	Все группы
7	Психогимнастика	1. Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. Коррекция поведения 3. Гимнастика	Все группы
8	Специальное закаливание	1. Босоногохождение 2. Игровой массаж биологически активных точек 3. Обширное умывание 4. Дыхательная гимнастика	Все группы
9	Пропаганда ЗОЖ	1. Санлистки и санбюллютени 2. Занятия по ЗОЖ	Все группы

***Примерный план медицинского контроля за физическим развитием детей в процессе двигательной деятельности.***

№ п/п	Мероприятия	Частота проведения	Ответственный
1	Динамическое наблюдение за	При поступлении в	Ст.медсестра

	физическим развитием детей после первичного обследования детей. Медико-педагогическая	МБДОУ	
	Оценка физического развития. Определение группы здоровья.	1 раз в год	
2	Медико-педагогическое наблюдение в процессе физического воспитания:	2 раза в год в каждой возрастной группе	Ст.медсестра
	1.Определение общей моторной плотности занятий	2 раза в неделю	
	2.Контроль за санитарным состоянием физкультурного зала, температурным режимом, проветриванием.	Ежедневно	
	3.Требование к спортивной одежде и обуви для занятий.	До мероприятия	
	4.Осмотр территории перед спортивными мероприятиями	До мероприятия	
	5.Осмотр детей перед спортивными мероприятиями.	Постоянно	
	6. Присутствие на спортивном мероприятии, контроль состояния здоровья детей.		
	7.Контроль за систематически проводимыми закаливающими процедурами.		
	8.Проверка температурного режима помещения при закаливании.		
	9.Учёт индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребёнка.		
	10.Контроль за одеждой ребёнка во время закаливающих процедур.		

### *Темы консультаций для персонала МБДОУ.*

№ п/п	Название темы	Сроки
1	Личная гигиена персонала	В течении года
2	Санитарно-гигиенический режим группы	
3	Питьевой режим групп, его значение для здоровья детей.	
4	Проведение генеральной уборки групп.	
5	Правильная сервировка стола, объём блюд.	
6	Обязанности младшего воспитателя при карантине в группе.	
7	Гигиенические требования к игрушкам, учебному материалу, постелям.	
8	Мытьё столовой и чайной посуды.	
9	Режим и правильное проветривание групп.	
10	Помощь воспитателю а проведении закаливающих мероприятий.	
11	Питание детей с отклонением в здоровье.	
12	Оказание первой помсоци при детском травматизме.	

## *План летних оздоровительных мероприятий.*

№ п/п	Мероприятия	Ответственный
1	В период летнего оздоровления наблюдение за здоровьем детей: 1. Антропометрия. 2. Осмотр педиатра. 3. Осмотр на чесотку и педикулез. 4. Осмотр детей при подозрении на заболевание и своевременная изоляция. 5. Беседы с детьми о ядовитых грибах, растениях, ягодах. 6. Лекции для сотрудников об оказании первой помощи при различных травмах.	Врач-педиатр Ст.медсестра
2	Контроль Физического воспитания детей: 1. Увеличение прибывания ребёнка на свежем воздухе на 30 мин. 2. Контроль проведения утренних приёмов детей на улице. 3. Контроль проведения закаливающих мероприятий (полоскание горла, умывание, воздушные и солнечные ванны)	Ст.медсестра  Ст.воспитатель
3	Контроль санитарного состояния пищеблока, групп, участков: 1. Ежедневный обход участков. 2. Контроль питания детей в группах, организация летнего оздоровительного питания. 3. Наблюдения за качеством приготовления блюд и закладкой продуктов.	Ст.медсестра
4	Осуществление контроля развития и формирования двигательных умений и навыков у детей.	Ст.воспитатель
5	Оценка эффективности летнего оздоровления по результатам осмотра врачей и узких специалистов: 1. Осмотр врачей. 2. Направление на дообследование в поликлинику. 3. Заключение врача-педиатра.	Врачи поликлиники, врач педиатр, ст.медсестра

## *План лечебно-профилактических мероприятий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №31 «Красная шапочка»*

№	План работы	Время проведения	Ответственный
1.	Утренняя гимнастика в облегченной одежде	ежедневно утром	воспитатель
2.	Точечный массаж	ежедневно утром	воспитатель
3.	Дыхательная гимнастика	ежедневно на физкультминутках	воспитатель
4.	Артикуляционная гимнастика	ООД по развитию речи, режимные моменты	воспитатель
5.	Пальчиковая гимнастика	режимные моменты	воспитатель

6.	Корригирующая гимнастика	после сна	воспитатель
7.	Психогимнастика	на прогулке, ООД, режимные моменты	воспитатель
8.	Гимнастика для глаз	в ООД, во время приёма пищи	воспитатель
9.	Полоскание рта 1-2 недели - 1% р-ром морской соли 3-4 недели - кипячёной водой	после каждого приёма пищи	ст. медсестры, воспитатели, мл. воспитатель
10.	Финтоциды (лук, чеснок)	В группе, в период повышения простудных заболеваний	воспитатели, мл. воспитатель
11.	Оксолиновая мазь	перед приёмом в группу или перед завтраком	родители
12.	Кислородный коктейль с «Флорентой»	октябрь январь апрель июнь	медсестра физиоблока, воспитатели, мл. воспитатель
13.	Адаптогены (отвар шиповника)	июль 10 дней сентябрь 10 дней ноябрь 10 дней март 10 дней	ст. медсестры, воспитатели, мл. воспитатели
14.	Витаминный чай (шиповник + калина)	декабрь 10 дней февраль 10 дней	ст. медсестры, воспитатели, мл. воспитатели

### ***Задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома***

<b><i>В семье</i></b>	<b><i>В ДОУ</i></b>
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснить родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек - как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по	6. Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.

отношению к окну.	
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:	
- условиями домашних условий	- условиями образовательного учреждения
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

Эффективными формами сотрудничества дошкольного учреждения с семьей являются:

- Родительские собрания, тренинги;
- Совместные физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья, туристические походы;
- Дни открытых дверей;
- Домашние задания;
- Совместный просмотр видеофильмов;
- Передача опыта семейного воспитания;
- Комплектование педагогической библиотеки по организации физического воспитания в

семье.

