

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 134
общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением физического развития детей
города Тюмени

Система работы
по физическому развитию и закаливанию
детей
в условиях ДОУ
«ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ»



Тюмень

Содержание «ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ»

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

I.I. Пояснительная записка

Цели и задачи реализации системы работы «ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ»»

Принципы и подходы к формированию и реализации системы работы «ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ»

Особенности физического развития ребёнка.

Планируемые результаты освоения

системы работы «ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ» в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Содержание, формы, способы, методы и средства образовательной деятельности

2.2.Особенности реализации задач «Физическое развитие»

2.3. Реализации программы с учётом психолого-возрастных и индивидуальных особенностей детей

2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы.

2.5.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Организация жизнедеятельности детей в группах.

Педагогические, психологические, здоровьесберегающие требования к организации образовательного процесса .

Перечень нормативных и нормативно-методических документов и научно-методических литературных источников, используемых при разработке системы работы.

Пояснительная записка

Цели и задачи реализации системы работы «ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ»

Система работы физического развития детей дошкольного возраста «ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года.

Система работы обеспечивает физическое развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей и включает:

- формирование естественных видов движений;
- Развитие основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (гибкости, быстроты, силы);
- улучшение координации движений, повышение ритмичности их выполнения;
- Обогащение двигательного опыта выполнением игровых действий с предметами, разными по форме, величине, цвету;
- согласованные совместные действия в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий;

Содержание системы работы разработано с учетом вариативных программ дошкольного образования:

- «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (*Соответствует ФГОС ДО, 2014 г.*);
- «Мозаика» Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» / авторы - составители В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева. (*Соответствует ФГОС ДО, 2014 г.*);

Система работы определяет содержание и организацию физического развития детей дошкольного возраста и направлена, в соответствии с требованиями ФГОС ДО (раздел II «Требования к структуре образовательной программы и её объёму», п. 2.3-2.4), на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его личностного развития, на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей среды.

Таким образом, **целью** системы работы «ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ» является:

Формирование потребности детей и их родителей к укреплению здоровья и физическому развитию через:

- **Интегрированные подходы посредством двигательной активности детей через различные формы деятельности.**

Система работы направлена на реализацию следующих **задач**:

- Создавать условия для физического развития детей;

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- Развитие у детей интереса к различным видам игр и упражнениям;
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Принципы и подходы к формированию системы работы.

В основу системы работы положены ведущие методологические принципы современной педагогики и психологии.

1. Принцип природосообразности, который учитывает общность развития нормально развивающихся детей и основывается на онтогенетическом принципе.

2. Принцип системности опирается на представление о психическом развитии как о сложной функциональной системе структурной компоненты, которой находятся в тесном взаимодействии. Системность и комплексность работы реализуется, благодаря системе повторения усвоенных навыков, опоры на уже имеющиеся знания и умения, что обеспечивает поступательное психическое развитие.

3. Принцип доступности предполагает построение обучения дошкольников на уровне их реальных познавательных возможностей. Конкретность и

доступность обеспечиваются подбором развивающих пособий в соответствии с санитарно-гигиеническими и возрастными нормами.

4. Принцип последовательности и концентричности усвоения знаний предполагает такой подбор материала, когда между составными частями его существует логическая связь, последующие задания опираются на предыдущие. Такое построение программного содержания позволяет обеспечить высокое качество образования. Концентрированное изучение материала служит также средством установления более тесных связей между специалистами ДОУ. В результате использования единой темы воспитателя и инструктора по физкультуре, дети прочно усваивают материал и активно пользуются им в дальнейшем.

Система работы разработана в соответствии с возрастным, культурно-историческим, личностным, культурологическим и деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л.С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к

самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. В андрагогической образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией деятельностного подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

Принципы формирования системы работы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип полноты, необходимости и достаточности, что позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности - игры;
- принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности Тюменского региона.

Содержание программы рассчитано на детей от 1,5 до 7 лет.

Особенности физического развития ребенка.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

Способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной мелкой моторики обеих рук, а так же, с правильным не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (питании, двигательном режиме, закаливании при формировании полезных привычек и др.);

Планируемые результаты освоения системы работы

Главной идеей системы работы «ВЕСНУШКИ - ПОПРЫГУШКИ», является реализация общеобразовательных задач дошкольного образования с привлечением синхронного выравнивания физического и психического развития детей.

Результаты освоения системы работы представлены в виде целевых ориентиров. В соответствии с ФГОС целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры, представленные во ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры базируются на ФГОС ДО и задачах Программы. Целевые ориентиры даются для детей дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Система работы позволяет обеспечить развивающее обучение дошкольников, всестороннее развитие их интеллектуально-волевых качеств, дает возможность сформировать у детей все психические процессы и такие личностные качества, как креативность, любознательность, инициативность, ответственность, самостоятельность.

В итоге работы дети должны научиться:

- выполнять технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- знать и соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- уметь сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину с разбега;

- выполнять активное движение кисти руки при броске;
- перелезать с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали;
- уметь перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично в указанном инструктором темпе;
- сохранять правильную осанку, координацию движений в динамике и в статике и ориентировку в пространстве,
- проявлять выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, творчество, фантазию;
- интересоваться физической культурой, спортом, отдельными достижениями в области спорта

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание, формы, способы, методы и средства образовательной деятельности

В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования одним из психолого-педагогических условий для успешной реализации программы является использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их психолого-возрастным и индивидуальным особенностям.

Успешность физического развития дошкольников зависит от комплексного использования разнообразных методов и приемов обучения.

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов (темперамент);	Все возрастные группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, упражнения на коррекцию осанки, профилактика плоскостопия гимнастика для глаз); - занятие в спортивных кружках и секциях;	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - обширное мытье рук; - игры с водой в теплый период; - обеспечение чистоты среды; - полоскание рта после еды (минеральная вода, чесночный раствор);	Все группы

4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе и сквозное); - кварцевание; - сон при открытых форточках; - сон без маек; - прогулки на свежем воздухе; - утренняя гимнастика на улице(май – сентябрь); - оздоровительный бег;	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры- забавы; - дни здоровья; - городские и окружные	Все группы
6	Арома- и фитотерапия	- ароматизация помещений; - фитопитье(отвары); - аромаподушки; - аромамедальоны(киндеры)	Все группы
7	Диетотерапия	- рациональное питание; - витаминизация блюд; - Индивидуальное меню (аллергия, ожирение, хронические заболевания)	Все группы
8	Свето-и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного	Все группы
9	Музотерапия	- сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление	Все группы

10	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры - тренинги на подавление отрицательных эмоций;	Все группы
11	Спецзакаливание	- босоножье; - игровой массаж; - точечный массаж - самомассаж - обширное умывание; - ходьба по аккупунктурным дорожкам; - дыхательная гимнастика - гимнастика для глаз - пальчиковая гимнастика - профилактика плоскостопия	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	- консультации (индивидуальные, групповые); - буклеты; - профилактические мероприятия;	Все группы

Как известно, основным средством физического воспитания являются физические упражнения, следовательно, они могут, служить условием воспитания интереса у детей к физической культуре. Физические упражнения укрепляют и оздоравливают организм, повышают его функциональные возможности. Занятия физической культурой положительно воздействуют на психику, на эмоциональную сферу. Основной формой обучения в детском саду являются организованная деятельность с детьми, на которой систематически

осуществляется развитие всех физических качеств. Программа воспитания и обучения предполагает решение задач в форме:

- фронтальных занятий;
- индивидуальной работы с детьми;
- занятий по подгруппам

Фронтальные занятия позволяют эффективно решать те задачи физического развития и коррекции ее недостатков, которые являются приоритетными для всех или большинства воспитанников группы. Данный вид занятий формирует у них умение войти в общий темп работы, следовать общим инструкциям, ориентироваться на лучшие образцы.

При планировании и проведении фронтальных занятий:

- определяются тема и цели занятия;
- выделяется предметный инвентарь;
- обеспечивается постепенное усложнение заданий;
- при отборе программного материала учитывается зона ближайшего развития дошкольников, потенциальные возможности для развития воспитанников;
- включается в занятия регулярное повторение усвоенного материала.

Оптимизация содержания занятий обеспечивается их интегрированным характером, когда параллельно реализуются и органично дополняют друг друга разные линии работы по профилактике осанки и коррекции плоскостопия.

