

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Сухобузимский детский сад №4» комбинированного вида,
с. Сухобузимское, Красноярского края, ул. Ленина 75 б, Тел. 8 (39199) 2 – 23 - 42,
e- mail: suhobuzimo-ds@mail.ru

ПРИНЯТО: На педагогическом совете МКДОУ «Сухобузимский д/сад №4» комбинированного вида Протокол №. от . 20 г.	УТВЕРЖДЕНО: Руководитель МКДОУ «Сухобузимский д/сад №4» комбинированного вида подпись/ Малина А.А. Приказ №. От 13.09 2022 г.
---	---



Рабочая программа по освоению детьми
образовательной области «Физическое развитие»
в группах обще-развивающей направленности
для детей 2 -7 лет

инструктора по физической культуре
Напесочной Т.В.

с. Сухобузимское,

2022г.

№п/п	содержание	стр
I	Целевой раздел	
1.	Пояснительная записка рабочей программы.	3-4
1.1	Введение	3-5
1.2	Цели и задачи реализации программы.	5-6
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	6-7
2.	Условия реализации программы	6
2.1.	2.1. Учебно-методическое обеспечение:	18-19
2.2.	Предметно развивающая среда	6-7
2.3.	Пути интеграции	7-9
II	Содержательный раздел	
3.	Содержание программы.	9
3.1	Формы организации и объем образовательного процесса	9
3.2	Тематическое планирование физкультурных занятий во всех возрастных группах	10-28
3.3	Содержание, как часть, формируемая участниками воспитательно - образовательного процесса.	
	Мониторинг образовательной деятельности	
	Система взаимодействия педагогов	
	Система взаимодействия с семьями воспитанников	
III	Организационный раздел	
8.	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	

Целевой раздел
Пояснительная записка рабочей программы.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Сухобузимский д/с №4» комбинированного вида. Учебная программа реализуется посредством примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет). Программа разработана с учетом приоритета детского сада по «Физкультурно-оздоровительному направлению», на основе источников, приведенных в списке литературы.

1.1 Введение. Пояснительная записка.

Полноценное физическое развитие дошкольника- это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 3-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 368 с.

Новизна данной рабочей программы состоит в следующем: использование разных видов занятий, направленных на развитие физических качеств и способностей дошкольников 3-6 лет.

Концепция программы:

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;
- наглядность;
- активность;
- результативность.

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Реализация данной программы проводится в процессе НОД, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому развитию в следующих **возрастных группах:**

Первая младшая	- 1 группа
Вторая младшая	- 1 группа
Средняя	-1 группа
Оздоровительная	-1 группа
Старшая	- 1 группа
Подготовительная к школе	-1 группа

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья

Задачи:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

Компонент ДООУ реализуется через:

- специально созданную развивающую среду – нетрадиционное оборудование;
- разные формы организации физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;
- различное содержание (игры, психогимнастика, элементы самомассажа и пр.) во всех видах физкультурно-оздоровительной работы;
- проведение спортивных мероприятий на темы модуля тематическо-перспективного планирования ДООУ;

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

2.1. Учебно-методическое обеспечение:

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Подборка различных видов оздоровительных гимнастик;
- Подборка стихов, потешек, загадок;
- Подборка музыкальных произведений;
- Технические средства обучения.
- Перспективные планы.
- Конспекты занятий.

2.2. Предметно-развивающая образовательная среда

Обязательная часть:

Спортивный зал.

- Спортивное оборудование

(лестницы, скамейки, дуги, стенка осанки и пр.);

- Комплект мягких модулей;

- Тренажеры:

«Велотренажер».

- «Батут».

- «Сухой бассейн».

- Мяч массажный.

Спортивная площадка.

-баскетбольные стойки,

-яма для прыжков,

-бревно.

пространство для организации подвижных игр, катанию на санках; проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

Компонент ДОУ: нетрадиционное оборудование.

Задачи:

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

Применение:

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, профилактических гимнастике, в игровой деятельности.

Предполагаемый результат:

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

2.3. Пути интеграции:

- Интеграция по темам.
- Интеграция по задачам и содержанию психолого-педагогической работы.
- Интеграция по средствам организации образовательного процесса.

Виды интеграции с другими образовательными областями

Область «Физическое развитие».

По задачам и содержанию психолого – педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Здоровье» (в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья)	«Чтение художественной литературы» (использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме).
«Музыка» (развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств)	«Музыка» (использование музыкально-ритмической деятельности, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме).
«Познание» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)	«Художественное творчество» (использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме).
«Социально-коммуникативное» - (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности)	
«Труд» (накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным	

инвентарем и спортивной одеждой)	
----------------------------------	--

Область «Здоровье»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Познание» (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека)	
«Социально- коммуникативное» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ), развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека)	«Художественное творчество» (использование средств продуктивных видов деятельности, чтение художественной литературы. использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»)
«Безопасность» (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)	«Труд» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда)

II.Содержательный раздел

3 Содержание программы

Учебная программа:

--- Основана на модуле тематически-перспективного планирования воспитательно-образовательного процесса ДОУ; работа по единой теме позволяет реализовывать все принципы программы.

--- Реализуется через формы организации, представленные в таблице.

3.1 Формы организации и объем образовательного процесса.

Формы педагогической работы	Первая младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Физкультурные занятия в зале	3 раза в неделю по подгруппам	3 раза в неделю			
Физкультурные занятия на воздухе.				1 раз в неделю	1 раз в неделю
Объем (время)	10мин	15мин	20мин	25мин	30мин
Количество в неделю	3	3	3	3	3
Количество в месяц	12	12	12	12	12
Утренняя гимнастика	4 – 5 мин.	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник		Не менее 2 раз в год			
Неделя здоровья	Ноябрь				

Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в ДОУ. Опираясь на современные программы, в ДОУ используются различные формы проведения занятий.

3.2 Тематический план физкультурных занятий во всех возрастных группах реализует компонент ДОУ, через тему и форму организации

Тематический план физкультурных занятий (1 младшая группа)

Месяц	Н е д е л я	Тема (Компонент ДОУ)	Коли- чество	Содержание занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ- форма организации
Сентябрь	1	Знакомство (адаптация)			
	2	Знакомство с залом			

	3	«здравствуй грибок»	3	Прыжки в длину с места, бросание мяча на дальность из-за головы	Путешествие
	4	«Детский сад, ждет ребят»	3	Ходьба по наклонной доске, бросание и ловля мяча	Оздоровительно-познавательное
Октябрь	1	«Пешеходный переход»	3	Лазанье по гим. стенке, ходьба по скамейке	Сюжетное
	2	«Дружок, огонек»	3	Прыжки через предметы, бросание в цель	Игровое
	3	«Будь здоров»	3	Бросание на дальность, прокатывание мяча	Сюжетное
	4	«Здравствуй, Осень»	3	Бросание и ловля мяча, ходьба по наклонной доске	Оздоровительно-познавательное
Ноябрь	1	«Мы домой идем»	3	Прыжки через предметы, бросание на дальность	Образное
	2	«Забавные ежата»	3	Ползание на четвереньках, прокатывание мяча	Образное
	3	«Ой какие птички»	3	Метание в горы. цель, прыжки через предметы	Игровое
	4	«Помогаем мамочке»	3	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места	Оздоровительно-познавательное
Декабрь	1	«В гости к Зимушке - зиме»	3	Прыжки с продвижением вперед, метание	Путешествие
	2	«Одевайся, собирайся! Мы на улицу пойдем Поиграем с дружком!»	3	Бросание на дальность, ходьба по скамейке	Сюжетное
	3	«Огонек, ты мне дружок?»	3	Бросание на дальность,	Сюжетное

				прыжки в длину	
	4	«Новый год к нам идет Всем подарки принесет!»	3	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места	Оздоровительно-познавательное
Январь	1	«Мы художники!»	3	Катание мяча, лазанье по гим.стенке	Игровое
	2	«Зима пришла! Нам снежки принесла!»		Метание в горы. цель, прыжки в длину с места	Путешествие
	3	«В гости к Михаилу Потапычу»	3	Ходьба по наклонной доске, метание в цель	Путешествие
	4	«Кошечка играет с ушками»	3	Ползание по гим.скамейке, катание мяча	Оздоровительно-познавательное
Февраль	1	«Еду к бабе, еду к деду»	3	Метание вдаль, катание мяча в воротца	Путешествие
	2	«Как курочка цыплят воспитывала»	3	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места	Сюжетное
	3	«Бравые солдаты»	3	Ползание по гим. скамейке, подлезание под дугу	Образное
	4	«И на лыжах, и на санках, на коньках и на ледянках!»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Март	1	«Мамины помощники»	3	Ходьба по скамейке, прыжки с продвижением вперед на двух ногах	Сюжетное
	2	«Мы блиночки печем!»	3	Метание на дальность, ходьба по наклонной доске	Игровое
	3	«Весна пришла, Нам веселье принесла»	3	Прыжки в длину с места, метание на дальность	По сказке
	4	«Книжка в гости приходила, игры снами заходила!»	3	Лазанье по наклонной лестнице,	Оздоровительно-познавательное

				ходьба с перешагиванием через предметы	
Апрель	1	«Если хочешь быть здоров – ЗАКАЛЯЙСЯ!»	3	Ходьба по скамейке, бросание мяча и его ловля	Игровое
	2	«Дети все в ракету сели, на планету улетели»	3	Ходьба по наклонной доске, катание мяча	Образное
	3	«Приготовим огород, потом посадим корнеплод!»	3	Метание на дальность, прыжки через предметы	Образное
	4	«На прогулку выбегаем, перелетных птиц встречаем»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Май	1	Диагностика (прыжки)	3		
	2	Диагностика (метание)	3		
	3	«Наш муравейник»	3	Ползание по скамейке, катание мяча друг другу	Сюжетное
	4	«Мы дружные ребята, играем как зайчата!»	3	Бросание мяча через сетку, ходьба по скамейке	Оздоровительно-познавательное
Июнь	1	«Нам не скучно»	3	Ходьба по доске, прокатывание мяча друг другу	Игровое
	2	«Веселые потешки»	3	Прыжки на месте, ходьба по скамейке	Игровое
	3	«Разноцветные бабочки»	3	Ходьба по скамейке, прыжки в длину с места	Образное
	4	«Чистые руки»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Июль	1	«Есть у солнышка друзья»	3	Ползание на четвереньках, спрыгивание со скамейки	Сюжетное
	2	«Котенок»	3	Прыжки в длину с места, ползание на четвереньках	По сказке

	3	«Где же ваши погремушки?»	3	Ходьба по скамейке, катание мяча	Предметное
	4	«Витаминки»	3	Прокатывание мяча по скамейке, прыжки вокруг мяча	Оздоровительно-познавательное
Август	1	«Волшебный сундучок»	3	Прыжки с продвижением вперед, бег в прямом направлении	Игровое
	2	«Покататься я хочу»	3	Ходьба по наклонной доске, прыжки через предметы	Игра-путешествие
	3	«Прогулка в лес»	3	Подлезание под шнур, прыжки с продвижением	Путешествие
	4	Диагностика основных движений	3		

Тематический план физкультурных занятий (2 младшая группа)

Месяц	Неделя	Тема (Компонент ДОУ)	Количество	Содержание занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ: Форма организации
Сентябрь	1	Диагностика основных движений (бег)	3		
	2	«До свиданья лето»	3	Прыжки на двух ногах	По сказке
	3	«ОГОРОД, ОГОРОД! Сколько всем нам хлопот!»	3	Прокатывание мяча вокруг предмета, прыжки на двух ногах	Сюжетное
	4	«А МЫ В ЛЕС ПОЙДЕМ, ТАМ ГРИБОВ НАЙДЕМ»	3	Ходьба по канату боком	Оздоровительно-познавательное
Октябрь	1	«Берегись! Автомобиль!»	3	Ходьба и бег м/у линий	Образное
	2	«Мы в лес пойдем, там	3	Прыжки с гим.	Путешествие

		костер зажжем, а потом его потушим И домой придем»		скамейки, катание мяча	
	3	«Если хочешь быть здоров, Закаляйся!»	3	Прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках в прямом направлении	Сюжетное
	4	«А я в сад пойду! Там порядок наведу!»	3	Подлезание под дугу, бросание на дальность	Оздоровительно-познавательное
Ноябрь	1	«Я люблю свое село!»	3	Ходьба по гим. скамейке, прыжки с продвижением	Образное
	2	«Зайчишка – трусишка, да Мишка Топтышка»	3	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча	По сказке
	3	«На участке мы гуляли, птиц, зимующих мы звали»	3	Ползание на четвереньках, бросание и ловля мяча	Сюжетное
	4	«А для нашей мамочки, испечем мы прянички»	3	Подлезание под дугу, ходьба м/у линий	Оздоровительно-познавательное
Декабрь	1	«Снеговик – спортсмен»	3	Прыжки с продвижением вперед, ходьба по гим. доске	По сказке
	2	«Мы мишутку одевали, на прогулочку позвали!»	3	Прокатывание мяча в прямом направлении, ходьба по гим. скамейке	Сюжетное
	3	«Огонек, огонек, будешь ты мне дружок?»	3	Подлезание под дугу, прокатывание мячей	Путешествие
	4	«Скоро скоро Новый год, Забавы игры он несет»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Январь	1	«Мы рисуем, лепим, пляшем! Всё умеют дети наши!»	3	Ползание на четвереньках, прыжки с продвижением вперед	Путешествие
	2	«К нам зима давно пришла! Деткам игры принесла!»	3	Прыжки со скамейки, прокатывание	Путешествие

				мяча вокруг предмета	
	3	«Кто на севере живет! Знает даже бегемот»	3	Подлезание под дугу, прокатывание мяча	Сюжетное
	4	«Ежик и его друзья»			Оздоровительно-познавательное
Февраль	1	«Мы едим, едим, едим...»	3	Ходьба по гим. скамейке, подлезание под дугу, прыжки	Путешествие
	2	«В гости к бабушке я еду, вежливый послушный»	3	Прыжки со скамейки, прокатывание мяча	Сюжетное
	3	«Буду сильным я, как папа» с участием родителей	3	Ползание по гим. скамейке, лазанье по гим. стенке	Игровое
	4	«Сани, лыжи и коньки, мои лучшие дружки»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Март	1	«Маму бабушку люблю и подарки им дарю»	3	Подлезание под дугу, ходьба по гим. скамейке	Путешествие
	2	«Масленица пришла, спортивных игр нам принесла»	3	Прыжки в длину с места, прокатывание мячей в прямом направлении	Сюжетное
	3	«Весною весело играть Нам как мячикум скакать, Точно в цель всем попадать»	3	Ползание по гим. скамейке, метание вдаль	По сказке
	4	«Книжку ждужно почитали, В ее игры поиграли»	3	Лазанье по наклонной лестнице, ходьба с перешагиванием	Оздоровительно-познавательное
Апрель	1	«Будем все здоровы»	3	Ходьба по гим. скамейке, прыжки в длину с места	Путешествие
	2	«В гости к звездам»	3	Бросание мяча вверх и его ловля, прыжки в длину с места	Путешествие
	3	«Всем расскажем и покажем, как убрали огород! Ведь весна уже идет.»	3	Спрыгивание со скамейки, лазанье по гим. стенке	Образное

	4	«Летят домой перелетные птицы»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Май	1	Диагностика основных движений (прыжки)	3		
	2	Диагностика основных движений (метание)	3		
	3	«Прогулка в лес»	3	Ползание по доске, подбрасывание мяча	Путешествие
	4	«Чтобы здоровым быть, нужно со спортом дружить»	3	Ползание по гим. скамейке, ходьба по гим. доске	Оздоровительно-познавательное
Июнь	1	«Цирк»	3	Ходьба по гим. скамейке, бросание мяча, прыжки	Сюжетное
	2	«Веселые котята»	3	Подлезание под шнур, подпрыгивание на месте	Образное
	3	«Топал ежик по дорожке»	3	Подлезание под дугу, прыжки	По сказке
	4	Сказка «Сахарные ногти»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Июль	1	«Вместе весело шагать!»	3	Ползание на четвереньках по гим.доске, подбрасывание мяча вверх	Игровое
	2	«В гости к трем медведям»	3	Метание в горы.цель, ходьба с перешагиванием через предметы	Путешествие
	3	«Волшебные канавки»	3	Прыжки с продвижением вперед, прокатывание мяча	Предметное
	4	«Путешествие в страну полезных продуктов»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Август	1	«Разноцветные мешочки»	3	Ползание по гим. скамейке, прыжки в длину с места	Предметное
	2	«Ты скачи, скачи,	3	Ходьба по	Образное

		лошадка!»		наклонной доске, прыжки с продвижением вперед	
	3	«Солнышко – наш лучший друг»	3	Метание из-за головы, прыжки через предметы	Игровое
	4	Диагностика основных движений (прыжки)	3		

Тематический план физкультурных занятий (средняя группа)

Месяц	Неделя	Тема (Компонент ДОУ)	Количество	Содержание Занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ: Форма организации
Сентябрь	1	Диагностика основных движений (бег)	3		
	2	«Веселый огород»	3	Подпрыгивание на месте, прокатывание мяча	Путешествие
	3	«В лес пойдем, грибы найдем»	3	Подлезание под дугу, подбрасывание мяча	Сюжетное
	4	«Будь здоров! Наш детский сад! И встречай своих ребят»	3		Оздоровительно-познавательное
Октябрь	1	«Научили мы мишутку, Что дорога — это не шутка»	3	Подлезание под дугу, прокатывание мяча	По литературному произведению
	2	«Если хочешь быть здоров Зарядкой занимайся и чаще закаляйся»	3	Ходьба по ребристой доске, подлезание под дугу. метание	Путешествие
	3	«Землю мы копали, нисколько не устали»	3	Подлезание под дугу, прыжки	Образное
	4	«Ох ты какая, Осень золотая?»	3	Ходьба с перешагиванием, подлезание под дугу	Оздоровительно-познавательное
Ноябрь	1	«На родной стороншке, мил каждый куст и деревце»	3	Прыжки через шнур, подлезание под дугу	Сюжетное
	2	«Живут в банановом лесу	3	Перебрасывание	Образное -

		обезьянки – шалунишки»		мячей, прыжки	игровое
	3	«Карлсон в гости прилетел про птиц, зимующих нам спел»	3	Ползание по гим. скамейке, бросание мяча о пол	Путешествие
	4	«Для любимой мамы стараемся упрямо»	3	Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки	Оздоровительно-познавательное
Декабрь	1	«Волшебные снежинки»	3	Ходьба по шнуру, прыжки	Игровое
	2	«Про одежду знаем все»	3	Ходьба по канату боком, прыжки из обруча в обруч	Сюжетное
	3	«Как пожарные играем, всех людей земли спасаем»	3	Ползание по гим. скамейке, перебрасывание мяча	Сюжетное
	4	«Скоро скоро новый год! Игра веселая нас ждет»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Январь	1	«И рисуем и поем, очень весело живем»	3	Прыжки на двух ногах, отбивание мяча о пол	Путешествие
	2	«Зимние забвы»	3	Отбивание мяча, прыжки с гим. скамейки	По сезонным явлениям
	3	«Холодно на севере и медведю белому»	3	Прокатывание обручей, прыжки	Сюжетное
	4	«Кто сказал, мяу?»	3	Ползание на четвереньках, прыжки	Оздоровительно-познавательное
Февраль	1	«Машины разные нужны!»	3	Прыжки с высоты, ходьба по скамейке с поворотом	Сюжетное
	2	«Детский сад моя семья, буду вежливым всегда»	3	Перепрыгивание из обруча в обруч, прокатывание мячей	Сюжетное
	3	«Есть такая профессия – Родину защищать»	3	Ползание по гим. скамейке на животе, метание	Образное
	4	«Знаем много видов спорта»	3	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Март	1	«В поисках мамы лисенка»	3	Прыжки через линии, подлезание под дугу	Сюжетное
	2	«Как на масленой неделе - нам играть не надоело»	3	Прыжки в длину с места, перебрасывание мешочков	Путешествие
	3	«Веселая весенняя игра»	3	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	По сказке

	4	«Мы про книги много знаем очень книги уважаем В игру из книжки поиграем»	3	Лазание по гим. стенке, прыжки	Оздоровительно- познавательное
Апрель	1	«День здоровья отмечем, быть спортивными мечтаем»	3	Ходьба по наклонной доске, метание	По сезонным явлениям
	2	«Лунтик к нам с луны спустился»	3	Прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель	Со сказочным персонажем
	3	«Отметим праздник! День земли»	3	Ползание по гим. скамейке на животе, подлезание под дугу	Сюжетное
	4	«Летят перелетные птицы»	3	Культурно- гигиенические навыки	Оздоровительно- познавательное
Май	1	Диагностика основных движений (прыжки)	3		
	2	Диагностика основных движений (метание)	3		
	3	«Сохраним природу»	3	Ползание на четвереньках, перебрасывание мяча друг другу	Образное
	4	«Мы дружные ребята!»	3		Оздоровительно- познавательное
Июнь	1	«Дорогою добра»	3	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	Путешествие
	2	«Загадочный лес»	3	Ползание на животе по гим. скамейке, метание	Игровое
	3	«Кузнечики»	3	Прыжки с продвижением	Образное
	4	«Вода и мыло»	3	Культурно- гигиенические навыки	Оздоровительно- познавательное
Июль	1	«Цветные автомобили»	3	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	Образное
	2	«Зайчишка – трусишка»	3	Подлезание под дугу, прыжки	По сказке
	3	«Веселый мяч»	3	Подтягивание на скамейке на животе, ползание	Игровое - с одним предметом
	4	«Сладкоежка – Карлсон»	3		Оздоровительно- познавательное
Август	1	Путешествие на планету «Игра»	3	Метание, ходьба «змейкой»	Путешествие
	2	«Туристы»	3	Прыжки, метание	Образное
	3	«Целебная сила цвета»	3	Подлезание под дугу, прыжки	Игровое

	4	Диагностика основных движений (прыжки)	3		
--	---	--	---	--	--

Тематический план физкультурных занятий (старшая группа)