- Выпуск газеты.

*Результаты:*

Положительная динамика в развитии детей: у детей сформированы представления о себе, о семье, об особенностях матери и отца, девочки и мальчика.

Повысился интерес к своей семье как у детей, так у родителей.

Улучшились взаимоотношения родителей и детей.

Изменились родительские позиции, установки, семейные ценности.

Повысилась активность родителей: они участвуют в праздниках и развлечениях, дискуссиях, круглых столах, делятся опытом семейного воспитания, выполняют индивидуальные задания.

## *Приложение №1*

### ***Консультация воспитателей по обучению детей татарскому языку.***

Тема: «Здоровьесберегающие технологии на занятиях по обучению детей татарскому языку в рамках реализации УМК.

Чтобы процесс обучения детей дошкольного возраста татарскому языку проходил в режиме здоровьесбережения, при организации и проведении занятий одним из самых важных здоровьесберегающих действий мы считаем, создание у детей положительной эмоциональной настроенности на занятие. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм дошкольника. Поэтому стремимся, чтобы наши занятия проходили непринужденно, в атмосфере положительных эмоций.

При планировании занятий для детей любого возраста придумываем задания, выполнение которых не только помогает закрепить какие-либо знания, умения и навыки или получить новые, но и доставляет радость и удовольствие.

В соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий на занятиях по обучению детей татарскому языку соблюдаем гигиенические требования и учитываем чередование и смену видов деятельности с детьми.

Начиная со средней группы с первых занятий дети учатся общаться на татарском языке. При этом они усваивают большой объем нового материала (лексические единицы, грамматические конструкции), приобретают произносительные навыки. Вслед за Акбай и Мияу, за аудиозаписью дети многократно повторяют, пропевают новые слова (особенно в средней группе: мин эни, мин эти; ипи тэмле-тэмле, чэй тэмле-тэмле), выражения, предложения. В ход идут различного рода движения (хлопки, притопы, повороты туловища, ходьба, бег на месте и т.д.).

Чтобы снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, которые ведут к улучшению усвоения материала мы используем игры «Угости друга (бабушку, дедушку, маму, папу, Акбая, Мияу и т.д.)», «Подари игрушку!», «Помоги кукле поставить на стол посуду для праздника», «Приготовим салат», игровые ситуации «Акбай и Мияу у нас в гостях», «Кто тянул репку?», «Мы идем в кафе (вцирк)», «Что тебе нужно?», «На горке», «За праздничным столом», «Я иду в школу», ролевые игры «Магазин игрушек (овощей, одежды, мебели, школьных принадлежностей)», «Кафе», «Цирк», «Командир», «Купи игрушку на день рождения Мияу!», игры малой подвижности, игры с предметами, диалоги с воспитателем, друг с другом, со сказочными персонажами и с нашими друзьями Акбай и Мияу, просмотр анимационных сюжетов, мультфильмов, драматизация небольших сценок, пение («Туп», «Тэмле», «Матур курчак», «1куян, 2куян, 3куян,...», «Бу өй матур, бу өй зур», «Баллы кишер», «Сиңа нәрсә кирәк?», «Зәңгәр чынаяк», «Казанга барам», ...), пение на занятиях - это огромный стимул для детей, спетая на татарском языке песенка, пусть простенькая - это первая победа, в знак того, что малыш приобщается к другой культуре; также используем различные виды гимнастики: пальчиковая (снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке и скованность, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи), дыхательная (помогает повисить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей), для глаз (полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения).

Занятия проводим в игровой форме, так как малышам легче воспринять подаваемый им материал через игру, а игра, как известно, является большим стимулятором чему - либо научиться.

Это может быть повторение лексики в игре с мячом («Син кем?», «Аша, эч, уйна, ю!», «Скажи по-татарски»), подвижные игры и хороводы («Бар матур бакча» и т.д.). Мы не боимся, что дети подвигались и пошумели, то потом будет трудно вернуть занятие в рабочее русло, совсем наоборот: сбросив напряжение, дети готовы серьезно потрудиться дальше.

В игре дети проявляют самостоятельность, решительность, сообразительность, глубже понимают значение слов. Игры вызывают у детей положительные эмоции, лёгкость и удовольствие. Хорошие игры помогают научиться найти решение какой - либо возникшей проблемы, выйти из несложной ситуации посредством полученных знаний языка. Во время игры «Разговор по телефону» дети подготовительных групп легко вступают в диалог и поддерживают его, применяя знания языка.

Занятия часто начинаем с «разогрева», то есть различного рода лексических, фонетических или лексико-грамматических «зарядок». Сделать этот этап более привлекательным и задающим тон всему занятию совсем несложно, если превратить его в маленькую игру или соревнование. Например: кто больше вспомнит слов на татарском языке, кто больше назовет слов на заданную тему, игры «Скажи конец слова», «Скажи по-татарски», «Что спрятано в коробке?» и т.д.

Для работы с лексикой очень хороши анимационные сюжеты, отрывки из мультипликационных фильмов и из телепередачи «Әкият илендә». На этапе закрепления лексики, или при повторном просмотре анимационных сюжетов мы применяем прием «озвучка» убираем звук, превращая это в ещё более интересное занятие, попросив детей «переозвучить» по-татарски тот или иной отрывок. Просмотр мультфильмов, анимационных сюжетов на татарском языке настраивает на запоминание и одновременно дает психологическую разгрузку.

Несколько слов хочется сказать о драматизации, как о виде релаксации на ООД татарского языка. Мы считаем, что драматизация способствует развитию навыков общения на татарском языке, расширяет кругозор детей. Безусловно, нельзя превратить каждую

деятельность по обучению детей татарскому языку, от начала до конца, в праздник. Многое требует серьезного труда, вдумчивой интеллектуальной работы. Во всём нужно руководствоваться чувством меры. Тем не менее, если ООД построена таким образом, что дети будут всегда ожидать чего - то нового и интересного; если эмоциональная атмосфера будет атмосферой доброжелательства и сотрудничества; если наши дети будут иметь возможность развивать и проявлять не только свои знания, но и творческие способности, - безусловно, и обучать, и обучаться будет легко и радостно, что непременно положительно скажется на психофизическом здоровье наших воспитанников.

