

ДОУ № 96

СООБЩЕНИЕ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ НА ТЕМУ:
«Использование здоровьесберегающих технологий
в первой младшей группе»

Воспитатели Колупаева Т.Н.,
Кулинич Н.С.

Липецк – 2017

Дошкольный возраст является решающим в формировании здоровья. Именно в период до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- оптимальный режим дня,
- рациональное сбалансированное питание,
- закаливающие процедуры в режиме дня,
- личная гигиена,
- превалирование положительных эмоций.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование эффективных педагогических технологий. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ - это технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Здоровьесберегающие технологии, которые мы используем, тесно перекликаются с целями и задачами работы по всем направлениям развития ребенка и применяются с максимально индивидуальным подходом к каждому ребенку. Здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В нашей группе созданы педагогические условия для обеспечения здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

- построение образовательного процесса, способствующего здоровьесбережению дошкольников;
- организация разных видов деятельности детей в игровой форме;

- оснащение группы оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участниками этого процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни, применяя на практике различные методы и приемы.

Физкультурные занятия

Проводятся 2 раза в неделю в группе. На них особое внимание уделяется развитию физических качеств: ловкости, выносливости, координации движений.

Утренняя гимнастика

Проводится в утренний отрезок времени (5-7 мин.), носит оздоровительный характер, который заключается в профилактике нарушений осанки и плоскостопия, укреплении костно-мышечной и других систем организма.



Подвижные игры и упражнения

Проводятся на свежем воздухе, в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.



Бодрящая гимнастика

Проводится после сна, рекомендуется для профилактики плоскостопия и других болезней свода стопы.



Пальчиковая гимнастика

Проводится индивидуально или с подгруппой детей ежедневно в любой удобный отрезок времени. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.



Дыхательная гимнастика

Способствует повышению общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;



Самостоятельная двигательная деятельность

Проводится на прогулке и в помещении, способствует развитию различных групп мышц и является одним из важнейших элементов двигательного режима.

Работа с родителями

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, возрастными и физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в папках-передвижках:

(«Профилактика ОРВИ и гриппа», «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни», «Игры с малышом осенью»...)

Практика показывает, что применение всех перечисленных здоровьесберегающих технологий неизменно приводит к повышению эффективности воспитательной работы, сохранению и развитию физического и психического здоровья ребенка. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка, на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Бодрящая гимнастика

Комплекс «С добрым утром»

слова	действия
С добрым утром, глазки, вы проснулись?	Поглаживаем веки. «Смотрим в бинокль»
С добрым утром, ушки, вы проснулись?	Поглаживаем ушки. Прикладываем руки к ушам.
С добрым утром, ручки, вы проснулись?	Поглаживаем кисти рук. Хлопаем в ладоши.
С добрым утром, ножки, вы проснулись?	Поглаживаем ноги. Притопываем.
С добрым утром, солнце, мы проснулись!	Руки раскрываются навстречу солнышку. Голову слегка запрокинуть и широко улыбнуться.

Комплекс «Мы проснулись»

слова	действия
Мы тихонечко проснулись. Дружно тихо улыбнулись. Вот так, вот так! Дружно тихо улыбнулись.	Улыбаться с закрытыми глазами.
Вот мы глазки открываем. И тихонько закрываем. Вот так, вот так! Открываем, закрываем.	Открывать и закрывать глаза.
Мы головку поднимаем. И тихонько опускаем. Вот так, вот так! Поднимаем, опускаем.	Поднимать и пускать голову из исходного положения лежа на спине или на животе.
Вот мы руки поднимаем. Ими машем, опускаем. Вот так, вот так! Поднимаем, опускаем.	Поднимать руки, встряхивать кисти. Мягко опускать вниз.
Вот мы ножки поднимаем, их сгибаем, опускаем. Вот так, вот так! Поднимем, опускаем.	Поднять ноги, согнуть, мягко выпрямить.
Вот мы спинку прогибаем. Вверх животик поднимаем. Вот так, вот так! Прогибаем, опускаем.	Прогнуться, опираясь на руки и плечи.

А теперь веселей, побрыкаемся скорей,
посмеемся от души. Все проснулись,
малыши!

Быстрое разгибание рук и ног лежа
на спине («жучок»)

Комплекс «Кто как просыпается»

слова	действия
Наши глазки проснулись: -Морг-морг-морг! -Морг-морг-морг!	Открывать и закрывать глаза лежа в кроватке
Наши ручки проснулись: -Хлоп-хлоп-хлоп! -Хлоп-хлоп-хлоп!	Хлопки руками
Наши ножки проснулись: -Топ-топ-топ! Топ-топ-топ!	Сгибание и разгибание ног (исходное положение: лежа на спине)
Наши уточки с утра: -Кря-кря-кря! -Кря-кря-кря!	Сесть на колени, руки на пояс. Отведение локтей вперед, назад
Наши гуси у пруда: -Га-га-га! -Га-га-га!	Сесть на колени, руки книзу. Пружинистые наклоны вперед.
А индюк среди двора: -Бал-бал-бал! -Бал-бал-бал!	Руки за головой. Повороты головы влево-вправо.
Наши гуленьки вверху: Грру-грру-у-грру-у!	Подняться в стойку на коленях, руки в стороны вверх.
Наши курочки в окно: Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!	Руки согнуты в локтях в стороны, опуская голову вниз, локти вниз. Поднимая голову в исходное положение, локти в исходное положение.
А как Петя – петушок	Встать на пол. На вдохе пропеть

Рано-утром по утру нам споет:
«Ку-ка-ре-ку!»

«Ку-ка-ре-ку!», опуская и поднимая
руки («хлопая крыльями»)

Комплекс «Петушок и кошка»
(у воспитателя игрушечный петушок)

слова	действия
Петя в красных сапогах ходит по двору	Дети садятся в кроватках, следят за петушком.
А потом как закричит: «Ку-ка-ре-ку!»	Вместе с петушком кричат «Ку-ка-ре-ку!» - 2-3 раза
Просыпайтесь, курочки. Собирайте крошки, жучков, паучков На моей дорожке.	Упражнение «жучок» 2-3 раза
Куры крыльями махали «Ко-ко-ко-ко!» Куры носиком стучали «Ко-ко-ко-ко!»	Сидят на коленях, отвели руки в стороны, «Машут крыльями. Руки назад книзу, наклоны головы вперед.
Дай, Петя, крошки. Крошек не жалея. Дай еще немножко Будет веселей!	Вытянуть руки вперед, ладони вверх. Сгибание пальцев.
«Ко-ко-ко-ко!»	Руки на пояс, наклоны головы влево, вправо.
Выйду, выйду на дорожку Мяу-мяу-мяу!	Стоя на ладонях и на коленях. Прогнуть спину.
Там, где курицы ищут крошки, Мяу-мяу-мяу!	Выгнуть спину.
К петушку поближе подойду и с собою Петю уведу.	Ходьба по кроватке на четвереньках.
Кошка Петю увела. Пойдемте его спасать.	Встают с кроваток, выходят на коврик.
Куры громко закричали: «Ко-ко-ко-ко!» И за Петей побежали «Ко-ко-ко-	Ходьба и легкий бег на месте с отведением рук в стороны.