Месяц	Н е д е л я	Тема (Компонент ДОУ)	К о л и ч е с т в о	Содержание Занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ: Форма организации
Сентябрь	1	Диагностика основных движений (прыжки, бег)	3		
	2	«В огород мы пойдем, урожай соберем»	2 1	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	Сюжетное
	3	«Мы в лесу грибы нашли»	3	Прыжки из обруча в обруч, ползание по гим. скамейке	Сказкотерапия
	4	«Праздник детского сада, Всем отпраздновать надо»	2 1	Прыжки	Оздоровительно-познавательное
Октябрь	1	«Соблюдаем правила дорожного движения»	1 2	Перепрыгивание через предметы, перебрасывание мяча	По сезонным явлениям
	2	«Деревья в лесу от пожара я спасу»	1 2	Прыжки с высоты, перебрасывание	Путешествие с использованием корригирующей гимнастики Разнополное
	3	«Птички, зимующие прилетели, с нами играть они захотели» «Школа мяча»	1 2	Метание, подрезание под дугу	Сюжетное
	4	«Все о мамочке расскажем, как работает покажем» «Школа мяча»	1 2	Прыжки	Оздоровительно-познавательное
Ноябрь	1	«Мой родной уголок России» «Обручи»	1 2	Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим. скамейке	По сказке
	2	«Как звери к зиме готовились»	1	Ползание на животе	Образное

		«Обручи» «Волейбол»	2	по гим. скамейке	
	3	«Птицы, зимующие к нам, прилетели» «Обручи» «Волейбол»	1 2	Отбивание мяча, пролезание под дугу	Сюжетно - игровое
	4	«Любим с мамами играть, улыбку радость доставлять» «Обручи» «Волейбол»	1 2	Ползание на животе по-пластунски	Оздоровительно- познавательное
Декабрь	1	«Поход в зимний лес» «Акробатика»	1 2	Ходьба по наклонной доске, прыжки через предметы	Путешествие Разнополюе
	2	«Одевайся Лунтик! Зима пришла» «Акробатика»	1 2	Ползание на четвереньках, прыжки	Образное Разнополюе
	3	«Пожарная безопасность» «Акробатика»	1 2	Ползание по гим. скамейке на животе, перебрасывание мячей	Игровое
	4	«Вот! Вот Новый год» «Акробатика»	1 2	Культурно- гигиенические навыки	Оздоровительно- познавательное
Январь	1	«Артисты на арене цирка» «Акробатика» «Канат»	1 2	Ходьба по наклонной доске, прыжки	Сюжетное
	2	«Зимние забавы» «Акробатика» «Канат»	1 2	Прыжки в длину с места, проползание под дугой	Путешествие
	3	«В гости к животным севера» «Акробатика» «Канат»	1 2	Метание, ходьба по наклонной доске	Игровое - по сезонным явлениям
	4	«Ух! Зима! Как ты хороша» Д – «Акробатика» М – «Канат»	1 2	Культурно- гигиенические навыки	Оздоровительно- познавательное
Февраль	1	«Автомобили, автомобили вы все кругом, заполонили» «Жонглирование» «Баскетбол»	1 2	Подлезание под дугу, забрасывание мяча в корзину	Сюжетное
	2	«Будьте вежливы друзья» «Жонглирование» «Баскетбол»	1 2	Прыжки в длину с места, подлезание под дугу	Путешествие
	3	«Как солдаты» «Баскетбол»	1 2	Метание в цель	Игровое
	4	«Сколько видов спорта знаем!»	1	Культурно-	Оздоровительно-

		Как спортсмены мы играем» «Жонглирование» «Баскетбол»	2	гигиенические навыки	познавательное
Март	1	«Много профессий на свете, у мамы лучше всех» «Акробатика» «Жонглирование»	1 2	Ходьба по канату боком, прыжки с продвижением вперед	Путешествие
	2	«Масленицу очень ждали, С нею в игры поиграли» «Акробатика» «Жонглирование»	1 2	Метание	Предметное - с одним пособием
	3	«Весна с водой большой пришла!» «Акробатика» «Жонглирование»	1 2	Лазанье по гим.стенке, ходьба по наклонной доске	По сказке
	4	«Книжка рассказала» «Акробатика» «Жонглирование»	1 2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Апрель	1	«Всемирный день здоровья» «Бадминтон» «Городки»	1 2	Метание в вертикальную цель, прыжки	По сезонные явления
	2	«Путешествие в космос» «Бадминтон» «Городки»	1 2	Отбивание мяча, ходьба по канату боком	Комплексное
	3	«В огород мы пойдем, Там порядок наведем» «Бадминтон» «Городки»	1 2	Лазанье по гим.стенке	Сюжетное
	4	«Перелетные птицы летят, Кто узнает их, из ребят» «Бадминтон» «Городки»	1 2	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Май	1	Диагностика основных движений (прыжки)	2		
	2	Диагностика основных движений (метание, бег)	2		
	3	«Берегите лес друзья» «Скакалки» «Бадминтон»	1 2	Бросание мяча о пол, ходьба по гим.скамейке боком	Сюжетное
	4	«Детский сад - одна семья, Все мы дружная семья» «Скакалки» «Бадминтон»»	1 2	Ходьба по гим.скамейке, прыжки	Оздоровительно-познавательное
Июнь	1	«Мы – девчонки, мы – мальчишки» Повторение пройденного материала	1 1	Ползание по гим.скамейке на животе	Игровое
	2	«Зеленая страна» Повторение пройденного материала	1 1	Прыжки, ходьба по гим. скамейке	Путешествие по интересам
	3	«Такие разные»	1	Прыжки с	Образное

		Повторение пройденного материала	1	продвижением вперед	
	4	«Микробы и бактерии» Повторение пройденного материала	1 1	Культурно-гигиенические навыки	Оздоровительно-познавательное
Июль	1	«Уважайте светофор» Спортивные тренажеры	1 1	Метание в цель, ходьба по гим. скамейке	Игровое
	2	«Эти мудрые сказки» Спортивные тренажеры	1 1	Ползание по-пластунски, ходьба по гим. скамейке	По литературным произведениям
	3	«Прогулка с цветным шариком» Спортивные тренажеры	1 1	Ходьба по гим.скамейке, лазанье по гим. стенке	Путешествие – с одним пособием
	4	«Котята – поварята» Спортивные тренажеры	1 1		Оздоровительно-познавательное
Август	1	«Волшебный мяч» Подвижные игры по желанию	1 1	Введение мяча на месте и с продвижением вперед	Предметное
	2	«Маугли» Подвижные игры по желанию	1 1	Прыжки, пползаниепо гим. скамейке	По сказке
	3	«Четыре стихии природы» Подвижные игры по желанию	1 1		С элементами психогимнастики
	4	Диагностика основных движений (прыжки)	2		

Тематический план физкультурных занятий (подготовительная группа)

Месяц	Неделя	Тема (Компонент ДОУ)	Колличество	Содержание Занятия: Базовая программа	Компонент ДОУ: Форма организации
Сентябрь	1	Диагностика основных движений (метание, бег)	3		
	2	«В огород мы пойдем, Урожай соберем»	3	Ходьба по гим. скамейке боком,	Сюжетное

		«Волшебные дорожки»		прыжки через предметы	
	3	«В царстве грибов» Спортивные снаряды	3	Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки	Сюжетное
	4	«Праздник детского сада»	3	Ходьба по канату боком, прыжки	Оздоровительно-познавательное
Октябрь	1	«Правила дорожного движения» «Школа мяча»	3	Ходьба по гим. скамейке, прыжки	Сюжетное
	2	«Юные пожарные!» «Школа мяча»	3	Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки	С элементами психогимнастики
	3	«Мы здоровы и сильны, И бодры, и веселы!» «Школа мяча»	3	Подлезать под дугу, ходьба по гим. скамейке с перешагиванием	С элементами оздоровительной гимнастики
	4	«Золотая осень поиграть зовет» «Школа мяча»	3	Прыжки, ползание по-пластунски	Оздоровительно-познавательное
Ноябрь	1	«Вот моя деревня, Вот мой дом родной» «Скакалки» «Акробатика»	3	Ходьба по канату боком, прыжки	Образное
	2	«Путешествие к бельчонку» «Скакалки» «Акробатика»	3	Ползание по гим. скамейке на четвереньках, прыжки через скакалку	Путешествие
	3	«Зимующие птицы» «Скакалки» «Акробатика»	3	Ведение мяча с продвижением вперед, подлезание под дугу	Сюжетное
	4	«Для любимой мамочки Много я смогу» «Скакалки» «Акробатика»	3		Оздоровительно-познавательное
Декабрь	1	«Зимняя сказка» «Жонглирование» «Баскетбол»	3	Метание в даль, прыжки, ходьба боком по гим. скамейке	Игровое
	2	«Одеваться по сезону, должен взрослый и ребенок» «Жонглирование» «Баскетбол»	3	Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим. скамейке	Сюжетное

	3	«Огонек, огонек, Стань мне верный дружок!» «Жонглирование» «Баскетбол»	3	Ползание на животе, метание	По сказке
	4	Приходи, Новый год! Поиграем без забот!» «Жонглирование» «Баскетбол»	3	Культурно- гигиенические навыки	Оздоровительно- познавательное
Январь	1	В.И.Суриков «Взятие снежного городка» «Шведская стенка» «Канат»	3	Введение мяча на месте, метание	Сюжетное с
	2	«Волшебное путешествие к Снежной Королеве» «Шведская стенка» «Канат»	3	Прыжки в длину с места, ведение мяча	По сказке
	3	«Путешествие на Север» «Шведская стенка» «Канат»	3	Лазанье под шнур, отбивание мяча от пола	Путешествие
	4	«Телефон» «Шведская стенка» «Канат»	3	Прыжки	Оздоровительно- познавательное
Февраль	1	«На машине мы поедem, Потом на лодке поплывем, На дирижабле летаем, А на поезде домой, Прямо в садик наш родной» «Акробатика» «Волейбол»	3	Лазание по гим. лестнице, прыжки	Сюжетное
	2	«Будем вежливы друзья» «Акробатика» «Волейбол»	3	Ползание по- пластунски, ходьба по наклонной доске	Сюжетное
	3	«Школа молодого бойца» «Акробатика» «Волейбол»	3	Ползание на животе, метание	С элементами оздоровительной гимнастики
	4	«Спорт, Спорт, Спорт! Станешь жить без болезни и невзгод» «Акробатика» «Волейбол»	3	Культурно- гигиенические навыки	Оздоровительно- познавательное
Март	1	«Мамы разные нужны, Мамы разные важны!» «Жонглирование» «Городки»	3	Ходьба по повышенной площади опоры, прыжки	Сюжетное
	2	«Ура! Взятие снежного городка!» «Жонглирование» «Городки»	3	Прокатывание мячей прыжки, ползание с опорой на ладони и колени	Игровое
	3	«Весна идет, Снег растаял и	3	Лазание по гим.	По сказке

		плышет!» «Обручи» «Городки»		лестнице, метание	
	4	«Мы книжки почитали, И в сказки вдруг попали» «Жонглирование» «Городки»	3	Ползание по гим. скамейке на четвереньках, прыжки через скакалку	Оздоровительно- познавательное
Апрель	1	«Всемирный день здоровья» «Обручи» «Городки»	3	Прыжки в высоту, пролезание под дугу	Путешествие
	2	«Школа космонавтов» Д – «Обручи» М – Жонглирование»	3	Ходьба по гим. скамейке, ползание по гим. скамейке	Игровое
	3	«О земле мы много знаем, и в работе не скучаем» «Обручи» Жонглирование»	3		Сюжетное с элементами корректирующей гимнастики
	4	«Птиц перелетных дети ждали, и их названия изучали» «Обручи» «Жонглирование»	3	Культурно- гигиенические навыки	Оздоровительно- познавательное
Май	1	Диагностика основных движений (прыжки)	3		
	2	Диагностика основных движений (метание, бег)	3		
	3	«Весенняя полянка» «Резиночки» Бадминтон»	3	Ползание по доске на четвереньках, прыжки	Путешествие
	4	«Вредные привычки» «Резиночки» Бадминтон»	3		Оздоровительно- познавательное
Июнь	1	«Путешествие на воздушном шаре» Повторение пройденного материала	1 1	Лазание по гим. стенке, прыжки	Путешествие
	2	«Кто сказал, мяу?» Повторение пройденного материала	1 1	Ползание на четвереньках	По сказке
	3	«Прогулка в лес» Повторение пройденного материала	1 1	Ходьба с перешагиванием через предметы, прыжки	Путешествие
	4	«Приключение в Королевстве микробов» Повторение пройденного материала	1 1	Культурно- гигиенические навыки	Оздоровительно- познавательное
Июль	1	«Ты и дорога» Спортивные тренажеры	1 1	Прыжки, подрезание под дугу	Сюжетное
	2	«По дорогам сказок»	1	Метание в	Игровое – по

		Спортивные тренажеры	1	вертикальную цель, подлезании под дугу	литературным произведениям
	3	«Старичок – лесовичок» Спортивные тренажеры	1 1	Подлезание под дугу, перебрасывание мяча	С использованием кукольного театра
	4	«Полезная и вредная еда» с участием родителей Спортивные тренажеры	1 1	ЗОЖ	Оздоровительно-познавательное
Август	1	«Народные подвижные игры» Подвижные игры по желанию	1 1	Прыжки	Игровое – на основе подвижных игр
	2	«Доктор Айболит» Подвижные игры по желанию	1 1	Прыжки, ходьба по наклонной доске	По сказке
	3	«Сохраним мир» Подвижные игры по желанию	1 1	Прыжки	Образно - игровое
	4	«Ключ к стране Здоровья» Подвижные игры по желанию	1 1	ЗОЖ	Оздоровительно-познавательное

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности компонента ДОУ в реализации модуля тематическо-перспективного планирования (общие для ДОУ темы недели, проекты) отражено в перспективном плане всех возрастных групп.

3.3 Содержание, как часть, формируемая участниками воспитательно- образовательного процесса, в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, во всех возрастных группах отражено в представленных таблицах.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: 1 младшая группа.

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>	<i>Объем</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Форма организации детей</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
«Физическое развитие»	Ходьба по дорожкам здоровья	3 неделя сентября 3-4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале При выполнении режимных моментов (систематически) Физкультминутки	Гр., подгр. инд.	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки
	Полоса препятствий	1 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (с участием родителей) Физкультурное занятие на воздухе	Гр., подгр.	Развитие вестибулярного аппарата, ловкости
	Комплекс ОРУ: «Колобок» по типу логоритмики «Воробьиная зарядка»	3 неделя марта 3 неделя апреля 4 неделя июль	Физкультурное занятие в зале (по сказке) Физкультурное занятие в зале (образное) Физкультурное развлечение	Гр. Гр. Гр.	Согласовывание движений с речью Укрепление всех групп мышц Развитие двигательной активности
	«Маленькие ежата» (с массажными мячами)	2 неделя ноябрь	Физкультурное занятие в зале (со снарядами)	Гр.	
	Игровое упражнение				

	«Попади в сетку»	3 неделя июнь	Физкультурное занятие в зале (со снарядом)	Гр.	Укрепление мышц рук
	Имитационные движения через различные образы	4 неделя сентября 1 неделя ноября 2 неделя ноября 1 неделя февраля 3 неделя марта 4 неделя мая	Физкультурные занятия в зале Физкультурные занятия на воздухе При выполнении режимных моментов (систематически) Физкультминутки	Гр., подгр. инд.	Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног
	Подвижные игры: «Листопад» (бег)	2 неделя октября	Физкультурное занятие в зале Физкультурное занятие на воздухе	Гр., подгр.	Умение реагировать на сигнал
	«Шустрые ежики»	2 неделя ноябрь	Физкультурное занятие в зале		Развитие двигательной активности
	«Бравые солдаты» (ходьба)	3 неделя февраля	При выполнении режимных моментов (систематически)		Способствовать координации движений
	«Лягушата» (прыжки)	4 неделя мая	Физкультминутки	Гр., подгр. инд.	Укрепление мышц ног
	Логоритмика «Домашние животные»	1 неделя февраля 2 неделя июля	Физкультурное занятие в зале При выполнении		Согласовывание движений с речью

	<p>«Здоровые ушки» (уши)</p> <p>«Чистюля» (лицо)</p> <p>«Поезд» (спина)</p> <p>Массаж биологически активных зон «Комарики»</p> <p>Дыхательные упражнения: «Ветерок»</p> <p>«Аромат цветка»</p> <p>«Сдуй снежинку»</p>	<p>2 неделя апреля</p> <p>4 неделя ноября</p> <p>1 неделя февраля</p> <p>4 неделя май</p> <p>3 неделя июня</p> <p>2 неделя марта</p> <p>3 неделя ноября</p> <p>4 неделя ноября</p> <p>1-2 неделя января</p> <p>1 неделя февраля</p> <p>4 неделя июня</p>	<p>Физкультурное занятие в зале При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>Физкультурное занятие в зале (с участием родителей)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>навыков</p> <p>Обучение простейшим приемам самомассажа</p> <p>Укрепление мышц спины</p> <p>Профилактика простудных заболеваний</p> <p>Развитие дыхательной системы</p>
--	---	--	--	--	---

	<p>«Летящая бабочка»</p> <p>Релаксация: «Журчание ручейка»</p> <p>«На морском берегу»</p> <p>«Звуки природы»</p> <p>Психогимнастика: «Лохматый пес»</p> <p>«Веселый, грустный»</p> <p>Этюд «Ласковые родители»</p> <p>Гимнастика для глаз «Веселые глазки»</p>	<p>4 неделя ноября</p> <p>2 неделя декабря</p> <p>2 неделя марта</p> <p>4 неделя апреля</p> <p>2 неделя декабря</p> <p>4 неделя мая</p> <p>3 неделя февраля</p> <p>4 неделя апрель</p>	<p>Неделя здоровья</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p> <p>При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p> <p>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p> <p>При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p> <p>При проведении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Снятие напряжения и расслабление мышц</p> <p>Создание эмоционально положительного настроения</p> <p>Формирование у детей представление о семье</p> <p>Укрепление глазных мышц</p>
--	---	--	--	---	--

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: 2 младшая группа.

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>	<i>Объем</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Форма организации детей</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
«Физическое развитие»	Коммуникативная игра «Танец волн»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.	Умение действовать в коллективе
	Ходьба по дорожкам здоровья	4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр. индв.	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки
		1 неделя март 3 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (путешествие)		
		4 неделя августа	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
	Подвижные игры: «Котята и щенята» (лазанье, ползание) «Большое и маленькое сердечко» (реакция на сигнал)	1 неделя ноября 4 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (образное) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.	Развитие двигательной активности
	«Овощи – фрукты» (ориентировка в пространстве)	4 неделя июля	Неделя здоровья Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие на воздухе		Умение анализировать свой выбор

	<p>Игровое упражнение «Тоннель»</p> <p>Имитационные движения «Кто живет в лесу?»</p>	<p>3 неделя февраля</p> <p>1 неделя июля</p> <p>4 неделя июля</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (с участием родителей)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное развлечение (с участием родителей)</p> <p>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Расширение двигательного опыта</p> <p>Закрепление навыков ходьбы с различным положением рук и ног</p>
	<p>Релаксация: «На полянке»</p> <p>«Шум моря»</p> <p>«Звуки леса»</p>	<p>3 неделя сентября</p> <p>3 неделя август</p> <p>3 неделя декабря</p> <p>2 неделя апреля</p> <p>1 неделя июля</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр.</p>	<p>Снятие мышечного напряжения</p>

	<p>Логопедическая гимнастика: «Улыбочка», «Лопаточка»</p> <p>«Лошадка», «Язычок»</p>	<p>4 неделя сентября 4 неделя декабря</p>	<p>Физкультурное занятия в зале (оздоровительное)</p> <p>При проведении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Укрепление мышц языка</p>
	<p>Пальчиковые игры: «Пирог»</p> <p>«Семья»</p> <p>«Дождик»</p> <p>«Умывалочка»</p>	<p>1 неделя октября 2 неделя март 3 неделя марта 3 неделя августа 4 неделя апреля</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Развитие общей и мелкой моторики рук</p>
	<p>Пальчиковая гимнастика: «Зайцы»</p> <p>«Мышата»</p>	<p>3 неделя октября 2 неделя декабря</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образное)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Укрепление кистей рук</p>

	«Апельсин» «Салат»	3 неделя мая 4 неделя июля	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (оздоровитель- ное) При выполнении режимных моментов (систематически)		
	Самомассаж: «Аккуратные котята»	1 неделя ноября 2 неделя июнь	Физкультурное занятие в зале (образное) Физкультурное занятие в зале (игровое)	Гр., подгр. инд.	Расслабление и снятие напряжения в мышцах
	«Веселые бельчата»	4 неделя января	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
	«Умывалочка»	4 неделя февраля			
	«Водичка, водичка»	4 неделя апреля	Физкультурное развлечение		
	«Любит ежик умываться»	4 неделя августа	При выполнении режимных моментов (систематически)		Привитие культурно- гигиенических навыков
	Дыхательные упражнения: «Насос»	4 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (оздорови) Неделя здоровья	Гр., подгр. инд.	Развитие дыхательной системы
		1 неделя	Физкультурное занятие		

	<p>«Снежинка»</p> <p>«Ветер»</p> <p>«Петух»</p> <p>«Дышим носиком»</p> <p>«Ежик»</p> <p>Психогимнастика: «Настроение»</p>	<p>января 2 неделя</p> <p>января 2 неделя</p> <p>февраль 4 неделя мая</p> <p>4 неделя август</p> <p>4 неделя декабря</p> <p>2 неделя март</p> <p>2 неделя июль</p>	<p>в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель- ное)</p> <p>Физкультурное развлечение</p> <p>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурный праздник</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Создание эмоционально положительного настроя</p>
--	--	--	---	-----------------------------	---

	<p>Логоритмика: «Весело» «Лошадка»</p>	<p>1 неделя август 3 неделя марта</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p>	<p>Гр., подгр.</p>	<p>Укрепление глазных мышц</p>
	<p>Гимнастика для глаз: «Я вижу!» «Мы зажмурим глазки дружно»</p>	<p>2 неделя август 4 неделя август</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное развлечение При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Привитие интереса к физической культуре</p>
	<p>Сказкотерапия «Фея Цветов» «Сахарные ногти</p>	<p>4 неделя марта 1 неделя апреля</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p>	<p>Гр.</p>	<p>Привитие культурно-гигиенических навыков</p>
	<p>Игры с водой «Кораблики», «Мыльные пузыри»</p>	<p>4 неделя июнь</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Формирование потребности к двигательной активности</p>

	Ритмика	4 неделя ноябрь 4 неделя января	Физкультурное развлечение Неделя здоровья Физкультурное развлечение	Гр., подгр.	
--	----------------	--	---	-------------	--

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: средняя группа.