## Приложение №2

### *Перспективный план работы с детьми*

№	Вид деятельности	Ответственные
<b><i>Работа с детьми</i></b>		
1	Игры в средних группах : Хәрәкәтле уен “Туп” Уен ситуациясе “Әйдәгез, танышабыз” (с мячом), “Әйткәнне үтә” Бармак уены “Гаилә” Жырлы-биюле уен “Карусель”	Воспитатели по обуч. детей род.яз.
2	Игры в старших группах: Хәрәкәтле уен “Туп” Уен-эстафета “Уңыш жыябыз”. Өстәл театры “Өч аю”. Сүзле уен “Кибеткә бардык, бүләк алдык” Жырлы-биюле уен “Карусель”, “Ак ипи” Уен ситуациясе “Әйткәнне үтә”	Воспитатели по обуч. детей род.яз.
3	Игры в подготовительных группах: Хәрәкәтле уен “Туп” Уен-эстафета “Уңыш жыябыз”, “Кем тизрәк”, “Портфельне тутыр” Өстәл театры “Өч аю”. Сүзле уен “Кибеткә бардык, бүләк алдык” Жырлы-биюле уен “Карусель”, “Ак ипи”, “Әйдәгез, биибез” Уен ситуациясе “Нишлисең?”, “Әйткәнне үтә” Ирекле бию “Без биибез” Уен “Командир”	Воспитатели по обуч. детей род.яз.
<b><i>Работа с педагогами</i></b>		
1.	Консультация: «Здоровьесберегающие технологии на занятиях по обучению детей татарскому языку в рамках реализации УМК»	Воспитатели по обуч. детей род.яз.
2.	Консультация: «Эффективность использования игр народов Поволжья для укрепления здоровья детей»	Воспитатели по обуч. детей род.яз.
3.	Игра-тренинг: «Здоровьесберегающие технологии на занятиях по обучению детей татарскому языку»	Воспитатели по обуч. детей род.яз.
4.	«Игры народов Поволжья»	Воспитатели по обуч. детей род.яз
5.	«Уйный-уйный үсәбез» (Татарские народные игры)	Воспитатели по обуч. детей род.яз
6	Пополнение картотеки игр народов Поволжья в группах	Воспитатели по обуч. детей род.яз, воспитатели

### *Работа с родителями*

1	Выступление на родительском собрании: «Пальчиковые игры на татарском языке»	Воспитатели по обуч. детей род.яз
2	Выступление на родительском собрании в татарских группах: «Бармак уеннары аша телне өйрәнү»	Воспитатели по обуч. детей род.яз
3	Консультация для родителей «Значение пальчиковых игр для развития ребенка»	Воспитатели по обуч. детей род.яз
4	Мастер-класс «Уйный-уйный үсәбез» (ознакомление с играми народов Поволжья)	Воспитатели по обуч. детей род.яз

### *Приложение №3*

#### ***Консультация старшей медицинской сестры для воспитателей на тему: Действия воспитателя до прихода медработника.***

Здоровый ребенок отличается правильным физическим и психическим развитием, у него обычно хороший, здоровый цвет лица, живые и веселые глаза. Об отсутствии заболеваний свидетельствует хороший аппетит, нормальный стул, крепкий и спокойный сон. Во время бодрствования у здоровых детей должно быть хорошее настроение, они оживлены, много играют, интересуются всем, что их окружает.

Однако в жизни каждого ребенка нередко возникают определенные события, требующие врачебного вмешательства. Их можно конкретизировать:

- Высокая температура;
- Уменьшение массы тела;
- Явные признаки болезни (красное горло, сыпь, кашель, озноб, рвота, понос и др.);
- Неестественное возбуждение или вялость ребенка, длительные капризы или продолжительный плач;
- Существенное снижение аппетита или полный отказ от пищи;
- Сонливость или бессонница.

В ряде случаев и родители, и воспитатели, *сознавая свою ответственность, могут прибегнуть к самостоятельному оказанию медицинской помощи* детям. Однако делать это можно лишь в определенных ситуациях:

Родители и воспитатели имеют высокий уровень медицинских знаний;

Взрослые в состоянии определить симптомы болезни ребенка и соотнести их с соответствующими детскими заболеваниями;

Родители и воспитатели в каждом конкретном случае обладают информацией о риске самолечения (побочные действия, противопоказания);

Оказывающие доврачебную помощь строго придерживаются рекомендаций по осуществлению тех или иных медицинских мероприятий или процедур.

#### ***ТИПИЧНЫЕ СЛУЧАИ, ПРИ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ:***

##### ***НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ.***

У детей они возникают довольно часто по разным причинам.

*До прихода медицинского работника Главная цель* - контролировать потерю крови поддерживать свободное дыхание пострадавшего.

##### **Воспитатель должен:**

1. Посадить ребенка так, чтобы голова была наклонена вперед, не класть его и не давать запрокидывать голову, кровь может незаметно стечь по стенке глотки и вызвать рвоту; при запрокидывании головы сжимаются артерии - это может усилить кровотечение; сжать нос на 10 мин.

2. Вытереть кровь бинтом или чистой тряпочкой.
3. Попросить ребенка дышать ртом (это успокоит малыша) и сжать нос чуть ниже переносицы.
4. Положить на переносицу тряпочку со льдом или смоченную в холодной воде - ребенок сам может ее держать.
5. Вставить в носовые пазухи турунды с перекисью водорода.
6. Через 10 мин разжать нос: если кровотечение не прекратилось, сжать еще на 10 мин. После кровотечения ребенку надо побыть в спокойном положении. Если кровотечение продолжается больше 30 мин, доставить ребенка в больницу.

### ***КРОВОТЕЧЕНИЕ В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ.***

Порез языка, губ или ротовой полости, даже незначительный, приводит к серьезным кровотечениям. Обычно такие травмы возникают при ударе или падении («с прикусом» языка). *Главное* - контролировать кровотечение и предотвратить поступление крови в полость рта при дыхании.