Опора на *игру* как ведущий вид деятельности дошкольников и обязательное включение разных видов игр в физкультурные занятия обеспечивают выраженный позитивный эффект как в преодолении речевых нарушений, так и в развитии познавательных психических процессов.

Исходя из всего сказанного, к фронтальным занятиям должны предъявляться следующие *требования*:

1. Занятие должно быть динамичным.
2. Обязательно включаются игровые фрагменты и сюрпризные моменты, забавные ситуации, участниками которых будут дети.
3. Должна быть частая смена различных видов деятельности.
4. Необходимо развивать у детей коммуникативную направленности, обучать общению с педагогом и друг с другом.
5. Необходимо на занятиях формировать умение слушать и слышать, умение правильного выполнения движения и умения замечать неточность выполнения задания.
6. Использовать разнообразный дидактический материал, красочный и удобный.
7. Технологии, используемые на занятиях, должны располагаться в порядке возрастающей сложности и быть разнообразными.

Основными задачами *занятий по физической культуре* является:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- Развитие инициативы самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю самооценке при выполнении движений;

Индивидуальная форма работы является наиболее эффективной, где отрабатываются упражнения и движения с которыми дети справляются с затруднением.

Занятия с детьми проводятся в дневное время и во вторую половину дня.

Программа предусматривает вечерние консультации родителей один раз в неделю.

Режим дня и сетка занятий инструктора по физической культуре и воспитателя строятся с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей данной группы, а также решаемых в процессе обучения и воспитания коррекционно-развивающих задач и регламентируются согласно нормативам «Санитарно - эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПин 2.4.1.1249-03», утвержденным Главным государственным врачом Российской Федерации. Перерывы между занятиями не менее 10 минут).

Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками предполагает четкую организацию пребывания детей в детском саду, правильное распределение нагрузки в течение дня, координацию и преемственность в работе инструктора по физической культуре и воспитателя.

На каждом занятии в комплексе решаются как коррекционно-развивающие, так и воспитательно-образовательные задачи. Они определяются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Соотношение этих задач, преобладание коррекционно-развивающего или воспитательно-образовательного компонента изменяется в зависимости от пребывания детей в возрастной группе

Выбор формы проведения занятия с детьми зависит от вида и содержания занятия и возраста детей. При этом следует учитывать, что в одной группе могут быть дети, отличающиеся по уровню физического развития, по запасу умений и навыков. Выбор формы организации детей на занятии определяется целями и задачами конкретного занятия.

В связи с выходом ФГОС дошкольного образования проведена корректировка планирования и организации коррекционно-образовательного процесса в ДОУ.

Целостность учебного плана образовательной программы обеспечивается установлением связей между основными направлениями развития ребёнка, образовательными областями.

Объем учебного материала рассчитан в соответствии с возрастными физиологическими нормативами, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации дошкольников.

Организации коррекционной работы.

Совместная деятельность с детьми должны стать одним из эффективных средств развития и формирования правильной осанки, и коррекции плоскостопия. Неправильная поза во время занятий, постоянные просмотры телепередач, игры на компьютере способствует прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить.

Гимнастика для формирования правильной осанки	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи педагога и контингента детей
Гимнастика ортопедическая (коррекция плоскостопия)	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

2.2. Особенности реализации задач «Физическое развитие»

В первые годы жизни развитие двигательной активности является основой всестороннего развития ребенка. Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Основной вид деятельности детей – игра, и весь воспитательно - образовательный процесс строиться на ее основе. В процессе игры и организационной деятельности педагог может решать и задачи оздоровительного характера.

Особенности решения задач

1. Обеспечение положительного эмоционального фона в группе.
2. Создание проблемных, коммуникативных ситуаций.
3. Терпимость к индивидуальным особенностям детей (медлительность высказываний/торопливость).
4. Проектная деятельность, досуги, развлечения в условиях группы и ДОУ.

Двигательная активность

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в

совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5, 5- 6 часов. Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют: регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность. Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

Частично-регламентированная двигательная активность- это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

Нерегламентированная двигательная активность включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Физическое развитие основано



2.3. Реализации программы с учётом психолого-возрастных и индивидуальных особенностей детей

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Подвижные игры по профилактике плоскостопия, осанки, координации движений, зрения, ОРВИ, ОРЗ

Возрастная группа	профилактика			
	осанка	Плоскостопие	Корд.движ	зрение
Младший возраст	«По тропинке», «Ракеты», «Цапля», «Гуси», «Грибок»	«Поймай комара», «С кочки на кочку», «Мышки и мишки», «Качалочка»	«По тропинке», «Через ручеек», «Кто дальше бросит», «Буратино», «Ласточка», «Через мостик»	Комплексы для профилактики

Средний возраст	«Через ручеек», «Еж с ежатами», «Самолетик»	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Медвежата», «Через ручеек», «Ножницы», «Лягушки», «Колпачок»	«Парный бег», «Сделай фигуру», «Водяной», «Буратино», «Ласточка», «Все спортом занимаются», Стойкий оловянный солдатик», «Морская звезда»	Комплексы для профилактики
Старший возраст	«Кто быстрее доберется до флажка», «Лев в цирке», «Ходим в шляпах», «Кошечка», «Сидячий футбол»	«Удочка», «С кочки на кочку», «Качели», «Лягушки и цапля», «Не оставайся на полу», «Классы», «Ножницы», «Резиночки»,	«Встречные перебежки», «Перемени предмет», «Сделай фигуру», «Кто сделает меньше прыжков», «Буратино», «Бегемот»	Комплексы для профилактики

Классификация народных подвижных игр

Название	Ходьба/бег	Бросание/ ловля	прыжки	Прогова ривание
II младшая группа				
Мой веселый, звонкий мяч		*	*	*
Пузырь	*			*
Зайка серенький сидит	*		*	*
Мяч в кругу		*		
Средние группы				
Гуси - лебеди	*			*
Удочка			*	
Поймай комара			*	
Лохматый пес	*			*
Зайцы и волк	*		*	*
Попади в круг		*		
Карусели	*			*
Старшие группы				
Гуси - лебеди	*			*
У медведя во бору	*			*
Мой мяч		*		*
Мороз – красный нос	*			*
Рыбаки и рыбка			*	*
Стадо	*			*
Подготовительные группы				
Заря - заряница	*			*
Шел козел по лесу	*		*	*
Море волнуется	*			*
В клубок	*			
Петушинный бой			*	
Горелки	*			*
Пчелы яровые	*			*

Классификация народных подвижных игр в оздоровлении детей

Игры	Сер.сос	ожирен	Нар.осан	плоскос	Орг дых
Веселый мяч			*		
В клубок			*		
Горелки*		*			
Горелки с платком		*			
Гуси - лебеди					*
Заря - заряница	*				
Зайцы в лесу	*				
Заячьи горелки		*			
Карусели*	*				
Коршун и наседка*	*	*			
Крути – верти роза			*		
Ленты тянутся			*		
Ловля птиц			*		*
Медведь и пчелы*			*		*
Метелица			*	*	*
Море волнуется*			*		*
Перелет птиц*			*		
Петушиный бой		*	*	*	
Поймай комара*			*		
Птицелов		*	*	*	
Пузырь*					*
Стадо*			*		
Удочка*			*		*

Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой

Утренняя гимнастика

Утренняя зарядка для детей выполняет педагогическую функцию и имеет важнейшее организационное значение. Все дело в том, что если данный «ритуал» сделать ежеутренним, то это приведет к формированию правильного режима дня. Активное начало утра настраивает ребенка на активное и плодотворное времяпровождение. Стремление к регулярности осуществления упражнений развивает упорство и прививает ощущение необходимости. Зарядка становится

частью жизни, также необходимой как, к примеру, утренние гигиенические процедуры.

Формы утренней гимнастики.

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

1. традиционная форма с использованием обще-развивающих упражнений;
2. обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы в лес ходили»;
3. игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
4. с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

Музыкальное сопровождение безусловно, помогает ощущать ритм, и несет эмоциональную привлекательность, которая очень важна для детей дошкольного возраста.

