

**Принято:**  
Педагогическим советом  
МКОУ «Краснологская СОШ»  
Протокол № 1 от 31.08.2021 год

**Утверждаю:**  
Директор МКОУ «Краснологская СОШ»  
Каширского муниципального района  
Воронежской области

Н.И. Стадник  
Приказ № 58 от 31.08.2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД»**

По здоровьесберегающим технологиям

Физкультурно-спортивной оздоровительной направленности

«Здоровейка»

(для детей 3 – 7 лет)

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснологской средней общеобразовательной школы  
структурного подразделения «Детский сад»  
Каширского муниципального района  
Воронежской области  
на 2021-2022 уч. год

**Разработчик программы:**

Воспитатель Муравлева Ирина Андреевна

## **Содержание:**

### **1. Целевой раздел:**

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Нормативно-правовая основа формирования Программы.
- 1.3 Цель и задачи реализации программы.

### **2. Содержательный раздел:**

- 2.1 Возрастные особенности развития детей.
- 2.2 Образовательная область «Физическое развитие».
- 2.3 Описание форм, способов и методов реализации программы.
- 2.4 Перспективное планирование организованной образовательной деятельности с детьми.
- 2.5 Особенности организации мониторинга.

### **3. Организационный раздел:**

- 3.1 Учебный план .
- 3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.3 Время реализации Программы «Здоровейка» в режиме дня.
- 3.4 Взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.
- 3.5 Список литературы

**Приложения №1** Мониторинг

**Приложения №2** Индивидуальная карта воспитанника

**Приложения №3** Дидактический материал

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников - это комплексная программа формирования знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования.

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий **здоровьесбережения и здоровьесокращения** в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у дошкольников "Здоровейка" (далее Программа) обусловлено возрастающими требованиями дифференцированного подхода к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психо-физического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Программа дополнительного образования «Здоровейка» относится к образовательной области «Физическое развитие» и соответствует ФГОС ДО.

### **Актуальность и новизна.**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа здоровьесберегающего кружка «Здоровейка».

**Возраст обучающихся:** программа предназначена для воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения.

#### **Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:**

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

### **Участники Программы**

Участниками реализации Программы являются: Воспитанники ДООУ в возрасте от 3 года до 7 лет; Педагогический коллектив; Родители (законные представители) воспитанников.

### **Концепция Программы**

Программа создана в концепции развивающего обучения и предполагает системно – деятельностный, компетентностный подход к образованию детей дошкольного возраста. Программа учитывает навыки и умения, которыми обладает ребенок на этапе реализации Программы и предполагает педагогические приемы, которые позволяют реализовать задачи и приобрести навыки, умения сначала при помощи взрослого, а затем самостоятельно. Программой предусмотрена теоретическая и практическая подготовка детей в освоении образовательной области «Физическое развитие», здоровьесберегающих технологий, ценностей здорового и безопасного образа жизни. Программа предполагает творческий подход педагогов к ее реализации и активное участие родителей (законных представителей).

### **Основные принципы программы**

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса.

**Принцип** предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

**Принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

**Принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**Принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**Принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

**Принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**Принцип** взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

**Принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня

## **Основные направления Программы**

### **Профилактическое**

Обеспечение благоприятного течения адаптации;

Выполнение санитарно-гигиенического режима;

Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

### **Организационное**

Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, методами диагностики;

Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

Систематическое повышение квалификации педагогических кадров;

Формирование навыков безопасного поведения и культуры здоровья;

Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Приобщение детей и взрослых (педагогов и родителей) к здоровому и безопасному образу жизни.

### **Лечебное**

С- витаминизация пищи

## **1.2. Нормативно-правовая основа формирования Программы**

Нормативно-правовой основой формирования Программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва); Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13); Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; Конвенция ООН «О правах ребёнка»; «Семейный кодекс РФ»; Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43; ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.); Устав ДОУ; Образовательная программа ДОУ.

## **1.3. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

### **Основные задачи программы:**

#### **Оздоровительные**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;

- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

#### **Развивающие**

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

#### **Воспитательные**

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

**Направленность программы:** физкультурно- оздоровительная.

#### **Категория обучающихся:**

Дети среднего дошкольного возраста (3-5 лет)  
Дети среднего дошкольного возраста (5-7 лет),

#### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения в период с октября по май с учётом зимних каникул и майских праздников. Материал распределён на 32 часа в год из расчёта 2 занятия в неделю.

**Форма обучения:** очная.

#### **Условия реализации программы:**

На занятия дети зачисляются на основании заявления и договора с родителями (законными представителями).

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **В процессе обучения дети:**

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
- Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
- Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.

- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
- Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

## **2 Содержательный раздел**

### **2.1 Возрастные особенности развития детей**

#### **Возрастная характеристика контингента детей 3-4 года.**

##### Физическое развитие

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользоваться зеркалом, расческой).

#### **Возрастная характеристика контингента детей 4-5 лет**

##### Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь,

убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

### **Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет**

#### Физическое развитие

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### **Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет**

#### Физическое развитие

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

## **2.2 Образовательная область «Физическое развитие»**

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в ежедневной двигательной активности.

### **2.3 Описание форм, способов, методов реализации программы**

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются технологии:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

### **Педагогические технологии, используемые в программе «Здоровейка»**

#### **1. Здоровьесберегающие**

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий

(релаксационные паузы, физкультминутки) Закаливание:

Ходьба босиком

Оптимальный двигательный режим

- Упражнения на коррекцию плоскостопия  
 Упражнения на коррекцию сколиоза  
 Упражнения на коррекцию зрения
2. Технологии развивающего обучения (использование различных массажных дорожек, пособий из бросового материала и т.д.)
  3. Игровые технологии (использование игровых персонажей).

## 2.4 Перспективный план работы кружка «Здоровейка»

Сентябрь	
1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, парами.</li> <li>2. Скрестный шаг.</li> <li>3. «Холодно - Горячо».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба змейкой по диагонали.</li> <li>2. Ходьба на коленях, на 4 -сели.</li> <li>3. Ходьба цепочкой.</li> </ol>
<p>4. Ходьба «Паучок».</p> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрывание пяток от пола.</li> <li>2. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую - укрепление мышц ног.</li> <li>3. Стоя на коленях: упражнение - «Собачка».</li> <li>4. Лежа на спине: упражнение «Велосипед».</li> <li>5. Кувырок назад, в группировке.</li> </ol> <p><b>Массаж позвоночника:</b> лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание от пола.</li> <li>2. Прыжок назад, руки в упоре на полу..</li> </ol> <p><b>Игры:</b> Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.</p> <p><b>3. Заключительная часть</b> Спокойная игра: «У кого мяч?». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>	<p>4. «На параде» - «В разведке».</p> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения на лавочках:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпады в стороны, ладонь на пол.</li> <li>2. Выбрасывание ног на пятки.</li> <li>3. Ноги на лавку, наклон в сторону.</li> <li>4. «Угол». «Рыбка».</li> <li>5. Отжимание, руки на лавке.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. упражнение на веревочной лестнице.</li> <li>2. Кувырок через голову вперед.</li> </ol> <p><b>Массаж головы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Моем голову».</li> <li>2. Пальцы граблями, чешем голову.</li> <li>3. Расчесываем.</li> </ol> <p><b>Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Мы веселые ребята».</li> <li>2. «Пингвины» - прыжок с мешочком.</li> </ol> <p><b>3. Заключительная часть</b> спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.</p>

	Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.
<b>Октябрь</b>	
<b>1 – 2 неделя</b>	<b>3 – 4 неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами.</li> <li>2. Ходьба по скамейке на носках.</li> <li>3. В полуприсяде, боком.</li> <li>4. Боковой галоп.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения на ковре:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сядь между пяток».</li> <li>2. «Угол на пол».</li> <li>3. «Сядь из положения лежа».</li> <li>4. Кувырок назад.</li> <li>5. Прыжок назад, руки в упоре.</li> <li>6. «Лодочка» - лежа на животе.</li> <li>7. «Корзинка». <b>Силовые упражнения:</b></li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Угол» - упражнение на гимнастической стенке.</li> <li>2. «Мешок» - висим на гимнастической стенке.</li> <li>3. «Перетягивание» - двое детей держат гимнастическую палку и тянут на себя.</li> </ol> <p><b>Массаж шеи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглаживаем шею.</li> <li>2. Вытягиваем.</li> <li>3. Ласково похлопываем.</li> </ol> <p><b>Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Не оставайся на полу».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расчет на 1 и 2.</li> <li>2. Семенящий бег.</li> <li>3. Ползание: «Крокодил».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения в парах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Руки вверх» - стоя спиной друг к другу.</li> <li>2. «Наклон в сторону» - руки сцеплены в локтях.</li> <li>3. «Вышка» - лежа на спине, ноги, стопы вместе. Одновременно поднимаем ноги.</li> <li>4. «Велосипед».</li> <li>5. «Лотос».</li> <li>6. Перекаты со спины на живот.</li> <li>7. Прыжки в парах.</li> <li>8. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадка» - перетягивание в парах.</li> <li>2. Лазание по канату - закрепить технику лазания. Укрепление мышц рук.</li> </ol> <p><b>Массаж живота:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони.</li> <li>2. Нажимаем на живот пальцами.</li> </ol> <p><b>Игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра: «Ловишки - перебежки».</li> </ol> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <p>Игра малой подвижности: «Затейники».</p>