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>	<i>Объем</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Форма организации детей</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
«Физическое развитие»	Элементы ритмики: «Цветок» «Кукла»	2 неделя октября 4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.	Чувствование детей процесса движения любой частью тела
	Подвижная игра: «Овощи – фрукты» «Охотник и обезьянки» (метание) «Веселые и дружные» (бег) «Удочка» (прыжки)	2 неделя сентября 3 неделя октября 2 неделя ноябрь 4 неделя ноября 2 неделя декабрь 1 неделя июнь	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное развлечение Физкультурное занятие в зале (образное) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр. инд. Гр.	Развитие двигательной активности
	Полоса препятствий	1 неделя марта	Неделя здоровья Физкультурное занятие на воздухе Физкультурное занятие в зале (с участием родителей)	Гр.	Развитие двигательной активности

	Ходьба по дорожкам здоровья	4 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр.	Профилактика плоскостопия
	Игра малой подвижности: «Узнай по голосу»	4 неделя сентября 4 неделя января	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие на воздухе При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр.	Развитие внимания
	Логоритмика: «Петушок» «Холодно» «Снежки» «Снежная баба» «Руки в стороны»	1 неделя ноября 3 неделя марта 3 неделя января 3 неделя июля	Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (по сказке) Физкультурное занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале	Гр.	Согласовывание речи с движениями

	Упражнения с элементами профилактической гимнастики «Рыбки»	4 неделя января	(игровое) При выполнении режимных моментов (систематически) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		Профилактика нарушения осанки Укрепление мышц спины
	Игра - соревнование «Кто быстрее?»	3 неделя февраля	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		Развитие быстроты и ловкости
	«Что нужно для личной гигиены?»	3 неделя июнь	Физкультурное развлечение		Уточнение знаний о гигиенических процедурах
	Народная игра «Семь сыновей»	4 неделя апреля	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		Приобщение детей к русской культуре
	Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»	4 неделя июня	Физкультурное занятие в зале (путешествие)		Вызвать у детей положительные эмоции и желание заниматься
	Имитационные движения	2 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (по сказке)		Закрепление ходьбы и бега с различным
		3 неделя марта	Физкультурные занятия в зале		
		1 неделя октября			

	через различные образы	1 неделя ноября 2 неделя декабря 4 неделя января 3 неделя февраля 3 неделя апреля 3 неделя июня 2 неделя июля	Физкультурные занятия на воздухе При выполнении режимных моментов (систематически) Физкультминутки Оздоровительно-игровой час		положением рук и ног
	Дыхательная гимнастика: «Каша кипит» «Аромат цветка» «Ветерок»	2 неделя сентября 1 неделя ноября 4 неделя декабря 1 неделя апрель 1 неделя января 3 неделя июня 3 неделя	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Неделя здоровья Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное	Гр., подгр. инд. Гр.	Развитие дыхательной системы Снятие мышечного напряжения

	<p>Релаксация: «На зеленой лужайке»</p> <p>«Рыбки отдыхают»</p> <p>«Олени»</p> <p>«Цветок»</p> <p>«Воздушный шарик»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «1,2,3,4,5 –будем пальчики считать»</p> <p>«Дождик»</p>	<p>сентября 2 неделя января 2 неделя июня 2 неделя декабрь 1 неделя января 3 неделя мая 3 неделя июля</p> <p>2 неделя августа</p> <p>4 неделя сентября</p> <p>3 неделя декабрь 4 неделя января</p> <p>2 неделя февраль</p>	<p>занятие в зале (образно-игровое) Физкультурные занятия на воздухе</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (образно-игровое) Физкультурное занятие в зале (игровое) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Оздоровительно- игровой час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Укрепление мышц рук</p> <p>Укрепление мышц артикуляционного</p>
--	--	--	--	---	--

	«У кого какая песенка?»	4 неделя января	Физкультурное занятие в зале (путешествие)	Гр., подгр. инд.	аппарата Научить простейшему массажу
	«Моя бабушка»	4 неделя января	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	Звуковая гимнастика «Пчела»	4 неделя января	Физкультминутка Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
	Самомассаж: «Здоровые ушки» (уши)	1 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр.	Формирование у детей представление о семье
	«Умывание» (пальцы)	2 неделя февраль	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр. инд.	Развитие общей и мелкой моторики рук
	«Добрый день!»	2 неделя февраль 3 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (с участием родителей) При выполнении режимных моментов (систематически)		

	Этюд «Ласковый ребенок»	3 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)	Гр.	Профилактика нарушения зрения
	Пальчиковая игра: «Дружная семья»	4 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)	Гр., подгр. инд.	Формирование выразительности движения
	«Насекомые»	1 неделя июня	Физкультурное занятие в зале		
		2 неделя июль	(образно-игровое)		
	«Салат»		Физкультурное развлечение Оздоровительно- игровой час		
		2 неделя июнь	При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр., подгр.	Укрепление мышц спины
	Гимнастика для глаз «Я вижу!»	3 неделя август	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр.	Формирование межличностного общения

	<p>Психогимнастика: «Доброта»</p> <p>«Веселые зверята»</p>		<p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>		
--	---	--	---	--	--

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: старшая группа.

Образовательная область	Содержание	Объем	Форма работы	Форма организации детей	Ожидаемый результат
«Физическое развитие»	Сказкотерапия «Бабочка»	3 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (путешествие)	Гр.	Повышение интереса к физической культуре
	Ритмика «Точка, точка, запятая...»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр.	Накопление и обогащение двигательного опыта
	Игры с элементами спорта: «Волейбол» «Акробатика» «Баскетбол» «Городки» «Бадминтон»	ноябрь декабрь февраль март апрель	Физкультурное занятие в зале Физкультурное занятие на воздухе	гр.	Поддержание интереса к различным видам спорта
	Игры со спортивными снарядами: «Обручи» «Резиночки» «Канат» «Жонглирование» «Скакалки»	ноябрь декабрь январь февраль май	Физкультурное занятие в зале Физкультурное занятие на воздухе	гр.	Совершенствование разнообразных форм двигательной деятельности

	Двигательные упражнения: «В деревне»	2 неделя ноября	Физкультурное развлечение Физкультминутка	Гр.	Развитие интереса к двигательной активности
	Игра на внимание «Видели, видели»	2 неделя ноября	Физкультурное развлечение При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр.	Развитие внимания
	Логоритмика «Баба-Яга»	3 неделя января	Физкультурное занятие в зале (игровое)	Гр.	Согласование движений с речью
	Разучивание стихотворения «Трудолюбивая пчелка» из цикла «Расскажи стихи руками»	3 неделя мая	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультминутка	Гр.	Развитие внимания
	Динамическая пауза «Мартышки»	2 неделя августа	Физкультурное занятие в зале (по сказке)	Гр.	Развитие памяти, моторики, речи, чувство ритма.
	Имитационные образные упражнения	В течение года	Физкультурные занятия на воздухе При выполнении	Гр.	Развитие двигательной активности,

			режимных моментов (систематически) Физкультминутки Физкультурные занятия в зале		творческого воображения
	Эстафеты, соревнования	В течение года июнь май март	Физкультурные занятия в зале Физкультурные занятия на воздухе Участие в эстафете ко Дню Победы При совместной организации спортивных мероприятий с родителями	Гр., подгр.	Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног Развитие активного участия в коллективных спортивных мероприятиях
	Релаксация: «Бабочка» «Мы отдыхаем» «На полянке» «Звуки леса»	3 неделя сентября 1 неделя октября 1 неделя ноября 2 неделя апреля	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (сюжетное)	Гр., подгр.	Снятие мышечного напряжения

	Эмоциональная игра «Рыбаки и рыбки»	2 неделя ноября	Физкультурное занятие в зале (путешествие)	Гр., подгр.	Снятие страхов и повышение уверенности в себе
	Коммуникативная игра «Здравствуй!»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр.	Доброжелательное отношение друг к другу
	Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр. инд.	Профилактика нарушения зрения
	«Носик»	1 неделя июля	Физкультурное занятие в зале (игровое)		
	«Пчелка»	4 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
	«Самолет»	4 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)		
	Гимнастика для речевого аппарата	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр.	Укрепление мышц артикуляционного аппарата

		1 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (путешествие)		
	Пальчиковая гимнастика: «Наши пальцы»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр. инд.	Развитие общей и мелкой моторики рук
	«Какая у кого песенка?»	2 неделя декабря 2 неделя августа 4 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (по сказке) Физкультурное занятие в зале (по сказке)	Гр.	
	Оздоровительная гимнастика: «Сидит белка»	4 неделя сентября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр.	Укрепление мышц шеи
	Массаж стоп	1 неделя октября 4 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр.	Стимуляция активных точек Укрепление мышц спины
	Массаж спины «Свинки»	1 неделя июль	Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное	Гр.	Профилактика плоскостопия и нарушений ос

		4 неделя сентября	занятие в зале (оздоровительное Физкультурное занятие в зале (игровое))	Гр., подгр.	Профилактика нарушений осанки Развитие творческой фантазии у детей Познакомить детей с упражнениями, которые помогают укрепить мышцы спины
	Использование тренажеров	4 неделя сентября	Физкультурное развлечение Оздоровительно-игровой час		
	Профилактические упражнения:	2 неделя октября 2 неделя декабря 3 неделя апреля 3 неделя июнь	Физкультурное занятие в зале (разнополное) Оздоровительно-игровой час	Гр., подгр. инд.	Развивать мышцы дыхательного аппарата с помощью игровых дыхательных упражнений
	Дыхательные упражнения: «Дровосек»	2 неделя октября 2 неделя января	Физкультурное занятие в зале (сюжетное) Физкультурное занятие в зале (по сказке)		
	«Аромат» «Ветерок»	1 неделя декабря 2 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале		

	«Морской воздух»	4 неделя декабря	(сюжетное) Физкультурное занятие в зале		
	«Каша кипит»	4 неделя мая	(сюжетное)		
	«Самоварчик кипит»	4 неделя июля	Физкультурное занятие в зале (сюжетное)		
	Тренинг «Опасность»	4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (путешествие) Физкультурное занятие в зале (по сказке)	Гр., инд.	Закрепление правил поведения при травмах
	Самомассаж: «Ежики» (с использованием массажных мячей) «Улитка» (нос)	2 неделя ноября 4 неделя декабря	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр. инд.	Профилактика простудных заболеваний
	«Муравьишка» (руки)	2 неделя августа 3 неделя февраля 4 неделя марта	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)	Гр., подгр. инд	Укрепление мышц кистей рук

	<p>«Умывалочка» (лицо)</p> <p>«Умная голова» (голова)</p>	<p>4 неделя апреля</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p>		<p>Привитие культуры гигиены своего тела</p>
	<p>Пальчиковые игры: «Ветер»</p> <p>«Варим суп»</p>	<p>2 неделя января</p> <p>1 неделя февраля</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (образное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p>		<p>Укрепление общей и мелкой моторики рук</p>

Часть, формируемая участниками образовательного процесса: подготовительная группа.

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>	<i>Объем</i>	<i>Форма работы</i>	<i>Форма организации детей</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
	<p>Дыхательные упражнения: «Бабочка»</p> <p>«Паровоз»</p> <p>«Вьюга»</p> <p>«Самовар»</p> <p>«Морозко»</p> <p>«Дровосек»</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Хлеб»</p> <p>«Наши пальцы»</p> <p>«Птичий праздник»</p>	<p>3 неделя сентября</p> <p>3 неделя марта</p> <p>4 неделя октября</p> <p>1 неделя декабря</p> <p>3 неделя декабря</p> <p>3 неделя января</p> <p>3 неделя марта</p> <p>1 неделя октября</p> <p>4 неделя октября</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>Оздоровительно-игровой час</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр., подгр. инд.</p>	<p>Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру</p> <p>Укрепление общей и мелкой моторики рук</p>

	<p>Пальчиковая игра «Мяч»</p>	<p>2 неделя августа</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (игровое) Оздоровительно- игровой час</p>	<p>Гр., подгр. Гр., подгр.</p>	<p>Укрепление мышц рук</p>
	<p>Самомассаж: «Солнечный зайчик»</p>	<p>3 неделя октября</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (по сказке) При выполнении режимных моментов (систематически)</p>		<p>Закрепить умение детей использовать имеющиеся знания и умения разных видов элементарного самомассажа</p>
	<p>«Умывалочка» (лицо)</p>	<p>3 неделя декабря</p>			
	<p>«Улитка» (нос)</p>	<p>4 неделя января</p>	<p>Физкультурное занятие в зале (с элементами психогимнастики)</p>		
	<p>«Лук»</p>	<p>4 неделя июня</p>			

	Оздоровительная гимнастика	3 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (игровое)	Гр.	Развитие гибкости позвоночника
	Гимнастика для шеи «Сидит белка»	4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) При выполнении режимных моментов (систематически)	Гр., подгр. инд.	Укрепление мышц шеи
	Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик»	4 неделя октября	Физкультурное занятие в зале (с использованием оздоровительной йоги)	Гр., подгр. инд.	Профилактика нарушения зрения
	«Муха»	4 неделя января			
	«Зоркие глаза»	4 неделя марта			
			Физкультурное		

	<p>Релаксация: «Я отдыхаю!»</p> <p>«На морском берегу»</p> <p>Гимнастика для стоп «Медведь»</p> <p>Логоритмика «Люблю солнце»</p>	<p>2 неделя ноября</p> <p>4 неделя января</p> <p>4 неделя января</p> <p>4 неделя мая</p> <p>3 неделя июня</p> <p>4 неделя июня</p>	<p>занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>	<p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр.</p> <p>Гр., подгр. инд</p>	<p>Снятие мышечного напряжения</p> <p>Вырабатывать потребность в здоровом образе жизни</p> <p>Формирование навыков здорового образа жизни Согласовывание движений с речью</p>
--	--	--	---	---	---

Содержание, как часть, формируемая участниками воспитательно-образовательного процесса, организовывается в совместной и индивидуальной деятельности в режимных моментах. Гимнастика после сна проводится инструктором по физическому воспитанию во всех возрастных группах поочередно, согласно расписанию.

Расписание проведения гимнастики после сна.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
15.00: 15 10- ср.гр. 15:10-15:25 под.гр.	15.00: 15 10- ср.гр. 15:10-15:25 под.гр.	15.00: 15 .08 Пмлад.гр. 15:10-15:20 оздор.гр. 15:22-15:35 стар.гр.	15.00: 15 .08 Пмлад.гр. 15:10-15:20 оздор.гр. 15:22-15:35 стар.гр.	15.00: 15 10- ср.гр. 15:10-15:25 под.гр.

Мониторинг образовательной деятельности

Мониторинг используется для выявления уровня

- усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», это:
 - уровни физического развития (основных движений),
 - уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС)

Планируемые промежуточные результаты указаны в примерной образовательной программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

Педагогический анализ проводится 2 раза в год: в августе (4 неделя) и сентябре (первая неделя), в мае (1,2 недели).

Диагностика усвоения программы

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Бег 10 м (сек)		Бег 30 м (сек)		Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с разбегу	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Планируемый результат усвоения программы:

- Развита основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- Эмоционально относится к предложенному заданию.
- Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.

Уровни усвоения программы:

В (высокий) – программа усвоена полностью;

С (средний) – программа усвоена условно;

Н (низкий) – программа не усвоена

Система взаимодействия педагогов

Цель: Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.
2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации:

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы

Система взаимодействия с родителями воспитанников

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
4. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы организации:

Родительские собрания

Лекции

Консультации

Беседы

Семинары – практикумы. Тренинги

Совместные занятия, праздники, развлечения

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

Материально-техническое обеспечение программы.

№	Наименование	Кол-во
1	Мат спортивный	3
2	Фитоболы с ручками	2
3	Фитобол массажер	1
4	Канат	3
5	Балансирующий диск	1
6	Мяч пластмассовый малый в ящиках для хранения	150
7	Мяч резиновый малый	25
8	Мяч резиновый большой	25
9	Мяч волейбольный	1
10	Мяч баскетбольный	1
11	Мяч массажер малый	15
12	Обручи пластиковые 80 см	28
13	Обручи пластиковые 60 см	28
14	Обруч железный	1
15	Дуги для подлезаний деревянные	8
16	Доска узкая 250см : 15 см	1
17	Доска широкая 200см : 20см	2
18	Модуль мягкий (набор)	1
19	Тоннель с обручем	1
20	Батут	1
21	Дорожка (ного-рукоход) 5м	1
22	Дорожка со следами	1
23	Дорожка «бревнышко»	2
24	Кольцеброс комбинированный	4
25	Палка гимнастическая пластиковая длинная	30
26	Палка гимнастическая пластиковая короткая	30
27	Степы	24
28	Скакалка	30
29	Флажки цветные	56
30	Ходунки «ведерко»	2
31	Ходунки деревянные для профилактики плоскостопия	2
32	Тренажер «Велотренажер»	1
33	Дорожка «колючая» для профилактики плоскостопия	4
34	Большой снежный ком	1
35	Клюшки хоккейные с шайбами	3
36	Мешочки для метания	28
37	Кольцо баскетбольное	1
38	Кегли	30
39	Корзины для спорт. оборудования	3
40	Лыжи (пар) пластмассовые 25см	3

41	Мешки для прыжков	2
42	Гантели	12
43	Набор мягких модулей «Цветы» 8 лепестков (нестандартное оборудование)	3
44	Ракетки пластмассовые для бадминтона	6

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» М.: Мозаика-синтез» 2010 г.

Э.Я.Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду». М.: «Мозаика – синтез», 2005 г.

Э.Я.Степаненкова «Методика физического воспитания» -М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника» 2005г.

Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет (программа «Старт»))».М.: «Владос. Гуманитарный издательский центр», 2003 г.

Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». М.: «Владос. Гуманитарный издательский центр», 2001 г.

М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду». М.: «Центр «Дошкольное детство»б7им. А.В.Запорожца. издательство «Мозаика – Синтез», 2002 г.

7.Л.И.Гатохина «Хатха – Йога для детей». Школа здоровья. М.: «Просвещение», 1993 г.

Г.И.Пензулаева Пособие для педагогов дошкольных учреждений. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурно – оздоровительный комплекс» .М.: «Владос. Гуманитарный издательский центр», 2001 г.

В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» АСТ-Пресс 2000г

Н.В.Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в ДОУ» Ярославль Академия развития 2005г.

Т.Е.Харченко « Утренняя гимнастика в детском саду» Упражнения для детей 3-5 лет. Издательство «Мозаика-Синтез» 2011г.

11.Т.Е.Харченко « Утренняя гимнастика в детском саду» Упражнения для детей 3-5 лет Издательство «Мозаика-Синтез» 2011г.

М.Ф.Литвинова «Подвижные игры и игровые упражнения» Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника»2005г.

С.С Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3- 7 лет». Обзор программ дошкольного образования. Москва, «Творческий центр» 2009г.

М.А. Рунова «Движение день за днём». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды. Москва «Линка – пресс» 2007г.

А. П. Щербак. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2001г.

Е. Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва «Физкульт – привет минуткам и паузам!». Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. Учебно-методическое пособие для педагогов. Санкт – Петербург «Детство Пресс» 2005г.

Программа оздоровления детей в ДОУ. Методическое пособие. Москва. «Творческий Центр Сфера» 2007г.

Л.Н. Сивачева «Физкультура – это радость» Спортивные игры с нестандартным оборудованием. Санкт – Петербург «Детство пресс» 2005г.

Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ». Москва ООО «Издательство Скрипторий 2003», 2006г.

Е. И. Полольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет». Волгоград. Издательство «Учитель» 2013г.

Фомина «Сказочный театр физической культуры». Физкультурные занятия

Т. М. Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ». Практические материалы. Воронеж 2012г.

Т.М. Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ» Практические материалы. Воронеж 2012г.

Т.М. Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ». Практические материалы. Воронеж 2012г.

Т.М. Бондаренко «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ». Практические материалы. Воронеж 2012г.

Л.Г.Голубева «Гимнастика и массаж для самых маленьких» Издательство «Мозаика – Синтез» 2006г.

К.Люцис. «Азбука здоровья в картинках». «Русское энциклопедическое товарищество», 2004г.

Д. Брук. Мой первый атлас. «Тело человека». «Издательство Лабиринт Пресс», 2004г.

Литература.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. Министерство образования и науки Р.Ф. 2013г.

1. Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы», научные редакторы Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева.

2. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», О.Н.Козак

3. «Быть здоровыми хотим», М.Ю.Картушина.

4. «Диагностика культуры здоровья дошкольников, В.А.Деркунская.

5. «Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт.- сост.С.Ф. Копылова.- Волгоград: Учитель.- 81 с. 2016год

6. «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко
7. Периодическая печать.
8. Интернет.

Приложение №1

Тематические комплексы утренней гимнастики для детей 4 – 7 лет.

ПЕРЕЧЕНЬ.

1. Пояснительная записка.

2. Приложение № 1

Тематические комплексы утренней гимнастики для детей 4 – 5 лет.

1. «Бегут ручьи, кричат грачи». *Весна.*
2. «Весна, весна на улице». *Весна.*
3. «В лесу». *Грибы. Ягоды.*
4. «Осенние листочки». *Деревья осенью.*
5. «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!» *Детский сад.*
6. «Веселые друзья». *Домашние животные.*
7. «Зимняя зарядка». *Зима.*
8. «Птички – невелички». *Зимующие птицы.*
9. «В гости к игрушкам». *Игрушки.*
10. «Как у нас в квартире». *Мебель.*
11. «Урожай». *Овощи. Фрукты.*
12. «Веселый пешеход». *Правила дорожного движения.*
13. «Машины». *Транспорт.*
14. «Первые цветочки у Кати во садочке». *Цветы.*
15. «Мы стараемся». *Человек. Части тела.*

3. Приложение № 2.

Тематические комплексы утренней гимнастики для детей 5 – 6 лет.

1. «Веселый пешеход». *Правила дорожного движения.*
2. «Подготовка к полету». *Перелетные птицы.*
3. «Как-то вечером на грядке». *Овощи.*
4. «У жука сегодня день рождения». *Насекомые.*
5. «Бабочка». *Насекомые.*
6. «Птички – невелички». *Птицы.*
7. «Зимняя зарядка». *Зима.*
8. «Джунгли». *Дикие животные жарких стран.*
9. «Веселые друзья». *Домашние животные.*
10. «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!» *Детский сад.*
11. «У медведя во бору». *Дикие животные.*
12. «Осенние листочки». *Осень. Деревья осенью.*
13. «Весна, весна на улице». *Весна.*
14. «В лесу». *Грибы. Ягоды.*
15. «Кто живет на Севере». *Дикие животные холодных стран.*

16. «Зима пришла». *Зима.*
17. «Как-то летом на пруду». *Рыбы.*
18. «Новоселье». *Мебель.*
19. «Цветы». *Цветы.*

4. Приложение № 3

Тематические комплексы утренней гимнастики для детей 6 – 7 лет.