ко!»	
Выходи к нам, Петя Собирай-ка крошки, Жучков, паучков на своей дорожке!	Пружинистые наклоны вперед, руки назад – вверх
А теперь скорей, дружок, Соберемся мы в кружок. Покажи нам ножку, Петя, поскорей, Покружись ты снами, Петя, веселей! Ля-ля-ля-ля!	Построение в круг. Выставление ноги на носок. Подскоки на месте с поворотом вокруг себя, руки на поясе.

КАРТОТЕКА ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР В 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ



ЗАЙКА

Зайка, зайка, где твой хвост?

хлопки

- Вот, вот, вот!

руки за спиной

Зайка, зайка, где твой нос?

хлопки

- Вот, вот, вот!

показать нос

Зайка, зайка, лапы где?

хлопки

- Вот, вот, вот!

показать руки

Зайка, зайка, ушки где?

хлопки

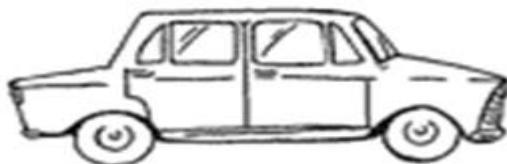
- Вот, вот, вот!

показать ушки



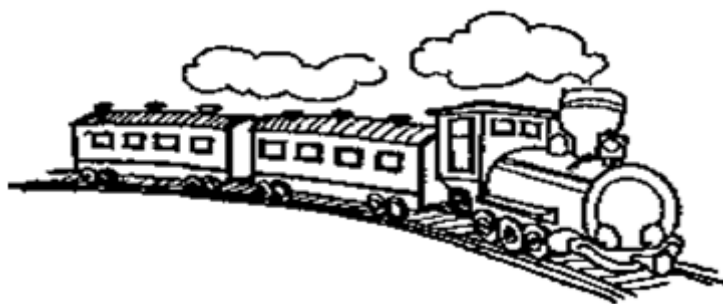
ВОРОНА

У вороны голова,
руки на голове,
ва-ва-ва-ва - 4 хлопка
Клюв и крылья,
руки у носа, «крылья»
Хвостик, ноги,
руки за спиной, топать,
оги-оги-оги-оги - 4 хлопка



МАШИНКА

Заведу мою машину «мотор»
- Би-би-би, налью бензину.
3 хлопка, топать
Крепко-крепко руль держу
«держать руль»
На педаль ногою жму.
топать правой ногой



ПАРОВОЗ

Ехал, ехал паровоз

руки в «замок», большие пальцы вращаются

Прицепил вагон, повез.

сцепить указательные пальцы



КОРАБЛИК

Вот плывет кораблик мой

руки – «полочка», покачиваются

Он плывет ко мне домой

руки вперед, ладони сомкнуть углом (нос)

Крепко я держу штурвал

«держать штурвал»

Я ведь главный капитан. - 4 хлопка



САМОЛЕТЫ

Мы сегодня самолеты,

И.П. сидя на пятках, «мотор» (вращение руками)

Мы не дети, мы пилоты - 4 хлопка

Руки – нос, и руки – крылья «нос», «крылья»

Полетела эскадрилья.

встать, разбежаться, руки – крылья



КОШКИ — МЫШКИ

Вот кулак,

показать кулак левой руки

А вот – ладошка,

раскрыть пальцы, ладонь вверх

На ладошку села кошка.

«когти» правой руки водят по ладошке левой

Села мышек посчитать,

Раз, два, три, четыре пять.

правой рукой загибать по одному пальцу левой

Мышки очень испугались,

вращать кулаком

В норки быстро разбежались.

спрятать кулак под правую подмышку

Стишок для запоминания названий пальчиков.

Палец Толстый и Большой

В сад за сливами пошел.

(загибает/разгибает/большой пальчик)

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

(загибает/разгибает/указательный пальчик)

Палец Средний - самый меткий,

Он снимает сливы с ветки.

(загибает/разгибает/средний пальчик)

Безымянный поедает,

(загибает/разгибает/безымянный пальчик)

А Мизинчик-господинчик

В землю косточки сажает.

(загибает/разгибает/мизинчик пальчик)

Пальчики

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять!

Раз, два, три, четыре, пять,

В домик спрятались опять.

(поочерёдно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке)

Строим дом

Молотком стучу, стучу,

постукиваем кулачком одной руки по расправленной ладошке другой руки

Сто гвоздей заколочу.

то же самое, только поменять руки

Буду строить дом, дом,

ставить поочередно кулачок на кулачок

Будем жить в нем, в нем.

соединить кончики всех пальцев обеих рук, изображая крышу

Моя семья

Этот пальчик – бабушка

Этот пальчик – дедушка Этот пальчик – папочка

Этот пальчик – мамочка

Этот пальчик – я

Вот и вся моя семья!

(Разжимаем поочередно пальцы из кулачка, начиная с большого)

(Вращаем разжатой ладошкой)

Счет

Один, два, три, четыре, пять

(Разжимаем поочередно пальчики из кулачка)

Вышли пальчики гулять.

Один, два, три, четыре, пять

(Зажимаем пальчики в кулачок)

В домик спрятались опять!

Ладони

Ладони вверх,

Ладони вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

Тесто

Тесто мы месили (Сжимаем кисти рук)

Мы пирог лепили (Ладони «лепят»)

Шлеп, шлеп, Шлеп, шлеп

Слепим мы большой пирог! (разводим руки)

Капуста

Мы капусту рубим, рубим
(Ладошки движутся параллельно друг другу)
Мы морковку трем, трем
(Кулачки трут друг друга)
Мы капусту солим, солим («солим» щепоткой)
Мы капусту жмем, жмем
(Пальчики сжимаем и разжимаем)
В баночку кладем и пробуем.