<p>2. Подвижная игра: «Не попадись».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Игра малой подвижности: «У кого мяч?» Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>
<b>Ноябрь</b>	
<b>1 – 2 неделя</b>	<b>3 – 4 неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</li> <li>2. Ходьба на пятках, носках.</li> <li>3. «Змейка».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения с мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч вокруг себя».</li> <li>2. Передача мяча под ногой.</li> <li>3. Прокатывание мяча вокруг ноги (поочередно)</li> <li>4. Мяч вперед - лежа на животе.</li> <li>5. Бросание и ловля мяча из руки в руку.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <p>Метание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Метко в цель» - от плеча.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</li> </ol> <p><b>Массаж спины:</b> «Качалка». «Велосипед».</p> <p><b>Игры:</b></p> <p>Подвижная игра: «Охотники и зайцы».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба. Пересчет. Построение.</li> <li>2. Ходьба «ухватиком».</li> <li>3. Ходьба по камешкам.</li> <li>4. «Кошечки».</li> <li>5. Три шага, «кружение», три шага.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>С гимнастической палкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «палку вверх» - потягивание.</li> <li>2. «Выпады вперед» - удержаться на носках.</li> <li>3. Стоя на коленях – поднимаем палку, ногу.</li> <li>4. Сидя на пятках - «Волна».</li> <li>5. Поднимаем палку ногами.</li> <li>6. «Кувырок назад» - палка под коленом.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками.</li> <li>2. «Крокодил».</li> </ol> <p><b>Массаж рук:</b></p> <p>«Моем руки». «Стираем белье». «Трем мочалкой». «Стряхиваем воду».</p> <p><b>Игры:</b></p> <p>Подвижная игра: «Мороз -Красный нос».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Игра малой подвижности: «У кого мяч?». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>
<b>Декабрь</b>	
<b>1 – 2 неделя</b>	<b>3 – 4 неделя</b>
<p><b>1.Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба в колонне по одному, парами.</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба змейкой по диагонали.</li> </ol>

<p>2.Скрестный шаг. 3.«Холодно - Горячо». 4.Движение на ягодицах вперед. 5.Ходьба «Паучок».</p> <p><b>2. Основная часть:</b> 1.Отрывание пяток от пола. 2.Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую - укрепление мышц ног. 3.Стоя на коленях: упражнение - «Собачка». 4.Лежа на спине: упражнение «Велосипед». 5.Кувырок назад, в группировке.</p> <p><b>Силовые упражнения:</b> 1.Отжимание от пола. 2.Прыжок назад, руки в упоре на полу. 3.Упражнение на лестнице.</p>	<p>2.Ходьба на коленях, на 4 - сели. 3.Ходьба цепочкой. 4.«На параде» - «В разведке». 5.«Воротики».</p> <p><b>2. Основная часть:</b> Упражнения на лавочках: 1.Выпады в стороны, ладонь на пол. 2.Выбрасывание ног на пятки. 3.Ноги на лавку, наклон в сторону. 4.«Рыбка». 6.Отжимание, руки на лавке. 7.Упражнение на дыхание.</p> <p><b>Силовые упражнения:</b> 1.упражнение на лестнице. 2.Упражнение : «Позвони в колокол».</p>
---	---

<p><b>Массаж позвоночника:</b> лежа на животе, набрали воздуха в живот. Живот вверх-вниз.</p> <p><b>Игры:</b> Подвижная игра: «Хвостики» - учить увертываться.</p> <p><b>3.Заключительная часть</b> Спокойная игра: «У кого мяч?». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>	<p>3.Кувырок через голову вперед.</p> <p><b>Массаж головы:</b> «Моем голову». Пальцы граблями, чешем голову. Догонялки. Расчесываем.</p> <p><b>Игры:</b> Подвижная игра: «Мы веселые ребята». «Пингвины» - прыжок с мешочком.</p> <p><b>3.Заключительная часть</b> Спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет. Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>
--	---

<b>Январь</b>	
<b>1 неделя - Каникулы</b>	<b>3 – 4 неделя</b>
<b>2 неделя</b>	<p><b>1. Вводная часть:</b> <b>1. Вводная часть:</b> 1. Ходьба змейкой. 2. Скрестный шаг. 3. Ходьба по-гусиному. 4. «На параде», «В разведке». 5. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног.</p> <p><b>2. Основная часть:</b> <b>Упражнения с веревкой:</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Веревка над головой» - стоя.</li> <li>2. Из положения на коленях - веревка вверх.</li> <li>3. Сидя ноги прямо – веревка высоко.</li> <li>4. Присесть и поднять веревку одной рукой.</li> <li>5. Сидя. Ноги за веревку и обратно.</li> </ol> <p><b>Упражнение в метании:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто попадет в колодец?».</li> <li>2. «Чей мешочек дальше».</li> <li>3. «Поймай мешочек». <b>Массаж</b></li> </ol> <p><b>ушных раковин:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Щиплем уши.</li> <li>2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону.</li> <li>3. Поглаживание ушей внутри.</li> </ol> <p><b>Подвижные игры:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мышеловка».</li> <li>2. «Карусель».</li> </ol> <p><b>3. Заключительная часть</b> Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>
<b>Февраль</b>	
<b>1 – 2 неделя</b>	<b>3 – 4 неделя</b>
<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по диагонали.</li> <li>2. Ходьба и бег враспынную.</li> <li>4. Упражнение «Кошечки».</li> <li>5. Дыхательное упражнение: «Ежик».</li> </ol>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра: «Клетка».</li> <li>2. Игра: « Ждут нас быстрые ракеты».</li> <li>3. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p>

<p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>На лавочках:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лебедушка» - стоя на лавках.</li> <li>2. «Гребцы» - сидя на лавках.</li> <li>3. «Угол» - ноги на лавке.</li> <li>4. «Рыбка» - лежа на лавке на животе.</li> <li>5. Прыжок назад, руки на лавке.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.упражнение на лестнице.</li> <li>2.Упражнение : «Позвонив в колокол».</li> <li>3.Кувырок через голову вперед.</li> </ol> <p><b>Массаж живота:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглаживаем живот, похлопываем ребром ладони.</li> <li>2. Нажимаем на живот пальцами.</li> </ol> <p><b>Игры:</b></p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Игра малой подвижности: «Мяч водящему». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>«Котята на скамейках»:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Покажите свои лапы».</li> <li>2. «Угол» - носки оттянуты.</li> <li>3. «Рыбка» - лежа на животе.</li> <li>4. «Кушаем рыбу».</li> <li>5. «Испугались мышку».</li> <li>6. «Ловим мышку».</li> <li>7. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кошечка» - ходьба по лавочке.</li> <li>2. Спрыгивание с лавочки.</li> <li>3. Проползем под лавочкой.</li> </ol> <p><b>Массаж шейных позвонков:</b></p> <p>«Буратино» длинным носом рисует - «Солнышко», «Морковку», «Дерево».</p> <p><b>Игры:</b></p> <p>Подвижная игра: «Ловишки парами».</p> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <p>Игра малой подвижности: «Пробеги неслышно»</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>
<b>Март</b>	
<b>1 – 2 неделя</b>	<b>3 – 4 неделя</b>