1. «Зарядка грибника». *Грибы.*
2. «Кто живет на севере». *Дикие животные холодных стран.*
3. «Веселые друзья». *Домашние животные.*
4. «Джунгли». *Дикие животные жарких стран.*
5. «Мы веселые птички». *Зимующие птицы.*
6. «Мы пришли на космодром». *Космос.*
7. «На лесной полянке». *Насекомые.*
8. «Наша Армия». *Наша Армия.*
9. «Во саду ли, в огороде». *Овощи. Фрукты.*
10. «Осенью в парке». *Деревья осенью.*
11. «Прилетели птицы». *Весна.*
12. «Цапля». *Перелетные птицы.*
13. «Веселый пешеход». *Правила дорожного движения.*
14. «Стройка». *Профессии.*
15. «Скоро в школу». *Школа.*
16. «У медведя во бору». *Дикие животные.*
17. «Как у нас в квартире». *Мебель.*
18. «Строители». *Профессии.*

4. Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дошкольное детство - особый период в жизни ребенка. Именно в это время закладывается фундамент здоровья будущего взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Основными задачами дошкольных учреждений является охрана и укрепление здоровья дошкольника, его всестороннее, своевременное и гармоничное развитие, функциональное совершенствование основных физиологических систем детского организма. Большая роль в воспитании здорового, гармонично развитого, сильного выносливого ребенка принадлежит физической культуре, а именно: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные развлечения и праздники.

Я работаю в детском саду компенсирующего вида № 30» - это дошкольное образовательное учреждение для детей с речевой патологией (общее недоразвитие речи, заикание, нарушении слуха).

Как известно, неполноценная речевая деятельность откладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер. У таких детей отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у них снижена память вербальная, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием логоторных функций детям с нарушением речи присущи некоторые отставания в развитии двигательной сферы. Это выражается в плохой координации сложных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении серии движений по словесной инструкции. Типичным является пониженный самоконтроль при выполнении заданий.

Формирование полноценных двигательных навыков является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения детей с общим недоразвитием речи.

Одно из решений этих задач утренняя гимнастика по лексическим темам, где идет закрепления пройденного лексического материала, используется художественное слово, дыхательные упражнения, загадки, корригирующие упражнения.

Утренняя гимнастика с речевым сопровождением повышает мотивацию детей и способствует быстрому запоминанию речевого материала, повышает самоконтроль, формирует эмоционально-волевую сферу.

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, всесторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные функциональные процессы, способствующих его гармоническому развитию, повышению жизненного тонуса. Путем гимнастических упражнений формируются жизненно-необходимые двигательные навыки. Красота и точность движений, развиваются основные двигательные качества – ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Гимнастика начинается с самого раннего детства и продолжается в течение всех возрастных периодов.

Задачей гимнастики является:

- укрепление здоровья;
- физическое совершенствование;
- и осуществление разносторонне физической подготовленности человека к многообразной деятельности.

Помимо этого, гимнастика имеет специфические задачи:

- формирование правильной осанки;
- профилактики и коррекция различных деформаций тела.

- для закрепления пройденного лексического материала.

Одежда детей для утренней гимнастики должна соответствовать требованию гигиены: она должна быть сменной, чистой, легкой и не стеснять движения, в чешках, а еще лучше босиком.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее:

- они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста;
- должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям.

Возраст	Время проведения	Количество ОРУ	Количество повторений
4 -5 лет Средняя группа	5 – 8 минут	6 – 7	4 – 6 раз
5 – 6 лет Старшая группа	8 – 10 минут	6 – 8	5 – 8 раз
6 – 7 лет Подготовительная к школе группа	10 – 12 минут	8 – 10	8 – 10 раз

Каждый комплекс утренней гимнастики рассчитан на определенную лексическую тему. Комплекс утренней гимнастики включает в себя общеразвивающие упражнения (для развития основных групп мышц (ОРУ)), различная ходьба и бег в начале утренней гимнастики и заключительная ходьба в конце.

При проведении ОРУ рекомендуется использовать такие способы организации детей и виды построений (круг, шеренга, колонны), которые соответствуют их возрастным способностям.

Иногда перед комплексом есть небольшое стихотворение, соответствующее лексической теме, это помогает мобилизации внимания детей, настройке восприятия детей на определенную тему.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупных ученых (И.П.Павлов, А.А.Лентьев, А.Р.Лурия). Развивать общую и мелкую моторику следует параллельно, предлагая ребенку упражнения, соответствующие его возрасту и возможностям.

Особое внимание необходимо обращать на качество выполнения движений, следить за правильным дыханием детей. В соответствии с анатомо-физиологическими особенностями органов дыхания у дошкольников в покое дыхание более поверхностное, поэтому и кислород к тканям и органам поступает в меньших количествах. При систематических утренних гимнастике выработывается стереотип, обеспечивающий правильное ритмическое сочетание углубленного дыхания с движениями. Но

в то же время не следует тревожиться, если при выполнении физических упражнений дети дышат ртом, так как обычно дыхание через рот чередуется у детей с дыханием через нос. Сочетание попадания в ротовую полость потоков холодного и теплого воздуха является прекрасным закаливающим средством для верхних дыхательных путей, предупреждая появление простудных заболеваний и ОРВИ.

Но лучше приучать дышать детей через нос. При дыхании через нос воздух, проходя узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничками, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в легкие теплым и чистым.

Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении непривычного упражнения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующие образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, то есть когда, сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. Звуки и слова так же придают упражнениям эмоциональную окраску.

Дыхательные упражнения с произношением звуков на выдохе рефлекторно уменьшает спазм гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Вибрация их стенок при звуковой гимнастике действует подобно вибромассажу, расслабляя тем самым мышцы гортани, а это, в свою очередь, очень важно для детей с речевой патологией, не имеющих расслаблять мускулатуру лица, шеи, гортани.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. У ребенка более быстрый темп дыхания, чем у взрослого, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

Комплексы утренней гимнастики проводятся под непосредственным руководством педагога. В начале разучивания комплекса упражнений дети выполняют по показу педагога, вместе с ним. По мере запоминания последовательности упражнений, в старшем дошкольном возрасте дети руководствуются словесными инструкциями педагога, замечаниями, уточнениями.

Комплексы направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправления неправильных поз, развитие статической и динамической выносливости, упорядоченного темпа движения, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие координации и так далее.

Комплексы ОРУ можно включать на вечерней прогулке, на физкультурных занятиях, а также включать их отдельными фрагментами в

разные виды деятельности детей в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Методическая разработка адресована воспитателям логопедических и массовых групп, руководителям физического воспитания и инструкторам физической культуры, учителям - логопедам.

Тематические комплексы утренней гимнастики для детей 4 – 5 лет.

Комплекс «Бегут ручьи, кричат грачи».

I. Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой» - ручейки.

II. ОРУ

1. «Солнце поднимается, день прибавляется».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки вверх через стороны. Подняться на носки; 2,4 – и.п.

2. «Медведь проснулся, в берлоге потянулся».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1,3 – руки в стороны – потянуться; 2.4 – и.п.

3. «Кончались метели, грачи прилетели».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, голову поднять, руки в стороны; 2.4 – и.п.

4. «Тает снежок, побежал ручеек».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз. 1,3 – присесть, руки вперед, ладони вниз; 2.4 – и.п.

5. «Воробьи чирикают, через лужи прыгают».

И.п. – о.с. 1,3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2.4 – и.п. прыжком. В чередование с ходьбой на месте.

6. «Налетел ветерок, он опять принес снежок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. 1,3 – «пружинка», руки взмахом перевести назад - выдох; 2.4 – и.п.- вдох.

III. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс «Весна, весна на улице».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную – гуляем по городу.

II. ОРУ

1. «Мы очень любим город свой!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки через стороны вверх, выполнить 4 перекрестных маха кистями рук; 2,4 – и.п.

2. «Чайки над водой кружатся».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 – вращение рук вперед (назад).

3. «Дождь весенний застучал».

И.п. – ноги на шири плеч, руки вверху. 1 – 3- наклон туловища вперед, легко хлопнуть по коленям 3 раза, сказать «тук – тук – тук»; 4 – и.п.

4. «Щебечут птицы в старом парке».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – и.п.

5. «Малыши в мячи играют».

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой.

6. «Мы на лавочку присядем и немножко отдохнем».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 - присесть, руки вниз, коснуться носочков ног, сказать «сели» - выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

III. Ходьба в колонне по одному – идем домой.

Комплекс «В лесу»

В лес мы осенью пойдем
Да грибочки там найдем.
Как найдем в траве грибочек,
Так положим в кузовочек.
Полный кузов наберем,
Маме кузов отнесем.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с имитацией сбора грибов и кладем в кузовочек.

II. ОРУ

1. «Дышим лесным воздухом».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки вверх через стороны; 2,4- и.п.

2. «Отгоняем комаров».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки вверх, 2-3 – помахать кистями рук, посмотреть на них; 4 – и.п.

3. «Ищем грибы».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны, голову прямо; 2,4 – и.п.

4. «Здравствуй грибок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – присесть, постучать пальцами по носкам, сказать «вижу»; 2,4 – и.п.

5. «Грибки в корзинку».

И.п. – о.с., руки на пояс. Подскоки на месте в чередование с ходьбой на месте.

6. «Разминаем спину».

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, правую (левую) ногу назад в спине прогнуть – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному бодрым шагом.

Комплекс «Осенние листочки».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную – ветер подул; с поворотом вокруг себя по сигналу.

II. ОРУ.

1. «Ветер срывает последние листочки»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-3- руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в стороны, посмотреть; 4 – и.п. 4 -6 раз.

2. «Деревья кланяться от ветра»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, ноги прямые, руки в стороны, голову прямо – вдох; 2,4 – и.п. 5 – 6 раз.

3. «Листочки танцуют»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки у плеч. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – и.п. 4 – 6 раз.

4. «Осторожно листопад»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – присесть, руками коснуться пола; 2,4 – и.п. 5 – 6 раз

5. «Вокруг листочков»

И.п. – о.с., руки на поясе. Подскоки вокруг себя в чередование с ходьбой на месте. 2 раза.

6. «Поймаем листочки»

И.п. – о.с. 1,3 – руки в стороны, 2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 4 – и.п.

III. Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал – ветер стих – присесть на корточки.

Комплекс «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»

I. Детский сад! Детский сад!
Очень много здесь ребят!
Детям книжки здесь читают,
Кормят, лечат, обучают.
Воспитателям не лень
Нас учить хоть целый день.
О нас заботятся всегда
Повар, прачка, медсестра.
Няням мы «спасибо» скажем,
Труд их нужный очень важен.
Не хотим идти домой,
Детский сад – наш дом родной!

Ходьба и бег в колонне по одному, парами – идем в сад.

II. ОРУ.

1. «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»

И.п. – о.с., руки за головой. 1,3 – руки вверх, встать на носки, посмотреть на руки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

2. «Здесь нас любят, уважают, никогда не обижают».

И.п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны, ладони вперед. 1,3 – обхватить руками плечи – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

3. «Стирает прачка нам белье, очень чистое оно».

И.п. – ноги врозь, руки у груди, ладони сжаты в кулаки. 1 – 3 – пружинящие наклоны вперед – длительный выдох, ноги на сгибать, руки опускать вниз; 4 – и.п. вдох.

4. «Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – поворот вправо (влево) руки вперед, кистями выполнить 3-4 круговых вращательных движения, - выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

5. «Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – поставить вперед прямую правую (левую) ногу на носок; 2 – поднять ногу вверх; 4 – и.п.

6. «Тренируем мускулатуру вместе с учителем физкультуры».

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, тоже назад в чередовании с ходьбой на месте.

7. «На прогулку мы идем, дышим носом и поем!»

И.п. – о.с. 1,2 – шагаем на месте – вдох носом; 3,4 – шагаем на месте под счет – выдох носом.

III. Ходьба в колонне парами – идем домой с мамой.

Комплекс «Веселые друзья».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал «Кошка!» - встать на четвереньки и сказать «Мяу!»; «Петух!» - встать в о.с., махи руками через стороны вверх-вниз с произношением «Ку-ка-ре-ку!»

II. ОРУ.

1. «Котик – коток лапкой трогает снежок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – правую руку вперед, кисть руки опустить вниз; 2 – то же левой; 3 – убрать правую руку; 4- то же левой.

2. «Котик, ты встряхни снежок, пока весь ты не промок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть, кисти рук опустить вниз. 1-3 – руки перед грудью, круговые движения одной рукой вокруг другой; 4 – и.п.

3. «Маленький теленок мычит спросонок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: «му-у-у»; 2,4 – и.п.

4. «Козлята подаются, дети их пугаются».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – поворот туловища вправо (влево) руки за голову, показать «рожки»; 2,4 – и.п.

5. «Стоит барашек у ворот, не хочет он идти вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3- встать на носки, 2,4 – перекаат на пятки.

6. «Прыгает по снегу пес, не понять – где хвост, где нос».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Хор животных».

И.п. – о.с. 1 – вдох носом; 2-4 – выдох ртом с произношением: «Му!», «Мяу!», «Бе!», «Гав!» и т.д.

III. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен и махами «крыльев» вверх-вниз – «Петух».

Комплекс «Зимняя зарядка».

I. Ходьба и бег в колонне по одному.

«Легкие снежинки». Ходьба на носках, руки на поясе.

«По ледяной дорожке». Ходьба на пятках, руки к плечам.

«Через сугробы». Ходьба с высоким подниманием колен.

«Метет метелица». Бег в среднем темпе.

II. ОРУ

1. Фонетическая зарядка «С горки».

Взрослый предлагает детям представить, что они катятся на санках с высокой горы. Дети делают глубокий вдох носом. На выдохе произносят: «У-у-ух!» (санки свалились в сугроб).

2. «Погреем плечики».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – обнять себя, сказать: «Ох!»; 2,4 – и.п.

3. «Погреем ноги».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

4. «Оглянись».

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), посмотреть, сказать: «Вижу»; 2,4 – и.п.

5. «Дровосек».

И.п. – ноги шири плеч, руки вверх, пальцы сложены в замок. 1,3 – наклон туловища вперед, руки опустить вперед – вниз – назад, пронести между ног, сказать: «Ух!»; 2,4 – и.п.

6. «Прыжки».

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой на месте.

7. «Погреем руки».

И.п. – о.с. 1,3 – вдох носом; 2,4 – выдох ртом на ладони.

III. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен – через сугробы.

Комплекс «Птички – невелички»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой – «Птички сели – поклевали зернышки, травку пощипали, водичку попили».

II. ОРУ

1. «Птички машут крыльями».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз.

2. «Зарядка для крыльев».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.

3. «Птички пьют водичку».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2,4 – и.п.

4. «Птички прячутся от кошки».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п.

5. «Подул ветерок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать

6. «Птички прыгают».

И.п. – о.с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Устали птички»

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба на носках со взмахами рук - «крыльев».

Комплекс «В гости к игрушкам».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, «медвежата» - ходьба на внешней стороне стопы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед – «зайчики»,

II. ОРУ

1. «Петушок машет крыльями».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п.

2. «Робот».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.

3. «Качалка».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – наклон туловища вперед; 2,4 – и.п., слегка наклониться назад.

4. «Ванька – встанька».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – сесть; 2,4 – и.п.

5. «Веселый мячик»

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево в чередование с ходьбой на месте.

6. «Носос».

И.п. – о.с. 1,3 – руки к груди- вдох; 2,4- руки вниз – выдох с произношением «с-с-с».

III. Ходьба в колонне по одному, «медвежата».

Комплекс «Как у нас в квартире».

I. Погуляем мы с тобой,
А потом пришли домой.
Дверь нам бабушка открыла,
Мы с тобой вошли в квартиру.
О квартире мы расскажем,
Что в квартире есть – покажем.

Ходьба и бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен – поднимаемся по ступенькам.

II. ОРУ.

1. «У нас квартира большая – пребольшая».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – руки в стороны, сказать: «Вот такая»; 2,4- и.п.

2. «Большой шкаф».

И.п. – то же. 1,3 – руки через стороны вверх; 2,4 – и.п.

3. «Круглый стол»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, руки полукругом перед собой, пальцы рук соединить; 2,4 – и.п.

4. «Над столом часы тик – так».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «тик» («так»); 2,4 – и.п.

5. Присядем на стулья».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – присесть, руки вперед, сказать: «Сели»; 2,4 – и.п.

6. В квартире пляшем и поем, свою мы мебель бережем».

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах врассыпную в чередование с ходьбой на месте.

7. «На балконе мы подышим».

И.п. – о.с. 1,3 - вдох носом; 2,4 – выдох ртом.

III. Ходьба в колонне по одному – гуляем по улице.

Комплекс «Урожай».

Инвентарь: малые резиновые мячи (диаметр 6-8 см) по числу детей в группе.

I. Морковь и капуста, редис и лучок,
Картофель, горох, огурцы кабачок –
Все сами растили, водой поливали,
А осень мы урожаем собирали.

Все яблоки, груши в большие корзины
Мы дружно сложили с Алешей и Зиной.
Все овощи, фрукты смогли мы собрать.
Всегда нужно взрослым в труде помогать!

Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную – гуляем по саду и огороду.

II. ОРУ.

1. «Срываем яблоки».

И.п. – о.с., мяч в правой руке. 1,3- руки вверх, мяч переложить в другую руку – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

2. «Складываем груши».

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки вперед; 2 – поворот туловища вправо (влево) с отведением правой (левой) руки вправо (влево); 3 – руки вперед, переложить мяч; 4 – и.п.

3. «Убираем капусту».

И.п. – о.с., мяч в правой руке. 1,3 – присесть, переложить мяч; 2,4 – и.п.

4. «Убираем капусту».

И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой на полу. 1 – 4 – прокатывания мяча вокруг себя вправо (влево)..

5. «Ах, ох, посыпался горох».

И.п. – о.с., мяч в левой руке. 1-4 -прыжка на левой ноге, 5-8 – прыжка на правой ноге, мяч в правой руке.

6. «Весь урожай мы сумели собрать».

И.п. – о.с., мяч в правой руке. 1,3 – руки в стороны, правую (левую) ногу назад на носок – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному с имитацией несения корзины с урожаем в правой или в левой руке.

Комплекс «Веселый пешеход»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал – «красный» - останавливаются; «зеленый» - продолжают движение.

II. ОРУ

1. «Машины по дороге бегут назад, вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-3 – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»; 4- и.п.

2. «Вот через дорогу «зебра» - переход».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – наклон туловища вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) в сторону; 2,4 – и.п.

3. «На светофор внимательно гляди».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

4. «Знайτε, дети, красный свет означает – хода нет!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны – «Стоп, движение!» 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки на поясе – «Путь открыт!»; 2,4 – и.п.

5. «Желтый – осторожен будь! На зеленый – смело в путь!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок вниз; 2,4 – и.п.

6. «Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать, высоко поднимая колени. Положение рук меняя (руки внизу, за головой, на поясе и т.д.).

III. Ходьба в колонне по одному с поворотом голову вправо-влево – «внимательный пешеход»

Комплекс «Машины».

I. Ходьба и бег в колонне по одному.

«Идет грузовик». Ходьба притоптывающим шагом с круговыми вращениями согнутых рук вдоль боковой поверхности туловища со словами «Туту-ту!»

«Мчится «скорая помощь». Бег в среднем темпе с произнесением звука «У-у-у!»

II. ОРУ.

1. Фонетическая зарядка «Машина заводят моторы».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-4- согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, произнести: «Р-р-р!».

2. «Машины выезжают из гаража».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – наклон туловища вправо (влево); 2,4 – и.п.

3. «Починим колеса».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1.3 – присесть, хлопнуть по коленям, сказать: «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

4. «Машины зажигают фары».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны, 2 – согнуть в локтях, 3 – показать ладони; 4 – и.п.

5. «Машины едут по кочкам».

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

6. «Водители отдыхают».

И.п. – лежа на спине. 1,3 – вдох носом; 2,4 – выдох носом.

III. Ходьба в колонне по одному, врассыпную – машины разъезжаются по гаражам.

Комплекс «Первые цветочки у Кати во садочке».

I. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал «Цветок!» - встать в о.с., руки поднять вверх, ладони соединить.

II. ОРУ.

1. «Месяц май, приходи!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки в стороны; 3 – руки согнуть в локтях, ладони приложить к груди; 4 – и.п.

2. «Месяц май пришел, с собой солнышко привел».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисти в кулак. 1,3 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть, потянуться; 2,4 – и.п.

3. «Вышла Катя во садок, увидала там цветок».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, ладони вниз, голову приподнять; 2,4 – и.п.

4. «Свежий ветерок подул, все цветы к земле пригнул».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2,4 – и.п.

5. «Еще цветочки маленькие – желтенькие, аленькие».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки вперед, ладони вниз, смотреть вперед, спину держать прямо; 2,4 – и.п.

6. «Катя пляшет во садочке, а на нее глядят цветочки».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – правую (левую) ногу вперед на носок; 2,4 – и.п.

III. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал «Цветок распустился!» - о.с., руки вверх.

Комплекс «Мы стараемся».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с разным положением рук.

Мы стараемся, мы стараемся,
Физкультурой занимаемся!
Пусть будут ручки крепкими,
Пусть будут ножки сильными!
Мы будем все здоровыми,
Веселыми, спортивными!

II. ОРУ.

1. «Крепкие ручки».

И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 2,4 – и.п.

2. «Играют пальчики».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – руки вперед, пошевелить пальчиками; 2,4 - и.п. Через 4-6 секунд руки опустить. Дыхание произвольное.

3. «Крепкие колени».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, руки на колени, сказать «крепкие»; 2,4 – и.п.

4. «Короткие и длинные ноги».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – присесть – «короткие ноги»; 2,4 – и.п. – «длинные ноги». Детям проговаривать слова «короткие» и «длинные».

5. «Вот такие ножки, скачут по дорожке».

И.п.- о.с., руки на поясе. Подскоки на месте или вокруг себя в чередование с ходьбой на месте.

6. «Дружно ножками шагаем».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью одна руки на другой (полочкой). Выполнить 2 – 4 шага на месте, развести руки в стороны, вдох носом, выполнить 2 – 4 шага на месте. Вернуться в и.п., выдох ртом, губы трубочкой.