#### **Воспитатель должен:**

1. Посадить ребенка, наклонив голову вперед.
2. Приложить марлю к ране и сжать пальцами на 10 мин. Если кровотечение продолжается, заменить тампон.
3. Не давать пить ничего теплого или горячего в течение 12 часов после остановки кровотечения.

### ***КРУП.***

Этот термин означает приступы тяжелого, затрудненного дыхания у маленьких детей, вызванные резким спазмом или воспалением трахеи и гортани. Приступ, как правило, начинается ночью; при этом наблюдается:

- Затрудненное дыхание;
- Прерывистый, «лающий» кашель;
- Свистящий звук при вдохе;
- Грубый голос;
- Синюшность;
- Ребенок может быть беспокоен, ищет себе место для улучшения дыхания;

#### **Воспитатель должен:**

1. Успокоить и подбодрить ребенка.
2. Вызвать неотложную помощь.

#### **До приезда врача:**

Посадить ребенка, поддерживая спину и успокаивая его.

Сделать так, чтобы воздух вокруг ребенка был влажным - это облегчит ему дыхание и поможет предотвратить повторение приступа. Для этого пройдите с ребенком в ванну или в кухню и включите кран с горячей водой. В ванну, куда льется горячая вода, можно добавить питьевую соду.

### ***ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ОБМОРОЖЕНИЕ***

Терморегуляция у детей еще не совершенна, поэтому переохлаждение может наступить и в холодном помещении, и когда одежда не соответствует температуре окружающего воздуха, и когда ребенок мало двигается. Обморожение обычно наблюдается при сухой ветреной морозной погоде.

При развитии переохлаждения могут наблюдаться:

- Дрожь;
- Бледность, сухость кожи;
- Сонливое состояние либо апатия, неадекватное поведение;
- Редкий, слабый пульс;
- Редкое поверхностное дыхание;
- Может наблюдаться: вначале - покалывание, поврежденная часть становится бледной и затем немеет.
- Кожа на ощупь твердая, становится белой, потом покрывается пятнами, синее и в конце концов темнеет.

**Воспитатель должен:**

Предотвратить дальнейшую потерю тепла.

Согреть. Для этого ребенка необходимо уложить в кровать и хорошо укрыть; дать горячее питье или высококалорийную пищу.

Очень осторожно согревать пораженный участок (руками).

Если в течение короткого времени кожа не приобретет нормальную окраску, применить теплую воду.

**Не надо растирать и прикладывать горячее.**

***НЕБОЛЬШИЕ ОЖОГИ (БЫТОВЫЕ).***

Главная цель первой помощи:

Прекратить действие повреждающего фактора.

Облегчить боль.

Свести к минимуму опасность заражения раны.

**Воспитатель должен:**

1. Лить на поврежденную часть холодную воду в течении 10 мин.

2. Аккуратно снять одежду с поврежденной части (до того, как начнется отек).

3. Накрыть ожег, чтобы микробы не проникли в рану. Для этого наложите на рану стерильную повязку или любую чистую гладкую ткань. Также можно использовать полиэтиленовый мешочек или пленку (это хороший материал для временной повязки).

**Не применяйте липкие повязки!**

Не вскрывайте водяные пузыри - вы можете занести инфекцию. Как правило, водяной пузырь не лечат. Однако если он прорвался или может прорваться, наложите на поврежденную поверхность сухую повязку, которая должна полностью закрыть это место.

***ПЕРЕГРЕВАНИЕ***

При высокой температуре окружающей среды возникает перегревание организма.

При перегревании отмечается:

Потеря аппетита, тошнота, бледность, потливость;

Головная боль и головокружение;

Частый, слабый пульс и дыхание;

Боли в животе и конечностях.

Главная цель - поместить ребенка в прохладное место и восстановить потерю жидкости и солей.

**Воспитатель должен:**

1. Уложить ребенка с приподнятыми ногами, чтобы улучшить приток крови к головному мозгу.

2. Напоить его прохладной соленой воды.

***ТЕПЛОВОЙ УДАР.***

Причиной теплового удара может быть либо длительное пребывание на жаре, либо болезнь, протекающая с очень высокой температурой, когда малыш очень быстро перегревается.

Тепловой удар обычно возникает внезапно с потерей сознания (могут быть «предвестники» в виде недомогания).

***Признаки:***

- Высокая температура;

- Горячая сухая кожа;

- Учащенный пульс;

- Потеря сознания.

**Воспитатель должен:**

перенести ребенка в прохладное место.

обернуть в прохладную мокрую простыню.

обмахивать ребенка, чтобы создать прохладу (можно включить вентилятор).

***БОЛЬ В ОБЛАСТИ ЖИВОТА.*****Воспитатель должен:**

Придать ребенку удобное положение, приподняв на подушке. Приготовить пакет на случай рвоты.

Не давать никаких лекарств, а также воды и питья.

Вызвать врача.

## *Приложение 4*

### *Подвижные игры для детей*

#### **Игры рассчитаны на детей от 4 лет.**

В играх преобладают ходьба, бег, равновесие.

#### **«Кто быстрее опустит обруч?»**

Детей поделить на 4 группы. Каждая группа встает перед определенной линией на расстоянии вытянутых рук в стороны. Перед каждой группой положить обруч диаметром 60 см. По сигналу "раз" первые из колон наклоняют туловище вперед, берут обруч по бокам и поднимают его вверх. Затем опускают на плечи, через туловище и опускают на пол, быстро переступают и спешат в конец колонны. Воспитатель фиксирует внимание детей на то, кто правильно пропускал обруч и раньше встал в конец колонны, и отмечает их флажком. Затем по сигналу "раз" это делают другие дети из колон и т. д. Каждый раз воспитатель награждает первого из четырех колон флажком, а в конце подсчитывается количество флажков в каждой колонне. Выигрывает та колонна, в которой больше флажков. Игра повторяется.