<p><b>Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне и внутренней стороне стопы.</li> <li>2. Ползание по - пластунски.</li> <li>3. Движение вперед на ягодицах.</li> <li>4. Движение вперед с живота на спину.</li> <li>5. Три шага - кружение.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнение в упорах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сядь между пятками».</li> <li>2. «Достань пятки».</li> <li>3. «Кошка сердитая и ласковая».</li> <li>4. «Ласточка» - выбрасывание ноги.</li> <li>5. «Лебедушка».</li> <li>6. Прыжок назад.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лошадка» - один тянет вперед.</li> <li>2. «Медведи» - на стопах и ладонях.</li> <li>3. «Пройди и не упали» - на лавочке.</li> </ol> <p><b>Массаж лица:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглаживание.</li> <li>2. Надавливание.</li> <li>3. Рисуем брови.</li> </ol> <p><b>Игры:</b> Подвижная игра: «Пожарные на учении».</p> <p><b>3. Заключительная часть</b> Игра малой подвижности: «Мяч водящему».</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному,</p>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, взявшись за руки.</li> <li>2. Ходьба на носках, руки вверх.</li> <li>3. «Лошадка» - высоко поднимаем ногу.</li> <li>4. Бег и ходьба, не размыкая круга.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения в кругу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание, опускание рук.</li> <li>2. Наклоны в стороны.</li> <li>3. Сидя ноги углом, ноги к полу.</li> <li>4. «Нажимаем на педали».</li> <li>5. Сесть из положения лежа.</li> <li>6. Кувырок назад.</li> <li>7. «Корзинка», «Мостик».</li> <li>9. Дыхательное упражнение.</li> </ol> <p><b>Дыхательная гимнастика:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дышим только животом.</li> <li>2. Дышим только грудью.</li> <li>3. Набрали много воздуха и долго держим.</li> <li>4. Положение «энергия из космоса».</li> </ol> <p><b>Массаж шейных позвонков:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Буратино» длинным носом рисует - «Яблоко», «Морковку», «Листок».</li> <li>2. Мягкие круговые движения.</li> </ol> <p><b>Игры:</b> Подвижная игра: «Собери бусы».</p> <p><b>3. Заключительная часть</b> Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p>
--	---

<p>парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>
<p><b>Апрель</b></p>	
<p><b>1 – 2 неделя</b></p>	<p><b>3 – 4 неделя</b></p>

<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба змейкой.</li> <li>2. Скрестный шаг.</li> <li>3. Ходьба по - гусиному.</li> <li>4. Семенящий бег, и бег с откидыванием ног.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения с мешочком:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подними мешочек ногами.</li> <li>2. Бросание и ловля мешочка.</li> <li>3. Пронеси мешочек на вытянутой руке.</li> <li>4. Перебрось мешочек из руки в руку (из положения, лежа на животе).</li> </ol> <p><b>Упражнение в метании:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто попадет в колодец?».</li> <li>2. «Чей мешочек дальше».</li> <li>3. «Поймай мешочек».</li> </ol> <p><b>Массаж ушных раковин:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Щиплем уши.</li> <li>2. Потягиваем вверх, вниз, в сторону.</li> <li>3. Поглаживание ушей внутри.</li> </ol> <p><b>5. Подвижные игры:</b> «Мышеловка». «Карусель».</p> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по одному, ходьба парами.</li> <li>2. «На ходулях».</li> <li>3. «Лошадки» - высоко поднять ногу.</li> <li>4. «Лягушки» - прыжки с продвижением вперед.</li> <li>5. Перекаты с пятки на носок.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения с веревкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Веревка над головой» - стоя.</li> <li>2. Из положения на коленях - веревка вверх.</li> <li>3. Сидя ноги прямо – веревка высоко.</li> <li>4. Присесть и поднять веревку одной рукой.</li> <li>5. Сидя. Ноги за веревку и обратно.</li> <li>6. Перешагни через веревку, опираясь на руки.</li> </ol> <p><b>Упражнения в равновесии и ловкости:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по веревке, лежащей на полу.</li> <li>2. Перешагивание через веревку, не выпуская её из рук.</li> <li>3. Проползи парами под веревкой, не касаясь её.</li> </ol> <p><b>Массаж ушных раковин:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Потягиваем вверх, вниз, в сторону.</li> <li>2. Поглаживание ушей внутри.</li> </ol> <p><b>5. Игры:</b></p> <p>Подвижная игра: «Удочка».</p> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <p>Игра малой подвижности: «Что изменилось». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>
<p><b>Май</b></p>	
<p><b>1 – 2 неделя</b></p>	<p><b>3 – 4 неделя</b></p>

<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба змейкой по диагонали.</li> <li>2. Ходьба на коленях, на 4 -сели.</li> <li>3. Ходьба цепочкой.</li> <li>4. «На параде» - «В разведке».</li> <li>5. «Воротики».</li> </ol> <p><b>2. Основная часть:</b></p> <p><b>Упражнения на лавочках</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выпады в стороны, ладонь на пол.</li> <li>2. Выбрасывание ног на пятки.</li> <li>3. «Рыбка».</li> <li>4. Отжимание, руки на лавке.</li> <li>5. Упражнение на дыхание.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. упражнение на веревочной лестнице.</li> <li>2. Упражнение на канате: «Позвонив колокол».</li> <li>3. Кувырок через голову вперед.</li> </ol> <p><b>Массаж головы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пальцы граблями, чешем голову.</li> <li>2. Догонялки.</li> <li>3. Расчесываем.</li> </ol> <p><b>Игры:</b></p> <p>Подвижная игра: «Мы веселые ребята».</p> <p>«Пингвины» - прыжок с мешочком.</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>«Догонялки» - спокойная игра. Маленький мяч убегает, большой догоняет.</p> <p>Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>1. Вводная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба. Пересчет. Построение.</li> <li>2. Ходьба «ухватиком».</li> <li>3. Ходьба по камешкам.</li> <li>4. «Кошечки».</li> <li>5. Три шага, «кружение», три шага.</li> </ol> <p><b>2. Основная часть: С косичкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Косичка вверх» - потягивание.</li> <li>2. «Выпады вперед» - удержаться на носках.</li> <li>3. Стоя на коленях – поднимаем косичку, ногу.</li> <li>4. Сидя на пятках - «Волна».</li> <li>5. Поднимаем косичку ногами.</li> <li>6. «Кувырок назад» - косичка под коленом.</li> </ol> <p><b>Силовые упражнения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на животе по лавочке, подтягиваясь руками.</li> <li>2. «Крокодил».</li> </ol> <p><b>«Массаж рук»:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Стираем белье».</li> <li>2.«Трем мочалкой».</li> <li>3.«Стряхиваем воду».</li> </ol> <p><b>Игры:</b></p> <p>Подвижная игра: «Мороз -Красный нос».</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Игра малой подвижности: «У кого мяч?». Спокойная ходьба в колонне по одному, парами по одному. Дыхательные упражнения.</p>
---	---

## Летняя оздоровительная работа.

### Формы организации оздоровительной работы:

закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках; физкультурные занятия в природных условиях; туризм (целевые прогулки, экскурсии); физкультурные досуги и развлечения; утренняя гимнастика на воздухе; соблюдение питьевого режима; витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

### 2.5 Особенности организации мониторинга.

#### Диагностика физических навыков и качеств детей .

**Цель:** обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дополнительного образования..

**Задачи:**

- Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
- Упорядочить запись данных, сбор информации.

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты): диагностика физического развития; диагностика физической подготовленности; диагностика двигательной активности; диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в "Диагностическую карту", в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**Гибкость** определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по

**Выносливость** является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

**Ловкость** – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**НИЗКИЙ:** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** Владеет главными элементами техники большинства движений.

Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен. **ВЫСОКИЙ**: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.

Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Низкий уровень: 1 б

Средний уровень: 2 б

Высокий уровень: 3 б

Все оценки показателей по каждому заданию суммируются. Наивысшее число баллов, которое может получить ребенок – 24. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню усвоения двигательных умений и навыков движений:

19-24 баллов - высокий уровень

13-18 баллов - средний уровень

8 -12 баллов - низкий уровень

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Учебный план**

Продолжительность организованной образовательной деятельности в день /мин/		Периодичность Образовательной деятельности /в неделю/
Средняя группа	15-20 мин.	1 раз
Старшая группа	20-25 мин.	1 раз

Кружок проводится во второй половине дня 1 раза в неделю.. Помещение для кружка «Здоровейка» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для организованной образовательной деятельности.

#### **3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды**

**Особенности организации предметно - пространственной развивающей образовательной среды.**

Развивающая предметно - пространственная среда – это система материальных объектов деятельности ребёнка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития.

Исходное требование к предметной среде – её развивающий характер. Она объективно, через своё содержание и свойства создаёт условия для творческой деятельности каждого ребёнка, служит целям физического и психического развития и совершенствования, обеспечивает зону ближайшего развития и его перспективу.

Пространство в группе представляет собой в виде разграниченных «уголков» (центров), оснащенных развивающим материалом (книги, игрушки, материалы для творчества, развивающее оборудование и пр.). Все предметы доступны детям.

Самостоятельная двигательная активность составляет большое время в режиме дня детей. В самостоятельной активности детей основное место занимают различные игры с использованием различных физкультурных пособий и оборудования.

В группе имеется оборудованный физкультурный уголок, наполненный малогабаритными, легкими предметами, с ярко выраженной оздоровительной направленностью. Прогулочные участки оснащены необходимым спортивным инвентарем.