III. Ходьба в колонне по одному, с хлопком над головой по сигналу – «Хлопок!»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Тематические комплексы утренней гимнастики для детей 5 – 6 лет.

Комплекс «Веселый пешеход»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал – «красный» - останавливаются; «зеленый» - продолжают движение.

II. ОРУ

1. «Машины по дороге бегут назад, вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-3 – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»; 4- и.п.

2. «Вот через дорогу «зебра» - переход».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – наклон туловища вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) в сторону; 2,4 – и.п.

3. «На светофор внимательно гляди».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

4. «Знайте, дети, красный свет означает – хода нет!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны – «Стоп, движение!» 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки на поясе – «Путь открыт!»; 2,4 – и.п.

5. «Желтый – осторожен будь! На зеленый – смело в путь!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок вниз; 2,4 – и.п.

6. «Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать, высоко поднимая колени. Положение рук меняя (руки внизу, за головой, на поясе и т.д.).

III. Ходьба в колонне по одному с поворотом голову вправо-влево – «внимательный пешеход».

Комплекс «Подготовка к полету».

I. Ходьба и бег в колонне по одному. «Гуси» - ходьба «гуськом», с произношением «га-га-га», «Утки» - ходьба перевалочку, с произношением «кря-кря», «Аист» - бег в колонне по одному с остановкой, встать на одну ногу, руки на поясе, «Ласточка» - бег на носках с взмахами рук, имитация взмахов крыльев (в колонне по одному или в рассыпную)

II. ОРУ

1. «Фонетическая зарядка».

И.п. – о.с., глаза закрыты. 1,3 – открываем глаза, вдох – тянем долго «А-а-а!»; 2,4 – и.п. Перед пропевом рекомендуется небольшая задержка дыхания. Это способствует активизации дыхательного центра.

2. «Хлопки крыльями впереди».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки вперед, хлопок, во время хлопка сказать: «Хлоп!»; 2,4 – руки назад.

3. «Хлопки крыльями».

И.п. – то же. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки вперед, хлопок прямыми руками, сказать: «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

4. «Хлопки крыльями за ногой».

И.п. – ноги шире плеч. 1,3 – наклон туловища к правой (левой) ноге, хлопнуть за ней, сказать: «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

5. «Хлопки крыльями под ногой».

И.п. – лежа на спине. 1,3 – поднять вверх прямую правую (левую) ногу, хлопнуть под ногой, сказать: «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

6. «Поднимание на носки с последующим перекатом на пятки».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – подняться на носки; 2,4 – перекат на пятки.

7. Фонетическая зарядка «Гуси гогочут».

И.п. – о.с. 1,3 – вдох носом; 2,4 – выдох с произношением 1 раз – «га-га-га», 2 раз – «го-го-го», 3 – «ги-ги-ги».

III. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс «Как – то вечером на грядке».

Как – то вечером на грядке
Овощи играли в прятки.
И морковка, и лучок,
И редис, и кабачок
Спрятались под листья, и молчок.
Никому и никогда
Не найти их, да-да-да!

I. Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой» - между грядок.

II. ОРУ

1. «Ищем овощи, стараемся. Но овощи спрятались, мы удивляемся»

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.

2. «Вправо, влево посмотрите! Дружно овощи ищите!»

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – поворот головы вправо (влево); 2,4 – и.п.

3. «Наклонись дети к грядкам. Здесь овощи, они играют в прятки».

И.п. – ноги шире плеч, руки вверх. 1,3 – наклон туловища вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2,4 – и.п.

4. «На грядках овощи растут. Мы видим их и там и тут»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки за спину – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

5. «Мы присядем возле грядки. Все у нас всегда в порядке!»

И.п. – о.с., руки вниз. 1, 3 – присесть, разведя колени в стороны, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2,4 – и.п.

6. «С грядок урожай собрали. Все веселились, играли, скакали»

И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом то в одну, то в другую сторону в чередование с ходьбой на месте.

7. «Большой урожай»

И.п. – о.с. 1,3 – руки в стороны – большой урожай – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному, имитация уставшего огородника.

Комплекс «У жука сегодня день рождения».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, бег врассыпную с жужжанием «ж-ж-ж».

II. ОРУ

1. «Ура, ура! День рождения у жука».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – руки в стороны; 2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 4 – и.п. 5-6 раз

2. «Прилетали в гости бабочки».

И.п. – то же. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – и.п. 5-6 раз.

3. «Жужжит пчела, поздравляет жука».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны, голову приподнять, сказать «ж-ж-ж»; 2,4 – и.п. 5-6 раз.

4. «Муравей в трубу дудит, гостей веселит».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки согнуть в локтях, кисти рук сжать, составить в трубочку, приставить к губам; 2,4 – и.п. 5-6 раз.

5. «Гусеница ползет, подарок несет».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – «пружинка»; 3- приседание, локти и колени широко в стороны; 4 – и.п. 5-6 – раз.

6. «Друг друга за руки возьмем, хоровод заведем».

Дети берутся за руки, встают лицом в центр круга.

И.п. – о.с. 4 прыжка на месте, пройти вправо 4 шага, 4 прыжка на месте, пройти влево 4 шага. 3 – 4 - раза.

7. «Руки дружно поднимаем, носом воздух мы вдыхаем».

И.п. – стоя в кругу, держась за руки. 1,3- руки вверх – вдох; 2,4 – руки вниз – выдох.

II. Ходьба по кругу взявшись за руки.

Комплекс «Бабочка».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал – «Бабочка» -махи руками вверх-вниз.

II. ОРУ

1. Фонетическая зарядка «Восхищаемся яркой окраской бабочки».
Произнесение на длительном выдохе «Ахах, ох-ох!»

2. «Бабочки машут крыльями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – руки вверх через стороны; 2,4 – и.п.

3. «Бабочки летят». И.п. – то же. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2,4 – и.п.

4. «Бабочки сели на цветы». И.п. – то же. 1,3 – присесть, руки на колени, голову опустить; 2,4 – и.п.

5. «Бабочки качаются на цветах». И.п. – то же. 1,3 – наклон туловища вправо (влево); 2,4 – и.п.

6. «Прыжки». И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

7. «Бабочки пьют пыльцу».

И.п. – о.с. 1,3- вдох через нос «трубочкой»; 2,4 – и.п. – выдох носом.

III. Ходьба в колонне по одному.

IV.

Комплекс «Птички – невелички».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную со взмахами рук – «птицы».

II. ОРУ

1. «Птички машут крыльями»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз.

2. «Зарядка для крыльев»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.

3. «Птички пьют водичку»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2,4 – и.п.

4. «Птички прячутся от кошки»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п.

5. «Подул ветерок»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать

6. «Птички прыгают»

И.п. – о.с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Птички расправили грудку».

И.п. – о.с. 1,3 – руки в стороны, встать на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному, на носках.

Комплекс «Зимняя зарядка».

I. Ходьба и бег в колонне, *«легкие снежинки»* - ходьба на носках, руки на поясе; *«по ледяной дорожке»* - ходьба на пятках, руки к плечам, *«через сугробы»* - ходьба с высоким подниманием колен; *«метет метелица»* - бег в среднем темпе.

II. ОРУ

1. Фонетическая зарядка «С горки».

Взрослый предлагает детям представить, что они катятся на санках с высокой горы. Дети делают глубокий вдох носом. На выдохе произносят: «У-у-ух!» (санки свалились в сугроб).

2. «Погреем плечики».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – обнять себя, сказать: «Ох!»; 2,4 – и.п.

3. «Погреем ноги».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

4. «Оглянись».

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), посмотреть, сказать: «Вижу»; 2,4 – и.п.

5. «Дровосек».

И.п. – ноги шири плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. 1,3 – наклон туловища вперед, руки опустить вперед – вниз – назад, пронести между ног, сказать: «Ух!»; 2,4 – и.п.

6. «Прыжки».

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой на месте.

7. «Упражнение на дыхание».

И.п. – о.с. 1,3- вдох носом, 2,4 – выдох через рот, с произношением «А-а-а» и ударами по груди кулаками.

III. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс «Джунгли»

В джунглях много интересного,
В джунглях много неизвестного.
Кто там живет, кто встретит нас,
Узнаем с вами мы сейчас.

Вот канатом свисает лианы.
На лианах сидят обезьяны.
Вот за пальмой удав притаился,
Ягуар – за акацией скрылся.

В джунглях есть пауки, крокодилы,
Попугаи, колибри, гориллы.
В джунглях нет ни дорог, ни пути.
Людям трудно сквозь джунгли пройти.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, «обезьянкой», «крокодилом».

II. ОРУ

1. «Колибри летают, над нами порхают».

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – встать на носки, руки в стороны, кисти рук вверх – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

2. «Расшались обезьяны, раскачали все лианы».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки согнуть в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко раздвинуть – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

3. «Длинный удав свои кольца расправил, спрятаться нас за кустами заставил».

И.п. – о.с, руки в «замок» на затылке. 1,3 – руки вверх, ладонями наружу, потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

4. «Сеть плетет большой паук, зацепил ее за сук».

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – руки вверх, хлопок над головой – вдох; 2,4 – наклон туловища вперед, хлопок за ногами – выдох.

5. «Ползет, не зная страха, большая черепаха».

И.п. - о.с., руки за спину. 1,3 – присесть, руки вперед, разводя колени; 2 – выпрямить ноги, наклоняясь вперед, отводя руки назад, голову прямо; 4 – и.п.

6. «Попугай не знает лени – поднимает он колени».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, оттягивая носок; 2,4 – и.п.

7. «Щелкнул пастью крокодил, чуть он нас не проглотил».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – плавно поднять правую (левую) руку вверх, левую (правую) назад, слегка прогнуться – вдох; 2,4 – и.п. выдох.

III. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс «Веселые друзья».

I. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал: «Кошка» - встать на четвереньки – сказать «Мяу!», «Петух»- встать на одну ногу, взмахи руками вверх-вниз – «Кукареку!».

II. ОРУ

1. «Котик – коток лапкой трогает снежок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – правую руку вперед, кисть руки опустить вниз; 2 – то же левой; 3 – убрать правую руку; 4- то же левой.

2. «Котик, ты встряхни снежок, пока весь ты не промок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть, кисти рук опустить вниз. 1-3 – руки перед грудью, круговые движения одной рукой вокруг другой; 4 – и.п.

3. «Маленький теленок мычит спросонок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1.3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: «му-у-у»; 2.4 – и.п.

4. «Козлята подаются, дети их пугаются».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – поворот туловища вправо (влево) руки за голову, показать «рожки»; 2,4 – и.п.

5. «Стоит барашек у ворот, не хочет он идти вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3- встать на носки, 2,4 – перекаат на пятки.

6. «Прыгает по снегу пес, не понять – где хвост, где нос».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

7. Упражнение на дыхание. «Хор животных».

И.п. – о.с. 1,3- вдох носом; 2,4- выдох с произношением «Мяу!», «Гав!», «Му!», «Бе!» и т.д.

V. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен – «Петух», с поворотом головы вправо – влево.

Комплекс «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»

I. Ходьба и бег в колонне по одному – дети идут в детский сад

Детский сад! Детский сад!
Очень много здесь ребят!
Детям книжки здесь читают,
Кормят, лечат, обучают.
Воспитателям не лень

Нас учить хоть целый день.
О нас заботятся всегда
Повар, прачка, медсестра.
Няням мы «спасибо» скажем,
Труд их нужный очень важен.
Не хотим идти домой,
Детский сад – наш дом родной!

II. ОРУ

1. «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»

И.п. – о.с., руки за головой. 1,3 – руки вверх, встать на носки, посмотреть на руки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

2. «Здесь нас любят, уважают, никогда не обижают».

И.п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны, ладони вперед. 1,3 – обхватить руками плечи – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

3. «Стирает прачка нам белье, очень чистое оно».

И.п. – ноги врозь, руки у груди, ладони сжаты в кулаки. 1 – 3 – пружинящие наклоны вперед – длительный выдох, ноги на сгибать, руки опускать вниз; 4 – и.п. вдох.

4. «Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – поворот вправо (влево) руки вперед, кистями выполнить 3-4 круговых вращательных движения, - выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

5. «Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – поставить вперед прямую правую (левую) ногу на носок; 2 – поднять ногу вверх; 4 – и.п.

6. «Тренируем мускулатуру вместе с учителем физкультуры».

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, тоже назад в чередование с ходьбой на месте.

7. «Упражнение на дыхание»

И.п. – о.с. 1,3 – вдох носом; 2,4 – выдох ртом.

III. Ходьба в колонне по одному- возвращаемся домой.

Комплекс «У медведя во бору»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на внешней стороне стопы – «медвежата», на пятках – «ёжики», бег большими шагами – «волк».

II. ОРУ

1. Мишка спит в своей берлоге, толстопятый, мохноногий.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – руки по швам; 2,4 – и.п. 4-5 раз.

2. Ёжик спит под старой елкой, во все стороны иголки.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисть в кулак. 1,3 - руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п. 4 – 5 раз.

3. *Посмотрите ниже, ниже, чей там хвост мелькает рыжий.*

И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны – назад, ноги прямые; 2,4 – и.п. 4 – 6 раз.

4. *Вот идет, качаясь, волк – он зубами щелк да щелк.*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «щелк»; 2,4 – и.п. 4 – 6 раз

5. *Зайчик под кустом сидит, он от страха весь дрожит.*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2,4 – и.п. 4 – 6 раз.

6. *Между сосен олени промелькнули как тени.*

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. 2 раза.

7. *Нюхаем лесной воздух.*

И.п. – о.с. 1,3 – вдох носом; 2,4 – выдох ртом.

III. Ходьба в колонне по одному, на носках – «лисичка».

Комплекс «Осенние листочки».

I. Ходьба и в колонне по одному, бег врассыпную на носках – ветер подул и листочки полетели, ветер стих – листочки упали на землю – дети присели на корточки.

II. ОРУ

1. *«Ветер срывает последние листочки»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-3- руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в стороны, посмотреть; 4 – и.п. 4 -6 раз.

2. *«Деревья кланяться от ветра»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, ноги прямые, руки в стороны, голову прямо – вдох; 2,4 – и.п. 5 – 6 раз.

3. *«Листочки танцуют»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки у плеч. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – и.п. 4 – 6 раз.

4. *«Осторожно листопад»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – присесть, руками коснуться пола; 2,4 – и.п. 5 – 6 раз

5. *«Вокруг листочков»*

И.п. – о.с., руки на поясе. Подскоки вокруг себя в чередование с ходьбой на месте. 2 раза.

6. *«Поймаем листочки»*

И.п. – о.с. 1,3 – руки в стороны, 2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»;
4 – и.п.

III. Ходьба врассыпную - листочки падают с деревьев.

Комплекс «Весна, весна на улице».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную – гуляем по городу.

II. ОРУ

1. «Мы очень любим город свой!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки через стороны вверх, выполнить 4 перекрестных маха кистями рук; 2,4 – и.п.

2. «Чайки над водой кружатся».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 – вращение рук вперед (назад).

3. «Дождь весенний застучал».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 – 3- наклон туловища вперед, легко хлопнуть по коленям 3 раза, сказать «тук – тук – тук»; 4 – и.п.

4. «Щебечут птицы в старом парке».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – и.п.

5. «Малыши в мячи играют».

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой.

6. «Мы на лавочку присядем и немножко отдохнем».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 - присесть, руки вниз, коснуться носочков ног, сказать «сели» - выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

III. Ходьба в колонне по одному – идем домой.

Комплекс «В лесу»

В лес мы осенью пойдем
Да грибочки там найдем.
Как найдем в траве грибочек,
Так положим в кузовочек.
Полный кузов наберем,
Маме кузов отнесем.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с имитацией сбора грибов и кладем в кузовочек.

II. ОРУ

1. «Дышим лесным воздухом»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки вверх через стороны; 2,4- и.п.

2. «Отгоняем комаров»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки вверх, 2-3 – помахать кистями рук, посмотреть на них; 4 – и.п.

3. «Ищем грибы»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны, голову прямо; 2,4 – и.п.

4. «Здравствуй грибок»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – присесть, постучать пальцами по носкам, сказать «вижу»; 2,4 – и.п.

5. «Грибки в корзинку»

И.п. – о.с., руки на пояс. Подскоки на месте в чередование с ходьбой на месте.

6. «Разминаем спину»

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, правую (левую) ногу назад в спине прогнуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному бодрым шагом.

Комплекс «Кто живет на Севере?»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на внутренней стороне стопы – «Белые медведи», «Пингвины»; бег с высоким подниманием колен – «Олени».

По ледяной пустыне

Медведица идет.

За нею медвежата

Торопятся вперед.

Трещит мороз жестокий,

Повсюду снег и лед.

По полынье холодной

За нерпой морж плывет.

Бегут, спешат олени,

Им виден путь едва.

Над ними тихо кружит

Полярная сова.

II. ОРУ

1. «По ледяной пустыне медведица идет»

И.п. – стоя, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулачки. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный пережат стопы до конца пальцев; руками выполнять поочередные движения вперед (до полного выпрямления руки) – назад.

2. «Летит полярная сова, колыхает крыльями едва»

И.п. – о.с., руки к плечам. 1,3 – встать на носки, локти через стороны вверх, соединить лопатки – вдох; 2,4 – и.п.

3. «По полынье моржи плывут, мелькают спины там и тут»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон туловища вперед, руки вперед; 2,4 – и.п., руками выполнить гребковое движение через стороны.

4. «Маленькие елочки и березки низкие вьюга заметает снегом серебристым»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки «домиком» над головой. 1,3 – наклон вправо (влево), руки вверх – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

5. «Сквозь снег и заносы олени спешат, от злого мороза они не дрожат»

И.п. – о.с., руки на пояс. 1,3 – ногу правую (левую) махом вперед; 3 – махом назад; 4 – и.п. ноги прямые, носок оттянуть, сохранять равновесие на опорной ноге.

6. «Прыгают, как зайчики, девочки и мальчики»

И.п. – о.с.. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Северное сияние»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы слегка сжать в кулак. 1-3 – круги руками книзу; 4 – и.п.

III. Ходьба в колонне по одному, «пингвином».

Комплекс «Зима пришла»

I. Ходьба в колонне по одному: «легкие снежинки» - ходьба на носках, руки на поясе; «по ледяной дорожке» - ходьба на пятках, руки к плечам; «через сугробы» - ходьба с высоким подниманием колен; бег в колонне по одному - «метет метелица» - бег в среднем темпе.

II. ОРУ

1. «Дышим морозным воздухом».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – руки в стороны, встать на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

2. «Погреем плечи».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – «обнять» себя, сказать на выдохе «ух»; 2,4 – и.п. – вдох.

3. «Дровокол».

И.п. – ноги шире плеч, руки вверху в «замке». 1,3 – наклон туловища вперед, руки вперед-назад, на выдохе сказать «ух»; 2,4 – и.п. – вдох.

4. «Погреем ноги».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему руками, сказать «хлоп»; 2,4 – и.п.

5. «Спрячемся за сугроб».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки на колени; 2,4 – и.п.

6. «Прыгаем, стараемся, мороза не пугаемся».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой на месте.

7. Упражнение на дыхание «Согреем руки».

И.п. - о.с. 1,3 – вдох носом, 2,4 – выдох через рот на руки – греем руки.

III. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс «Как-то летом на пруду».

I. Как-то летом на пруду
Играли рыбки в чехарду.
Вот проснулся старый сом,
Ими был разбужен он.
Щелкает зубами щука:
«Ну-ка тихо! Всем не звука!
Не мешайте отдыхать!
Здесь не смейте вы играть!»
Рыбки хвостиком вильнули,
Спинками в воде мелькнули
И в речку уплыли плескаться,
Чтобы снова играть,
Никого не бояться!

Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой на сигнал «Щука!».

II. ОРУ.

1. «Старый сом проснулся, удивленно потянулся».

И.п. – о.с., руки к плечам. 1,3 – поднять локти в стороны, стараться соединить лопатки; 2,4 – и.п.

2. «Рассердилась злая щука: «Ну-ка тихо! Всем ни звука!»

И.п. – о.с., руки в стороны, пальцы слегка сжаты в кулак. 1-3-круги руками книзу; 4 – выпрямиться – вдох.

3. «В чехарду играют рыбки – все движенья без ошибки».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-3- пружинистые наклоны вперед – длительный выдох; 4 – и.п. – вдох.

4. «Рыбки, тише, не шумите! Злую щуку не сердите!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – поворот вправо (влево), руки за спину - выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

5. «Рыбки хвостиком вильнули, спинками в воде мелькнули».

И.п. – о.с. 1,3 – правую (левую) руку вперед, правую (левую) ногу назад; 2,4 – и.п.

6. «Рыбки веселятся, никого не боятся».

И.п. – правая нога впереди, левая – сзади, руки на поясе. Прыжком менять положение ног в чередование с ходьбой на месте.

7. «Рыбкам надо подышать»

И.п. – о.с. 1 – 3 - вдох через рот, со смыканием и размыканием губ – имитация движения рта у рыб; 4 – выдох носом.

Ш. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную – руки перед собой – имитация рыбок.

Комплекс «Новоселье»

I. Новоселье, новоселье,
До свиданья старый дом!
Будем жить мы в новом доме,
Хорошо нам будет в нем!
Вот приехал грузовик,
Мебель он возить привык.
Стулья, шкаф, комод и стол –
Все погрузи, не побьем!
Новоселье, новоселье!
Это – радость и веселье!

- Занесем мебель в новую квартиру.

Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба «полуприседом», руки на поясе – «стульчики»; ходьба с высоким подниманием колен – поднимаемся по лестнице, лифт не работает. Бег – сбегает с лестницы вниз.

II. ОРУ.

1. «Новоселье, новоселье! Это - радость и веселье!»

И.п. – о.с., руки на вперед. 1,3 – руки в стороны; 2,4 – руки вперед, хлопок.

2. «Мы сильные!»

И.п. – ноги врозь, руки к плечам, пальцы в кулак. 1,3 – руки вверх, пальцы разжать; 2,4 – и.п.

3. «Все погрузим – не побьем!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), левую (правую) руку за голову; 2,4 – и.п.

4. «Переносим и грузим мебель».

И.п. – ноги врозь, руки вверх. 1.3 – наклон туловища вперед, руками коснуться пола – выдох; 2.4 – и.п. – вдох.

5. «Мы устали».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – присесть, колени врозь, руки вниз; 2.4 – и.п.

6. «Ура, мы едим в новый дом!»

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой.

7. «Подниматься мы устали и немного подышали».