Для проведения утренней гимнастики используются нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы (комплексы танцевально-ритмических движений с использованием музыкального центра с вводной, основной и заключительной частью зарядки). Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Основные правила и рекомендации

Для того чтобы занятия утренней гимнастикой приносили как можно больше пользы, родители малышей и сами дети

должны иметь представление о некоторых несложных правилах, значительно улучшающих результат:

1. Утренняя зарядка должна ежедневно осуществляться в одно и то же время. Допускается лишь одно исключение – болезнь ребенка.
2. Комплекс упражнений должен выполняться до завтрака, но после гигиенических процедур.
3. В теплое время зарядку желательно делать на улице. Если же температура не позволяет этого, то необходимо предварительно тщательно проветривать помещение.
4. Сложность упражнений, включенных в комплекс зарядки, должна постепенно возрастать. При этом она должна полностью соответствовать уровню развития и подготовки ребенка. Ни в коем случае не стоит слишком усердствовать с определением нагрузки.
5. Во время зарядки должно осуществляться тщательное наблюдение за точностью выполнения всех действий. Ошибки и недочеты сразу же подвергаются коррекции.
6. Должен быть обеспечен и контроль за дыханием. Необходимо следить, чтобы ребенок дышал через нос полной грудью, не задерживал дыхания и соизмерял ритм дыхания со своими движениями.
7. Во время зарядки желательно создать настраивающий на рабочий лад звуковой фон. Для этого прекрасно подойдут ритмичные стишки, которые зачитывают проводящие зарядку взрослые. Можно также в игровой форме комментировать действия малыша.

Физминутки достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном

состоянии головного мозга, увеличению работоспособности, повышению произвольности в выполнении различных действий.

Формы проведения

1. Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

2. В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;

3. В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;

4. В форме танцевальных движений- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные; -

5. В форме выполнения движений под текст стихотворения - при подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

-текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

- содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

6) В форме любого двигательного действия и задания

- отгадывание загадок не словами, а движениями;

-использование различных имитационных движений: спортсменов(лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Требования к проведению физкультминуток:

1. Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);
2. Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
3. Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;
4. Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
5. Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;
6. Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;
7. Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

Чаще всего на практике используются физминутки под стихотворные тексты.

Физкультурный уголок:

Немалую роль в развитии движений играет предметно-развивающая среда. Предметное окружение, по мнению многих педагогов, психологов имеет огромное значение для развития активности детей, формирование у них инициативного поведения и творчества. Развивающая роль предметной среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность маленького ребенка, побуждает к действенному познанию мира предметов,

явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей, а также позволяет обеспечивать достаточную двигательную активность в течение дня, способствует закреплению двигательных навыков, выработке физических качеств.

В практике детского сада существуют определенные требования к физкультурному уголку, его расположению. Физкультурный уголок должен быть максимально приспособлен для удовлетворения потребности детей в движениях. Его оборудованию предъявляются следующие требования: педагогические, эстетические, гигиенические

Использование имеющегося в дошкольном учреждении оборудования должно способствовать эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера:

1. развитие движений и совершенствование двигательных функций;
2. достижение физической подготовленности соответствующую возрасту;
3. предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата и коррекции плоскостопия;
4. воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
5. создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

Одним из необходимых требований **является обеспечение безопасности детей** при использовании оборудования. Каждое пособие должно быть прочным, надежным, пригодным для эксплуатации.

Одним средств **физического развития детей является закаливание**

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Постепенность
2. Систематичность
3. Последовательность
4. Комплексность
5. Индивидуальность
6. Эмоциональная реакция на процедуру

Система закаливания



Режим дня

При правильно подобранном режиме обеспечивается не только укрепление здоровья детей, но и их нормальное физическое и нервнопсихическое развитие. Самые главные составляющие режима дня дошкольника (особенно младшего возраста) – сон, питание, прогулки, игры. Кроме того, в режиме дня обязательно должно быть уделено достаточно времени для гигиены (утреннего,

вечернего туалета, умывания перед едой) и переодевания детей.

Проветривание

Немаловажную функцию в закаливании играет режим проветривания группового помещения. Согласно пункту 8.5. **СанПиНа** Все помещения дошкольной организации должны ежедневно проветриваться.

Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях во всех климатических районах, кроме IА, IБ, IГ климатических подрайонов, следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание.

Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.

8.6. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4 °С.

В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна.

При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей.

В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

режим проветривания

время	примечания		
	группа	спальня	приемная
7.00–7.10	+	+	
9.10–9.20	+		
9.30–9.45			+
11.00–11.15	+		
11.20–11.30	+		
11.30–11.55			
13.15–13.30			
13.30–13.40	+		+
15.40–15.50	+	+	
17.50–18.00	+		+
18.30–18.45			
18.45–19.00			+

Кварцевание для микроорганизмов (в том числе не только бактерий, но даже для вирусов) опасно, как само излучение, так и озон, получаемый из кислорода воздуха. В тех количествах, что он образуется при кварцевании, озон

не ядовит, хотя лучше не рисковать. Свободные радикалы образуются как раз под воздействием озона.

График кварцевания

Время	Помещения		
	Групповая комната	Спальня	Приемная
7.00–7.30			+
10.30–11.30		+	
13.30–14.00	+		
14.00–14.30			+
15.30–16.30		+	
17.00–17.30	+		

Прогулки

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для их физического развития. Это наиболее доступное средство закаливания. Прогулка способствует повышению выносливости детского организма и его устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулка способствует развитию движений, потому как там дети играют и активно двигаются. Благодаря этому у них усиливается обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшается аппетит,

повышается жизненный тонус. У дошкольников вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система. А преодоление различных препятствий делает их ловкими, подвижными, выносливыми и укрепляет их мышечную систему. Закаливание природными факторами.

Обширное умывание прохладной водой

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

Сон без маек

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

Гимнастика после дневного сна (бодрящая гимнастика) - позволяет малышу окончательно проснуться, размять свои мышцы. Сразу после нее ребенок начинает ощущать прилив энергии и бодрости.

- комплекс систематических упражнений приводит к постепенному укреплению детского иммунитета и повышению уровня сопротивляемости организма к

болезням. Дети, ежедневно занимающиеся зарядкой, в дальнейшем имеют меньше проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ
---------------------	---	---

Динамические паузы

Прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом.

Динамические паузы – музыкальные минутки	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
--	--	---

Релаксация

Самый лучший способ снять любое напряжение (устомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться. Независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини - сюжет, задействовав только слуховые анализаторы можно отдохнуть и восстановить свои физические и психические силы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, - одно из направлений восстановительной терапии. Релаксация позволяет отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза. Перед проведением релаксации педагог поясняет, для чего нужно расслабляться, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений контролирует степень расслабления детей. Творческий подход и артистичность педагога во время проведения релаксационных упражнений создадут атмосферу доброжелательных отношений, позволят детям научиться владеть мышцами своего тела, а в дальнейшем – самостоятельно контролировать своё состояние, применять в жизни полученные навыки релаксации.

Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
------------	--	--

	интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	
--	--	--

Пальчиковая гимнастика

Развивая пальчики ребенка, вы тем самым помогаете ему быстрее и успешнее овладевать речью. Помочь в этом деле могут всевозможные конструкторы, мозаики, головоломки, пазлы, изготовление аппликаций, бисероплетение и, конечно же, специальный комплекс **пальчиковой гимнастики**. Сначала все упражнения для **пальчиковой гимнастики** выполняются неспеша. Поправьте ребенка, если он затрудняется выполнить требуемое движение или делает его не совсем правильно. Можно даже взять его руку в свою и действовать совместно.

Гимнастика для глаз

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Нагрузка на глаза современного ребёнка огромна, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а особенно детям в целях профилактики нарушений зрения.

Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, для снятия напряжения. Проводится в любой удобный отрезок времени.
Гимнастика	Ежедневно по 3-5 мин. в любое	Рекомендуется использовать наглядный

для глаз	свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Известно немало методик дыхательной гимнастики *по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.*, но механически следовать какой-либо из них не целесообразно. Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как

важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

Дыхательная гимнастика учитывает:

1. эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
2. доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
3. степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

1. Начинать необходимо с упрощенной формы выполнения.
2. Постепенно увеличивая нагрузку на определенные мышцы дыхательной системы:
 - укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.
 - укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.
3. Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.
4. Отдельные упражнения можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

5. Каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от индивидуальных возможностей.

4. Дыхательные упражнения полезны для восстановления организма и дыхания после любой физической нагрузки.