#### **«Мышеловка»**

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

#### **«Водитель»**

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят автомобили с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - автомобили с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "водители", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль инспектора ГИБДД, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - водители с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" автомобили возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного водителя, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - водители, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

#### **«Сова»**

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку, на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

### **«Стоп!»**

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии, и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто - ни будь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

### **«Пастух и волк»**

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь, домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

### **«Смени флажок»**

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колонн (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

### **«Палочка – скакалочка»**

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - скакалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

### **«Смелее вперед!»**

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию). Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманных детей.

### **«Где кто живет?»**

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает

себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например: на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добежит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

#### **«К своему флажку»**

По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колонны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

#### **«Хитрая лиса»**

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому – ни будь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

#### **«Караси и щука»**

Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается словить карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука словит определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

#### **«Выручай!»**

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого – ни будь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

#### **«Кивач, бери ленточку!»**

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок получает ленточку, привязывает ее на пояс. В центр круга встает "Кивач", У него ленточки нет. На слова воспитателя: "Лови!" дети разбегаются по всей площадке, а "Кивач" догоняет детей и старается снять ленточки у детей. Ребенок, который остается без ленточки, не надолго выходит из игры. На слова воспитателя: "Раз, два, три, в круг вставайте!" дети становятся в круг, а "Кивач" подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым "Кивачем" 3 - 4 раза. В конце игры воспитатель отмечает самого ловкого "Кивача".

#### **«Ловля бабочек»**

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и садят на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле

полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.

#### **«Ищи ведущего!»**

Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построится в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрее. Игра повторяется.

#### **«Не ошибись!»**

Дети, поделены на две одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки пред линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колоннах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д. В конце игры воспитатель определяет победителей.

#### **«Кто позвал?»**

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Один ребенок сидит в центре круга. На голове у него бумажный колпак, который прикрывает глаза, а в руке цветок. Дети тихо ходят, прыгают на носочках вокруг ребенка в колпаке, который сидит в центре круга. На сигнал воспитателя дети ровно встают. Ребенок встает со стула, поднимает цветок вперед, поворачивается вокруг себя и останавливается. Тот, напротив кого остановился цветок, называет имя ребенка в колпаке, а он должен отгадать, кто его позвал. Если угадает, Дети меняются ролями.

#### **«Так можно, так не можно»**

Дети стоят в кругу. Воспитатель, стоя на видном месте вместе с детьми, объясняет им, что на его слова: "Делай так!" все должны смотреть на него и делать движения, им показанные, а на слова: "Не делай так!" стоять с опущенными руками и движения не повторять. Те, что ошибаются, проигрывают и отходят на один шаг назад. Игра продолжается. Если они дальше покажут движения правильно, снова вернуться в круг.

#### **«На заводе»**

Все дети договариваются, что они будут изображать движения какой - ни будь машины. Один ребенок - "инженер". Он должен быстро заметить, где произошли поломки. Инженер выходит из комнаты. Остальные дети, кроме одной, договариваются, какое движение машины они будут выполнять. Затем входит инженер, смотрит кто как работает. Подходит к ребенку, который не правильно выполняет движение, показывает, как надо делать. Выбирается новый инженер, и игра продолжается.

#### **«Жмурка»**

Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, "жмурка" ее ловит. Когда жмурка словит ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.

#### **«Найди и промолчи»**

Дети сидят на стульчиках вдоль комнаты. Воспитатель предлагает детям встать и повернуться лицом к стене, закрыв глаза. Сам отходит на несколько шагов назад и прячет несколько разноцветных флажков в разные места. На слова воспитателя: "Ищите флажки!" дети

идут искать. Тот, кто увидел флажок не поднимает его, а идет и говорит воспитателю на ухо, где он лежит и садится на место.

#### **«Береги предмет!»**

Дети сидят в кругу, ноги у них слегка расставлены в стороны, руки за спиной. Возле ног каждого ребенка - кубик или другой какой -нибудь предмет. Ребенок, который стоит в середине круга - ведущий, ходит с одного места в другое и старается взять предмет. Дети защищают свой предмет руками. Когда ведущему удается взять предмет у 2 - 3 детей, назначается новый ведущий в середину круга и игра продолжается.

#### **«Дуй сильнее!»**

Детей поделить на две группы и посадить на противоположных концах площадки. По середине поставить стояки и протянуть между ними параллельно две нитки (одну - выше, другую - ниже), каждая длиной в 1 м. На нити нанизать кусочки бумаги. С каждой группы воспитатель зовет по одному ребенку с группы. Они подходят к нитям с бумагами и дуют на них с такой силой, чтобы каждый кусочек бумаги продвигался в конец по нити.

#### **«Отгадай!»**

Дети сидят на стульчиках полукругом. Воспитатель спрашивает их, хотят ли они пойти к речке и искупаться там, погреться на солнце и что нужно с собой взять. Воспитатель объясняет им, что когда он будет называть нужную для купания вещь, то все, поднимая руки вверх, скажут "нужно!" Когда будет называть не нужную вещь, то все должны сидеть тихо, не подымая рук.

#### **«Будь внимательным!»**

Дети сидят на стульчиках в кругу. В центре ведущий. Он обращается к кому – ни будь из детей с вопросом. Отвечает не тот, кому был задан вопрос, а тот, кто сидит с правой стороны от него. Если ребенок правильно отвечает, то он становится ведущим. Вопросы можно задавать разные. Кто ошибется, тот проиграл.

#### **«Смешилка»**

Дети сидят на стульчиках, а воспитатель или ребенок становится перед ними и показывает любое движение или рассказывает стих, стараясь рассмешить детей. Все должны быть серьёзными. Ребенок, который засмеялся, платит штраф: закрывает глаза и отгадывает, что ей положили в руку или сам идет смешить, а тот кто рассмешил, садится на место.

## **Приложение 5**

### **Гимнастика (стихотворно - игровая форма)**

#### **1 часть: « На огороде»**

Отгадайте, кто идёт  
к нам ребята в огород?  
в сарафане золотистом  
и в кокошнике из листьев  
вот пришла к нам в гости  
кто она. Ребята... (осень)

ходьба обычная

И вот уже чьи-то кроссовки  
топают прямо к морковке

ходьба «гуськом»

А чьи-то босые пятки  
спешат к огуречной грядке

ходьба на пятках

Вдруг внезапно потемнело  
в небе сильно загрохотало,  
дождь закапал по дорожке,  
стали мокрыми дорожки

лёгкий бег, бег врассыпную,  
высоко поднимая колени

Всё поспело, всё созрело

ходьба обычная

щедрый будет урожай!  
здесь для всех найдётся дело,  
не ленись, да собирай!