И.п. – о.с. 1,3 – вдох носом; 2.4- выдох ртом.

III. Ходьба в колонне по одному с поворотом головы в право и влево – гуляем по улице.

Комплекс «Цветы».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки полочкой за спиной; на внешней стороне стопы, руки на бедрах, легкий бег на носках.

II. ОРУ.

- *Рос шар бел, ветер дунул – шар улетел.* **Одуванчик.**

1. И.п. – о.с. 1- глубокий вдох через нос; 2-4 – выдох через рот, надувая щеки («сдуй пушинки с одуванчика»). 4 раза.

- *Кувшинчики и блюда не тонут и не бьются.* **Кувшинка.**

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – поворот головы вправо (влево) («кувшинка поворачивается вслед за солнцем»); 2,4 – и.п. 8-10 раз.

- *Я травянистое растение*

С цветком сиреневого цвета,

Но переставьте ударение,

И превращаюсь я в конфету.

Ирис – ирис.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), левую (правую) руки поднять через сторону вверх и опустить на ладонь правой (левой) руки; 2,4 – и.п.

- *Белые горошки на зеленой ножке.* **Ландыш.**

4. И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – полуприсед, наклон головы вправо (влево) («ландыш тихонько звенит»); 2,4 – и.п.

- *Все знакомы с нами:*

Яркие как пламя,

Мы однофамильцы

С мелкими гвоздями.

Полюбуйтесь дикими

Алыми....

Гвоздиками.

5. И.п. – о.с. 1- встать на носки, руки в стороны – вверх («утором гвоздики раскрыли лепестки»); 2-4- держать руки; 5 – опускаюсь на всю стопу – присед, обхватить колени руками, наклонить голову вперед («вечером гвоздики закрывают лепестки»); 6-7 – держать руки; 8 – и.п. 6 раз

- *Шумит он в поле и в лесу, а дом не попадает.*

И никуда я не иду, покуда он гуляет.

Дождь.

6. И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – ноги врозь, руки в стороны; 2,4 – и.п. в чередование с ходьбой на месте. 2 раза.

7. «Дышим воздухом после дождя».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3- поворот туловища вправо (влево) – вдох носом; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.

Тематические комплексы утренней гимнастики для детей 6 – 7 лет.

Комплекс с малым мячом «Зарядка грибника»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал «Гриб» - наклон вперед.

II. ОРУ

1. «Шум ветра»

Когда дует сильный ветер, в лесу качаются деревья. Они низко наклоняют свои ветки то в одну то в другую сторону, а ветер проносится между ними, громко воя: «У – у – у!»

2. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч за спиной. 1,3 – руки в стороны, мяч в правой (левой) руке - вдох; 2,4 – и.п., мяч переложить в другую руку – выдох.

3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. 1,3 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться мячом правой (левой) пятки; 4-и.п., переложить мяч.

4. И.п.- о.с., мяч в правой руке. 1,3 – правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч; 2,4 - и.п.

5. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1,3 – наклон туловища к правой (левой) ноге, переложить мяч; 2,4 – и.п.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1,3 – подбросить мяч вверх, хлопок за спиной; 2,4 – поймать мяч.

7. И.п. – о.с., мяч на полу справа. Прыжки на двух ногах вправо – влево через мяч в чередование с ходьбой на месте.

8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки в стороны.

III. Ходьба с энергичной работой рук.

Комплекс «Кто живет на Севере».

По ледяной пустыне

Трещит мороз жестокий,

Медведица идет. Повсюду снег и лед.
За нею медвежата По полынье холодной
Торопятся вперед. За нерпой морж плывет.

Бегут, спешат олени,
Им виден путь едва.
Над ними тихо кружит
Полярная сова.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на внешней стороне стопы – "медвежата", "пингвином", бег с высоким подниманием бедра – "олени".

II. ОРУ.

1. «По ледяной пустыне медведица идет»

И.п. – стоя, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулачки. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекаат стопы до конца пальцев; руками выполнять поочередные движения вперед (до полного выпрямления руки) – назад.

2. «Летит полярная сова, колыхает крыльями едва»

И.п. – о.с., руки к плечам. 1,3 – встать на носки, локти через стороны вверх, соединить лопатки – вдох; 2,4 – и.п.

3. «По полынье моржи плывут, мелькают спины там и тут»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон туловища вперед, руки вперед; 2,4 – и.п., руками выполнить гребковое движение через стороны.

4. «Маленькие елочки и березки низкие вьюга заметает снегом серебристым»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки «домиком» над головой. 1,3 – наклон вправо (влево), руки вверх – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

5. «Сквозь снег и заносы олени спешат, от злого мороза они не дрожат»

И.п. – о.с., руки на пояс. 1,3 – ногу правую (левую) махом вперед; 3 – махом назад; 4 – и.п. ноги прямые, носок оттянуть, сохранять равновесие на опорной ноге.

6. «Прыгают, как зайчики, девочки и мальчики»

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой на месте.

7. "Северное дыхание"

И.п. – о.с. 1,3- вдох носом; 2,4 – выдох ртом, губы "трубочкой".

8. «Северное сияние»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы слегка сжать в кулак. 1-3 – круги руками книзу; 4 – и.п.

III. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал – "Сова" – остановиться, взмахи руками через стороны вверх – вниз, с произношением "у-у".

Комплекс «Веселые друзья».

I. Ходьба и бег в колонне по два.

II. ОРУ.

1. Фонетическая зарядка «Как лает собака».

Перед упражнением сделать глубокий вдох носом, слова произносить на длительном выдохе: «Гав – гав – гав».

«Подними руки».

И.п. – стоя парами спиной друг к другу, держаться за руки. 1,3 - поднять руки в стороны; 2,4 – опустить вниз, сказать: «Вниз!» 6-8 раз.

«Весы».

И.п. – стоя лицом друг к другу, пятки вместе носки врозь, держаться за руки. Поочередное приседания, не опуская рук партнера. 6-8 раз.

«Пилим дрова».

И.п. - стоя парами лицом друг к другу, скрестить руки. Поворачивать туловища направо и налево, не опуская рук, произнося: «Ж – ж – ж». По 3-4 раза.

«Посмотрим на товарища».

И.п. – стоя парами спиной друг к другу, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Наклониться вниз, руками охватить колени, приблизить голову к ногам, посмотреть между ногами, увидеть лицо товарища. 5-8 раз.

«Ваньки – встаньки».

И.п. – лежа на спине парами, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги товарища (нога одного ребенка между ног другого ребенка). сесть, сказать: «Сели!», вернуться в и.п. 5-6 раз.

«Друзья».

И.п. – встать в парах, вплотную спиной друг к другу, взяться за руки, ноги врозь. 1-2 – плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой – вдох; 3-4 – руки вниз – выдох.

«Попрыгунчики».

И.п. – о.с., руки на поясе, стоя друг напротив друга. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

Упражнение на восстановление дыхания.

И.п. – стоя лицом друг к другу, держаться за руки. Встать на носки, руки поднять вверх – в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, выдох через рот.

VI. Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки.

Комплекс «Джунгли»

В джунглях много интересного,	Вот канатом свисает лианы.
В джунглях много неизвестного.	На лианах сидят обезьяны.
Кто там живет, кто встретит нас,	Вот за пальмой удав притаился,
Узнаем с вами мы сейчас.	Ягуар – за акацией скрылся.

В джунглях есть пауки, крокодилы,
Попугаи, колибри, гориллы.
В джунглях нет ни дорог, ни пути.
Людям трудно сквозь джунгли пройти.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба «тараканчиком», «крокодилом», бег по сигналу "обезьяны" – поворот вокруг себя.

II. ОРУ.

1. «Колибри летают, над нами порхают»

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – встать на носки, руки в стороны, кисти рук вверх – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

2. «Расшалились обезьяны, раскачали все лианы»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки согнуть в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко раздвинуть – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

3. «Длинный удав свои кольца расправил, спрятаться нас за кустами заставил»

И.п. – о.с., руки в «замок» на затылке. 1,3 – руки вверх, ладонями наружу, потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

4. «Сеть плетет большой паук, зацепил ее за сук»

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – руки вверх, хлопок над головой – вдох; 2,4 – наклон туловища вперед, хлопок за ногами – выдох.

5. «Ползет, не зная страха, большая черепаха»

И.п. – о.с., руки за спину. 1,3 – присесть, руки вперед, разводя колени; 2 – выпрямить ноги, наклоняясь вперед, отводя руки назад, голову прямо; 4 – и.п.

6. «Попугай не знает лени – поднимает он колени»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, оттягивая носок; 2,4 – и.п.

7. «Щелкнул пастью крокодил, чуть он нас не проглотил»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – плавно поднять правую (левую) руку вверх, левую (правую) назад, слегка прогнуться – вдох; 2,4 – и.п. выдох.

8. «Черепаха»

И.п. – о.с. 1,3 – шею вытянуть – вдох; 2,4 – поднять плечи вверх, спрятать голову – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен – "попугай".

Комплекс «Мы веселые птички».

I. Ходьба и бег в колонне по одному.

«Галки». Ходьба гимнастическим шагом.

«Вороны». Ходьба на носках, руки на поясе.

«Голуби». Ходьба на пятках, руки полочкой за спиной.

«Воробьи». Ходьба в полуприседе, руки на бедрах.

«Совы». Медленный бег с размахами рук.

«Синички». Быстрый бег на носках.

II. ОРУ

1. И.п. – о.с. 1,3 – резко опустить подбородок на грудь – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

2. И.п. – о.с. 1,3 – отвести локти назад со сведением лопаток – вдох; 2,4 – выдох. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. 1,3 – наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

4. И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – отставить ногу вперед на носок, 2 – поднять ее верх; 4- и.п. Тоже другой ногой.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1, 3 – поворот туловища вправо (влево), руки за спину – выдох; 2,4 – и.п.

6. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1,3- сесть на пятки – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

7. И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3- руки к плечам, 2 – руки вверх; 4 – и.п.

8. И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой на месте.

III. Ходьба в колонне по одному гимнастическим шагом – "галки".

Комплекс «Мы пришли на космодром».

I. Мы пришли на космодром.
Посмотрели мы кругом –
Видим белую ракету
Высотой с огромный дом.

Вышел из нее пилот.
Посмотрел на звездолет
И сказал: «Привет, ребята!
Вот и смена нам растет!

Вы скорее подрастайте,
Тренируйтесь, закаляйтесь.
Космонавтов наш отряд
Будет вас увидеть рад!»

Ходьба и бег по одному, с поворотом вокруг себя на 360 градусов, вращающую - невесомость

II. ОРУ

1. «Вот огромный звездолет, он готовится в полет»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – руки через стороны вверх, встать на носки, пальцы рук соединить – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

2. «Двигатель готов к полету, начинает он работу»

И.п. – то же. 1-4 – круговые вращения рук назад – вверх – вперед – вниз. Тоже в другую сторону.

3. «Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»

И.п. – о.с. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2-3 – наклон туловища вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «у-у-у»; 4 – и.п.

4. «Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и ракетам»

И.п. – о.с., руки вверх, ладони прижать друг к другу. 1,3 – присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз – выдох; 2- и.п. – вдох.

5. «Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки вверх – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

6. «В космос точно полетим, если очень захотим»

И.п. – о.с. 1,3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2,4 – прыжком в и.п. в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Дует сильно свежий ветер на Земле – большой планете»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – встать на носки, руки вверх – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному – возвращаемся домой.

Комплекс «На лесной поляне».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием бедра – идем по высокой траве.

II. ОРУ

1. «Комарик» (фонетическая зарядка).

И.п. – Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – встать на носки, руки в стороны – вверх – вдох носом; 2,4 – и.п. – выдох с произношением «з-з-з» максимально долго.

2. «Пчелка расправляет крылышки».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – отвести локти назад до сведения лопаток – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

3. «Гусеница».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. 1,3 – наклон туловища вперед – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

4. «Жучок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2,4 – и.п.

5. «Стрекоза».

И.п. – стоя на четвереньках (опора на кисти рук и голени). 1,3 – поворот голову вправо (влево), слегка прогнуться в спине, посмотреть назад – вправо (влево); 2,4 – и.п.

6. «Муравей».

И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. 1,3 – с силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя; 2,4 – и.п.

7. «Бабочка».

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1,3 – сесть на пятки – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

8. «Кузнечик».

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте.

9. «Пчелка устала»

И.п. – о.с. 1,3 – руки в стороны – вдох; 2,4 – руки вниз, плечи опустить – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс с гимнастической палкой «Наша Армия»

I. «Солдаты». Ходьба гимнастическим шагом с четким движением рук и ног.

«Тянем пушку». Ходьба в полуприседе, руки к плечам.

«Танки». Ходьба скользящим шагом, руки за спиной сложены полочкой.

«Моряки». Ходьба на прямых ногах, покачиваясь с боку на бок, руки на поясе.

«Конница». Бег с высоким подниманием колен.

«Автомобили». Обычный бег, руками имитируются повороты руля вправо – влево.

«Самолеты». Бег широким шагом, руки в стороны.

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения (поднять руки в стороны – вверх – вдох, опустить – выдох).

II. ОРУ

1. Фонетическая гимнастика.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на диафрагме. 1,3 – вдох, 2,4 – на выдохе произнести громко: «Ура-а-а!».

2. «Мы штангисты».

И.п. – ноги на ширине плеч, палка внизу. 1,3 – палку на грудь; 2- с силой вверх; 4 – и.п.

3. «Гребцы».

И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать в горизонтальном положении ближе к середине на уровне груди. 1,3 – поворот вправо (влево), имитируя греблю на байдарке; 2,4 – и.п.

4. «Достань носки ног».

И.п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1,3- наклон вперед, палкой коснуться носков ног - выдох; 2,4 – и.п. - вдох.

5. «Посмотри на палку».

И.п. – лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1,3 – палку вверх, посмотреть на нее; 2,4 – и.п.

6. «Сумей сесть».

И.п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1,3 – палку вверх; 2 – сесть, палку махом вперед; 4 – и.п.

7. «Побежали на стадион».

И.п. – о.с., палка сзади на локтевых суставах. Бег на месте, высоко поднимая колени.

8. «Отдохнем».

И.п. – о.с., палка на полу. Медленная ходьба, разводя руки в стороны ниже пояса, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному с подниманием вперед прямой ноги.

Комплекс «Во саду ли, в огороде».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, бег подскоками – идем собирать урожай.

II. ОРУ.

1. «Вправо, влево посмотрите! Дружно овощи ищите!»

И.п. – о.с., руки вниз. 1,3 – поворот головы вправо (влево); 2,4 – и.п.

2. «Яблоньки тянутся к солнышку»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – руки через стороны вверх, встать на носки; 2,4 – и.п.

3. «Отпугиваем птиц»

И.п. – то же. 1 - руки в стороны; 2-3 – руки вниз, сделать три хлопка по бедрам, сказать: «хлоп, хлоп, хлоп».

4. «На грядках овощи растут. Мы видим их и там и тут»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки за спину – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

5. «Собираем овощи в корзину»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки полукругом перед собой. Пальцы рук касаются друг друга, локти приподняты. 1,3 – наклон туловища вперед, руками коснуться пальцев ног; 2,4 – и.п.

6. «Мы присядем возле грядки. Все у нас всегда в порядке!»

И.п. – о.с., руки вниз. 1, 3 – присесть, разведя колени в стороны, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2,4 – и.п.

7. «Ай - ай, мы собрали урожай!»

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте. 2 раза

8. «Устали!»

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх – вдох; 2,4 – руки вниз, туловище слегка наклонить вперед – выдох с произношением "ух".

III. Ходьба в колонне по одному – несем урожай домой.

Комплекс «Осенью в парке»

Инвентарь: кленовые (или другие листья) листья из расчета по 2 шт. на каждого ребенка.

I. В парке клены и дубы
Сбросили наряды.
А осины и березы
Мерзнут у ограды.
Грустный ясен машет липе
Длинными ветвями...
По земле шагает осень
Быстрыми шагами.

Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с кружением вокруг себя.

II. ОРУ.

1. «Помашем листочками»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с листочками внизу. 1,3 – поднять правую руку с листочком вверх, левую руку отвести до отказа назад; 2,4 – поднять левую руку с листочком вверх, правую руку отвести до отказа назад.

2. «Деревья наклоняются, листочки качаются»

И.п. – ноги на ширине плеч, листочки внизу. 1,3 – листочки вверх, посмотреть на них - вдох; 2 – наклон туловища вправо (влево), листочки вверх - выдох; 4 – и.п.

3. «Ветер подул, листочки полетели»

И.п. – ноги на ширине плеч, листочки внизу. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), листочки в стороны; 2,4 – и.п.

4. «Листочки опадают, ковром из листьев землю накрывают»

И.п. – ноги на ширине плеч, листочки вверху. 1,3 наклон туловища вперед, листочки положить (взять) – выдох; 2 – и.п., руки за голову, хорошо прогнуться – вдох; 4 – и.п.

5. «Листопад, листопад, листья по ветру летят»

И.п. – о.с., листочки внизу. 1,3 – листочки вверх, правую (левую) ногу назад на носок – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

6. «Мы тихонько приседаем и листочки собираем»

И.п. – о.с., листочки внизу. 1,3 – присесть, колени в стороны, листочки вперед – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.

7. «Прыгаем на двух ногах мы с листочками в руках»

И.п. – о.с., листочки внизу. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

8. «Осенью пахнет увядшей травой, опавшими листьями, стылой водой»

И.п. – ноги на ширине плеч, листочки внизу. 1,3 – встать на носки, листочки через стороны вверх – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне, врассыпную.

Комплекс «Прилетели птицы»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, с остановкой на сигнал – «Буря».

II. ОРУ

1. Фонетическая зарядка «Звуки леса».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – встать на носки, руки вверх через стороны – вдох носом; 2,4 – и.п. – выдох, на первом выдохе как можно больше сказать «ку-ку» - кукует кукушка, на втором «тук-тук» - дятел стучит клювом по дереву. 4 раза.

2. «Проба крыла»

И.п. – о.с., руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в и.п. 5 раз.

3. «Повороты в стороны».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны, сказать: вправо (влево); 2,4 – и.п. 6 раз.

4. «Чистим ножки».

И.п. – то же. 1,3 – наклон туловища вперед, руки отвести назад; 2,4 – и.п. 6 раз.

5. «Разминаем ножки».

И.п. – о.с., руки внизу. 1,3 – присесть, руки вперед, сказать: сели; 2,4 – и.п. 7 раз.

6. «Размах крыльев».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – скрестить руки перед собой, сказать «ж-ж-ж»; 2,4 – и.п. 6 раз.

7. «Прыжки».

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте. 2 раза.

8. «Тянемся к весеннему солнышку».

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, встать на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен – важные птицы.

Комплекс «Цапли».

I. Ходьба в колонне по одному, со взмахами рук – «крыльев», бег в рассыпную с остановкой «Отдых» - присесть на корточки – птицы отдыхают.

II. ОРУ

1. Фонематическая зарядка «Далеко – далеко». (Куда, птицы, летите? «Далеко-о-о-о!» Как, птицы, летите? «Высоко-о-о-о!») Перед словами «далеко» и «высоко» сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длительном выдохе.

2. «Цапля машет крыльями».

И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1,3 руки вверх; 2,4 – и.п.

3. «Цапля достает лягушку из болота».

И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. 1,3 – наклон туловища вперед, правой (левой) рукой коснуться носка левой (правой) ноги, колени не сгибать; 2,4 – и.п., смена рук.

4. «Цапля стоит на одной ноге».

И.п. – о.с, руки на поясе. 1,3 – развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу; 2,4 – и.п.

5. «Цапля глотает лягушку».

И.п. – сидя на пятках, руки внизу. 1,3 – поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременной приподняться на коленях; 2,4 – и.п.

6. «Цапля стоит в камышах».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – наклон туловища вправо (влево); 2,4 – и.п.

7. «Цапля прыгает».

И.п.–пр. (лев.) нога вперед, руки на поясе. Прыжком смена ног в чередование с ходьбой на месте.

8. Упражнение на восстановления дыхания «Цапля расправляет крылья».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки ладонями прижаты к груди. 1,3 – руки в стороны – глубокий вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра и взмахами «крыльев» - рук.

Комплекс «Веселый пешеход»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал «Красный».

II. ОРУ.

1. «Машины по дороге бегут назад, вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-3 – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»; 4- и.п.

2. «Вот через дорогу «зебра» - переход».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – наклон туловища вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) в сторону; 2,4 – и.п.

3. «На светофор внимательно гляди».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

4. «Знайте, дети, красный свет означает – хода нет!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны – «Стоп, движение!» 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки на поясе – «Путь открыт!»; 2,4 – и.п.

5. «Желтый – осторожен будь! На зеленый – смело в путь!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок вниз; 2,4 – и.п.

6. *«Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!»*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать высоко поднимая колени. Положение рук меняя (руки внизу, за головой, на поясе и т.д.)

7. *«Буду правила движенья выполнять без возраженья».*

И.п. – о.с., руки на поясе. Подскоки на месте в чередование с ходьбой.

8. *«Сигнал».*

И.п. – о.с. 1,3 – вдох носом; 2,4 – указательный палец к носу – выдох с произношением «пи-и-и-и!».

III. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс «Стройка»

I. *Упражнения в ходьбе и беге.*

«Строители идут на работу». Ходьба в колонне по одному

«Едут на автобусах». Бег в колонне по одному.

«Работает подъемный кран». Ходьба на носках, руки в стороны.

«Едет самосвал». Бег на носках, руками показать движения руля.

Перестроение в две колонны.

II. **ОРУ** «Загадки»

1. Вот на краешке с опаской

Он железо красит краской.

У него в руках ведро,

Сам расписан он пестро.

Дети: *Маляр.*

И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1,3 – руки вверх; 2,4 – и.п. 5-6 раз

2. Я бываю выше дома

И легко одной рукой

Поднимаю груз огромный.

Кто, скажи, я такой?

Дети: *Подъемный кран.*

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – поворот туловища вправо (влево); 2,4 – и.п. 5-6 раз

3. Начинает он капать,

Заменяет сто лопат.

Дети: *Экскаватор.*

И.п. – ноги шире плеч, руки в «замок». 1,3 – наклон туловища вперед, руками имитировать движения ковша; 2,4 – и.п. 5-6 раз

4. Его приходу

Каждый рад,

Когда на кухне

Водопад.

Дети: *Водопроводчик.*

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – полный присед, руками коснуться пола;
2,4 – и.п. 5-6 раз

5. Летят опилки белые, летят из-под пилы.