Использовать комплексы дыхательной гимнастики

1. в физкультурное занятие (в помещении, вместо общеразвивающих упражнений, с уменьшенной дозировкой в исполнении),
2. после сна;
3. на утренней гимнастике используются некоторые упражнения из Восточной дыхательной гимнастики;

Хождение по аккупунктурным дорожкам

Таким образом, регулярные физические упражнения вызывают в организме человека определенные изменения "Стимулируется становление стереотипов, то есть вырабатывается потребность в совершении определенных действий. В их основе лежат физиологические действия, порожденные переживанием человеком чувства "мышечной радости" И.П.Павлов, подъем настроения, положительные эмоции, которые и составляют у человека основу для формирования интегральной оценки собственного здоровья"

Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как
------------	--	--

	работы	не нанести вред своему организму
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

Самомассаж

Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами

убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников

Точечный массаж

Один из самых древних методов лечения. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет. Точечный массаж детям родители могут делать самостоятельно, начиная с самых первых дней жизни. В настоящее время точечный массаж для детей в детском саду становится методикой, которая приобретает огромную популярность. Одним из достоинств точечного массажа является то, что методика его проведения довольно проста, он не требует дополнительного оборудования и дорогостоящих приборов. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Точечный массаж ребенку должен делать только медицинский работник или взрослый.

Ароматерапия использование, воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений. **Работу ароматерапии объясняют два основных механизма.** Одним из них является **влияние аромата на мозг**, особенно лимбической системы (система участвует в регуляции функций обоняния, внутренних органов, эмоций, инстинктивного поведения, памяти, сна и бодрствования) через обонятельную систему. Другим механизмом является **прямой фармакологический эффект** эфирных масел.

Но не надо забывать и об аллергических реакциях!

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

Лук, чеснок – это самые доступные овощи которые оказывают положительное противомикробное, антисептическое, антивирусное, бактерицидное воздействие. В целях профилактики простудных заболеваний широко используется:

- **Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой**
- **Полоскание горла минеральной водой**

Для лечения и профилактики ринита, фарингита, ларингита, трахеита и бронхита, используют полоскания горла и ингаляции с минеральной водой. Для **полоскания** горла, заболеваний ротовой полости и зубов минеральная вода должна быть комнатной температуры или слегка подогретой.

Полоскания проводят теплой водой после прогулки.

- **Киндеры (чеснок, лук)**

Используется для детей младшего возраста.

- **Ароматерапия**

В группе на подоконниках ставятся блюдца с мелко нарезанным чесноком и луком, заливается водой для испарения.

2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы.

Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка является главным условием развития и поддержки детской инициативы.

Сферы инициативы	Способы поддержки детской инициативы
<i>Творческая инициатива</i>	- поддержка спонтанной

(включенность в сюжетную игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление)	игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; - поддержка самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности
Инициатива как целеполагание и волевое усилие (включенность в разные виды продуктивной деятельности – рисование, лепку, конструирование, требующие усилий по преодолению «сопротивления» материала, где развиваются произвольность, планирующая функция речи)	- недирижабельная помощь детям, поддержка детской самостоятельности в разных видах изобразительной, проектной, конструктивной деятельности; - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, материалов
Коммуникативная инициатива (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками)	поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; - установление правил поведения и взаимодействия в разных ситуациях
познавательная инициатива – любознательность	- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; - создание условий для

	свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, материалов
--	---

2.5. Основные направления и формы взаимодействия с семьёй.

Профилактика многих наиболее часто встречающихся у детей заболеваний возможна путем формирования навыков здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста. Непосредственную роль в этом играет семья. Усвоенные в семье родителей различные традиции и привычки, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся затем во взрослую жизнь, а при достижении детородного возраста – и во вновь создаваемые семьи. Вопросам взаимосвязи детского сада с семьей в последнее время уделяется все большее внимание, так как личность ребенка формируется, прежде всего, в семье и семейных отношениях. В дошкольных учреждениях создаются условия, имитирующие домашние, к образовательно-воспитательному процессу привлекаются родители, которые участвуют в спортивных праздниках, викторинах, вечерах досуга, театрализованных представлениях. Педагоги работают над созданием единого сообщества, объединяющего взрослых и детей. Родители должны стремиться создавать такие ситуации, которые будут побуждать детей применять знания и умения, имеющиеся в их жизненном багаже.

Направления работы	Формы взаимодействия
Знакомство с семьёй	Встречи - знакомства. Анкетирование родителей (законных представителей), бабушек, дедушек

Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса	Информация на официальном сайте детского сада dsn134@mail.ru Информационные листы о видах деятельности за день (чему научились, с чем познакомились, что узнали). Оформление стендов. Организация выставок детского творчества. Создание памяток, буклетов. Интернет - журналы. Переписка по электронной почте. Дни открытых дверей. Консультации (индивидуальные, групповые). Тематические родительские собрания. Реклама книг, статей из газет, журналов или сайтов по проблемам физического развития и здоровьесбережения. Оформление родителями «Опыта семейного воспитания»
Педагогическое просвещение родителей	Организация «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы). Вечера вопросов и ответов. Заседания «круглого стола». Мастер-классы. Родительские конференции, собрания. Создание библиотеки. Создание в группах альбомов по «физическому развитию и оздоровлению детей»
Совместная деятельность	Конкурсы. Проектная деятельность «Весёлый выходной» Участие в исследовательской и проектной деятельности.

	Участие в мероприятиях ДОУ и городских мероприятиях (праздники, турниры, развлечения, соревнования, фестивали, конкурсы...)
--	--

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Построение воспитательно–образовательного процесса, лежит в основе комплексно-тематического планирования, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Материально – техническое обеспечение соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;

Обеспеченность оборудованием для развивающей предметно - пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей их развития.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Обеспечивает:

- реализацию образовательных программ;

- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую, творческую активность воспитанников, двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Вариативность среды предполагает:

- наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную активность детей.

Доступность среды предполагает:

- свободный доступ детей к играм, игрушкам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Модель организации воспитательно - образовательного процесса на день

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формам работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- совместную деятельность с детьми: образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания в групповом помещении, залах и холлах детского сада

№	Наименование оборудования	Цель использования	Рекомендуемые упражнения
1	Дорожка лесенка-объемная.	Профилактика плоскостопия; укрепление всех групп мышц;	Ходьба и бег, обогащение словарного запаса.
2	Дорожка плоская с кругами и квадратами.	Упражнение в равновесии, перешагивании, прыжках;	Ходьба и бег с препятствиями; прыжки в длину с места.

		профилактика плоскостопия;	
3	Дорожка с метками (ладони и колени).	Упражнение в ползании и подлезании.	Ходьба на ладонях и коленях; подлезание под стойку.
4	Дорожка плоская с треугольниками.	Упражнение в равновесии;	Ходьба и бег.
5	Дуги-стойки.	Упражнение в ползании и подлезании.	Ползание и подлезание.
6	Дорожка плоская с метками(следы).	Упражнение в равновесии, профилактика плоскостопия,	Ходьба и бег с препятствиями.
7	Дорожка-коврик с метками(объемные следы из поролона и пуговиц).	Упражнение в равновесии, профилактика плоскостопия, развитие тактильных ощущений.	Ходьба и бег с препятствиями.
8	Доска ребристая.	Профилактика плоскостопия,	Ходьба и бег с препятствиями.
9	Дорожка-лесенка.	Упражнение в прыжках, профилактика плоскостопия.	Ходьба и бег с препятствиями, прыжки в длину с места.
10	Дорожка плоская	Упражнение в равновесии,.	Ходьба и бег с препятствиями.
11	Дорожка –коврик плоская (мокрая, сухая).	Упражнение в равновесии, профилактика плоскостопия,	Ходьба.

		закаливающие процедуры.	
12	Кольцеброс с набором колец.	Упражнение в метании	Метание колец.
13	Метки – знаки с изображением животных и птиц.	Умение действовать по сигналу.	Ходьба и бег с выполнением различных заданий.
14	Корзины мишени с набором мячей.	Упражнение в метании	Метание в цель.
15	Мишени плоские.	Упражнение в метании	Метание в цель.
16	Мячи мягкие	Упражнение в подбрасывании и ловле мяча.	Подбрасывание и ловля мяча.
17	Объемные модули.	Упражнение в равновесии, в перешагивании.	Ходьба с высоким подниманием ног.

Организация жизнедеятельности детей в группах.