### **Функции предметно-пространственной развивающей образовательной среды.**

<b>возраст</b>	<b>функции</b>
<b>2 -3 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательная – вводит ребёнка в мир знакомых предметов и малознакомых предметов, звуков, явлений, действий и отношений;</li> <li>- Оздоровительная – обуславливает развитие двигательной активности малыша, соответствует оздоровлению</li> <li>- Творческая– приобщает детей к творческой деятельности, способствует саморазвитию</li> </ul>
<b>3 – 4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательная – вводит ребёнка в мир знакомых предметов и малознакомых предметов, звуков, явлений, действий и отношений;</li> <li>- Оздоровительная – обуславливает развитие двигательной активности малыша, соответствует оздоровлению</li> <li>- Творческая– приобщает детей к творческой деятельности, способствует саморазвитию</li> </ul>
<b>4 – 5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Познавательная – удовлетворяет потребность ребёнка в освоении окружающего мира, стимулирует познавательную активность.</li> <li>- Коммуникативная – стимулирует речевое развитие, позволяет ребёнку познать азы взаимодействия и общения</li> <li>- Оздоровительная – стимулирует развитие двигательной активности, обогащает двигательный опыт, приобщает к культуре здоровья.</li> <li>- Творческая -приобщает детей к творческой деятельности,</li> </ul>

	способствует саморазвитию и самореализации
<b>5 – 7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Культурно-коммуникативная – обеспечивает освоение средств и знаков речевой коммуникации, формирует социальный опыт.</li> <li>- Духовно-эмоциональная – подводит к пониманию и усвоению общечеловеческих ценностей.</li> <li>- Спортивно-оздоровительная – приобщает к физической культуре, помогает осваивать способы сохранения своего здоровья</li> <li>- Практически-действенная – обогащает практический опыт, дает возможность действовать.</li> <li>- Опытно-экспериментальная – стимулирует исследовательскую деятельность</li> <li>- Художественно преобразующая – способствует художественно-творческому процессу, формирует готовность и способность к самовыражению</li> <li>- Интеллектуально-познавательная – создаёт условия для продвижения по пути познания, реализации опыта учения.</li> </ul>

### Перечень оборудования в центрах детской активности

Центры / уголки детской активности в группе	Содержание
<b>Физическое развитие</b>	
<b>Дети 3-5 лет</b>	
Уголок «Здоровья»	Атрибуты для дыхательных упражнений, гимнастики для глаз. Дидактические игры: «Что полезно, а что нет», «Где живут витамины», «Вредно – полезно»»Полезная и вредная еда», «Азбука здоровья», «Чудесный мешочек», «Полезные для здоровья витамины». Кукла «Мальчик»
Уголок физического развития	Игрушки, стимулирующие двигательную активность (мячи резиновые, мячи пластмассовые, кубики, флажки, ленточки, султанчики, платочки, кубики, палочки для упражнений, лошадки). Бубен; кегли (большие и маленькие); обручи разных размеров;

	<p>массажные дорожки и коврик, следы ног; кольцоброс;</p> <p>фигурки для метания; «веревочки» для перешагивания и прыжков; гантели; атрибуты к подвижным играм (шапочки, медальоны). Картотека физминуток. Нетрадиционное пособие «Поймай – ка», стойки, мешочки для метания</p>
<b>Дети 5-7 лет</b>	
Уголок «Здоровья»	<p>Атрибуты для дыхательных упражнений. Дидактические игры "Накорми животное", «Пирамида Здоровья», «Зуб неболей-ка», «Где спрятались витамины». Картотека дидактических игр на тему "Здоровье", "Организм человека". Тематический словарь в картинках "Гигиена и здоровье", "Я и мое тело".</p> <p>Папка (альбом) с иллюстрациями "Средства личной гигиены". Дид.пособия: Как растет живое?, Кожа, питание, сон, Зубы, зрение, слух. Стихотворения о здоровье и здоровом образе жизни. Консультации по теме: "Осанка". "Красивые и здоровые зубы", "Плоскостопие", "Зрение". Плакат «Правильная осанка».</p>
Уголок физического развития	<p>Игрушки, стимулирующие двигательную активность (мячи резиновые, мячи пластмассовые, кольцоброс, бадминтон, эспандер, спортивные кубики, флажки, ленточки, платочки, обручи, скакалка, кегли, мешочки для метания и др.). Игра «Попади в кольцо», верёвочки для перешагивания и прыжков, закаливающая дорожка. Массажные дорожки и коврик.</p> <p>Альбомы "Виды спорта", "Олимпийские символы", "Спортсмены". Атрибуты для подвижных игр (маски, веревочки, ленточки); Плакаты «Виды спорта». Дидактические игры о спорте: логические цепочки «Виды спорта», «Назови виды спорта». Картотеки:</p>

	«Забавные физкультминутки для дошколят», «Гимнастика после сна»
--	---

### Методическое и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование для катания, бросания, ловли. 4. Оборудование для ползания и лазанья. 5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая. Гимнастический набор: обручи, палки; дорожка ребристая, мат гимнастический, скакалка. Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, мяч набивной, обруч.	Наглядно - дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;	Магнитофон; CD и аудио материал Слайды Дидактические игры

### 3.3 Время реализации Программы «Здоровейка» в режиме дня.

Группа	Дни недели	ОД	Время
Разновозрастная 3-5 лет	осуществляется в совместной деятельности детей с педагогами, самостоятельной деятельности детей в режимных моментах в различных видах детской деятельности		
	Среда	Образовательная деятельность	15.35-15.50 15.35-15.55
Разновозрастная 5-7 лет	осуществляется в совместной деятельности детей с педагогами, самостоятельной деятельности детей в режимных моментах в различных видах детской деятельности		

	Среда	Образовательная деятельность	15.35-15.55 15.35-15.16
--	-------	------------------------------	----------------------------

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования: определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание с отдыхом; регулярное питание; полноценный сон; достаточное пребывание на воздухе. Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям. Организация режима дня проводится с учетом двух периодов года:

- 1 холодный период ( сентябрь – май )
- 2 теплый период (июнь - август)

Режим дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы дошкольного учреждения, контингента детей, климата региона, времени года, длительности светового дня. На период карантинных мероприятий предполагаются карантинные режимы по показаниям.

*Особенности организации режима дня в адаптационный период*

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания; - Формирование чувства уверенности в окружающем;
- Знакомство с окружающей средой (группой, персоналом, детьми)- Установление доверительных отношений между воспитателями и детьми. - Обучение навыкам общения со сверстниками; - Постепенное привлечение ребёнка ко всем мероприятиям в совместной и самостоятельной деятельности.

*Гибкий режим дня (для использования в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды.)*

Гибкий режим дня разработан на основе общего режима дня. Время пребывания на прогулке меняется на совместную и самостоятельную деятельность, индивидуальную работу с детьми в групповой комнате с соблюдением режима проветривания, а также в музыкальном или физкультурном зале (залы оснащены графиками пребывания групп в ненастную погоду для организации двигательной активности)

### **3.4 Взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей**

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- систематичность и последовательность работы в течение всего года.

- индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

- обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

**В ходе работы с родителями решаются следующие задачи:**

- повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.

- обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.

-увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

**Просветительское направление**

- наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)

- собеседование (сбор информации)

- анкетирование, тесты, опросы

- беседы

- встречи со специалистами

- бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)

-индивидуальные консультации по возникшим вопросам

- круглый стол

- дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)

- знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

**Культурно - досуговое направление**

- дни открытых дверей.

- совместные праздники и развлечения.

- организация вечеров вопросов и ответов.

**Психофизическое направление.**

- физкультурные досуги, развлечения с участием родителей

- спортивные соревнования.

- открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе

- тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

**Образовательная деятельность в процессе взаимодействия с семьями детей**

Просветительская работа: совместное оздоровление ребенка в условиях ДООУ и семьи; рекомендации родителям по укреплению здоровья детей.

Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми – физкультурные занятия родителей и детей, праздники, консультации, родительские собрания

Совместная художественно-творческая деятельность

Наблюдения

Привлечение родителей к сбору и оформлению информационных материалов

Совместное изучение информации (через сеть Интернет) о здоровом образе жизни.

Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях,

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

### **3.5 Список литературы**

Литература, используемая педагогом для разработки и организации образовательного процесса:

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка». М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 1993 год.
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., Основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания «От рождения до школы». М.; Мозаика – Синтез, 2012 год.
3. Воротилкина И.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДООУ». М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004 год.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 2000 год.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада.-М.:Просвещение,1988.
7. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и коррекция свода стопы у старших дошкольников». М.; Издательство «Скрипторий 2003», 2009 год.