Кто же это делает – окна и полы?

Дети: *Плотник.*

И.п. – сидя на полу в парах, упор стопами, взявшись за руки.
Перетягивания друг друга поочередно на себя. 10-12 раз

6. Там, где строят новый дом,

Ходит воин со щитом:

Прогулялся валко, шатко –

Ровной сделалась площадка.

Дети: *Бульдозер.*

И.п. – лежа на спине, руки вверху. 1,3 – поворот тела на живот вправо (влево); 2,4 – и.п. 5-6 раз

7. Целый день тук да тук,

Раздается звонкий стук.

Молоточки стучат.

Строим дом для ребят.

Дети: *Плотник.*

«Забиваем гвоздики»

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево в чередование с ходьбой на месте.

8. Фонетическая зарядка. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – вдох носом; 2,4 – на глубоком выдохе произносим слово «До-о-о-ом».

III. Ходьба в колонне по одному – строители идут с работы.

Комплекс «Мы веселые птички»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, бег врассыпную со взмахами рук – «крыльев».

II. ОРУ

1. И.п. – о.с. 1,3 – резко опустить подбородок на грудь – выдох; 2,4 – и.п. – вдох. 6 раз.

2. И.п. – о.с. 1,3 – отвести локти назад со сведением лопаток – вдох; 2,4 – выдох. 8 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. 1,3 – наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; 2,4 – и.п. – вдох. 6 раз.

4. И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – отставить ногу вперед на носок, 2 – поднять ее верх; 4- и.п. Тоже другой ногой. По 3-4 раза.

5. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1, 3 – поворот туловища вправо (влево), руки за спину – выдох; 2,4 – и.п. 6 раз.

6. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1,3- сесть на пятки – выдох; 2,4 – и.п. – вдох. 6-8 раз.

7. И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3- руки к плечам, 2 – руки вверх; 4 – и.п. 3-4 раза.

8. И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой на месте. 2 раза.

9. И.п. – о.с. 1 – руки вверх; 2-3 – опускаем руки вниз в три приема и три выдоха.

III. Ходьба в колонне по одному

Комплекс «Скоро в школу»

I. Ходьба и бег в колонне по одному, по звонку – в рассыпную – «перемена».

II. ОРУ

Тетрадки и резинки,
Учебники, машинку,
Дневник, пена, линейку
Сложили мы в портфель.

И ждем мы с нетерпением,
С тревогой и волнением,
Когда же он наступит,
Наш первый школьный день.

Войдем с цветами в школу мы
Под трель звонка веселого.
И жизнь начнется новая,
Мы – школьники теперь!

1. «Когда же в школу мы идем?»

И.п. – о.с. 1,3- поднять плечи вверх, руки в стороны – вниз; 2,4 – и.п.

2. «Открывай нам, школа, дверь, мы ведь школьники теперь!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти в стороны. 1,3 – свети локти перед грудью – выдох; 2,4 – локти в стороны до сведения лопаток – вдох. Локти держать на уровне плеч.

3. «Здравствуй, школа»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, ладони к груди. 1,3- поворот туловища вправо (влево), руки в стороны, ладони вверх; 2,4 – и.п.

4. «У нас тяжелые портфели, их поднимаем еле-еле»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3- наклон туловища вперед, коснуться руками земли, ноги прямые – выдох; 2,4 – и.п.

5. «Долго мы сидеть не можем и стоять не можем тоже!»

И.п. – о.с., руки на поясе. 1- правую (левую) ногу вперед на носок; 2 – в сторону; 3 – назад; 4 – и.п.

6. «К доске я смело выхожу, и буквы мелом я пишу»

И.п. – о.с. 1,3 – правую (левую) руку и правую (левую) ногу вперед; 2,4 – и.п.

7. «На переменках веселимся, играем, прыгаем, резвимся»

И.п. – о.с., руки на поясе. Четыре прыжка на правой ноге в сторону, четыре прыжка на левой ноге в другую сторону в чередование с ходьбой на месте.

III. Ходьба в колонне по одному, врассыпную – дети идут домой.

Комплекс «Как у нас в квартире».

Погуляем мы с тобой,
А потом пришли домой.
Дверь нам бабушка открыла,
Мы с тобой вошли в квартиру.
О квартире мы расскажем,
Что в квартире есть – покажем.

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба в полуприседе – на стульчиках,

II. ОРУ.

1. «У нас квартира большая – пребольшая».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – руки в стороны, сказать: «Вот такая»; 2,4- и.п.

2. «Большой шкаф».

И.п. – то же. 1,3 – руки через стороны вверх; 2,4 – и.п.

3. «Круглый стол».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, руки полукругом перед собой, пальцы рук соединить; 2,4 – и.п.

4. «Над столом часы тик – так».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «тик» («так»); 2,4 – и.п.

5. «Присядем на стулья».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – присесть, руки вперед, сказать: «Сели»; 2,4 – и.п.

6. «Кресло – кровать».

И.п. – сидя на полу. 1,3 – лечь – кровать; 2,4 – сесть – кресло.

7. «В квартире пляшем и поем, свою мы мебель бережем».

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах врассыпную в чередование с ходьбой на месте.

8. «Пыль на мебели».

И.п – о.с. 1,3 – вдох; 2,4 – выдох – имитация сдувания пыли.

III. Ходьба в колонне по одному, врассыпную – ходим по квартире.

Комплекс «У медведя во бору».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой» - по лесу бежим.

II. ОРУ.

1. Мишка спит в своей берлоге, толстопятый, мохноногий.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – руки по швам; 2,4 – и.п.

2. Ёжик спит под старой елкой, во все стороны иголки.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисть в кулак. 1,3 - руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п.

3. Посмотрите ниже, ниже, чей там хвост мелькает рыжий.

И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны – назад, ноги прямые; 2,4 – и.п.

4. Вот идет, качаясь, волк – он зубами щелк да щелк.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «щелк»; 2,4 – и.п.

5. Зайчик под кустом сидит, он от страха весь дрожит.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2,4 – и.п.

6. Лежебока мишка.

И.п. – лежа на спине. 1,3 – перевернуться на живот в право (влево); 2,4 – вернуться в и.п.

7. Между сосен олени промелькнули как тени.

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с высоким подниманием бедра в чередование с ходьбой на месте.

8. Ёжик дышит.

И.п. – о.с. Имитация дыхания ёжика.

III. Ходьба в колонне по одному, на пятках – ёжики, на внешней стороне стопы – медвежата.

Комплекс «Строители».

I. Ходьба и бег в колонне по одному.

«Строители идут на работу». Обычная ходьба.

«Едет бульдозер». Ходьба полувыпадами, движения руками вперед-назад от груди, ладони вперед.

«Работает подъемный кран». Ходьба на носках, руки вверх.

«Едет самосвал». Бег на носках, руками показать движения руля.

«Экскаватор работает ковшом». Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед.

II. ОРУ.

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п.- ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1- вдох; 2- выдох – наклониться вперед, пальцы сжать в кулаках (Ух!); 3- вдох; 4- и.п.

2. «Кладем раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1- вдох; 2 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»); 3- и.п.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох, опустить правую руку; 3 – вдох – поднять вверх-назад левую руку; 4 – и.п.

4. «Наклеиваем обои».

И.п.- о.с., руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох, подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – и.п.

5. «Красим пол».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1- вдох; 2 – выдох – слегка наклониться вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»); 3 – вдох; 4 – выдох – и.п.

6. «Ищем кисточку».

И.п. – стоя на четвереньках. 1-2 – перебирая руками вправо (влево), посмотреть за стопами; 3 – 4 – вернуться в и.п.

7. «Поднимаемся по ступенькам».

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

8. «Стук молотка».

И.п. – о.с. 1,3 – вдох; 2,4 – выдох, с произношением - «Тук!».

III. Ходьба в колонне по одному - идем с работы: «отработали» - голову высоко поднять, плечи расправить; «Устали» - руки и плечи опустить, туловище наклонить вперед, голову опустить.

Список литературы

1. Ю. А. Кириллова. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР): Пособие для практических работников детских садов. – СПб.: «Детство – Пресс», 2005.
2. Ю. А. Кириллова, М. Е. Лебедева, Н. Ю. Жидкова. Интегрированные физкультурно–речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 лет. – СПб.: «Детство – Пресс», 2000.
3. Ю.А.Кириллова. «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет». Младшая и средняя группы. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
4. Ю.А.Кириллова. «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет». Старшая и подготовительная к школе группы. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
5. Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду. -3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986.
6. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. институтов по спец. № 2110 «Дошк. педагогика и психология (дошк.)». – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение 1985.
7. А.И.Фомина. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособия для воспитателя подготовительной к школе группы. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984.
8. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебн. пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Дошкольная педагогика и психология». М.: «Просвещение», 1972.
9. Г.А. Прохорова. Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет.

Комплекс дыхательных упражнений для детей среднего дошкольного возраста

Чудо-нос

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Педагог читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

Ворона

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

Бегемотик

И.п.: лежа или сидя.

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Часики

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить до 10 раз.

Бабочки полетели

Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Паровозик

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить

«ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

Вырасти большой

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

Гуси летят

Медленная ходьба.

На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука

«г-у-у-у».

Паровозик

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить

«ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

Вырасти большой

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

Гуси летят

Медленная ходьба.

На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука

«г-у-у-у»

Надуй шарик

И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,

«из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы

хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Можно использовать стихи:

*Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.*

*Шарик лопнул,
Воздух вышел.
Стал он тонкий и худой!*

Подуй на одуванчик

И.п.: малыш стоит или сидит.

Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Ножницы

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.

После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Хомячок

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Волна

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дерево на ветру

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Ныряльщики за жемчугом

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.

Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

«Подуем на...»

И.п.: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнце горячо
Пекло дневной порой».

«Подуем на...»

ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:
«Подуем на живот,
Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака
И остановимся пока».

«Филин» или «Сова»

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево,
ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз,
произносит «у-уффф».

Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

Косим траву

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки
опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками
влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4
раза.

Регулировщик

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая
отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого
выдоха произносить

«р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Ветерок

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево по свищу(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака

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

Ну а пока я тучи разгоняю

(круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторить три-пять раз.

Говорим скороговорки

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

Например: На пригорке возле горки
Жили тридцать три Егорки.
Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

«Поиграем животиками

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают – при этом животик надувается, затем выдыхают- животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее можно положить на живот небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка поднимется вверх, а на выдохе наоборот опустится вниз – как будто она качается на качелях.

«Узнай по запаху»

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок

должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. Затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки себе на живот и проконтролировать, таким образом свое дыхание.

«Загони мяч в ворота»

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на «мяч», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить «мяч» в ворота с одного выдоха.
«Погудим»

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь гудящего звука. В заключении упражнения дети одновременно дуют в свои пузырьки

Комплекс дыхательных упражнений для детей среднего дошкольного возраста

Упражнение № 1. «Переключка животных».

Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

Упражнение № 2. «Трубач».

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Инструктор хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.

Упражнение № 3. «Топор».

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести - ух! - на длительном выдохе.

Упражнение № 4. «Ворона».

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!

Упражнение № 5. «Гуси».

Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на

длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение - вдох. На выдохе произнести га, гы.

Упражнение № 1. «Поиграем животиками».

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают - животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенокдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение № 2. «Узнай по запаху».

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

Упражнение № 3. «Носик и ротик поучим дышать».

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Упражнение № 4. «Загони мяч в ворота».

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.

Упражнение № 5. «Погудим».

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он

загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал пархода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

Приложение №3

Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей.

Нередко взрослых тревожит появление у детей несобранности, излишней активности или напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный ребенок становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или педагоги. Ребенок много может сам, взрослые способны понять и успокоить его.

Комплекс гимнастических упражнений, направленный на выработку механизмов саморегуляции.

Возьмите себя в руки»

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«Вылеплялки»

Игра проводится перед большим зеркалом, установленном на подставке или прикрепленным к стене. В процессе игры ребенок учится распознавать чувства других по их мимике и так же предавать свои чувства.

В первой части игры педагог предлагает ребенку изобразить, какое у него бывает лицо, когда он сердится, боится, радуется и т.д. если ребенок затрудняется это сделать, педагог показывает ему образец, который ребенок должен скопировать.

После закрепления за каждой мимической маской названия чувства можно переходить ко второй части игры.

Ребенок садится перед зеркалом, педагог руками «лепит» на его лице мимическую маску. Ребенок должен угадать, какое чувство изображает

педагог на его лице. Затем можно поменяться ролями ребенок лепит, а педагог угадывает.

В конце занятия ребенку говорят: когда ему плохо, он может сам руками растянуть улыбку и посмотреть на себя в зеркало. Тогда настроение обязательно улучшится.

«Дыши и думай красиво»

Скажите ребенку: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я - лев» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я - птица» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я - камень» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я - цветок» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно успокоишься».

«Звериные чувства»

Для игры необходим набор картинок с изображением известных детям животных. Педагог раскладывает перед каждым ребенком (по очереди) картинки и просит назвать основные качества животного, например: зайчик – страх, лев – смелость, лиса – хитрость и т.д.

Затем педагог предлагает проанализировать ту или иную житейскую ситуацию и описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, ему можно помочь, а также обговорить варианты поведения, предлагая рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении данной игры желательно избегать оценок поведения ребенка: основная цель – научить его более тонко, более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

«Игра в переодевание»

В центре комнаты лежат разные вещи (одежда, обувь, головные уборы). Желательно, чтобы все они легко одевались и легко снимались. По сигналу ведущего за 1-2 нужно надеть на себя как можно больше вещей. Если дети нервничают, время можно увеличить. Необходимо следить за тем, чтобы игра не стала соревнованием – любой соревновательный момент только повышает тревожность и беспокойство. Цель же этой игры – снять скованность и напряжение.

«Игры с водой»

- Пускать кораблики.

- Купать игрушки.
- Наполнить водой пластмассовые емкости, резиновые игрушки (груши) и вылить ее.
- Погрузить на дно пластмассовые шарики, игрушки.
- «Дождь идет» (льют воду из лейки в тазики).
- «Кто дольше удержит воду» (набирают в ладони воду, стараясь как можно дольше ее удержать).
- «Море волнуется» (руками изображают морские волны).

Примечание. Игры с водой лучше всего организовывать летом на прогулке или в умывальной комнате. Воду можно подкрашивать.

«Маленький народ»

Содержательную основу игры составляет стихотворение Д. Хармса. Воспитатель предлагает обдумать, какое эмоциональное состояние они будут демонстрировать. Затем читает текст, дети поочередно изображают небольшие этюды, отражающие те или иные настроения.

Тра-та-та-тра-та-та,
 Растворились ворота,
 А оттуда, из ворот,
 Вышел маленький народ.
 Один дядя – вот такой,
 Другой дядя – вот такой,
 Третий дядя – вот такой,
 А четвертый – вот такой.
 Одна тетя – вот такая,
 А вторая – вот такая,
 Третья тетя – вот такая,
 А четвертая – вот такая...

Примечание. Текст можно дополнить «Один мальчик вот такой...», «Одна девочка вот такая...» и т.п.

Старших дошкольников продолжают учить понимать, дифференцировать эмоциональное состояние по внешним признакам (мимика, жесты, позы, интонации голоса), определять причины того или иного настроения посредством анализа обстоятельств, событий и т.п.; развивают у них способность отзываться на эмоциональное состояние другого человека, проявлять сочувствие, сострадание, содействие.

В реализации этих задач большую помощь оказывает художественная литература, особенно пейзажная поэзия, где передаются различные настроения, связи между переживаниями человека и состоянием природы. Важное место отводится беседам, играм.

«Медвежата»

Воспитатель читает стихи П. Воронько, предлагая детям подвигаться. Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. Вот так! (переступают с ноги на ногу, вертят головой).

Медвежата мед искали, дружно кустик раскачали. Вот так! (Имитируют раскачивание кустиков)

Вперевалочку ходили и из речки воду пили. Вот так! (Двигаются вперевалочку, неуклюже, затем наклоняются, «пьют воду»)

А потом они плясали, выше лапы поднимали. (Танцуют, высоко поднимая колени).

«Портрет»

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные – краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать? - спрашивает он у ребенка. – Такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим те, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош. Замечание: упорное нежелание ребенка «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорят о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

«Походка и настроение»

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем коски на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

«Проведи зайку через мостик»

Воспитатель объясняет, что за мостиком (ребристая доска) плачет зайка (игрушка): он боится пройти по мостику, ему нужно помочь. Ребенок

проходит по доске, берет игрушку и с ней возвращается обратно. Воспитатель контролирует походку, осанку, носовое дыхание, смыкание губ.

«Просыпайся, третий глаз!»

Ребенку говорят: «Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6-10 раз.

«Солнечный зайчик»

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, - нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

«Спаси птенца»

Скажите ребенку: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел; улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«Старшая обезьяна»

Все дети садятся по кругу и выбирают «старшую обезьяну» (ведущего). Она показывает движения, все остальные ей подражают. (Ведущими становятся по очереди.)

Затем один из игроков (отгадчик) выходит из комнаты. Остальные садятся по кругу. Договариваются, кто будет «старшей обезьяной». Этот ребенок показывает различные движения, а остальные ему подражают. Отгадчик должен найти старшего. Если это плохо получается, можно остановиться на первом этапе.

«Стойкий солдатик»

Скажите ребенку: «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто, чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

Упражнения на снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

«Танец огня»

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше, то ниже. Дует сильный ветер, и «костер» распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром.

«Танец с рисованием»

Дети встают в круг. Перед каждым чистый лист бумаги и фломастер. Под музыку дети начинают двигаться. Как только она смолкает, каждый ребенок начинает рисовать на том листе, рядом с которым он остановился. Затем снова звучит музыка, и движение возобновляется. На одном листе одновременно может рисовать только один ребенок. Когда дети вернутся на свои места, игра заканчивается.

Если дети плохо исполняют правила или очень торопятся и суетятся, можно использовать второй вариант: детям предлагается во время звучания музыки взяться за руки и двигаться по кругу в одном направлении.

«Театр прикосновений»

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все остальные участники наклоняются и нежно и осторожно, необычным образом ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т.д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

- Взрослый следит за силой прикосновений.
- Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.

- Поглаживаний должно быть мало.

«Торт»

Положите ребенка на коврик. Вокруг – его сверстники или знакомые. Взрослый говорит: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – «мука», другой – «сахар», третий – «молоко», четвертый – «масло» и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука: «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело; и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. «Повар» замешивает «тесто», хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит. Все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец надо украсить торт кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. «Торт» необыкновенно хорош! Сейчас «повар» угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть «торта» достанется родителям и друзьям.

Замечание

- Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
- Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, - курицу, блины, компот и т.д.

«Ты лев!»

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

Приложение №4

Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей.

Нередко взрослых тревожит появление у детей несобранности, излишней активности или напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный ребенок становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или педагоги. Ребенок много может сам, взрослые способны понять и успокоить его.

Комплекс гимнастических упражнений, направленный на выработку механизмов саморегуляции.

Возьмите себя в руки»

Ребенку говорят: « Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«Вылеплялки»

Игра проводится перед большим зеркалом, установленном на подставке или прикрепленным к стене. В процессе игры ребенок учится распознавать чувства других по их мимике и так же предавать свои чувства.

В первой части игры педагог предлагает ребенку изобразить, какое у него бывает лицо, когда он сердится, боится, радуется и т.д. если ребенок затрудняется это сделать, педагог показывает ему образец, который ребенок должен скопировать.

После закрепления за каждой мимической маской названия чувства можно переходить ко второй части игры.

Ребенок садится перед зеркалом, педагог руками «лепит» на его лице мимическую маску. Ребенок должен угадать, какое чувство изображает педагог на его лице. Затем можно поменяться ролями ребенок лепит, а педагог угадывает.

В конце занятия ребенку говорят: когда ему плохо, он может сам руками растянуть улыбку и посмотреть на себя в зеркало. Тогда настроение обязательно улучшится.

«Дыши и думай красиво»

Скажите ребенку: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я - лев» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я - птица» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я - камень» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я - цветок» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно успокоишься».

«Звериные чувства»

Для игры необходим набор картинок с изображением известных детям животных. Педагог раскладывает перед каждым ребенком (по очереди) картинки и просит назвать основные качества животного, например: зайчик – страх, лев – смелость, лиса – хитрость и т.д.

Затем педагог предлагает проанализировать ту или иную житейскую ситуацию и описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, ему можно помочь, а также обговорить варианты поведения, предлагая рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении данной игры желательно избегать оценок поведения ребенка: основная цель – научить его более тонко, более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

«Игра в переодевание»

В центре комнаты лежат разные вещи (одежда, обувь, головные уборы). Желательно, чтобы все они легко одевались и легко снимались. По сигналу ведущего за 1-2 нужно надеть на себя как можно больше вещей. Если дети нервничают, время можно увеличить. Необходимо следить за тем, чтобы игра не стала соревнованием – любой соревновательный момент только повышает тревожность и беспокойство. Цель же этой игры – снять скованность и напряжение.

«Игры с водой»

- Пускать кораблики.
- Купать игрушки.

- Наполнить водой пластмассовые емкости, резиновые игрушки (груши) и вылить ее.
- Погрузить на дно пластмассовые шарики, игрушки.

- «Дождь идет» (льют воду из лейки в тазики).
- «Кто дольше удержит воду» (набирают в ладони воду, стараясь как можно дольше ее удержать).
- «Море волнуется» (руками изображают морские волны).

Примечание. Игры с водой лучше всего организовывать летом на прогулке или в умывальной комнате. Воду можно подкрашивать.

«Маленький народ»

Содержательную основу игры составляет стихотворение Д. Хармса. Воспитатель предлагает обдумать, какое эмоциональное состояние они будут демонстрировать. Затем читает текст, дети поочередно изображают небольшие этюды, отражающие те или иные настроения.

Тра-та-та-тра-та-та,
 Растворились ворота,
 А оттуда, из ворот,
 Вышел маленький народ.
 Один дядя – вот такой,
 Другой дядя – вот такой,
 Третий дядя - вот такой,
 А четвертый – вот такой.
 Одна тетя – вот такая,
 А вторая – вот такая,
 Третья тетя – вот такая,
 А четвертая – вот такая...

Примечание. Текст можно дополнить «Один мальчик вот такой...», «Одна девочка вот такая...» и т.п.