Помещение	Вид деятельности, процесс	Участники
Спортивный и музыкально – спортивный зал	Организация дополнительных образовательных услуг (кружки)	воспитатели, дети
	Утренняя гимнастика	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети
	Совместная образовательная область "Физическое развитие"	Инструктор по физической

		культуре, воспитатели, дети
	Спортивные праздники, развлечения, досуги	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети родители
	Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей	Руководител и, педагоги ДОУ, родители, дети
Групповая комната	Сенсорное развитие Совместная образовательная деятельность Игровая деятельность	Дети, педагоги
Спальня	Самостоятельная игровая деятельность Совместная образовательная деятельность Дневной сон Гимнастика после сна Организация дополнительн ых образовательных услуг (кружки)	Дети, педагоги
Приемная	Информационно – просветительская работа с родителями	Дети, родители, педагоги
Медицински й кабинет	Осуществление медицинской помощи Профилактические	Медицински е работники

	мероприятия. Медицинский мониторинг	
Методический кабинет	Осуществление методической помощи педагогам Организация консультаций, семинаров, педагогических советов	Педагоги ДООУ
Спортивные площадки	Утренняя гимнастика	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети,
	Совместная образовательная область "Физическое развитие"	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети
	Спортивные праздники, развлечения, досуги	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети родители
	Игровая деятельность	Воспитатели, дети

Список использованной литературы

1. «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (*Соответствует ФГОС ДО, 2014 г.*);
2. «Мозаика» Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» / авторы - составители В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева. (*Соответствует ФГОС ДО, 2014 г.*);
3. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г.)
4. Логопедическая ритмика : методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи / Р. Л. Ба-бушкина, О. М. Кислякова ; под науч. ред. профессора Г. А. Волковой. – СПб. : Каро, 2005. – 176. –
5. Игровой массаж и пальчиковая гимнастика «Что? Где?». – С. 58–65. Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. Вып. 2. – М. : Либерия-Бибинформ, 2003. – 79 с. – Коробейникова О. Г. Весёлая зарядка. – С. 39.
6. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-метод.

- пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка, 2000. – 296 с.
7. Физкультминутки. – С. 240–254. Кузнецова В. М. Минуты здоровья : метод. рекомендации по организации активного отдыха детей дошкол. и млад. шк. возраста / В. М. Кузнецова. – Мурманск : Пазори, 2001. – 68 с. – Игры. – С. 56–57.
 8. Под парусом Лето плывёт по Земле : (организация работы тематических площадок в летний период) : метод. пособие для работников дошкол. учреждений, студентов пед. вузов и колледжей / Людмила Алексеевна Пенькова. – М. : Линка-Пресс, 2006. – 288 с.
 9. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми. – С. 69-75. Проектная деятельность старших дошкольников : [паспорт проекта, модели занятий, дидактические игры] / сост. В. Н. Журавлёва. – Волгоград : Учитель, 2001. – 202 с. : ил. – (Образовательное пространство ДОУ).
 10. Физкультурная пауза. – С. 67–71. Развитие навыков работы с компьютером у детей 4–7 лет : планирование занятий, рекомендации, дидактический материал, консультации для родителей / авт.-сост. З. М. Габдуллина. – Волгоград : Учитель, 2010. – 139 с. – (Образовательное пространство ДОУ).
 11. Упражнения для коррекции зрения. – С. 86–87. - 50 - Сайкина Е. Г. Физкульт-привет минутками и паузам! : сборник физических упражнений для дошкольников и школьников : учебно-

- методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений / Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. – СПб. : Детство-Пресс, 2006. – 128 с.
12. Упражнения при утомлении глаз. – С. 67–72.
Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду : упражнения для детей 2–3 лет / Т. Е. Харченко. – М. : Мозаика-Синтез, 2009. – 84 с. – (Библиотека воспитателя). – «Ласковые котята». – С. 50–51. Шашкина Г.
13. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Г. Р. Шашкина. – М. : Изд. центр «Академия», 2005. – 192 с.
14. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса. – С. 163. * * * Гусарина А. Игры для здоровья / А. Гусарина, С. Сорокин, Е. Боженина // Детский сад со всех сторон. – 2012. - № 9. – С. 4.
Андреева А. Песня сердца / А. Андреева // Здоровье детей. – 2012. - № 6. – С. 14.
15. Озорные ножки : комплекс домашней гимнастики «Стоп – плоскостопие» / Н. Яновская // Здоровье дошкольника. – 2012. - № 5.
16. Здоровьесберегающие образовательные технологии в условиях коррекционной группы дошкольного образовательного учреждения / О. Сурина // Детский сад от А до Я. – 2012. – № 1. – С. 106. Винтер О. Гибкий носок :
17. Спортивно-оздоровительное развлечение с элементами ЛФК / О. Винтер // Здоровье детей. –

2011. - № 13. – С. 31. Хайдарова Е. В. Детско-родительский фитнес / Е. В. Хайдарова // Инструктор по физкультуре. – 2011. – № 4. – С. 69. - 51 - Джулай Т. В.
18. Физкультурно-оздоровительный досуг как форма работы с детьми младшего дошкольного возраста / Т. В. Джулай // Методические материалы.
19. Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник». – 2010. - № 6. – С. 37. Дюкова Ф. Двигательная сказкотерапия как эффективное средство гармоничного воспитания // Здоровье дошкольника. – 2010. - № 5. – С. 21. Гладышева Г. Компьютеры в детском саду / Г. Гладышева, Г. Митина // Игра и дети. – 2010. – № 3. – С. 11.
20. Развитие цветовосприятия у детей с нарушениями зрения в условиях группы компенсирующей направленности / О. П. Храмова //
21. Современный детский сад. – 2010. – № 2. – С. 28. Невмятуллина Е. Весёлые утята / Е. Невмятуллина // Здоровье детей. – 2009. - № 13. – С. 35–37. Павленко Л. Л. В космос полететь готовы? / Л. Л. Павленко // Воспитатель ДОУ. – 2009. - № 7. – С. 19.
22. Гимнастики-побудки в режиме дня / И. А. За-жарская // Справочник старшего воспитателя. – 2009. –№ 7. – С. 40–43. Яковлева И.
23. Пальчиковая игра – одна из форм закаливания / И. Яковлева // Здоровье дошкольника. – 2009. -

Приложение
старший дошкольный возраст

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы;	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, упражнения на коррекцию	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - обтирание тела руковичкой; - обширное мытье рук; - игры с водой в теплый период; - обеспечение чистоты среды; - полоскание рта после еды;	Все группы

4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе и сквозное); - кварцевание; - сон при открытых форточках; - сон без маек; - прогулки на свежем воздухе; - утренняя гимнастика на улице(май – сентябрь);	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры- забавы; - дни здоровья; - городские и окружные мероприятия	Все группы
6	Арома- и фитотерапия	- ароматизация помещений; - фитопитие (отвары); - аромаподушки; - аромамедальоны(киндеры)	Все группы
7	Диетотерапия	- рациональное питание; - витаминизация блюд; - Индивидуальное меню (аллергия, ожирение, хронические заболевания)	Все группы
8	Свето-и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение спелых и	Все группы
9	Музтерапия	- музо - сопровождение режимных моментов; - музо - формирование фона	Все группы

10	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры - тренинги на	Все группы
11	Спецзакаливание	- босоножье; - игровой массаж; - точечный массаж - обширное умывание; - ходьба по аккупунктурным дорожкам; - дыхательная гимнастика - гимнастика для глаз - пальчиковая гимнастика	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	- консультации (индивидуальные, групповые); - буклеты; - профилактические мероприятия;	Все группы

Режим проветривания

время	примечания		
	группа	спальня	приемная
7.00–7.10	+	+	
9.10–9.20	+		
9.30–9.45			+
11.00–11.15	+		
11.20–11.30	+		
11.30–11.55			
13.15–13.30			
13.30–13.40	+		+
15.40–15.50	+	+	
17.50–18.00	+		+
18.30–18.45			
18.45–19.00			+

График кварцевания

Время	Помещения		
	Групповая комната	Спальня	Приемная
7.00–7.30			+
10.30–11.30		+	
13.30–14.00	+		
14.00–14.30			+
15.30–16.30		+	
17.00– 17.30	+		

Формы оздоровления

Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ
Гимнастика для формирования правильной осанки	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи педагога и контингента детей
Гимнастика ортопедическая (коррекция плоскостопия)	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
Динамические паузы – музыкальные минутки	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед

		проведением процедуры
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Сферы инициативы	Способы поддержки детской инициативы
Творческая инициатива (включенность в сюжетную игру как основную творческую деятельность ребенка, где развиваются воображение, образное мышление)	- поддержка спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; - поддержка самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности
Инициатива как целеполагание и волевое усилие (включенность в разные виды продуктивной деятельности – рисование, лепку, конструирование, требующие усилий по преодолению «сопротивления» материала, где развиваются произвольность, планирующая функция речи)	- недирективная помощь детям, поддержка детской самостоятельности в разных видах изобразительной, проектной, конструктивной деятельности; - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, материалов
Коммуникативная инициатива (включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками)	поддержка взрослыми положительного, доброжелательного

	отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; - установление правил поведения и взаимодействия в разных ситуациях
познавательная инициатива – любознательность	- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности, материалов

Основные направления и формы взаимодействия с семьёй.