Пальчики-мальчики

Этот пальчик - в лес пошел
Этот пальчик - гриб нашел
Этот пальчик - леденец
Этот пальчик - огурец
Этот пальчик - много ест, оттого и молодец.

Цветы

Держать руки перед собой, сложив локоток к локотку, пальцы к пальцам (бутончиком).

Раскрываются цветы необычной красоты,
(пальчики развести в стороны не отрывая друг от друга основания ладони)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет,
(пальчики зашевелись как будто на ветру)

Так колышет, так колышет.
(«цветочек» наклоняется то в одну, то в другую сторону)

Закрываются цветы необычной красоты,
(снова прижать пальчики друг к другу)

Засыпают тихо, тихо.
(можно сложить ладошки, поднести к уху и наклонить голову)

Комар

«Летит муха вокруг уха, жжж»

водим пальцем вокруг уха
Летят осы вокруг носа, сссс»
водим пальцем вокруг носа
«Летит комар, на лоб - оп»
пальцем дотрагиваемся до лба
«А мы его - хлоп»
ладошкой до лба
«И к уху, зззз»
зажимаем кулачок, подносим его к уху
«Отпустим комара? отпустим!»
подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку.

ГНОМИКИ – ПРАЧКИ

Жили – были в домике
(Дети сжимают и разжимают кулачки)
Маленькие гномики: Токи, Бики, Лики, Чики, Микки.
(Загибают пальчики, начиная с мизинца)
Раз, два, три, четыре, пять
(Разгибают пальчики, начиная с мизинца)
Стали гномики стирать
(Трут кулачки друг о друга)
Таки – рубашки,
(Загибают пальчики, начиная с большого)
Тики – платочки,
Лики – штанишки,
Чики – носочки,
Микки умница был,
Всем водичку носил.

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе

Комплекс №1 октябрь 1 неделя

1. «Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколышко

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево –

И.п. – 2 раза

3. «Радуемся солнышку»

Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №2 октябрь 2 неделя

1. «Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколышко

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И.п., влево –

И.п. – 2 раза

3. «Солнышко и тучка»

С музыкальным сопровождением. Музыка звучит (солнышко светит) – дети бегают, прыгают или танцуют. По окончании музыки дети останавливаются или приседают, складывают руки над головой «домиком». – 2 раза

С солнцем вместе мы шагали

И от тучки убегали.

Завтра будем мы опять

В солнце тучку мы играть.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс № 3 октябрь 3 неделя

1. «Капуста»

У капусты качены - вот такой величины!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4 раза

3. «Веселье»

Дружный наш огород веселиться и поет

И.п. – ос. Прыжки на двух ногах на месте. – 4 раза

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №4 октябрь 4 неделя

1. «Капуста»

У капусты качены - вот такой величины!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И.п. – 3 раза.

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – и.п. – 4раза

3. «Горошина»

Не послушный горох

Раскатился ...Ох, ох!

Вы, горошины, бегите.

Домик свой скорей найдите.

Бег врассыпную под музыку, с окончанием музыки дети бегут к воспитателю. – 2 раза.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №5 ноябрь 1 неделя

1.«Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2.«Пью птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3.«Зернышки клюют»

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №6 ноябрь 2 неделя

1. «Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2. «Пью птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3. «Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №7 ноябрь 3 неделя

1. «Высокая елка»

Вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3.«Радуюсь елке»

Распушила елка лапы,

Стала красоваться.

А мальчишки и девчонки

Стали улыбаться.

И.п. – о.с. прыжки на месте на двух ногах. – 4 раза

Комплекс №8 ноябрь 4 неделя

1.«Высокая елка»

Вот полянка, вот и лес.

Вот и елка до небес.

Вот она какая,

Елочка большая!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки верх посмотреть на них – И.п.. – 4 раза.

2.«Украшаем елку»

Мы сегодня принесли

Яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары,

Пряники хлопушки

Вы игрушки доставайте елку вместе украшайте

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»); выпрямиться, вывести руки вперед-вверх – движение кистями «вешаем игрушки» - 4 раза.

3.«Игра с зайцами»

Разбежались зайки,

Зайки - побегайки.

Эй зайчишки, раз – два – три,

К елке в круг скорей беги.

На первые две строчки дети разбегаются бегают в рассыпную, на вторые строчки бегут к воспитателю - 2 раза.

Комплекс №9 декабрь 1 неделя

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди, да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п. - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №10 декабрь 2 неделя

1.«Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх - И.п.. – 4 раза.

2.«Делаем снежок»

На снежок ты погляди, да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»); выпрямиться – И.п. - 4 раза.

3.«Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

4.«Побежали наши ножки»

Побежали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз-два – три, ты скорей ко мне беги

На первую строчку дети бегают врассыпную

На вторую бегут к воспитателю – 2 раза

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №11 декабрь 3 неделя

1. «Позвоним вверх»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3. «Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Комплекс №12 декабрь 4 неделя

1. «Позвоним вверх»

И.п. – стать, ноги на ширине ступни параллельно, руки с погремушками за спиной. Поднять руки вверх, позвонить ими, потом вернуться в И.п. – 4 раза

2. «Спрятали погремушки»

И.п. – погремушка за спиной, присесть вынести погремушку, позвенеть и вернуться в и.п. – 4 раза.

3. «Прыгаем с погремушкой»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте. – 5 раз

Комплекс № 13 январь 2 неделя

1. «Лошадки»

Я люблю свою лошадку,
Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик
И верхом поеду в гости.

(Дети изображают лошадок, движения сопровождаются текстом.)

Ты мой конь,
Как огонь!

Ты копытами стучишь,
Звонко «иго-го» кричишь,
Сильно об пол бьёшь ногой

(Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд. Темп средний.)

и качаешь головой!

Оседлать тебя хочу
И скачу, скачу, скачу!

(Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнём.

И водицы мы попьем.

Заедем душистым сеном

Встанем тихо и заснем.

(Останавливаются).

2. Заключительная ходьба.

3. Подвижная игра

«Ходят по дорожке красные сапожки!»

Комплекс № 14 январь 3 неделя

1. «Воробушки»

Птички в гнёздышках сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели,

Пёрышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят, садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действие птенцов»)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

Комплекс № 15 январь 4 неделя

1. «Мы - цыплята»

Куручки-хохлатки

По двору гуляли.

Куручки-хохлаточки

Зернышки искали.

Вышла курочка гулять,

Свежей травке пощипать.