перестроение по два

## **2 часть общеразвивающие упражнения без предметов:**

### **«Горох»**

1. Раскололся тесный домик  
на две половинки,  
и посыпались в ладони  
бусинки-дробинки (горох)

и.п.: лёжа на спине, руки  
в стороны, лежат на полу;  
1-поднять руки вперёд, выпол-  
нить хлопок перед собой;  
2-и.п.; (6-8р)

### **«Морковь»**

2. Любопытный красный нос  
по макушку в землю врос,  
лишь торчат на грядке  
зелёные прядки (морковь)

и.п.: стоя на коленях, руки на  
поясе;  
1-наклониться вперёд, сед на  
пятки,руки вытянуть;  
2-и.п.; (6р )

### **«Лук»**

3. Скинули с Егорушки  
золотые пёрышки,  
заставил Егорушка  
плакать без горюшка (лук)

и.п.: ноги на ш.с.,руки в стороны;  
1-присесть, обхватить колени  
руками;

### **«Картошка»**

4. Неказиста, шишковата,  
а придёт на стол она,  
скажут весело ребята:  
«Ну рассыпчата, вкусна»  
(картошка)

и.п.: сидя на полу, ноги вместе,  
упор на ладони;  
1-поднять ноги по углом 45  
градусов;  
2-и.п.; (4-5р)

### **«Капуста»**

5. Лоскуток на лоскутке -  
зелёные заплатки  
целый день на животе  
нежится на грядке  
(капуста)

и.п.: лёжа на животе, руки  
под подбородком;  
1-согнуть ноги в коленях;  
2-и.п.;(6-7р )

### **«Пугало»**

6. Кто стоит на палке с  
бородою из мочалки?  
ветер дунет он шуршит,  
ногами дёргает, скрипит  
(пугало)

Прыжки ноги скрёстно,  
ноги врозь, в чередовании с  
с ходьбой (10 х 3 )

### **«Сдуй осенний листок»**

7. Упражнение на дыхание:

И.п.: основная стойка ладони  
поднести к лицу;  
1-вдох через нос;  
2- медленно выдохнуть,  
одновременно, дую;(3-4р )

Много овощей собрали и немно-  
жечко устали. Мы немного отдох-  
нём и на улицу пойдём.

## **3 часть:**

Ходьба с выполнением заданий  
для рук. Массаж

### **«Способные художники»**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).  
Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).  
Бег широким и мелким шагом (20 секунд).  
Обычный бег (25 секунд).  
Ходьба по кругу (20 секунд).  
Построение в круг.

#### **Упражнение «Рисуем солнышко головой»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка».  
Повторить 6 раз. Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.  
Указания детям: «Резких движений головой не делайте».

#### **Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.

1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».

#### **Упражнение «Рисуем колеса туловищем»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

#### **Упражнение «Рисуем домик коленом»**

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной.

Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена».

#### **Упражнение «Размешиваем краску»**

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### **Упражнение «Загадочные рисунки»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет.

Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16». Поощрения.

#### **Упражнение «Радуюсь своим рисункам»**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

#### **«Явления природы»**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд). Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Бег враспынную (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

#### **Упражнение «Падающий снег»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук. 5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук. Повторить 7 раз. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

#### **Упражнение «Крупный град»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

#### **Упражнение «Проливной дождь»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2— поднять прямые ноги вверх. 3— опустить правую ногу. 4— опустить левую ногу. Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

#### **Упражнение «Разноцветная радуга»**

Упражнение, придуманное детьми

Показ ребенка. Повторить 7 раз. Индивидуальные указания и поощрения.

#### **Упражнение «Страшный холод»**

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.

3\_4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

#### **Упражнение «Легкий ветерок»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

#### **Упражнение «Мороз морозно»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

Упражнение «Попрыгаем»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза

#### **«Виды спорта»**

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение в три круга.

#### **Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

#### **Упражнение «Штангисты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

#### **Упражнение «Атлеты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — вверх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

#### **Упражнение «Гимнасты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

#### **Упражнение «Пловцы»**

Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

#### **Упражнение «Футболист»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.

#### **Упражнение «Оздоровительный бег»**

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

#### **Упражнение «Отдохнем»**

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

#### **«Добрые слова»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба с пятки на носок (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в шахматном порядке.

#### **Упражнение «Добрый»**

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены.

1 — руки отвести в стороны-назад. 2—3 — свести руки перед собой, обхватить плечи. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

#### **Упражнение «Вежливый»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Поощрения. Указания детям: «Ноги не сгибайте».

#### **Упражнение «Здоровый»**

Исходная позиция: основная стойка руки за спину.

1 — присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени. 2 — упор руками, выпрямить ноги, голову опустить. 3 — присесть, руки вперед. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

#### **Упражнение «Выносливый»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. 2 — развести ноги в стороны.

3 — ноги вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

#### **Упражнение «Спортивный»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе.

— сесть на пол справа, не помогая руками.

— руки в стороны.

— руки на пояс.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ педагога. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение».

### **Упражнение «Известный»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ ребенка. Индивидуальная помощь.

### **Упражнение «Веселый»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок.

Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

### **«Времена года»**

Ходьба обычная (10 секунд).

Ходьба скрестным шагом (20 секунд).

Ходьба выпадами (20 секунд). Бег с захлестывание (20 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке

### **Упражнение 1.**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках.

— поднять палку к груди.

— поднять палку с силой вверх.

— поднять палку к груди.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя.

### **Упражнение 2.**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках.

— поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Объяснение воспитателя. Темп умеренный.

### **Упражнение 3.**

Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — резко положить палку за голову.

2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз.

### **Упражнение 4.**

Исходная позиция: лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках.

1—2—3 — палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5—6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

### **Упражнение 5.**

Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями.