Направления работы	Формы взаимодействия
Знакомство с семьёй	Встречи - знакомства. Анкетирование родителей (законных представителей), бабушек, дедушек
Информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса	Информация на сайте детского сада dsn134@mail.ru Информационные листы о видах деятельности за день (чему научились, с чем познакомились, что узнали).

	Оформление стендов. Организация выставок детского творчества. Создание памяток, буклетов. Интернет - журналы. Переписка по электронной почте. Дни открытых дверей. Консультации (индивидуальные, групповые). Тематические родительские собрания. Реклама книг, статей из газет, журналов или сайтов по проблемам физического развития и здоровьесбережения. Оформление родителями «Опыта семейного воспитания»
Педагогическое просвещение родителей	Организация «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы). Вечера вопросов и ответов. Заседания «круглого стола». Мастер-классы. Родительские конференции, собрания. Создание библиотеки. Создание в группах альбомов по «физическому развитию и оздоровлению детей»
Совместная деятельность	Организация вечеров поэзии, гостиных, праздников. Конкурсы. Проектная деятельность «Весёлый выходной» (театр, музей, библиотека). Участие в исследовательской и проектной деятельности.

Подвижные игры старшая группа

Категории игр	Наименование игр
Игры с бегом	«Самолёты»; « Цветные автомобили»; «У медведя во бору»; « Птичка и кошка»; « Найди себе пару»;
Игры с прыжками	« Лиса в курятнике»; « Зайка серый умывается»;
Игры с ползанием и подлезанием	« Пастух и стадо»; « Перелёт птиц»; « Котята и щенята»
Игры с бросанием и ловлей	« Подбрось и поймай»; « Сбей булаву»; « Мяч через сетку»;
Игры на ориентировку в пространстве	« Найди, где спрятано»; « Найди и промолчи»; « Кто ушёл»; « Прятки»;
Народные игры	«У медведя во бору»;

Подвижные игры подготовительная к школе группа

Категории игр	Наименование игр
Спортивные игры	Элементы футбола: передавать мяч друг другу ногой, отбивая его правой и левой ногой. Вести мяч змейкой между предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

	Элементы баскетбола: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди в движении); Ловить летящий мяч на разной высоте; бросать мяч в корзину двумя руками из – за головы; ведение мяча правой и левой рукой.
Игры с бегом	«Быстро возьми, быстро положи»; «Поменяй предмет»; «Ловишки с лентами»; «Чьё звено быстрее соберётся»; «Два мороза»; «Догони свою пару»; «Краски»; «Горелки»; «Коршун и наседка»;
Игры с прыжками	«Лягушки и цапля»; «Не попадись»; «Волк во рву»;
Игры с метанием ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч»; «Стоп»; «Кто самый меткий?»; «Охотники и звери»; «Ловишки с мячом»;
Игры с ползанием и лазанием	«Перелёт птиц»; «Ловля обезьян»;

Эстафеты	«Весёлые соревнования»; «Дорожка препятствий»;
Народные игры	«Гори, гори ясно»; «Лапта»;

Подвижные игры по профилактике плоскостопия, осанки, координации движений, зрения, ОРВИ, ОРЗ

Возрастная группа	профилактика			
	осанка	Плоскостопие	Корд.движ	зрение
Старший возраст	«Кто быстрее доберется до флажка» , «Лев в цирке», «Ходим в шляпах», «Кошечка», «Сидячий футбол»	«Удочка» , «С кочки на кочку» , «Качели» , «Лягушки и цапля» , «Не оставайся на полу» , «Классы» , «Ножницы» , «Резиночки» ,	«Встречные перебежки» , «Перемени предмет» , «Сделай фигуру» , «Кто сделает меньше прыжков» , «Буратино» , «Бегемот»	Комплексы для профилактики

Названия игр выделенные жирным шрифтом -
программные

Классификация народных подвижных игр

Название	Ходьба/бег	Бросание/ ловля	прыжки	Прогова ривание
II младшая группа				
Мой веселый, звонкий мяч		*	*	*
Пузырь	*			*
Зайка серенький сидит	*		*	*
Мяч в кругу		*		
Средние группы				
Гуси - лебеди	*			*
Удочка			*	
Поймай комара			*	
Лохматый пес	*			*
Зайцы и волк	*		*	*
Попади в круг		*		
Карусели	*			*
Старшие группы				
Гуси - лебеди	*			*
У медведя во бору	*			*
Мой мяч		*		*
Мороз – красный нос	*			*
Рыбаки и рыбка			*	*
Стадо	*			*
Подготовительные группы				
Заря - заряница	*			*
Шел козел по лесу	*		*	*
Море волнуется	*			*
В клубок	*			
Петушинный бой			*	
Горелки	*			*
Пчелы яровые	*			*

Классификация народных подвижных игр в оздоровлении детей

Игры	Сер.сос	ожирен	Нар.осан	плоскос	Орг дых
Веселый мяч			*		
В клубок			*		
Горелки*		*			
Горелки с платком		*			
Гуси - лебеди					*
Заря - заряница	*				
Зайцы в лесу	*				
Заячьи горелки		*			
Карусели*	*				
Коршун и наседка*	*	*			
Крути – верти роза			*		
Ленты тянутся			*		
Ловля птиц			*		*
Медведь и пчелы*			*		*
Метелица			*	*	*
Море волнуется*			*		*
Перелет птиц*			*		
Петушинный бой		*	*	*	
Поймай комара*			*		
Птицелов		*	*	*	
Пузырь*					*
Стадо*			*		
Удочка*			*		*

народные
подвижные
игры

Игры с мячом

«**Зевака**» - дети встают в круг, на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен ловить мяч. Мяч перебрасывают, пока кто-то его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встаёт в центр круга и по заданию играющих выполняет 1- 2 упражнения с мячом.

«**Старые лапти**» - на одной стороне площадки проводят черту-это город, где находятся все играющие. Пространство за городом- игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатится, тому водить. Водящий берёт мяч и ждёт, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнётся, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Осаленный становится водящим.

Игры с прыжками

«**Петушиный бой**» - дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры.

народные подвижные игры	«Волк во рву» - участники выбирают волка и хозяина, остальные овцы. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси. На середине площадки находится ров, где сидит волк. По сигналу хозяина «овцы в поле, волк во рву»- играющие должны перепрыгнуть через ров и пойти в поле травку щипать. По сигналу: «Овцы, домой!», играющие возвращаются в дом, перепрыгнув через ров. Кого поймал волк, становится водящим. Игры с бегом «Пустое место» - играющие встают в круг, выбирают водящего считалкой. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный бежит в другую сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим. «Курочки» - играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные курочки. Петушок ведёт курочек гулять. Выходит хозяйка и спрашивает: «Петушок, петушок, не видал ли мою курочку». «А какая она у тебя». «Рябенькая, а хвостик чёрненький». «Нет, не видал». Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: «Кшш,кшш!» курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.
--------------------------------	--

народные подвижные игры	«Мы весёлые ребята» - дети стоят в кругу, ловишка в середине круга. Дети двигаются по кругу и произносят слова: «Мы весёлые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три, лови!» Дети разбегаются по залу, ловишка пытается осалить игроков. «Затейники» - дети становятся в круг и берутся за руки. Водящий, которого выбрали стоит в центре круга. Дети двигаются по кругу и произносят слова: «Ровным кругом, друг за другом. Мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!» Водящий выполняет любые движения, а дети должны повторить «как в зеркале» все движения. «Зайка серенький умывается» - дети стоят в кругу. В центре круга «зайка». Взрослый произносит слова: «Зайка серенький умывается, видно в гости собирается. Вымыл ушки, вымыл носик, вымыл щёчки, вымыл ушки, вытерся и поскакал в гости». Дети должны выполнять все движения по показу ребёнка и в соответствии с текстом. «Пузырь» - дети берутся за руки и образуют маленький круг. Начинают произносить слова: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой. Оставайся такой и не лопайся!» Дети выполняют движения в соответствии с текстом (отходят назад, образуя большой круг, затем бегут в центр круга).
--	--