А за ней ребятки,

Жёлтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,
Зернышки ищите».
Съели толстого жука,
Дождевого червяка,
Выпили водицы
Полное корытце.
Нужно зёрнышко найти.
Ты побегай, поищи.
Только дождик вдруг польет –
Нам намочит гребешок.
Мама-курочка зовет,
Всех под крылышко берет.

(Дети выполняют с педагогом движения курочки и цыплят согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Комплекс № 16 февраль 1 неделя

1. «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук).

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть

(Встают, хлопают в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

(Дети прыгают на месте на обеих на ногах, темп средний)

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал.

Зайка прыг –

И ускакал!

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».

Комплекс № 17 февраль 2 неделя

1. «Котята»

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки

Длинные усищи,

Зелёные глазищи.

(дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят, стоят на коленях, вытягивают руки вперёд и шевелят пальчиками, сжимают кулачки).

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок,

(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лизжут» животик, прогибают спинку)

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки,

Убежали из корзинки.

(Разбегаются бег в течение 30 секунд)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Самолёты»

Комплекс № 18 февраль 3 неделя

1. «Снежинки».

Выпал беленький снежок,

Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежинки

Ловко и умело.

Очень весело сейчас

Со снежками пляшем

Посмотрите-ка на нас,

На веселье наше.

(Дети прыгают на двух ногах, кружатся, руками делают «фонарики», полуприседают, бегают в разных направлениях).

Вместе с нами поиграть

Всех мы приглашаем.

Быстро-быстро побежим –

Никто нас не поймает.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Раздувайся пузырь»

Комплекс № 19 февраль 4неделя

1. «Веточки качаются»

Дети поднимают вверх руки и

раскачиваются из стороны в сторону.

2. «Мишка».

Зайка по лесу гулял,

А в берлоге мишка спал.

Ближе зайка подбежал

И зайчат к себе позвал.

Услыхал медведь и давай реветь:

«Кто тут смеет так шуметь».

(Дети прыгают, педагог имитирует действия медведя, зовёт ребят к себе и грозит пальцем, повторяя последнюю фразу).

Мишка, ты нас не пугай,

Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,

Ноженьками топ-топ.

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

Хвостиком машем.

(Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то одну, то другую ногу, пляшут)

3. Ходьба (30 секунд).

Комплекс № 20 март 1 неделя

1. «Неваляшки»

Мы – милашки,

Куклы неваляшки,

Куклы неваляшки,

Яркие рубашки.

Мы не спим, не сидим,

И ложиться не хотим. (Движения согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Лохматый пёс

Комплекс № 21 март 2 неделя

1. «Белочки»

Рыженькие белочки скачут по ветвям

(Движения согласно тексту)

Пушистенькие хвостики

Мелькают тут и там

Маленькие белочки замёрзли на снегу.

Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?

Лапка лапку ударяет,

Быстро-быстро согревает.

Прыг да скок, прыг да скок,

И свернёмся мы в клубок.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Лохматый пёс»

Комплекс № 22 март 3 неделя

1. «Наши ножки»

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки.

(Дети идут друг за другом, выставя ножки, делают «пружинки»)

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут

И ручками помашут,

(Делают руками фонарики, кружатся и приседают)

Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Курочка - хохлатка»

Комплекс № 23 март 4 неделя

1. «Догони мяч»

Мой весёлый, звонкий мяч!

(Дети прыгают на двух ногах на одном месте)

(Бегают по всей комнате, имитируя игру с мячом)

Ты куда помчался вскачь?

Жёлтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

(С.Я.Маршак)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Бусинки».

Комплекс № 24 апрель 1 неделя

1. «Ладушки»

Ладушки, ладушки,

Где были?

(Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)

У бабушки.

Что ели?

Кашку

Что пили?

Бражку,

На головку сели.

Попили, поели

(Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).

Домой полетели.

2. Ходьба (30 секунд)

3. Статическое равновесие

- Закрывать глаза и присесть

- Встать, открыв глаза

- Включиться в ходьбу.

Комплекс № 25 апрель 2 неделя

1. «Сорока»

(упражнение для рук)

Сорока, сорока,

Где была?

(Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой руки)

Далеко.

Кашу варила

Деток кормила

Этому дала каши,

Этому киселька

(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)

Этому - сметанки.

Этому - конфетку

А этому не дала:

Ты дров не рубил,

(Грозят указательным пальцем обеих рук)

Воду не носил,

Кашу не варил.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Статическое равновесие:

- Остановиться
- Закрыть глазки и поднять руки верх
- Постоять
- Идти друг за другом
- Остановиться
- Закрыть глазки
- Помахать ручками

Комплекс № 26 апрель 3 неделя

1. Упражнение для кистей рук:

- Пальчики обеих рук соприкасаются кончиками, дуем на них
- Пальчики принимают форму шара.
- Воздух выходит, и пальчики принимают исходное положение.

2. Статическое равновесие:

- Остановиться
- Закрыть глазки и поднять руки верх
- Постоять
- Идти друг за другом

- Остановиться
- Закрыть глазки
- Помахать ручками

3. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый

(дети идут вперевалочку с ноги на ногу)

По лесу идёт.

(Приседают, делая вид, что собирают шишки)

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб.

(дотрагиваются до лба ладошкой)

Мишка рассердился

И ногою топ! (Топают ногой)

Комплекс № 27 апрель 4 неделя

1. «Лодочка»

(комплекс упражнений для кистей рук)

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки.

(Ладони прижаты ребрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)

2. «Рыбка»

Рыбка плавает в водичке,

Рыбке весело резвиться.

(Положение ладоней то же извилистые движения кистями рук)

3. Ходьба (30 секунд)

Комплекс № 28 май 1 неделя

1. «Потянулись»

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «Поклонились»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прыг-скок»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 29 май 2 неделя

1. «Солнышко»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «Тук-тук»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прятки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

Комплекс № 30 май 3 неделя

1. «Часики»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза.

2. «Окошко»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Мячик»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 31 май 4 неделя

1. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «Птички пьют»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Прыг-скок»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 32 июнь 1 неделя

1. «Хлопки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «Петрушки»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Пружинки»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 33 июнь 2 неделя

1. «Поезд едет»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях, — «стучат колеса».

Повторить: 4 раза.

2. «Починим колеса»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед; постучать по коленям — «чиним колеса»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз.

3. «С горки на горку»

И. п.: произвольное.

Выполнение: полуприседания — «поезд едет с горки на горку».

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 34 июнь 3 неделя

Петушок, петушок!