1 — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку. 2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги. 3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

### **Упражнение 6.**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Темп умеренный.

### **Упражнение 7.**

Исходная позиция: основная стойка, палка в опущенных руках. Хват у концов палки.

1—2 — присесть на носки, колени в стороны, спина прямая, руки вперед — выдох;

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.  
Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

#### **Упражнение 8.**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

8 подскоков на двух ногах, на девятый — прыжок вперед через палку, на десятый — прыжок назад через палку.

#### **«Птицы и насекомые»**

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

#### **Упражнение «Бабочки»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1— поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. 2— потрясти прямыми руками. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

#### **Упражнение «Гуси»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

#### **Упражнение «Стрекозы»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

#### **Упражнение «Лебедь»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Указание детям: «Голову не опускайте».

#### **Упражнение «Петух»**

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

— поднять правую ногу, руки развести в стороны. 2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

#### **Упражнение «Кузнечик»**

Исходная позиция: лежа на спине.

— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. 2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

#### **Упражнение «Воробей»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов.

повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «Прыгайте легко и высоко».

#### **«Наши имена»**

Ходьба с поворотами в углах (10 секунд). Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колонны.

#### **Упражнение «Елена»**

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 — дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

#### **Упражнение «Валерий»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1— правую руку положить на левое плечо. 2— наклон вперед, коснуться правым локтем пола.

3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

#### **Упражнение «Артем»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

1— правая нога в сторону, правая рука на плечо. 2— вернуться в исходную позицию. 3— левая нога в сторону, левая рука на плечо. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

#### **Упражнение «Валерия»**

Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

1— ноги выпрямить. 2— поднять ноги вверх. 3— опустить ноги. 4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

#### **Упражнение «Валентина»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2—3 — с помощью рук потянуться вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка. Темп умеренный. Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

#### **Упражнение «Роман»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 —2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

#### **Упражнение «Григорий»**

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков.

Чередовать с ходьбой.

#### **«Новый год»**

Построение. Равнение. Повороты направо, налево. Ходьба по залу с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба спиной вперед (5 метров). Бег врассыпную по залу (20 секунд). Обычный бег по кругу (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд). Построение в три колонны.

#### **Упражнение «Гномы»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

1—2 — руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

### **Упражнение «Неваляшки»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая на пояс. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

### **Упражнение «Веселые клоуны»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1— руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки. 2— наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног. 3— руки вверх. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

### **Упражнение «Полосатый жучок»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1— поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью. 2— развести руки и ноги в стороны. 3— свести ноги и руки перед грудью. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный

### **Упражнение «Рыбка»**

Исходная позиция: лежа на животе.

1—2 — ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Указания и поощрения.

Указание детям: «Старайтесь сильно прогибаться».

### **Упражнение «Дед Мороз»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте и не сгибайте».

### **Упражнение «Легкие снежинки»**

Исходная позиция: основная стойка.

10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

### **«Мы дружные»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба парами, тройками, четверками (20 секунд).

Бег с захлестыванием по кругу (20 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Построение в круг.

### **Упражнение «Здравствуйте»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

— взяться за руки.

— опустить голову, коснуться груди подбородком.

— поднять голову.

— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

### **Упражнение «Мы вместе»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 — взяться за руки. 2—3 — поднять руки вперед — вверх, правая нога назад. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный. Указание детям: «Постарайтесь хорошо прогнуться».

### **Упражнение «Мы проснулись»**

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

### **Упражнение «Мы умелые»**

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

— согнуть ноги в коленях, — положить ноги вправо на пол. — положить ноги влево на пол. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

#### **Упражнение «Мы ловкие»**

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — наклон вперед. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

#### **Упражнение «Мы выносливые»**

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

#### **Упражнение «Мы внимательные»**

Исходная позиция: основная стойка.

— правая рука на пояс. — левая рука на пояс. — правая рука в сторону. — левая рука в сторону. — правая рука на пояс. — левая рука на пояс. — правая рука вниз. — левая рука вниз. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

#### **Упражнение «Мы дружные»**

Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

#### **«Мы – пожарные»**

Равнение, направо, налево, направо (10 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба в приседе и полуприседе (по 15 секунд). Ходьба выпадами (15 секунд). Бег обычный (20 секунд). Бег спиной вперед (20 секунд). Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Построение в три колонны.

#### **Упражнение «Пожарные сильные»**

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

1 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

#### **Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 — наклон вперед.

2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

#### **Упражнение «Вызов принят, поехали»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях.

Повторить 6 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный.

#### **Упражнение «Качаем воду»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

#### **Упражнение «Тушим пожар»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».

1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Задание выполнено»

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.

12—16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

Упражнение «Пожар потушен»

Исходная позиция: основная стойка.

1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.

3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка.

Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

**«Хотим расти здоровыми»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

**Упражнение «Потянулись»**

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3—4 — вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

**Упражнение «Послушные ноги»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1 — правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2 — правая нога на пятку.

3 — приставить ногу, опустить руку. 4 — поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Не ленись»

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

**Упражнение «Приседай»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1 — подняться на носки, руку правую вверх. 2 — полуприсед. 3 — подняться на носки.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

**Упражнение «Улыбнись»**

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

### **«Мои друзья»**

Ходьба обычным шагом (15 секунд). Ходьба парами (15 секунд). Ходьба скрестным шагом (15 секунд). Бег за направляющим (40 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

### **Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки.  
3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

### **Упражнение «Повстречались»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 2— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок. 3— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

### **Упражнение «Наклоняемся вместе»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих

1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза

Упражнение «Передай скакалку»

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1— наклониться вперед, положить скакалку на пол. 2— вернуться в исходную позицию. 3— другой ребенок наклоняется и берет скакалку. 4— возвращается в исходную позицию. Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей. Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

### **Упражнение «Приседаем вместе»**

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.  
3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

### **«Возьми скакалку»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — вверх, передать скакалку товарищу,  
3—4 — опустить скакалку вниз — назад. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

### **«Веселые друзья»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

### **«Воробьи-воробышки»**

Загадка

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд). Быстрый бег (15 секунд). Ходьба друг за другом (10 секунд). Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!».