Игры со скакалкой Вместо скакалки можно прыгать через пластмассовый обруч, вращая его как скакалку	Зеркало Выбирается один ведущий, за которым все остальные должны повторять прыжки. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 (на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот скакалки). Прыжки на скакалке вдвоем Нужно взяться за руки, концы скакалки в свободных руках. А теперь, наловчившись можно прыгать вдвоем, устроив гонку или соревнование. Кто больше? Дети по очереди прыгают через скакалку, а взрослый считает их прыжки до первой ошибки или остановки. Когда дети более подготовлены, то можно считать их прыжки за определенное время. Кто дальше? Могут принимать участие от 2 до 4 детей. На игровой площадке проводится 2 линии - старт и финиш. На линии старта стоят дети со скакалками, после того как прозвучит свисток, дети начинают бег со скакалкой до линии финиша. Побеждает тот ребенок, который первым прибежит к финишу. Имена Ребенок прыгает через скакалку, которую крутят двое других детей, и с каждым прыжком называет имена девочек или мальчиков, которые не должны повторяться. Например: « Я знаю имена девочек...»
--	--

Подвижные игры	«Мыши и кот» Малыши сидят на скамейках или стульчиках. Это «мыши в норках». В противоположной стороне комнаты или площадки сидит «кот», роль которого исполняет взрослый. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по всей комнате. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. «Рыбак и рыбки» На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих - «рыбак» - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, ты поймай нас на крючок». На последнем слове «рыбачок» вскакивает, выбегает из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманная «рыбка» сама становится «рыбаком», и идет в центр круга. «Догони меня» Ребенок сидит на стульчике в одном конце комнаты, а вы предлагаете ему догнать вас и бежите в противоположный конец комнаты. Когда малыш подбежит к вам, остановитесь и скажите: «Убегай, убегай, догоню!». Карапуз бегом возвращается на свое место.
-----------------------	--

Воробьи и кошки

Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах зала (площадки), за линиями. Одна команда (смелые Воробьи) идет шеренгой по направлению к другой (к команде Кошек). Когда до Кошек остается 3-5 м, преподаватель внезапно подает сигнал (может дать команду «Кошки!» или громко мяукнуть). Тогда Воробьи улетают от кошек, а кошки стараются их догнать (осалить). Осаленные игроки выбывают из игры. За «границей» (проведенная черта) салить нельзя. Позже команды могут поменяться ролями.

Караси и Щука

Выбирается водящий - "Щука". Остальные дети делятся на две равные группы. Одна группа детей - "караси", вторая - "камешки в пруду". "Камушки" встают, образуя круг. Расстояние между играющими - 2 шага. "Щука" находится за кругом, а "караси" внутри круга. По сигналу "Щука" вбегает в круг, стараясь поймать "Карасей". Те прячутся за "камешками". "Щука" ловит тех, кто не успел встать за "Камушек". После 3-4 повторений подсчитывают пойманных. Дети меняются ролями. Выбирается новая "Щука".

Волк и коза

По считалке дети выбирают "волка" и "козу", остальные - "пастухи". Взявшись за руки, "пастухи" движутся по кругу. "Волк" должен поймать "козу", но попасть в круг он может только через "ворота" (двое ребят движутся по кругу с поднятыми руками), а "коза" - в любом месте. Когда "волк" поймает "козу", игра начинается сначала.

Игры с прыжками	Кузнечики Команды - в колоннах у стартовой линии. В отдалении - флажки (кегли, мячи). Игроки каждой команды поочередно прыгают на одной ноге до флажка, огибают его и прыгают обратно. Вернувшись к своей команде, игрок дотрагивается рукой до руки следующего игрока (этим дает ему старт), после чего встает в конец колонны. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает. Прыжки по кочкам Команды построены перед стартовой линией. Перед ними «болото», где есть «кочки» (круги диаметром до 40 см). Расстояние между «кочками» варьируется в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. По сигналу преподавателя каждый из игроков поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» туда и обратно, обогнув флажок (кеглю, мяч). Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим числом штрафных очков (штрафное очко - если прыжок не точный, нога соскочила с «кочки»). Волк во рву Поперек зала (площадки) - «ров» шириной в 1, 5-2 детских шага (обозначенный веревками, лентами). Во рву сидит Волк. Козы по сигналу перебегают с одной стороны зала (площадки) на другую, перепрыгивая по пути через ров. Волк, не выбегая из рва, старается поймать перепрыгивающих Коз (осалить касанием руки). Осаленные игроки выбывают из игры. Перебежки Коз повторяются 3-4 раза, после

	чего назначается новый водящий (Волк). Перепрыгни через ров! На площадке мелом рисуют две параллельные линии на расстоянии полуметра одна от другой - это "ров". Затем по считалке они делятся на две команды, которые выстраиваются по обе стороны "рва" на расстоянии пяти шагов от него. По очереди с закрытыми глазами ребята подходят ко "рву" и прыгают. Игроки каждой команды помогают своим товарищам возгласами: "Прыгай!", "Не пркгай!" Выигрывает та команда, в которой больше ребят сумели перепрыгнуть через "ров", не наступив на черту
	Воробышки Чертится круг диаметром 4-6 м. Водящий (Кошка) становится в центр круга, а остальные игроки (Воробышки) - за кругом. По сигналу Воробышки впрыгивают в круг, прыгают в нём, выпрыгивают из него. Кошка старается поймать (осалить) их в круге. Осаленный игрок становится водящим (Кошкой). Вариант. Воробышки прыгают на одной ноге. Скачка По считалке ребята выбирают водящего и становятся в круг. Хлопая в ладоши, они скачут галопом по кругу, изображая всадников. Скачку выигрывает тот, кто на лету подхватит платок, брошенный водящим в центр круга. Зайцы и Жучка На одной стороне зала (площадки) собачка Жучка, а на другой - Зайцы (их домики, норы

	можно обозначить обручами). По середине зала (площадки) - «забор» (обозначают веревкой, натянутой на высоте 30-40 см от пола; её можно привязать к стойкам или просто держать). За забором находится огород, который охраняет Жучка. Перед началом игры Зайцы находятся в норах, а Жучка - дома. Если Зайцев много, то они сидят в норах парами (тройками). Преподаватель подает команду «Зайцы, в огород!» Зайцы по очереди перепрыгивают через забор (нужно приземляться на обе ноги), и оказавшись в огороде, едят капусту (бегают, прыгают). Когда преподаватель произнесет: «Жучка!» или «Гав-гав!» - Жучка начинает ловить Зайцев (нужно дотронуться до Зайца рукой, и он остается на месте). Зайцы бегут к норам, где они оказываются в безопасности. Заяц должен бежать в свою, а не в соседнюю нору. Прибежавшие встают позади ожидающих очереди бежать в огород. Преподаватель отмечает пойманных Зайцев и отпускает их в норы (позже они могут снова наведаться в огород). Жучка идет на свое место. По условиям игры она может: добежать только до забора; перепрыгнуть через забор и преследовать Зайцев до их нор. Наиболее ловкими считаются ребята, которые ни разу не попались Жучке.
Игры с мячом	Мяч об пол Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч. Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам

своей команды, стоящим в шеренге напротив. Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось- поймай»).

Попади в обруч

Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды. В команде не более 5—6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждают те, кто допустил наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.

Методические приемы. Воспитатель следит,

чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе положенного расстояния.

Мяч о стену

Цель игры. Бросать мяч в стену, совершенствовать кавык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от звеньев, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

Мяч в кружок

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на

расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, воспитатель объясняет, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно.

Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

Попади и поймай

Цель игры. Бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.

Описание игры. Группа детей распределяется на команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.

Мяч в горку

Цель игры. Прокатывать мяч на наклонную горку и ловить его руками.

Описание игры. Дети стоят по кругу (7-8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны

рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем гимнастическая доска). Ребенок, стоящий в двух шагах от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падений мяча на пол.

Методические приемы. Воспитатель контролирует действия играющих, вводит новые варианты игры: передавать мяч в правую сторону; играть, построившись в колонну; катить мяч левой рукой с близкого расстояния.

Закати мяч в обруч

Цель игры. Закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание игры. Дети распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. (Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры.)

Методические приемы. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить детям каждой подгруппы одновременно прокатывать мяч, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатай, чтобы он перелетел обруч, не задев его. Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

Чей мяч улетит дальше

Цель игры. Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.