#### **Литература, рекомендуемая для детей и родителей:**

1. «Медицинское обслуживание и питание в ДООУ». Издательский дом МЦФЭР, 2006 год.
2. Научно – практические журналы «Здоровье дошкольника». ООО Издательский дом «Воспитаниедошкольника», 2008 – 20015 год

## Приложение № 1

### Приложения к программе:

Разделы мониторинга для воспитанников 4-го года жизни:

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

Наименование показателя	мальчики	девочки
Бег (30 м)	10,5-8,8 с	10,7-8,7с
Прыжок в длину с места	60-90 см	55-93см
Метание мешочка с песком в даль правой рукой	2,5-4,1м	2,4-3,4м
Метание мешочка с песком в даль левой рукой	2,0-3,4м	1,8-2,8м
Метание набивного мяча	117-185см	97-178см
Прыжок в высоту с места	14-18 см	12-15 см

Разделы мониторинга для воспитанников 5-го года жизни

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

Наименование показателя	мальчики	девочки
Бег (30 м)	9,2-7,9 сек	9,8-8, см
Прыжок в длину с места	100-110см	95-104см
Метание мешочка правой рукой	3,9-5,7 м	3,0-4,4м
Метание мешочка левой рукой	2,4-4,2 м	2,5-3,5 м
Метание набивного мяча	187-270 см	138-221см
Прыжки в высоту с места	20-26см	20-35 см
Статистическое равновесие	7,0-11,8 с	9,4-14,2с

Разделы мониторинга для воспитанников 6 года жизни:

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

Наименование показателя	мальчики	девочки
Бег (30 м)	7,8-7,0с	7,8-7,5с
Прыжок в длину с места	116-123см	111-123см
Прыжок в высоту с места	22-25см	21-24см
Челночный бег (3x10)	11,2-9,9с	11,3- 10,0с
Статическое равновесие	40-60с	50-60с
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	6,7-7,5см	4,0-4,6 см
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	5,8-6,0 см	4,0-4,4 см

Метание набивного мяча	220-350см	190-330см
------------------------	-----------	-----------

Разделы мониторинга для воспитанников 7 года жизни:

В данной возрастной группе уровень развития определяется по следующим критериям оценки:

Наименование показателя	мальчики	девочки
Бег (30 м)	7,2 -6,0сек	7,2-6,1 с
Прыжок в длину с места	130-155см	125-150см
Прыжок в длину с разбега	180 см	175
Челночный бег (3x10)	9,8-9,5с	10,0-9,9с
Прыжок в высоту с места	22-32 см	18-31см
Статистическое равновесие, с	35-42 с	45-60с
Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	15-30	14-28
Метание набивного мяча	450-570 см	340-520 см

## Приложение № 2

### Индивидуальная карта

#### Физической подготовленности ребёнка

Фамилия, Имя (ребёнка) \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

Наименование показателя	Единица измерения	Результат
Показатели двигательной активности во время тестирования		
Время бега на10 мсхода	с	
Время бега на30 мсо старта	с	
Время челночного бега (3 х10 м)	с	
Бег на выносливость: дистанция; продолжительность	м	
Длина прыжка с места	мин,см.	
Длина прыжка с разбега	см	
Высота прыжка вверх с	см	
Прыжки через скакалку	количество	

Дальность броска набивного мяча весом 1 кгиз-за головы, стоя	см	
Бросок теннисного мяча	м	
Подбрасывание и ловля мяча количество	количество	
Отбивание мяча от пола	количество	
Статическое равновесие	с	
Подъем из положения лежа на спине	количество	
Наклон вперед из положения стоя на	см	
Показатели двигательной активности на физкультурных занятиях		
Объём (количество движений)	Движения	
продолжительность	Мин.	
интенсивность	Движения, Мин.	
Объём (количество движений)	Движения	
продолжительность	Мин.	
интенсивность	Движения Мин.	

### Приложения №3

#### Дидактический материал

##### 1. Комплексы дыхательной гимнастики

№ 1 Жуки	Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)
№ 2 Котята	Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»
№ 3 Котята и собачки	Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котяткам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.
№ 4	По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-

Самолёты	р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».
№ 5 Медвежонок	Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».
№ 6 Надуй шарик	Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком. «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.
№ 7 Паровоз с грузом	Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)
№ 8 Поймай пчёлку	Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».
№ 9 Пузырь	Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем: Раздувайся пузырь, Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.
№ 10 Снежинки и ветерок	Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружиться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.
№ 11 Солнышко и дождик	Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».
№ 12 Спрятался	Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали – ух (закрыли лицо руками). При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№ 13 Сугробы	По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произносятся «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).
№ 14 Часики	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)
№ 15 Трубач	Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)
№ 16 Петух	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)
№ 18 Насос	Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)
№ 19 Вырасти большой	Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)
№ 20 Гуси	Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»
№ 21 Каша кипит	Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)
№ 22 Дыши спокойно	Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.
№ 23 Хомячки	Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».
№ 24 Цветочки	Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

## 2. Подвижные игры

<p><b>Мышеловка 1</b></p> <p>Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу</p>	<p><b>Шоферы</b></p> <p>С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим</p>
---	--

<p>опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.</p>	<p>машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.</p>
<p><b>Сова 2</b> С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.</p>	<p><b>Стоп!</b> С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто - нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.</p>
<p><b>Пастух и волк</b> Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на</p>	<p><b>Смени флажок</b> Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С</p>

<p>противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).</p>	<p>противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.</p>
<p><b>Палочка - стукалочка</b> С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.</p>	<p><b>Смелее вперед!</b> Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию). Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманных детей.</p>
<p><b>Где кто живет?</b> Дети стоят в две шеренге на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой -</p>	<p><b>К своему флажку</b> По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп.</p>

<p>"лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добежит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.</p>	<p>Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колонны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.</p>
<p><b>Хитрая лиса</b> Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому -нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.</p>	<p><b>Караси и щука 1</b> Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается словить карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука словит определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.</p>
<p><b>Выручай!</b> Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого -</p>	<p><b>Квач, бери ленточку!</b> Дети стоят в кругу. Каждый ребенок получает ленточку, привязывает ее на пояс. В центр круга встает "квач", у него ленточки нет. На слова воспитателя: "Лови!" дети разбегаются по всей площадке, а "квач" догоняет детей и</p>

<p>нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убежать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.</p>	<p>старается снять ленточки у детей. Ребенок, который остается без ленточки, не надолго выходит из игры. На слова воспитателя: "Раз, два, три, в круг вставайте!" дети становятся в круг, а "квач" подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым "квачом" 3 - 4 раза. В конце игры воспитатель отмечает самого ловкого "квача".</p>
<p><b>Квач парами</b> Дети бегают по площадке, а ребенок - "квач" ловит их. Если кто -нибудь из детей подаст руку другому ребенку, которого догоняет "квач", и встанет с ним в пару, "квач" перестает его ловить.</p>	<p><b>Ловля бабочек</b> Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и сажают на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы</p>
<p><b>Ищи ведущего!</b> Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построится в круг возле своего ведущего.</p>	<p><b>Не ошибись!</b> Дети, поделены на две одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки пред линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колоннах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети</p>

<p>Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрее. Игра повторяется.</p>	<p>возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д.</p>
--	---

## "Использование нетрадиционного оборудования на физкультурных занятиях"

### *Шариковый мотиватор*

Изготовлен из шнура длиной 5 м., продетый через кольцо в потолке, к концу одного прикреплен пластиковый шар, к другому - палочка для наматывания шнура.

Рекомендуемые упражнения – игра-соревнование:

"Кто скорее?" Ребенок, стоя неподвижно, перебирает руками палочку-шнур наматывается и за счет этого шарик поднимается к потолку.

Коррекционная задача:

Прослеживающие функции глаз, особенно для детей со сходящимся косоглазием.

### *Цветные полоски*

Изготовлены из листов тонкого поролона, размером 0,5\*1,5 м., обшитых яркой тканью разных цветов (желтого, сиреневого, голубого, красного, сиреневого). Они собраны на металлической проволоке, протянутой вдоль зала, закрепленной к стене и оконному проему с помощью крючков на концах проволоки. "Полоски" можно раздвигать на любые расстояния.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Пройди и не задень" – различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- на носиках, пятках, внешней стороны стопы с различными положениями рук между полотен;
- приставным шагом, правым и левым боком "змейкой";
- с предметом на голове;
- элементы спортивных игр (ведение мяча)

Аналогично проводятся упражнения с бегом.

"Прокати в ворота" Прокатывание мячей в парах сквозь "ворота" из полосок (из исходных положений сидя и стоя).

"Точный пас"

Перебрасывание мячей в парах (разными способами) через проволоку.

Коррекционная задача:

Активизация зрительных функций с помощью ориентиров - "полосок".