1. Дети вместе с воспитателем ходят по площадке. Воспитатель поет песенку:

Петушок, петушок

Золотой гребешок,

По двору идет, курочек зовет.

Курочек зовет: «Ко-ко-ко,

Курочки-хохлатки,

Бегите без оглядки.

Петушок вам зернышко нашел».

На слова «бегите без оглядки» дети бегут за воспитателем.

2. Бег в среднем темпе — 30 секунд. Переход на ходьбу.

3. Подвижная игра в кругу «Надувайся, пузырь»:

Надувайся, пузырь,

надувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Комплекс № 35 июнь 4 неделя

Быстрые лошадки!

1.Педагог: Сегодня вы не просто ребятки, вы — быстрые лошадки.

Дети ходят по площадке, изображая лошадок. Движения сопровождаются текстом:

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

Ты, мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь, звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьешь ногой (Дети бегают врассыпную по площадке в течение 45 с. Темп средний)

И качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу! (Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнем.

И водицы мы попьем.

Заедем душистым сеном.

Встанем тихо и заснем. (Останавливаются)

2.Заключительная ходьба.

3.Подвижная игра «Ходят по дорожке красные сапожки»

Комплекс № 36 июль 1 неделя

1.«Воробышки»

Птички в гнездышках сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели

И на веточки уселись.

Перышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят» (бегают). Садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действия птенцов)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

Комплекс № 37 июль 2неделя

1. «Мы — цыплята»

Куручки-хoxлатки

По двору гуляли.

Куручки-хoxлаточки

Зернышки искали.

Вышла куручка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,

Желтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Нужно зернышко найти.

Ты побегай, поищи.

Только дождик вдруг польет –

Нам намочит гребешок

Мача-курочка зовет,

Всех под крылышко берет.

(Дети вместе с воспитателем выполняют движения курочки и цыплят согласно тексту)

2. Ходьба в течение 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Комплекс № 38 июль 3 неделя

1. «Зайка серенький»

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит. (Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть. (Встают, хлопают в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок, (Дети прыгают на месте на обеих ногах. Темп средний)

Надо зайке поскакать.

Кто-то (мишка, лисичка, волк) зайку испугал. Зайка прыг - И ускакал!

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».

Комплекс № 39 июль 4 неделя

1.«Котята»

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки,

Длинные усищи,

Зеленые глазищи.

(Дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят. Стоят на коленях, вытягивают руки вперед и шевелят пальчиками, сжимают и разжимают кулачки)

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок

(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лизжут» животик, прогибают спинку)

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки

Убежали из корзинки.

(Разбегаются (бег в течение 30 секунд)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Самолеты».

Подвижные игры и упражнения для детей 1 младшей группы

«ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

Описание: Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

Правила:

1. Нельзя убежать за границы площадки
2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
3. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

Варианты: Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках, начерченных на земле. Воробушки могут стоять на скамеечках и спрыгивать с них.

«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ»

Задачи: Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

Правила:

1. Убегать можно только после слов: «Догоню!»

Варианты: Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.

«УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ»

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

Описание: Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т.д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.

Правила:

1. Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.

Художественное слово:

Вот какой красивый дом.

Кто же в домике живет?

Тук-тук, кто же в домике живет?

Варианты: Включить запись голосов животных.

НАЙДИ ФЛАЖОК»

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).

Описание: Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Правила:

1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».

Варианты: Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.

«БЕГИТЕ КО МНЕ»

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

Правила:

1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»
2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»

Варианты: Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «Побежали!».

«ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ»

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

Описание: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к

голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, заяка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

Правила:

1. Дети убегают только после слов « И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

Варианты: На полу выложить шнур со связанными концами. По сигналу перепрыгивают шнур. В середину можно поставить нескольких зайцев.

«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».

Правила:

1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».
2. Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

Варианты: Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

«ПОЕЗД»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг

за другом.

Описание: Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции» – говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

Правила:

1. Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

Варианты: Ввести остановку. Дети выбегают на полянку. Собирают «грибы и ягоды», танцуют

«ДОГОНИТЕ МЕНЯ!»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях на одной стороне площадки. «Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!», и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют. После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.

Правила:

- Бежать за воспитателем только после сигнала «Догоните меня!».

Варианты: Внести мягкую игрушку и догонять ее. Убегать от игрушки.

«ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК» (I младшая группа)

Задачи: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам

– дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Правила:

Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.

Варианты: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

«ГДЕ ЗВЕНИТ»

Задачи: Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Описание: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

Правила: Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»

Варианты: Раскрутить водящего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент.

«ПТИЧКИ В ГНЁЗДЫШКАХ»

Задачи:

- учить детей ходить и бегать врассыпную,
- не наталкиваясь друг на друга;
- приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя,

- помогать друг другу.

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнездышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнездышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнезд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнезда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

Правила: не толкаться, помогать друг другу вставать в обруч, использовать всю площадь, выделенную для игры.

Варианты: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнезда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей.

«ДОПОЛЗИ ДО ПОГРЕМУШКИ»

(игровое упражнение)

Задача: учить детей подлезать под шнур, не задевая его; упражнять в ползании по ограниченной площади; развивать навыки лазанья, воспитывать смелость и ловкость.

Описание: сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет: «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как «жучок», голову наклоняет так, чтобы не задеть шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею». После показа и объяснения воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.

Правила: не толкаться, выполнять задание по сигналу воспитателя

Варианты: подлезание под дугу.

«ЗАИНЬКА» (I младшая группа)

Задачи: учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь,

внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с текстом.

игра с пением, слова и музыка народные

Описание: дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель поет песенку и показывает детям движения.

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так, этак топни ножкой!

Вот так, этак топни ножкой!

Дети топают ножкой, руки на поясе.

Заинька, бей в ладоши,

Серенький, бей в ладоши,

Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза)

Дети хлопают в ладоши.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, этак повернись! (2 раза)

Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на поясе.

Заинька, попляши

Серенький, попляши,

Вот так, этак попляши! (2 раза)

Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может.

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись,

Вот так, этак поклонись! (2 раза)

Дети наклоняются, разводя руки в стороны.

Правила: количество куплетов песенки можно сокращать, особенно на первых порах. Вначале можно взять только первый, второй, четвертый куплеты. При повторении можно исполнять все куплеты. Кроме того, когда малыши будут хорошо знать содержание песенки, можно выбрать ребенка-заиньку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту

песни. На роль зайныки выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет: Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей

Зайныка, выбирай,

Серенький, выбирай,

Вот так, этак выбирай! (2 раза)

Ребенок выбирает другого зайныку, и игра повторяется.