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

Упражнение «Воробышки машут крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**«Спрятались воробышки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

**«Воробышки дышат»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**«Воробышки греются на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

**«Воробышки радуются»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

Заключительная часть

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».

Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

### **ИГРА «В гостях у солнышка»**

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему? Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Построение в круг.

**«Улыбнись солнышку»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

**«Играем с солнышком»**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

Упражнение «Играем с солнечными лучами»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза.

Упражнение «Ребятишкам радостно»

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

**Заключительная часть**

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

**Подвижная игра «Солнышко и дождик».**

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

Киска»

Дети входят в зал.

Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, Усатенькая. Лапки мягоньки, А коготки остры. (Киска).

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской(15 секунд). Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд). Ходьба (10 секунд). Построение в рассыпную.

**Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Кошечка показала, затем спряталась». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Кошечка дышит»**

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям о дыхании.

**Упражнение «Кошечка сердится и волнуется»**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

Упражнение «Кошечка отдыхает»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Заключительная часть**

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

**Упражнение «Гуси»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).) Построение врассыпную.

#### **Упражнение «Гуси гогочут»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Выпрямите спину».

#### **Упражнение «Гуси шипят»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

#### **Упражнение «Гуси тянутся к солнышку»**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Выпрямите спину».

#### **Упражнение «Спрятались гуси»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

#### **Упражнение «Радуются гуси»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед —назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

#### **Упражнение «Гуси устали»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

#### **Заключительная часть**

Перестроение в колонну по одному. Воспитатель. Гуси, гуси! Дети. Га-га-га! Воспитатель. Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд). Ходьба мелким шагом (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

#### **«Цирковые медвежата»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет—

Неуклюжий, косолапый.

Летом ест малину, мед,

А зимой сосет он лапу. (Медведь)

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы—цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик—«цирковое место».

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки». Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение «Сильные медвежата». Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

#### **Упражнение «Умные медвежата»**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

#### **Упражнение «Медвежата отдыхают»**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая — закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Хитрые медвежата»

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

Упражнение «Веселые медвежата»

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза. Показ ребенка.

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

Упражнение «Прощание медвежат с гостями»

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

*Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд).*

*Ходьба на носках (20 секунд).*

*Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).*

*Бег врассыпную (40 секунд).*

*Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).*

### **Ход проведения точечного массажа:**

После дневного сна дети делают небольшую разминку в кроватях (потягивание, упражнение «велосипед»). Затем встают полукругом. Воспитатель показывает на себе точку 1 зоны, дети находят её у себя на теле, (воспитатель следит за правильностью определения точки) и под руководством воспитателя начинают массировать биологически активную точку, так как этого требует методика массажа. Массаж выполняется следующим образом: кончиком указательного или среднего пальца слегка нажимают на зону и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем - против неё с последующим продвижением к соседней зоне: по 3-4 секунды в каждую сторону - не более. Постепенно увеличивают интенсивность воздействия. Зоны 3 и 4 областей массируют иначе. Для этого делают растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. В симметричных зонах можно воздействовать одновременно двумя руками.

Поочередно массируются точки всех 9 зон. По ходу проведения массажа воспитатель поясняет для чего нужно массировать ту или иную зону.

После проведения массажа делают упражнения для отдыха кистей и пальчиков рук (вращательные движения кистью, потряхивание пальчиками рук). Воспитатель предлагает детям проводить такой массаж дома. Затем дети начинают одеваться.

Хорошо размяв все участки и потратив на массаж всего 3-4 минуты, вы быстро мобилизуете защитные силы у ребёнка. Если же в одной из зон при массаже вы сами или ваш ребёнок почувствуете выраженную болезненность, это сигнализирует о неблагополучии в организме. Например, если повышенная болевая чувствительность отмечается в области 1 зоны, то это свидетельствует о «поломках» в системе кровотока, и т. д.

Среди различных методов восстановления здоровья детей после длительных и тяжелых заболеваний, а также оздоровления ребят, одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых, общедоступных методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек.

Сначала надо усвоить расположение зон для проведения массажа. Посмотрите на лицо ребёнка. На лице у любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма. Эти зоны были обнаружены кандидатом медицинских наук

А.А.Уманской. Когда несколько лет назад она докладывала о своём открытии, то среди врачей возникло немало споров и разногласий. Высказывались сомнения. Уж слишком простым казался этот массаж, освоить который под силу даже дошкольнику. Не верилось, что за несколько минут можно существенно повесить устойчивость организма к холоду, сырости, вирусам и микробам.

Однако время рассеяло все сомнения, и сегодня метод А.А.Уманской прочно вошел в практику работы по закаливанию детей. При систематическом, регулярном и правильном применении он даёт хорошие результаты.

Всего биологически активных зон девять. Зона 1-ой области (грудины) связана с кроветворением. Зона 2-ой области - с вилочковой железой, которая играет значительную роль в формировании иммунитета, участвует в регуляции роста и общего развития организма. Зона 3 области связана со щитовидной и околотитовидной железой, контролирующими химический состав крови и участвующими в эндокринной регуляции организма. Зоны 4 и 5 области - с шейными нервными узлами, регулирующими все сосудистые реакции организма. Зоны 6, 7, 8 областей через систему черепно-мозговых нервов связаны со зрительным, обонятельным, слуховым и вестибулярным аппаратами.

Зоны 9-ой области - воздействие на неё тонизирует весь организм. Начинают массаж с первой зоны, затем последовательно массируют отдельные участки в соответствии с нумерацией.

Лучше всего такой массаж делать утром, днём и вечером не реже, чем через 5-6 часов. Утром для быстрой активизации организма следует оказывать более сильное давление на зоны. Перед сном воздействие надо осуществлять легкими, спокойными, неинтенсивными движениями - желательно в сочетании с дыхательной гимнастикой. Допускается втирание в наиболее болезненные зоны мазей успокаивающего или раздражающего действия, наклеивание кружочков перцового пластыря, горчичников, йодные аппликации.

Пронумеровано, прошнуровано

38

(*миллиметровые* *ксерокопии*) листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида  
№ 31 «Красная шапочка» *И. Р. Шагеева*