"Попади в цель" Развитие ловкости, выработка осанки, укрепление мышц плечевого пояса.

Коррекционная задача:

Локализация, сосредоточение, прослеживающие функции глаз.

Для снятия зрительного утомления, мышечного напряжения, релаксации, используется ("Успей за огоньком").

контурный рисунок, расположенный на доске, дети, с помощью лазерной указки наблюдают за "огоньками".

Коррекционная задача:

Глазодвигательные функции, прослеживание движений взором.

Также в работе используются **нестандартные пособия, тренажеры**, которые повышают интерес детей на занятиях и вне, повышают мышечный тонус, улучшают кровообращение, активизируют окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях.

Массажер "Орешки".

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 25 см) капсул "киндер-сюрпризов", с боков по две ручки (использованные фломастеры). Использование: При массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.

Профилактическая дорожка-массажер "Ромбы"

Состоит из медицинской клеенки, размером 35\*250 см., с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок, выполненных в стиле орнамента.

Использование: Массаж стоп, профилактика и коррекция плоскостопия.

Если необходимо снять только зрительную нагрузку, использую ориентиры - "насадки" (колпачки, шарики), которые дети могут надеть на пальчик руки, например, "Грибочки".

Коррекционная задача:

Сосредоточение взгляда на предмете, выполнение глазодвигательных функций (вправо-влево); упражнение на дивергенцию.

Для совершенствования навыков основных движений (ходьбе, метании, прокатывании) используют

"Волшебные колпачки".

Изготовлены из картона, в виде конуса, разных цветов (по цвету ориентиров физкультурных групп) с контрастными полосками.

Рекомендуемые игровые упражнения, использование:

В игре "Не потеряй колпачок"

для ходьбы в равновесии, "змейкой" по гимнастической скамейке, шнуру, канату, брускам, полу;

для подлезания;

для различных игр и эстафет;

в качестве цветных ориентиров.

В игре "Поймай мячик"

для подбрасывания и ловли мяча;

для перебрасывания мяча в парах из разных исходных положений

в прокатывании мяча по полу и, забегая вперед, поймать его колпачком.

В игре "Попади в цель"

- в прокатывании малого мяча рукой или ногой, пытаясь сдвинуть или перевернуть колпачок с места.

"Льжи"

Изготовлены из использованных пластиковых бутылок, с вырезанными отверстиями в форме стопы вдоль бутылки; ребенок, надев "льжи" выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

Таким образом: использование нестандартного оборудования и пособий способствует комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений коррекционно-восстановительной работы.

У детей развиваются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.

**Комплекс гимнастики с использованием массажных дорожек.**

«Прогулка в лес».

Утром солнышко встаёт

Петушок за тем поёт:(дети строятся друг за другом)

«Быстро дети просыпайтесь

И ко мне все собирайтесь,

Становитесь друг за другом,

Мы сейчас пойдём по кругу!».

Как у наших у ворот чудо – дерево растёт.(ходьба по ребристой части «дерева» с целью профилактики плоскостопия)

Ни цветочки на нём, ни листочки на нём,

А любимые фрукты на нём. (ходьба по кроне дерева, массаж стоп)

Мы по дереву пойдём, свои ножки разомнём.

Что- то колется нам в ножки,

Ой – колючая дорожка, (ходьба по колючей дорожке оказывает стимулирующее действие на биоактивные точки стоп)

Я большой не зареву,

По колючкам я пройду.

На полянке муравьи, ты на них не наступи,

На носочки поднимайся, (ходьба по коврику на носочках, для развития координации движений).

В путь – дорогу отправляйся.

Между «муравьями».

Впереди течёт река, направляемся туда (ходьба по дорожке с пуговицами оказывает корректирующее воздействие на стопы.)

По дорожке мы пройдем, прямо к речке подойдем.

В этом месте глубоко, а до пляжа далеко.

Вот дошли мы до воды, сколько камушков смотри, (ходьба по резиновой дорожке с деревянными бусинами развивает координацию движений, улучшает кровоснабжение стоп.)

В воду ноги опускаем, свои ножки закаляем.

Наступили на песочек, побежали на носочках.(ходьба на носочках)

Руки дружно опустили и на пяточках засемили.(ходьба на пяточках)

А теперь пришли мы в лес, полный сказок и чудес. (ходьба с наклонами, опуская руки в низ)

Как красиво поют птички, сколько вкусной землянички.

День уходит на покой, вот и мы пришли домой. (сядутся на стульчики, дыхательная гимнастика)

### **Комплекс «В гостях у солнышка»**

Вводная часть

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза - закрой их. Он побежал дальше по лицу нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай ак-курятно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

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

Построение в круг.

## Основная часть

1. «Улыбнись солнышку». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (Три раза.)

Указание. Быть внимательным, четко выполнять задание; одновременно действовать правой рукой и правой ногой».

2. «Играем с солнышком». И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. (Пять раз?).

Указание. При повороте руками себе не помогать.

3. «Играем с солнечными лучами». И.п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке». И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (Три раза в каждую сторону.)

5. «Ребятишкам радостно». И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко, легко.

## Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» - приседают).

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Прощание с солнышком, возвращение в группу.

«Белочка»

## Вводная часть

Дети в спортивной форме заходят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает отгадать загадку:

«Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу. В лесу на старом дубе орешки я грызу».

Дети. Белочка.

Воспитатель. Правильно, белочка.

Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд). Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба враспынную (10 секунд).

Построение враспынную.

## Основная часть

1. «Белочка проснулась». И.п. – ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх, Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка».

2. «Белочка моет лапки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью - помыть лапки. Вернуться в и.п. (Шесть раз).

Показ и объяснение воспитателя

3. "Грызет орешки". И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (Шесть раз).

Показ ребенка.

4. "Греется на солнышке". И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. (По три раза каждой ногой.) Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку». И.п. - то же, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть – восемь раз, остановка).

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

4. «Ходьба за белочкой». При ходьбе повторить скороговорку: «Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы» (сначала медленно, затем быстрее). Поблагодарить белочку за зарядку. Дети возвращаются в группу.

### **Комплекс «Цирковые медвежата»**

Вводная часть

Дети заходят в зал. Им предлагается загадка: «Кто в лесу глухом живет, не-уклюжий, косолапый. Летом ест малину, мед, а зимой сосет он лапу».

Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-медвежонку занять стульчик - цирковое место.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Основная часть.

1. «Сильные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Вперед медвежата не наклоняются.

2. «Умные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (По три раза в каждую сторону.)

Показ и объяснение воспитателя.

3. «Медвежата отдыхают». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены!

Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Вдох правой, левая - закрыта (Три раза).

Показ и объяснение воспитателя.

4. «Хитрые медвежата». И.п. – стоя руками держаться за спинку стула. Присесть («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Веселые медвежата». И.п. – стоя рядом со стулом, руки на поясе. Перепрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой (Три раза.) Показ ребенка.

Заключительная часть

«Устали лапки медвежат». Масса рук и ног — постукивание по ногам и кам пальцами, поглаживание (20 секунд)

«Прощание медвежат с гостями Наклоны вперед с глубоким выдох (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслуживают вкусную еду. Но перед ней необходимо вымыть лапки.

Комплекс «Зимушка-зима» (с упражнения по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики)

## Вводная часть

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Какое время года сейчас? (Ответы?) Чем вам нравится зима! (Ответы?) Давайте покажем, как нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге.

Ходьба по залу в колонне по одному (10 секунд). Ходьба парами, не деря за руки (10 секунд).

Бег врассыпную секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение в круг.

## Основная часть

1. «Падают снег». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носочки и вернуться в и.п. (Пять раз.)

Указание. Хорошо потянуться.

2. «Греем руки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью согнутые в локтях. Подуть на них: 1,2 - вдох; 1-4 - выдох. Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Выдох должен быть длиннее вдоха.

3. «Глазки устали от снега». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, поморгать глазами, закрыть их, поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (Три раза.)

4. «Холодно от мороза». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. (Пять раз.)

5. «Детвора рада зиме». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Восемь-десять подскоков на месте в чередовании с ходьбой. (Два раза.)

Указание. Прыгать легко.

## Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд), Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» (три раза): 1,2 — вдох; 1-4 - выдох, Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

## Дыхательно-звуковая гимнастика « Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

«Летим па ракете». И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох -и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить четыре-шесть раз.

«Лунатики». И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи», Повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. -ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох -руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

**Самомассаж ладоней** («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»).

И.п. - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить три-четыре раза.

### Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть-восемь раз.

### Профилактика нарушений осанки

Упражнение «Сосулька». Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

### Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох- и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Елочка нарядная». И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох -приподняться на носки, немного развести руки л стороны; выдох - поворот туловища» сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

«Хлопушка». И.п., - стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!\*. Повторить шесть-восемь раз.