«ПРОКАТИ МЯЧ»

(игровое упражнение)

Задача: учить детей катать мяч двумя руками друг другу.

Описание: дети подходят к стульям (скамейке, на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили! », оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

Правила: выполнять задание по команде воспитателя «Покатили! »

Варианты: катание мяча под дугу одной рукой.

«КТО ТИШЕ?»

(игровое упражнение)

Задача: учить детей ходить подгруппой (всей группой) на носочках.

Описание: Ребенок идет вместе с вами с одного конца комнаты (площадки) на другой. Вы предлагаете ему пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы не было слышно. «Осторожно идем по мостику, чтобы не оступиться и не намочить ног». Указания к проведению.

Правила: воспитатель следит за правильной осанкой ребенка и за тем, чтобы он не утомился.

Варианты: ходьба по кругу на носочках.

«ПО ТРОПИНКЕ»

(игровое упражнение)

Задача: учить ходить друг за другом, не наталкиваясь

Описание: На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1-1, 5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-«тропинкам», свободно балансируя руками.

Правила: воспитатель напоминает им, что спину и голову нужно держать прямо

«ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ»

(игровое упражнение)

Задача: учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы.

Описание: на пол посередине комнаты кладут 2-3 палки на расстоянии 1 м одна от другой. Малыш становится в 2-3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне комнаты стоит стул, на котором лежит флажок или погремушка. По указанию ребенок идет, перешагивая через палки, к стулу, поднимает флажок и машет им, затем кладет флажок на стул и возвращается обратно.

Правила: необходимо дойти до стула, поднять флажок (погремушку) и помахать.

Варианты: увеличить количество палок до 5. Можно использовать для перешагивания обручи.

«ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»

Задача: учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать по сигналу воспитателя, приучить детей помогать друг другу.

Описание: на сигнал «Птички летают!» дети бегают по площадке, изображая птиц. На сигнал «Кот!» «птички» «улетают» в свои домики.

Правила: внимательно слушать и действовать по сигналу воспитателя

«ДОГОНИ МЯЧ»

(игровое упражнение)

Задача: учить бегать в разных направлениях.

Описание: предложите ребенку побегать за мячом, поиграть с ним. Бросайте мяч в разных направлениях, а ребенок пусть бежит за мячом, ловит его и приносит вам. Мяч следует бросать в разных направлениях.

ПРОПОЛЗТИ В ВОРОТЦА»

(игровое упражнение)

Задачи: совершенствовать у малыша навыки ползания, побуждать его к этому движению, учить проползать под дугой, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади.

Описание: Малыш сидит на стульчике. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга - воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Предложите ребенку на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

Варианты: пройти под препятствием, пригнувшись, но, не дотронувшись руками до земли ("Пройти под дугой").

«ЦЕЛЬСЯ ТОЧНЕЕ»

(игровое упражнение)

Задачи: учить бросать мяч вперёд двумя руками снизу (из-за головы, от груди); развивать элементарные навыки попадания в цель, развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

Описание: ребенок держит в руке маленький мяч или мешочек с песком. Поставьте ящик или большую корзину (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). Предложите ребенку бросать мяч, который находится у него в руках, в ящик, сетка).

«ОГУРЕЧИК, ОГУРЕЧИК ... »

Задачи: учить прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; воспитывать умение играть в подвижную игру с простым содержанием и несложными движениями.

Описание: На одной стороне зала – воспитатель - ловишка, на другой стороне – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах.

Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

Дети бегут за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

«ПОПАДИ В ВОРОТЦА»

(игровое упражнение)

Задачи: учить ребенка прокатывать мячи (шары, обручи) в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании.

Описание: Малыш сидит на стульчике, по Вашей просьбе встает и подходит к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии 2-3 шагов стоят воротца - дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротца. Прокатив 3-4 мяча, ребенок идет и собирает их.

Варианты: сбивание кеглей.

«ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

Задачи: Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

Описание: Дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке...» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

Правила:

1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».
3. Убегать домой только после слов «там мы живем».

Варианты: Пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены. Спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

Картотека дыхательной гимнастики в первой младшей группе

1. Пузырь. Ребенок вдыхает воздух через нос и надувает щеки, потом медленный выдох через рот.
2. Насос. Руки на пояс, вдох на приседании, выдох — возврат в исходное положение. Приседать сначала нужно чуть - чуть, увеличивая амплитуду, поэтому упражнение напоминает насос.
3. Отвечалка - вы задаете вопрос, ребенок отвечает,
Сигнал паровозика? - Ту-ту; Гудок машинки? - Би-би
Как тесто дышит? Пых-пых
4. Пение гласных а-а-а-а-а-а, о-о-о-о-о-о, у-у-у-у-у-у.
5. Комплекс включает стихи, под которые ребенок движется:
Самолетик-самолет (разведение рук ладошками, голова поднимается на вдохе).
Отправляется в полёт (здесь нужно задержать дыхание)
Жу-жу-жу (поворачивается вправо)
Жу-жу-жу (на выдохе нужно произнести ж-ж)
Постою и отдохну (опускает руки, становится прямо)
Я налево полечу (голову вверх на вдохе)
Жу-жу-жу (поворачивается влево)
Жу-жу-жу (звук ж-ж-ж на выдохе)
Постою и отдохну (становится прямо, опустив руки).
6. Еще одна игра сопровождается движениями
У мишки дом огромный (ребенок становится прямо и на носочки, поднимает вверх руки на вдохе, потягивается, смотря на руки)
У мышки – очень маленький (малыш приседает, обняв руками колени, опускает голову, произнося ш-ш-ш)
Мышка приходит в гости к мишке (хождение на носочках)
Он никак к ней не попадает.
7. Стих ветер — под стих
Я сильный ветер, я лечу,

Лечу-лечу, куда хочу (ребенок вздыхает носом, при этом ноги расставлены на ширину плеч, руки опустить)

Хочу направо посвищу (повернуть голову направо, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть налево (с позиции голова прямо, малыш, вдыхая, поворачивает налево голову, делая трубочкой выдох)

Могу подуть и вверх (в позиции прямой головы делается вдох носом, выдох губы трубочкой, потом опять вдохнуть)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я разгоняю тучи (покрутить руками).

8. Курочки - наклонившись, опустите голову, руки поставьте свободно, похоже на крылья и, похлопывая по коленкам и выдыхая, произносите «так-так-так». Поднимаясь, поднимайте руки и вдыхайте.