Описание игры. Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше.

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай

сильней замах» - когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, неприцельный бросок оценивается в одно очко).

Выстрел мячом

Цель игры. Закреплять навык катания мяча друг другу.

Описание игры. Дети распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу - «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.

Методические приемы. Воспитатель переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, вводит новые варианты игры: выполнять задание в ином построении - кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола; «выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.

Передай мяч

Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при убежении предметов.

Описание игры. Дети распределяются на звенья и выстраиваются в колонны друг за другом.

	Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры. Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, не передавали мяч и переходили в колонны с одной стороны. Если дети часто допускают перечисленные ошибки, то воспитатель может остановить игру и еще раз уточнить правила. Игра может проходить в другом варианте: обежать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тот, обегая стул, берет мяч и передает его другому и т. д.; добежать до стула, положить на него мяч, обежать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.
--	--

Комплексы после сна

«ПОТЯГИВАНИЯ».

Исходное положение: лежа на спине руки вдоль туловища.
Поочередно поднимаем правую (левую) руку вверх,
тянуться, опустить

Тоже поочередно левой рукой, правой и левой ногой

Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться,
опустить.

«Массаж лица»

Гномик в пальчиках живет, он здоровье нам несет.

Начал гномик наш играть, кулачком у носа кружки
рисовать,

А потом поднялся выше (легкое поглаживание гайморовых
пазух носа)

И скатился сверху вниз

Гном в окошко посмотрел (массаж указательным и
средним пальцами надбровных дуг)

Засмеялся, улетел, гном нашел у глаза точку (массаж точек
у переносицы)

Влево, влево покрутил, на другую надавил (массаж у
крыльев носа)

А потом спустился ниже (массаж точек над верхней губой)

Прямо к роту поближе

За ушками он прятался, смеялся надо мной и хотел играть
со мной (массаж точек ушной раковины)

Раз, два, три, четыре, пять (массаж лобного отдела и надбровных дуг)

Я решил его поймать. Гнома я в бровях ловил, а он по кругу все ходил

Вот наш гномик и примолк (массаж кончика носа) и пустился наутек.

Мы возьмем его в ладошки (сжатие кистей рук) помашем ручками немножко.

Профилактика плоскостопия

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой : на носках (лисичка) на пятках («на траве роса, не замочите ноги»)

Профилактика нарушений осанки

На болоте две подружки две зеленые лягушки,
утром рано умывались, полотенцем растирались,
ножками топали, ручками хлопали,
вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Комплекс №2

Исходное положение - лежа на спине руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить. Тоже поочередно: левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. «массаж головы» «догонялки»

«Самомассаж»

Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.

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

Профилактика плоскостопия

Ходьба на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), по корригирующим дорожкам «пройдем босиком по камешкам»

Профилактика нарушений осанки

Каждый день по утрам делаем зарядку очень нравится нам делать по порядку: Весело шагать, руки поднимать, Приседать и вставать, прыгать и скакать.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у» (выдох удлинённый).

КОМПЛЕКС № 3

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем! Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись Выпрямляются ножки, Поплясали немножко. На живот перевернемся и согнемся. А потом на спину снова, вот уж мостики готовы. Немножко поедem на велосипеде. Голову приподнимаем, лежать больше, не желаем. Раз, два и три, и точно в раз На коврик нужно нам попасть Этот коврик необычный, он ребристый, симпатичный. Этот коврик очень важный, он лечебный, он массажный. Потопчите, походите и немножко потрусите. Теперь по полу пойдем на носках, На внешней стороне стопы, а потом в присядку! Мы трусцою пробежим, потанцевать скорей хотим. После легкого кружения фигуру сделаем на удивление Грудную клетку поднимаем – опускаем, вдох - выдох выполняем Окончательно просыпаемся и за дела принимаемся.	Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед вверх, согнутыми руками в стороны Движения стопами вправо- влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати. Упражнение «Колечко» Движения по тексту Дети встают на массажный коврик Дыхательные упражнения
--	---

КОМПЛЕКС № 4

Кто спит в постели сладко – давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы Вас не будем ждать!

Но чтоб совсем проснуться, нам нужно потянуться.

Начинай, не спеши! Через рот ровней дыши!

Дети выполняют потягивание в постели, при этом крепко сжимают кулачки рук, а руки поднимают за голову и делают глубокий вдох. При выдохе дети опускают руки вдоль туловища (упражнение выполняют несколько раз).

САМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК.

Растирание ушей указательными и средними пальцами. Потирание щек. Потирание крыльев носа. Массирование затылочной части головы, при этом дети приговаривают: «Я хороший, я пригожий».

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

Смотрит вверх и смотрит вниз, глаза по кругу «понеслись».

Дети выполняют движения глазами в соответствии с текстом.

ГИМНАСТИКА БОДРОСТИ.

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы топаем ногами топ-топ-топ,

Мы руки опускаем хлоп-хлоп-хлоп.

Мы руки разведем и на дорожку здоровья все дружно
пойдем.

(Ходьба по массажной дорожке, по мокрой дорожке
босиком.)

Вот дорожку мы прошли, умываться все пошли

КОМПЛЕКС № 5

Поднимайся детвора! Завершился тихий час, свет дневной
встречает нас.

Мы проснулись, потянулись, влево-вправо повернулись.

(Дети выполняют потягивание, и повороты на постели).

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

(Дети приподнимают голову от подушки, сжимают и
разжимают кисти рук).

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.(Движения
стопами в разных направлениях).Обопремся мы на ножки,
приподнимемся немножко.

Выполнение упражнения «Мостик»: приподнимание таза
из положения, лежа на спине, ноги расставлены.

Все прогнулись, округлились, Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся детвора! Все по
полу босиком, а потом легко бегом. Сделай вдох и
поднимись

Самомассаж

* МИШКИ *

Оттяну вперёд я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.
А теперь по кругу щечки
Дружно разотрем, так забывчивым мишуткам
Память разовьем.
Чтобы слушались получше озорные мишки,
Мы погладим лобики плюшевым плутишкам
Чтобы мишка лучше видел, стал внимательней, шустрей...
Мы волшебные очки нарисуем поскорей.
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, вот такой массаж нужно делать всем.

* УШКИ *

Раз, два, три, четыре, пять —
Будем с вами мы играть.
Есть у ушка бугорок
Под названьем «козелок».
Напротив ушко мы помнём
И опять считать начнём.
Раз, два, три, четыре, пять —
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять —
Продолжаем мы играть.
Ушкам отдыхать пора,
Вот и кончилась игра.

Гимнастика для глаз

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз

* * *

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!

* * *

Мы отправились гулять
Грибы - ягоды искать
Как прекрасен этот лес.
Полон разных он чудес.
Светит солнце в вышине,
Вот грибок растет на пне
Дрозд на дереве сидит,
Ежик под кустом шуршит
Слева ель растет - старушка,
Справа сосенки - подружки.
Где вы, ягоды, ау!
Все равно я вас найду!

Дыхательная гимнастика

Шарик красный

Воздух мягко набираем,
Шарик красный надуваем,
Шарик тужился, пыхтел,
Лопнул он и засвистел:
«Т-с-с-с-с!».

Ветер

Ветер сверху набежал,
Ветку дерева сломал
«В-в-в-в!».
Дул он долго, зло ворчал
И деревья всё качал:
«Ф-ф-ф-ф».

Поехали

Завели машину,
Ш-ш-ш-ш,
Накачали шину,
Ш-ш-ш-ш,
Улыбнулись веселей
И поехали быстрее,
Ш-ш-ш-ш-ш-ш.

* * *

Носом – вдох,
А выдох – ртом,
Дышим глубже,
А потом –
Марш на месте, не спеша,
Коль погода хороша!

Физкультминутки

* * *

Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: – Раз и два!
Руки, ноги, голова...
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и салки
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес.
Иль допрыгнуть до небес!
А щенята, как проснутся,
Очень любят потянуться,
Обязательно зевнут,
Ловко хвостиком махнут.

* * *

На лесной полянке в ряд
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движенье,
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперёд,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
«Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики,
Дружно прыгают и скачут!

* * *

Рано утром на зарядку
Выходили по порядку
Пёс-Барбос, утёнок смелый
И котёнок белый-белый.
Раз-два, три-четыре,
Хвост трубой, а лапки шире.
И ты тоже не ленись,
Рядом с ними становись