«Дует Дед Мороз». И.п. - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: "«У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1 (без предметов)

#### «ВСПОМНИМ ЛЕТО»

1	«НАРИСУЕМ СОЛНЫШКО» И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. «Рисуем» солнышко, круговые движения головы.	8-10раз
2	«СОЛНЫШКО ВЗОШЛО» И.П.: о.с., руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотрели на руки; 4-и.п.	8-10раз
3	«ЗАСТРЕКОТАЛИ КУЗНЕЧИКИ» И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны (слегка). 1-правое плечо вверх; 2-левое; 3-4-плечи вниз;	8-10раз
4	«СДУЕМ ОДУВАНЧИКИ» И.П.: ноги на ш.п., руки за спиной. 1-надуем щеки; 2-наклон вперед(выдыхаем)	6-8раз
5	«ПОДСОЛНУХ»	8-10раз

	И.П.; ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1,3-поворот вправо, развести руки. 2,4-и.п.	
6	«КОЛОКОЛЬЧИК» И.П.; ноги вместе, руки на поясе. Полуприседание, наклон головы вправо (влево) «динь-дон»	8-10раз
7	«КОШКА ДОБРАЯ И ЗЛАЯ» И.П.: стоя на четвереньках. 1-округлить спину, голова вниз. 2-прогнуть спину, голову вверх «Мяу»	4-6раз
8	«ЖУКИ» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-круговые движения ног (медленно-быстро) 2-отдых. 3- круговые движения ног (быстро - медленно)	4-6раз
9	«ЗАЙЧИКИ БЬЮТ В БАРАБАНЧИКИ» Прыжки на двух ногах.	
10	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ.	

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №2**  
(НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЙКАХ)

1	И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотреть на руки – вдох; 4-руки в стороны, вниз - выдох;(5-6 раз)	8-10раз
2	И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову 1-поворот вправо, руки в стороны, ладони кверху; 3- поворот влево, руки в стороны, ладони кверху; 2,4-и.п. (5-7 раз)	8-10раз
3	И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вытянуть вдоль скамейки, руками держаться за её край сзади. 1-подтянуть ноги к груди; 2-голову наклонить к ногам - выдох; 3-голову поднять - вдох; 4- ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки;(6-8 раз)	8-10раз
4	И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вдоль скамейки, руки за	6-8раз

	голову, спина прямая; 1-наклон вперед; 2-коснуться руками носков - выдох; 3-выпрямиться - вдох; 4-руки за голову;(5-6 раз)	
5	И.П.: встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. 1-присесть; 2-отвести руки назад; 3-спрыгнуть со скамейки на пол; 4-руки вперед;(6-8 раз) Повернуться лицом к скамейке. Вернуться в исходное положение.	8-10раз
6	И.П.: встать около скамейки, руки опущены, спина прямая. 1-руки через стороны вверх - вдох; 2-встать на носочки, посмотреть на руки; 3-опуститься с носочков; 4-руки через стороны вниз, наклон вперед – выдох;	8-10раз
7	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

### КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №3 (С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ)

1	И.П.: о.с. руки в стороны, ладони вверх: 1-руки вверх - хлопок; 2-руки в стороны, ладони вниз;	8-10раз
2	И.П.: стойка, руки на поясе: 1-наклон вперед; 2-и.п.; 3- наклон назад; 4- и.п.;	6-8 раз
3	И.П.: сед, ноги скрестно, руки к плечам: 1-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3- поворот туловища влево; 4-и.п.;	8-10раз
4	И.П.: лежа на спине, руки вверх: -поднять ноги вверх; -принять и.п.; (ноги не сгибать носки оттянуть)	4-6 раз
5	И.П.: упор руками, лежа на животе: 1-2-прогнуться (голову отвести назад); 3-4-принять и.п.:(4-5 раз) (прогибаясь постепенно выпрямлять руки, отводить голову и плечи назад);	8-10раз
6	И.П.: о.с, руки на поясе: 1-2-присесть, руки вперед;	8-10раз

	3-4- принять и. п.;(4-5 раз) При приседании шире разводить колени. Спину держать прямо.	
7	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №4  
(С МЯЧАМИ)**

1	«Круговорот» И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз: 1-4-круговые движения головы вправо (влево);	8-10раз
2	«Подтянись» И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз: 1-руки перед собой; 2-руки над головой; 3-встать на носочки, посмотреть на мяч; 4-и.п.;	6-8 раз
3	«Вперед-назад» И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны): круговые движения кисти вперед – назад	8-10раз
4	«Повороты с мячом» И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны): 1,3-поворот вправо, влево; 2,4-и.п.;	8-10 раз
5	«Наклоны» И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены, мяч в руках; 1-руки перед собой; 2-наклон вперед (положить мяч на пол); 3-выпрямиться, руки перед собой; 4-и.п.;	8-10раз
6	«Поднимись» И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, мяч под коленями; 1-поднять туловище, обнять колени; 2-и.п.;	4-6раз
7	«Поскачи» И.П.: о.с., руки с мячом перед собой: 1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки с мячом вверх; 2-прыжок, ноги вместе, руки с мячом перед собой; (8-10 раз), чередуя с ходьбой на месте.	
8	«Прокати мяч» И.П.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч переел собой, спина прямая; 1-наклониться вправо, провести мячом по полу, подальше от себя; 2- наклониться влево, провести мячом по полу, подальше от себя;	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №5**

(с мешочком)

1	«Круговорот» И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз: 1-4-круговые движения головы вправо (влево);	8-10раз
2	«Переложил мешочек» И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз: 1-руки в стороны; 2-руки перед собой передать мешочек в левую руку; 3-руки в стороны; 4-и.п;	6-8 раз
3	«Наклоны» И.П.: о.с. руки опущены, мешочек в правой руке; 1-руки перед собой; 2-наклон вперед, передать мешочек в левую руку; 3-выпрямиться, руки перед собой; 4-и.п.;	8-10раз
4	«Мешочек под коленом» И.П.: о.с., руки опущены, спина прямая; Высокое поднятие колена, под коленом передать мешочек из правой в левую руку;	8-10 раз
5	«Приседание» И.П.: о.с., пятки вместе носки врозь, мешочком на голове; Приседание с мешочком на голове, колени в стороны, руки перед грудью;	8-10раз
6	«Волна» И.П.: стойка на коленях, руки на поясе, мешочек на голове; 1-сед на пол вправо, руки влево; 2-и.п.	4-6раз
7	«Лодочка» И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, мешочек впереди; Прогнуться.	4-6раз
8	«Поскачи» И.П.: о.с., руки опущены, мешочек перед собой: 1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки вверх - хлопок; 2-прыжок, ноги вместе, руки опущены; чередуя с ходьбой на месте.	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

### **КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №6**

(с гимнастическими палками)

1	«КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ» И.п.-о.с., руки с палкой за спиной.	8-10раз
2	«ПОТЯНИСЬ» И.п.—о.с., руки с палкой опущены. 1-руки вверх,2-пр.нога назад,3-посмотр.на палку, 4-и.п.	6-8 раз
3	«НАКЛОНЫ» И.п.-поги на ш.п., руки с палкой за спиной.	8-10раз

	1-2 – наклон влево/вправо, 3-4 – наклон вперед/назад	
4	«ПОВОРОТЫ» И.П.-ноги на ш.п., руки с палкой за плечами.	8-10 раз
5	«ПРИСЕДАНИЯ» И.п. –пятки вместе носки врозь, руки с палкой опущены.	8-10раз
6	«ПОДНИМИ ПАЛКУ» И.П. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку зажать между стопами, опираясь руками об пол.	4-6раз
7	«КАЧАЛКА» И.П. –сед на полу, палка под коленями	4-6раз
8	ПРЫЖКИ на месте на двух ногах перед/за палкой	8-10раз
9	УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

#### 4.Самомассаж

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. преподаватель рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа.

Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно.

Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладонки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладонки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили по верху шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потеряли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, по верху шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потеряли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза. Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза.

Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

## **5. Настрои для релаксации**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены.

Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

### ***Релаксационные настрои***

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного поленился. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим

водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

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

“Спящий котёнок”

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

“Шишки”

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

“Холодно – жарко”

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

“Солнышко и тучка”

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

“Драгоценность”

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

“Игра с песком”

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

“Муравей”

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

***Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица***

“Улыбка”

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

“Солнечный зайчик”

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

“Пчелка”

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

“Бабочка”

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

“Качели”

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

### **Итоговое занятие.**

ТЕМА: Путешествие в страну «НЕБОЛЕЙКА»

ЦЕЛИ: Закрепить и обобщить знания о том, что необходимо сделать, чтобы сохранить здоровье человека.