9. Пчелка - положение сидя, голову опустить и скрестить руки на грудной клетке

Пчёлка жужжала: «Жу-жу-жу» (стиснуть грудь, на выдохе говорим: ж-ж-ж, потом разводим руки на вдохе ставим спину ровно и говорим далее)

Полечу и пожужжу, мёда детям принесу (встать, развести в стороны руки, сделать круг в комнате).

10. Косильщик травы

Опустить руки, поставив на ширину плеч ноги. Ребенок должен говорить «зу-зу», и, махая в одну сторону, совершать вдох, в другую — выдох.

Зу-зу-зу, мы косим траву.

Зу-зу-зу, направо взмахну.

Зу-зу-зу, очень быстро, вместе быстро

Мы покосим нашу траву.

Зу-зу-зу.

Консультация для родителей

Профилактика ОРВИ и Гриппа

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ, ранее ОРЗ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Источником заболевания является больной гриппом, который при кашле, чихании, разговоре, вместе с брызгами слюны и слизи, выделяет в воздух миллионы возбудителей гриппа. При вдыхании зараженного воздуха – возбудители гриппа – вирусы попадают в организм здорового человека и вызывают заболевание.

Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь. Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- пользуйтесь увлажнителем воздуха

- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха - 50 – 70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей - а это открывает вирусу дорогу в организм.

- учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть

Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения - руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении - используйте влажные салфетки;

Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка - это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи.

Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм - важно только, чтобы малышу было комфортно.

Если ребенок все же заболел, следует помнить, что лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности - это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтобы организм легко с вирусом справился. Основные правила лечения

1. Наденьте теплую одежду, а воздух в комнате сделайте прохладным и влажным.
2. Употребляйте в пищу что-нибудь легкое, углеводное, жидкое.
3. Пейте обязательно, как можно больше и чаще. Температура жидкости равна температуре тела. Компоты, морсы, чай. Идеально для питья – готовые растворы для пероральной регидратации, такие как: регидрон, хумана электролит, гастролит и т. д.

4. В нос распыляйте солевые растворы.

5. Банки, горчичники, припарки, ванны для ног – абсолютно ненужные процедуры.

6. Бороться с высокой температурой помогут парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин.

7. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) отхаркивающие средства не нужны – они только усилят кашель. А вот поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) нужно лечить соответствующими препаратами, выписанными врачом.

8. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

9. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.

10. Все интерфероны для местного применения – лекарства с недоказанной эффективностью.

Особенность детей дошкольного возраста является их большая восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Основными симптомами заболевания служат следующие: повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение. При малейших признаках заболевания гриппом родители должны немедленно пригласить врача на дом.

Консультация для родителей

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путей к физическому совершенствованию много.

Один из них – воспитание в семье. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основные личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье. Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее. Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка. Процесс оптимизации

двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть. Целью занятий по физическому воспитанию является приобщение детей к ценностям физической культуры, которая представлена единством трех компонентов:

Телесный компонент предполагает развитие и коррекцию физических данных ребенка: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости.

Интеллектуальный компонент направлен на развитие познавательных процессов; на овладение элементарными знаниями; техники выполнения различных движений, анатомического строения человека, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; на знакомство с различными видами физкультурно – спортивной деятельности и т. п.

Духовно – мировоззренческий компонент предполагает формирование у детей навыков здорового образа жизни, заинтересованности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Наша работа будет эффективна при вашей поддержке, родители!

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Консультация для родителей

«Игры с малышом осенью»

Прогулки с ребенком на свежем воздухе хороши и полезны в любое время года. Просто прогуляться с ребенком – хорошо, а прогуляться и поиграть - еще лучше.

Игры для детей осенью позволяют сделать прогулку не только интересной, а и развивающей и познавательной.

Игры осенью, способствующие интеллектуальному развитию, развитию речи и воображения.

Развивающие игры для детей осенью

«Давай поговорим»

По дороге к месту прогулки с малышом обсуждается все то, что попадает в поле зрения. Поговорить можно о временах года, характерных для каждого из времен года отличительных признаках и явлениях. Необходимо акцентировать внимание малыша, что плохой погоды и плохого времени года в природе не бывает. Каждое из времен замечательно по-своему: зима - снежными забавами, весна – ручьями, корабликами, а лето – цветочками, фруктами и ягодами, осень же – опавшими, и такими красивыми, разноцветными листьями.

«Герой из сказки»

Возьмите на себя на период прогулки роль героя любимой сказки, инопланетянина или иностранца, приехавшего в нашу страну. Малышу отведите роль сопровождающего, экскурсовода или просто собеседника. Задавайте «сопровождающему» вопросы, касающиеся окружающих и встречающихся во время прогулки предметов. Пусть малыш отвечает на ваши всевозможные вопросы, рассказывает о каждом, попавшем в поле зрения на пути, предмете.

Такая игра будет способствовать формированию у него умения формулировки своих мыслей, описания предметов, ориентировки в пространстве.

«Играем в облака»

Осенью на небе много облаков. Можно поиграть с ребенком в форме беседы о том, что такое облака и как они появляются.

Далее можно вместе с малышом понаблюдать: как облака изменяют форму, скапливаются, двигаются. Можно пофантазировать: что напоминает скопление тучек, на что похожа отдельно взятая тучка. Подобрать героев из тучек и придумать сказочную историю с их участием.

Такая игра будет способствовать развитию воображения и фантазии ребенка.

Игры для детей осенью на улице:

Лучшими местами для психологического и физического отдыха ребенка являются парк или лес, в которых дети очень любят гулять. Игры для детей осенью на улице должны быть подвижными и развивающими. В игре можно развивать не только творческое воображение, мышление, но и силу, выносливость, быстроту, характер. Подвижные игры развивают координацию движения, умение общаться со сверстниками и работать в команде, способствуют улучшению кровообращения и просто несут ребенку массу положительных эмоций. Для того, чтобы развивать творческое воображение ребенка, можно играть с ним в игры наблюдения за окружающим его миром, обсудить время года, понаблюдать за облаками и предложить ребенку придумать различные истории, откуда берутся облака, как и почему меняют форму, куда плывут. Такая игра развивает фантазию и воображение ребенка, он учится формулировать свои мысли и правильно их выражать.