Учить соблюдать правила личной гигиены, оберегать свое здоровье.

Развитие «самовоспитания» с вредными привычками.

Ход занятия .

Оформление доски (пословицы «Чистота- залог здоровья», «Правильное питание- здоровье на всю жизнь»)

1.ОБЪЯВЛЕНИЕ ТЕМЫ.

- Проведем игру-путешествие. Приглашаем всех принять в ней участие и подумать обо всем, что увидите и сделать для себя выводы. Отправляемся мы в страну «Неболейка».

Всякое путешествие непредсказуемо. Так и в нашем пути могут встретиться самые неожиданные препятствия, поэтому мы взяли доктора «Пилюлькина», в своем городе он был хорошим врачом.

-Садимся поудобнее, на свои места поезда. (Звучит песня «Паровозика из Ромашково»)

1 ОСТАНОВКА станция «ПИТАНИЯ»

-Здоровье человека начинается с того , как он питается. Правильное питание-это поддержание организма в полном порядке.

- Но что то случилось на этой станции.(сценка-инсценировка, песня Короля и Принцессы из «Бременских музыкантов», «Ах ты бедная моя дочурочка»)

ДЕВОЧКА-ХУДЫШКА.

Я стройна, худа, красива

Всем подруженькам на диво.

Хоть и сил осталось мало

Но зато я стройной стала.

Ничего почти не ем

И уж высохла совсем.

Коли есть не захочу

То, наверно, полечу.

Я горжусь теперь собой,

Но зовут меня худой.

- А вот и еще один житель этого города.

ОБЖОРА : Я люблю покушать сытно

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому , что я обжора.

ПИЛЮЛЬКИН: Да, были у меня такие друзья Пончик и Сиропчик.

Было ли у них правильное питание?

- Что же мы можем посоветовать нашим героям. Чем им помочь?

ПИЛЮЛЬКИН: Питание должно быть правильным . В нашем рационе еды должно быть в норме и белков, жиров и углеводов.

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

Мясо

молочные продукты

сахар

Рыба

колбасы

крупы

Орехи

сало

хлеб

Сыр

овощи

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Давайте составим меню для Принцессы и Обжоры.

Девочки для Обжоры.

Мальчики для Худышки.

- Доктор Пилюлькин тоже поможет им и нам. Он дает нам памятки правильного питания.

ВЫВОД: Чтение памятки.

### ПАМЯТКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Ешь столько, сколько нужно для сохранения массы тела, соответствующей росту и весу.
2. Ешь не чаще 3-4 раз в день, умело распределяя кол-во пищи.
3. Не забывайте об употреблении витаминов, в частности витамина С содержащегося в свежих фруктах и овощах.
4. Организм нуждается в разнообразном питании. Включай в свой рацион: молоко, хлеб, масло, яйца, мясо.
5. Не забывайте о необходимом количестве воды. Человек нуждается ежедневно в 2-х литрах воды, включая суп, чай, молоко и т.д.

Продолжаем путешествие (музыка)

СТАНЦИЯ «ЛЕНТЯЙСК»

-Здесь живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. А вот и они.

ГРЯЗНУЛЯ: Не люблю я, братцы, мыться  
С мылом , с щеткой не дружу.  
Вот поэтому, ребята,  
Вечно грязный я хожу.  
И сейчас не потому ли  
Назовут меня «Грязнулей»

НЕРЯХА: Честно я скажу ребятам:  
Быть опрятным, аккуратным  
Очень трудно...  
Самому. Сам не знаю , почему  
Вещи всюду я бросаю  
И найти их не могу,  
Что схвачу, в том и бегу.  
Где штаны? А где рубаха?  
Я не знаю. Я Неряха.

ЛЕЖЕБОКА: Спортом я не занимаюсь  
Я никак не закаляюсь  
Бегать, прыгать, нету сил  
Свет мне кажется не мил  
Я сутулый и хромой,  
Я для всех уже больной.

- Что общего в этих героях?

-Что посоветуем Грязнуле.

-Какие правила ухода за кожей вам известны?

ПИЛЮЛЬКИН: Кожа защищает нас от перегрева и от переохлаждения.  
Все к чему мы прикасаемся, покрыто микробами, которые разносят болезни. Но через здоровую, чистую кожу они не попадут. Кожа для них, как непреодолимая преграда.  
В народе много поговорок о чистоте. Давайте их вспомним.

«Чистота -лучшая красота»

«Чисто жить – здоровым быть»

«Чистая вода –для хворобы беда»

ВОСПИТАТЕЛЬ:

- Каких героев из прочитанных произведений мы можем назвать неряхами и грязнулями?

-Почему они исправились? (подружились с водой, с мылом)

Еще одна поговорка «Кто аккуратен – тот людям приятен».

-А, что же мы посоветуем Лежебоке?

ПИЛЮЛЬКИН: Да, у меня в практике таких малышей не встречалось!

Дай те- ка, я его сам осмотрю,(осматривает, слушает).

Да, ты просто лентяй и не хочешь двигаться.

А ну - ка, пошевелись. И вы, ребята, встаньте, сделаем зарядку.

ФИЗМИНУТКА.

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку,

Весело шагать, руки поднимать.

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать.

(путь продолжается)

СТАНЦИЯ «ВСЕ-ЗНАЙКИНЫХ»

ПИЛЮЛЬКИН: Здесь живут наверно только здоровые люди.

ТЕЛЕМАН: Я тружусь целый день  
И поверьте, мне не лень  
У компьютера сидеть,  
Телевизор поглядеть  
Все программы без разбора  
Я смотрю «аж до упора».  
Лежа книжки я читаю,  
Свет при этом не включаю,  
Стало плохо с головой  
И с глазами – я слепой!

ПИЛЮЛЬКИН: Что то мне знаком этот случай. Даже пришлось очки выписать моему пациенту.  
Вы вспомнили кому? А почему?  
- Что посоветуем ребятам, чтобы не портилось зрение и не болела голова?  
-Давайте прочитаем памятку «Помни»

#### ПАМЯТКА «ПОМНИ!»

- 1.Смотри телевизор не больше полутора часа в день.
2. Не читай лежа и в транспорте.
- 3.Не пиши с низко наклоненной головой.
4. Место для чтения и письма должно быть хорошо освещено.
5. Давай отдых для глаз с помощью изученных упражнений.
6. Если стал видеть хуже, скажи об этом родителям. Обратитесь к главному врачу- окулисту.

ФИЗМИНУТКА для глаз.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Мы уже у страны «Неболейка». Мы пройдем туда, отгадав загадки.

1. Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.

2.Ношу их много лет  
А счету их не знаю.  
Не сеют, не сажают,  
Сами вырастают.( за год вырастают на 12-15см., живут в среднем от 2 до 4 лет)

3.Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно чтоб у каждого было  
Что, ребята...(мыло)

4.Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко.  
И считает зубы нам  
По утрам.

5.Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязную.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.

6.Вот какой забавный случай!  
Поселилась в ванной туча.  
Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это,  
Дождик теплый, подогретый,  
На полу невидно луж,  
Все ребята любят душ.

7. В полотняной стране  
По реке простыне  
Плывет пароход  
То взад, то вперед,  
А за ним такая гладь  
Ни морщинки не видать.

8. Мудрец в нем видел мудреца,  
Глупец- глупца, баран-барана,  
Овцу в нем видела овца  
А обезьяну обезьяна.  
Но вот подвели к нему Федю Боратова  
И Федя увидел неряху лохматого.

- Все эти предметы нам нужны в стране «Неболейка».
- Вот мы и в стране «Неболейка», кто будет жить здесь?

ПИЛЮЛЬКИН : Чтобы вы были здоровы, возьмите еще памятку « Шесть основных правил  
здорового образа жизни»

Чтение памятки.

#### **ПАМЯТКА « 6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

1. Каждый день пей молоко, желательнее есть мясо и свежие овощи и фрукты.
2. не увлекайся конфетами и другими сладостями- ты можешь от них растолстеть.
3. регулярно занимайся физкультурой в школе и дома. Играй в подвижные игры.
4. научись кататься на велосипеде, играть в мяч, танцевать.
5. помогай по дому- это прекрасное физическое упражнение.
6. соблюдай правила личной гигиены.

(Пилюлькин всем выдает по одной витаминке)

ДЕТИ :

Все мы любим умываться  
И опрятно одеваться.  
Солнце, воздух и вода-  
Наши лучшие друзья,  
К спорту мы не равнодушны  
Аккуратны и послушны.  
Вот любимые продукты

Витамины, соки, фрукты.  
Мы сильны, крепки, красивы  
Всем на зависть и на диво  
Хором скажем вам сейчас  
Вы пример берите с нас.

ТАНЕЦ «Чунга-ганга»