Но игры для детей осенью на улице это, конечно же, прежде всего превосходная возможность подвигаться вдоволь. Движение ребенка напрямую связано с развитием эмоциональной сферы, интеллекта, пространственных представлений, речи, навыка и взаимодействия с окружающими его детьми и взрослыми. Необходимо обеспечить ребенку максимум двигательной естественной активности. Пусть он прыгает, бежит, ходит по бордюрам, забирается на лестницы, стволы деревьев, играет в подвижные игры с другими

детьми. Придумайте для своего ребенка увлекательную игру, например можно задавать ему вопросы кто из животных как ходит, а ребенок будет демонстрировать, а затем поменяться ролями. Можно взять с собой на прогулку любимого игрушечного зайца и учить его прыгать.

Если рядом с Вами играют еще дети, устройте между ними веселые соревнования с помощью игры в мячик, например кто дальше мячик бросит, у кого он выше прыгнет, бросить мячик в высоту и поймать, покатить вперед и постараться догнать, положить на дорожке пару камушков и попробовать прокатить мячик между ними. Если Вы гуляете вдвоем с ребенком, посоревнуйтесь с ним, только не забывайте проигрывать, чтобы не лишать ребенка удовольствия от завоеванной в борьбе победы. Осенью погода нас радует дождями и лужами, сделайте дома с ребенком кораблик и пустите его вдвоем в дальнее плавание по луже или канаве. Пусть ребенок нарисует якорь и иллюминаторы, придумает имя кораблю, спустите его торжественно на воду и наблюдайте, куда он поплывет. Придумайте с ребенком увлекательную историю о путешествии Вашего кораблика. Существует масса увлекательных подвижных групповых игр для детей, это: квач, жмурки, съедобное-несъедобное, солнышко и дождик, волк и гуси, спящий пес, змейка и многие другие.

«Листочки»

Есть и простые, но очень полезные игры для детей осенью на улице. Особой популярностью пользуется игра «Листочки». Вместе с малышом собираются листья различных деревьев, при этом обязательно определяется и называется дерево, с которого листочек упал. Малышу можно предложить поднять листочек и поискать в парке дерево, на котором растут (или с которого опадают) точно такие листочки. Сравнить опавшие листья и те, которые еще остались на деревьях. Игру можно усложнить, добавив в нее в качестве поискового материала желуди, орехи, шишки и др. плоды деревьев.

«Съедобное – несъедобное»

Игры для детей осенью на улице можно организовывать и по принципу игры «Съедобное – несъедобное». В игру включается несколько детей. По очереди каждому водящим бросается мяч и называется какой-нибудь предмет. Если это названное слово пригодно к употреблению в пищу – мяч ловится, если нет – отбрасывается. В качестве слов для игры осенью лучше использовать название овощей, фруктов, различных растений, огородных культур и т.д.

«Кормушка для птиц»

Во время прогулки можно вспомнить с малышом о том, какие птицы живут в Вашей местности, чем они питаются. Рассказать ребенку о том, что осенью и зимой птицам очень сложно добывать себе корм. Предложить ребенку сделать кормушку (с этой целью можно использовать молочный пакет). Во время каждой последующей прогулки можно подкармливать птиц, принесенным кормом, наблюдать за птицами, прилетающими к кормушке.

Такое занятие с ребенком будет способствовать не только его развитию, а и воспитанию любви к живой природе.

«Лужи»

Лужи способны доставить радость любому малышу, но, к сожалению, отнюдь не огромную радость маме. Учитывая то, что запретный плод – сладок, не стоит лишать ребенка радости испачкаться в луже. Он это сделает все равно, если уж очень захочет. Наигравшись во время прогулки, может быть, не появится подобное желание во время похода на мероприятие, требующее безупречного внешнего вида. Игры в лужах - не самое страшное занятие, это своего рода познавательная активность ребенка и поэтому лишать его развития – не стоит. Главное все правильно организовать: позаботиться о соответствующей одежде и обуви, дополнительной паре перчаток. Лужи лучше выбирать различные по величине и глубине, но крайне желательно неподалеку от дома, так как продолжительная дорога в мокрой одежде – нежелательное явление.

Игры для детей осенью в лужах можно организовать по - разному: можно, обойдя лужи, посчитать количество шагов и сравнить лужи по величине,

измерить глубину луж при помощи палки, покататься по лужам на велосипеде и т.д.

«Солнышко и дождик»

В игре принимает участие несколько детей. При команде «Солнышко» - все резвятся, бегают, прыгают. По команде «Дождик» - малыши должны подбежать ко взрослому, под раскрытый им зонтик. Взрослых и, соответственно зонтиков, может быть несколько.

Такая игра будет развивать реакцию и слуховое внимание.

Игры для детей осенью, организованные в помещении.

Игры, способствующие развитию координации движений в совокупности с речью и мелкой моторики.

Предложить детям выполнять упражнения при помощи пальчиков под определенные высказывания об осени.

1. «Подул прохладный осенний ветерок...» - ребенок дует на пальцы рук,
2. «Листья закружились и полетели на землю с деревьев...» - ребенок, шевеля пальчиками, опускает руки вниз,
3. «Дождик застучал по листочкам: кап-кап-кап...» - малыш должен постучать пальчиками по столу,
4. «Заколотил по ним град...» - ребенок стучит кулачками по столу,
5. «После снег припорошил...» - малыш делает руками плавные движения вперед-назад,
6. «Снежным одеялом их накрыл...» - руки ладонями вниз прижимаются к столу.

Игры, развивающие мимику и мышцы лица, способствующие развитию артикуляционного аппарата и, соответственно, звукопроизношению и речи.

1. Изобразить начало осени – раннюю осень. Она легкая, веселая, добрая, красивая, щедрая, радостная.
2. Изобразить окончание осени – позднюю осень. Она печальная, грустная, плачущая дождем.

3. Изобразить настроение в солнечный день, в дождливый осенний день, осенний хмурый день.

4. Представить путешествие по осеннему лесу. Подошли к медвежьей берлоге, мишка спит, он зевает...(ребенок закрывает и открывает ротик – несколько раз), осенью в лесу много брусники... (ребенок имитирует сбор брусники), она очень вкусная – попробуй (ребенок имитирует жевание брусники). В лесу всем нам радостно (имитируем улыбку). Мы встретили хомячка, у него большие щечки, он запасает корм на зиму...(надуваем щечки как у хомячка), еще встретили белочку, она грызет орешки (ребенок стучит зубками), мелькает беличий хвостик (малыш высовывает язык, делает им ряд движений), белочка угостила нас своими орешками, мы их скушали и теперь нужно почистить зубки (ребенок обводит языком верхние и нижние зубки, при этом челюсти и губы находятся в неподвижном состоянии).