Старших дошкольников продолжают учить понимать, дифференцировать эмоциональное состояние по внешним признакам (мимика, жесты, позы, интонации голоса), определять причины того или иного настроения посредством анализа обстоятельств, событий и т.п.; развивают у них способность отзываться на эмоциональное состояние другого человека, проявлять сочувствие, сострадание, содействие.

В реализации этих задач большую помощь оказывает художественная литература, особенно пейзажная поэзия, где передаются различные настроения, связи между переживаниями человека и состоянием природы. Важное место отводится беседам, играм.

«Медвежата»

Воспитатель читает стихи П. Воронько, предлагая детям подвигаться. Медвежата в чаще жили, головой своей крутили. Вот так! (переступают с ноги на ногу, вертят головой).

Медвежата мед искали, дружно кустик раскачали. Вот так! (Имитируют раскачивание кустиков)

Вперевалочку ходили и из речки воду пили. Вот так! (Двигаются вперевалочку, неуклюже, затем наклоняются, «пьют воду»)

А потом они плясали, выше лапы поднимали. (Танцуют, высоко поднимая колени).

«Портрет»

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные – краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать? - спрашивает он у ребенка. – Такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим те, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош. Замечание: упорное нежелание ребенка «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорят о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

«Походка и настроение»

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

«Проведи зайку через мостик»

Воспитатель объясняет, что за мостиком (ребристая доска) плачет зайка (игрушка): он боится пройти по мостику, ему нужно помочь. Ребенок проходит по доске, берет игрушку и с ней возвращается обратно.

Воспитатель контролирует походку, осанку, носовое дыхание, смыкание губ.

«Просыпайся, третий глаз!»

Ребенку говорят: «Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом.

Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз...» 6-10 раз.

«Солнечный зайчик»

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, - нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

«Спаси птенца»

Скажите ребенку: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел; улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«Старшая обезьяна»

Все дети садятся по кругу и выбирают «старшую обезьяну» (ведущего). Она показывает движения, все остальные ей подражают. (Ведущими становятся по очереди.)

Затем один из игроков (отгадчик) выходит из комнаты. Остальные садятся по кругу. Договариваются, кто будет «старшей обезьяной». Этот ребенок показывает различные движения, а остальные ему подражают. Отгадчик должен найти старшего. Если это плохо получается, можно остановиться на первом этапе.

«Стойкий солдатик»

Скажите ребенку: «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто, чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

Упражнения на снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

«Танец огня»

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше, то ниже. Дует сильный ветер, и «костер» распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром.

«Танец с рисованием»

Дети встают в круг. Перед каждым чистый лист бумаги и фломастер. Под музыку дети начинают двигаться. Как только она смолкает, каждый ребенок начинает рисовать на том листе, рядом с которым он остановился. Затем снова звучит музыка, и движение возобновляется. На одном листе одновременно может рисовать только один ребенок. Когда дети вернутся на свои места, игра заканчивается.

Если дети плохо исполняют правила или очень торопятся и суетятся, можно использовать второй вариант: детям предлагается во время звучания музыки взяться за руки и двигаться по кругу в одном направлении.

«Театр прикосновений»

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все остальные участники наклоняются и нежно и осторожно, необычным образом ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т.д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

- Взрослый следит за силой прикосновений.
- Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
- Поглаживаний должно быть мало.

«Торт»

Положите ребенка на коврик. Вокруг – его сверстники или знакомые. Взрослый говорит: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – «мука», другой – «сахар», третий – «молоко», четвертый – «масло» и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука: «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело; и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. «Повар» замешивает «тесто», хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и

дышит. Все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец надо украсить торт кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. «Торт» необыкновенно хорош! Сейчас «повар» угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть «торта» достанется родителям и друзьям.

Замечание

- Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
- Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, - курицу, блины, компот и т.д.

«Ты лев!»

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

Упражнения на релаксацию.

1. «Дирижёр»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижёром, который руководит оркестром (*включается музыка*).

Представьте себе энергию, которая течёт сквозь тело дирижёра, когда он слышит все инструменты и ведёт их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь ещё и локтями, и всей рукой целиком... Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течёт через всё тело. Дирижируй те своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. «Путешествие на облаке».

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуйте, как ваши ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо.

Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо, Пусть облако перенесёт вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своём облаке, и оно везёт вас назад, на наше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Телесные упражнения.

1. «Перекрёстное марширование»

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделайте 6 пар движений. Затем шагайте, касаясь рукой одноимённого колена. Сделайте 6 пар движений. Закончить нужно касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперёд, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Паровозик»

Правую руку положите под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперёд, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

4. «Маршировка»

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки. Затем разноимённые руки и ноги.

Дыхательные упражнения

1. «Свеча»

Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Исходное положение – лёжа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывайте большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывайте мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

3. «Нырятьщик»

Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до 5 и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.

Упражнения для развития мелкой моторики, внимания и удержания программы действий.

1. «Колечко»

Поочередно перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и (последовательно) указательный, средний, безымянный и мизинец. (Упражнения нужно выполнять, начиная с указательного пальца, и в обратном порядке – от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем, обеими руками вместе.)

2. «Кулак – ребро – ладонь»

На столе, последовательно сменяя положения рук выполняйте следующее: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, и ладонь ребром на столе.

Сделайте 8-10 повторений. (Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.)

3. «Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развёрнут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течение 6-8 раз.

Глазодвигательные упражнения

1. «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксируйте голову за подбородок. Возьмите в левую руку карандаш или ручку и вытяните её в сторону вверх под углом 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течении 7 секунд. Смотрите на карандаш в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (7 сек). (Упражнение выполняется 3 раза. Затем карандаш нужно взять в правую руку и упражнение повторить.)

2. «Горизонтальная восьмёрка»

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставив большой палец вытянутым. Нарисуйте в воздухе горизонтальную восьмёрку как можно большего размера. Рисовать начинайте с центра и следите глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

3. «Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам комнаты различные рисунки игрушек, животных и т.д.

Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной названный предмет.

4. «Часики»

Глаза двигаются из стороны в сторону, словно тикают.

5. «Качели»

Глаза двигаются вверх, вниз, словно качаются.

6. «Насос»

По 7 секунд смотреть на близкий объект (пальчик около носа), затем на самый дальний (линия горизонта за окном)

Приложение №5

Рекомендация по проведению самомассажа с детьми старшего дошкольного возраста

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. И поэтому, оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность. В настоящее время одной из важных задач, стоящих перед педагогами является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на укрепление здоровья.

Опыт показывает, что в старшем дошкольном детстве дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. В связи с этим разрабатываются новые оздоровительные методики и используются на практике. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является самомассаж.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Цель и задачи.

Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

Сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Привитие навыков элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.

Массаж рук

«Ай, тари, тари, тари.»

Ай тари, тари, тари ,куплю Маше янтари.

Останутся деньги, куплю Маше серьги.

Останутся пятаки, куплю Маше башмаки.

Останутся грошки, куплю Маше
ложки.

Останутся полушки, куплю Маше
подушки.

«Божья коровка»

Божья коровушка,
полети на облышко,

Принеси нам с неба, чтобы были летом

в огороде бобы,

в лесу ягоды, грибы,

в роднике водица, во поле пшеница.

«Мыло»

Каждый день я мыло мою,

под горячею водою

И в ладонях
поутру, сильно,
сильно мыло тру.

Мойся мыло не ленись, не выскальзывай,
не злись!

«Улитка»

Домик едет по травинке,
объезжает все росинки.

Это улитка ползет,

домик на себе везет.

Вот подул ветерок, закачался листок

*Растирают ладоши от медленного тем
до быстрого , проговаривая весь текст.*

Разогретыми руками греют горло.

*«Пробегают» пальцами правой руки по
левой руке от кисти к плечу, затем по
правой руке.*

*Поглаживают правой ладонью левую ру
от кисти к плечу. Также поглаживают
правую руку.*

*Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши т
чтобы пальцы обеих рук соприкасались.*

*Неплотно сжимают в кулак пальцы одн
руки и ударяют тыльной стороной ладо
о середину другой ладошки.*

*Делают растирающие круговые движен
кулачками от кисти к плечу.*

*«Пробегаются» пальчиками от кисти к
плечу.*

Покалачивают кулачками.

и опять по тропинке
медленно ползет улитка.

«Строим дом»

Тук-тук молотком, строит дядя тыква дом
Молоточки по гвоздочкам застучали,
И гвоздочки в доски быстро забивали,
строим крышу и крыльцо-
получилось хорошо.
Вот идет маляр с ведром,
он покрасит новый дом.

Массаж пальцев

Знаем, знаем да-да-да,
где ты прячешься вода!
Выходи водица , мы пришли умыться!
Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку,
посмелей, будем умываться веселей.

«Цветы»

Как у нас на грядке,
сколько цветиков цветут:
розы, маки, ноготки,
астры пестрые цветки,
георгины и левкой.
Выбираешь ты какой?

*Поглаживают руки ладонями Затем
массажируют другую руку.*

*Постукивают кулачками одной рукой
другую от кисти к плечу.*

Постукивают пальчиками.

Растирают кулачком.

*Поглаживают ладонью. При повторении
массажируют другую руку.*

Поочередно массажируют каждый палец.

*Энергично растирают ладони и кисти
рук.*

Сжимают и разжимают кулачки.

*Поочередно массажируют пальцы,
начиная с большого пальца.*

Протягивают ладошки вперед.

«Блины»

Мы блинов напекли:

первый дали зайке, зайке - попрыгайке.

А второй лисенке, рыженькой сестричке.

Третий дали мишке, бурому братишке.

Блин четвертый – котику, котику с усами.

Пятый блин поджарили и съедим мы сами.

Массаж ног.

«Молоток»

Туки-токи, туки-токи,

застучали молоточки.

Туки-туки-туки-точки,

застучали молоточки.

Туки-ток, туки-ток,

так стучит молоток.

«Акула»

Нам акула каракула нипочём, нипочём.

Мы акулу каракулу ,

Кирпичом, кирпичом

Мы акулу каракулу кулаком, кулаком.

Мы акулу каракулу каблуком, каблуком.

Испугалася акула и со страху утонула.

*Хлопают: то одна рука сверху, то другая
рука.*

*Поочередно массируют пальцы,
начиная с большого пальца.*

Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.

Покалачивают кулачками

Поглаживают ладонями.

*Похлопывают ладонями от лодыжек к
бедрам.*

Растирают ребрами ладоней.

Растирают кулачками.

Поглаживают ладонями.

*Покалачивают кулачками от лодыжек
вверх по икрам и бедрам.*

Постукивают ребрами ладоней.

Тук, тук, тук, тук,
раздался в доме стук.

Мы капусту нарубили, перетерли,
посолили.

И набили плотно в кадку.

Все теперь у нас в порядке.

Молодцы, все быстро съели.

Ждут нас теплые постели.

Массаж стоп.

Баю-баю-баиньки,
купим сыну валенки
наденем на ноженьки,
пустим по дороженьке.

Будет ваш сынок ходить,
новые валенки носить.

«Молоточки»

Застучали в мастерской,
молоточки снова.

Починить мы башмачки
каждому готовы.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук

Растирают кулачками.

Постукивают пальчиками.

Растирают ладонями.

Поглаживают.

Потирают стопу.

Разминают пальцы стопы.

Поглаживают стопу.

Сидя на стуле одну ногу кладут на другую.

Потирают стопы ладонями.

Разминают пальцы стопы.

Энергично проводят всеми пальцами рук по стопе. Как бы царапая в направлении от пальца к пятке.

Поглаживают стопы.

всюду слышен перестук.

Нам в работе нет тоски:

наши молоточки

забивают в каблучки

тонкие гвоздочки.

Сил сапожник не жалея,

доставай колодки.

И посадим мы на клей

новые подметки.

Массаж головы.

«Ёжик»

На комод забрался ежик

У него не видно ножек.

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки:

И никак не разберёшь-

Щетка это или ёж?

Тут и мыло подскочило,

И вцепилось в волоса,

И юлило, и мылило, и кусала как оса.

А от бешеной мочалки,

Я помчался как от палки,

Круговой массаж черепа. Правая ладонь поглаживает правый висок, перемещается к затылочку, а левая череп левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

(делаются те же движения как в комплексе «ежик»)

Поглаживают мягкими движениями руки в направлении от лба к затылку.

Пальцами мягко разминают ушную раковину.

Пальцами сгибают ухо и отпускают.

<p>А она за мною мчится, И кусает как волчица.</p> <p>«Барашек»</p> <p>Нет, барашек, ты не прав! Не показывай свой нрав. Гребешок скорей возьми И кудряшки расчеши.</p> <p>Массаж ушей.</p> <p>Чтобы ушки не болели, разомнем мы их скорее: вот сгибаем, отпускаем и опять все повторяем. Козелок мы разомнем, по уху пальчиком ведем. И ладошкой прижимаем, сильно-сильно растираем.</p> <p>«Муха»</p> <p>Муха-горюха, села на ухо. Сидела, сидела, никуда не летела Жужжала, жужжала, ухо чесала. Песню пела «за-за-за» И по уху поползла. Посидела, посидела, дальше полетела.</p>	<p><i>Большими и указательными пальцами растираем козелок .</i></p> <p><i>Ладонями энергично растирают уши.</i></p> <p><i>Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок.</i></p> <p><i>Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза.</i></p> <p><i>Всеми пальцами массируют ушную раковину.</i></p> <p><i>Загибаем ушную раковину.</i></p> <p><i>Оттягиваем мочки вниз и в стороны.</i></p> <p><i>Массируют козелок.</i></p> <p><i>Растирают ладонями уши.</i></p> <p><i>Поглаживают ушки ладошками.</i></p> <p><i>Обеими ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх.</i></p> <p><i>Массируют височные впадины большим пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения.</i></p>
--	---

«Тили-бом»

Тили, тили, тили – бом!

Сбил сосну зайчишка лбом.

Жалко мне зайчишку:

носит заяка шишку.

Поскорее сбегай в лес,

сделай зайнице компресс.

Массаж лица.

«Воробей»

Сел на ветку воробей,

И качается на ней.

Раз, два, три, четыре, пять.

Неохота улетать.

«Умывалочка»

Надо, надо нам помыться

Где тут чистая водица?

Кран откроем ш-ш-ш,

Ручки моем – ш-ш-ш.

Щечку, шейку мы потрем

И водичкою обольем.

«Неболейка»

Хлопают в ладоши.

Делают вращательные движения кистями.

Растирают ладоши друг о друга.

Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.

Мягко поглаживают ладонями лицо.

Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.

Указательным пальцем растирают крылья носа.

Прикладывают ко лбу ладони и растирают его круговыми движениями стороны вместе.

Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.

Потирают ладони друг о друга.

Поднимают руки вверх, потягиваются.

Массируют грудь круговыми движениями.

Поглаживают шейку.

Большим пальцем рук сверху вниз растирают крылья носа.

<p>Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело. Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. Вилку пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело. Знаем, знаем да-да-да. Нам простуда не страшна.</p> <p>«Солнышко»</p> <p>Солнце утром рано встало, Всех ребятишек приласкало: гладит грудку, гладит шейку, гладит носик, гладит лоб, гладит ушки, гладит ручки, загорают дети. Вот!</p> <p>«Улитка»</p> <p>От крылечка до крылечка,</p>	<p><i>Проводят пальцами по лбу от середины вискам.</i></p> <p><i>Растирают уши.</i></p> <p><i>Растирают ладошки.</i></p> <p><i>Поднимают руки вверх.</i></p> <p><i>Трут указательные пальцы</i></p> <p><i>Массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх по 10-20 раз.</i></p> <p><i>Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка</i></p> <p><i>Покалачивают кулачками.</i></p> <p><i>Постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.</i></p> <p><i>Постукивают кулачками.</i></p> <p><i>Похлопывают ладошками.</i></p> <p><i>Постукивают пальчиками.</i></p> <p><i>Поглаживают ладошкой.</i></p> <p><i>Затем меняются местами.</i></p>
--	---

три часа ползли улитки.

Три часа ползли подружки,
на себе таща избушки.

Массаж спины.

Как на пищущей машинке,

Две хорошенькие свинки,

Все постукивают,

все похрюкивают,

туки-туки-туки-тук!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

«Барабан»

- Бам! Бам! Что за гам?

Так шуметь не стыдно вам?

- дядя Барабан, мы так стучали

Что перебудили целый свет.

Где-то пять копеек потеряли-

Не купить теперь конфет.

Бам, Бам! стыд и срам!

Я конфет сам вам дам.

«Комары»

Мой приятель Василий Петров

Никогда не кусал комаров,

Дети встают друг за другом.

Растирают спины ладонями.

Легко постукивают пальчиками.

Легко пощипывают.

Покалачивают кулачками.

Поглаживают ладонями.

Затем меняются местами.

Похлопывают ладонями.

Постукивают ребрами ладоней.

Покалачивают кулачками.

Похлопывают ладонями.

Постукивают пальчиками.

Легко покалачивают кулачками.

Растирают спины ребрами ладоней.

Поглаживают ладонями спину.

Комары же об этом не знали,
И Петрова часто кусали:
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь,
Я Петрова не боюсь.
Буду я его кусать,
буду я его щипать»
Эй, Валерий, убегай,
Комаров не догоняй.

«Суп»

Чики-чики-чики-ща!
Вот капуста для борща,
покрошу картошки,
свеколки, морковки,
полголовки лучку,
да зубок чесночку,
чики-чок, чики-чок-
и готов борщичок.

«Кап на туче ночевал»

Кап на туче ночевал,
И по небу кочевал.
Вдруг ударил трах-тарах-
Кап со страху шах-шарах.

*Легко «пробегаются» по спине
пальчиками.*

По оврагам, по мостам, По корягам по кустам Осмотрелся на заре. Видит - вишня во дворе: Прыг на ветку озорник Тронешь – кап за воротник	
--	--

Список литературы:

1. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» Москва 200
2. «Современные пути оздоровления дошкольников» М.Кузнецова
Дошкольное воспитание №6 2002.
3. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 5-6 лет» Москва 2009.
4. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Волгоград: Учитель 2007
5. Интернет источники

Приложение №6

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул. Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Как Мишутка, к зиме готовился» для детей I младшей группы. Ноябрь 2015.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с. Сухобузимское.
2015г.

**Сценарий развлечения «Как Мишутка, к зиме готовился» для
детей I младшей группы. 05.11.15.**

Цели деятельности педагога: учить устанавливать простейшие связи между сезонными изменениями в природе и поведением животных, узнавать и называть детенышей;

Материалы и оборудование: Декорации зимнего леса: деревья (ель, береза, клен, дуб с дуплом, сугроб (стульчики накрытые белой тканью, игрушки: белка, бельчонок, заяц, зайчонок, медведь, медвежонок, детские костюмы белки, медведя, зайца. Содержание организованной деятельности детей.

1. Организационный момент.

Дети сидят на стульчиках. (Воспитатель- хозяйка леса)

-Здравствуйтесь ребята! Какое сейчас время года? (*осень*) Скоро наступит зима, выпадет снег и зверям будет трудно найти себе еду: нет ни травы, ни ягод. Я, хозяйка леса, приглашаю вас к нам в гости в лес, чтобы узнать, как звери готовятся к зиме.

2. Игра – театрализация: «Путешествие в лес».

Воспитатель: -Мы с вами отправимся в лес. Лес – это замечательное место, где много деревьев. (Декорации зимнего леса: деревья - береза ель, клен, дуб с дуплом, сугроб, берлога медведя.) Под мелодию зимнего леса дети начинают путешествие по лесу. Около дуба прыгает белочка (ребенок в костюме белочки)

Воспитатель: -«Кто это скачет под дубом? » (белочка)

Ребенок в костюме белки:

Далеко еще зима,
Но совсем не для потехи
Белка тащит в закрома
Шишки, ягоды, орехи...
Знает маленький зверек:
Запасаться надо в срок.

Воспитатель показывает дерево (макет дерева) с дуплом Белочка- ребенок складывает в дупло: шишки, грибы, желуди

Воспитатель: -«Куда белка грибок несет? » (*в дупло*)

Воспитатель: -«Это домик белки, в нем много запасов. Белка заготовила себе на зиму ягоды, грибы, орехи, желуди. Не страшна зима белке и ее детишкам. Как зовут деток белки? (Бельчата) Показать игрушки белочку и бельчонок, Всю зиму они будут кормиться тем, что натаскала белка осенью в дупло».

Белке зимой ни мороз, ни ветер не страшны. Как закрутит метель, непогода — белка скорей к своему дуплу спешит. Дупло у белки веточками, сучьями

выстлано — большое, круглое, а сбоку лазейка. Уютно в нём, тепло белочке. Заберётся она в дупло, а чтобы холодный ветер не задувал, ещё лазейку подстилкой закроет. Потом свернётся клубочком, пушистым хвостиком прикроется и спит.

Под музыку путешествие продолжается. Около елки прыгает заяц (ребенок в костюме зайца) .

Заяц: Заяц лег на бугорок,
Подремать решил часок.
А пока он крепко спал,
Первый снег на землю пал.
Вот проснулся заяц серый,
Удивился: — В чем же дело?
Был я сер,
А стал я бел!
Кто меня передел!

Воспитатель: «В лесу живут зайцы. Как зовут детенышей зайцев? Летом они серые, а зимой белые.

. Бегают зайцы по лесу, грызут кору деревьев, ветки (Детки в костюмах зайцев изображают как зверюшки бегают, прыгают, грызут ветки, лежат в снегу или под елкой) .

Воспитатель: Заяц норы не имеет, прячется и спит в снегу, под елками; белого зайца в белом снегу совсем не видно. Заяц подготовился к зиме, он сменил серую шубку на белую, чтобы быть незаметным.

*Игра: Зайка серенький сидит - сидят на корточках
И ушами шевелит – качают руками вверху,
Зайке холодно сидеть – поглаживают руки,
Нужно лапочки согреть – дуют на кисти рук,
Лапки вверх, лапки вниз – поднимают, опускают руки,
На носочки поднялись – поднимаются на носочки,
А теперь в присадку чтоб не мерзли лапки – приседания.*

Продолжение путешествия: дети подходят к сугробу-берлогу (стульчики накрыты белой тканью). В берлоге медведь- ребенок в костюме.

Воспитатель обращает внимание детей на сугроб. «Кто спит под елкой? »
(Медведь)

Медведь: Под корягой в буреломе
Спит медведь, как будто в доме.
Положил он лапу в рот
И, как маленький, сосет.

Медведь подготовился к зиме, он сделал себе берлогу, улегся в нее и проспит там всю зиму. Тепло ему. Как зовут детенышей медведя? (Медвежата) .

Как на горке- снег, снег,
И под горкой - снег, снег,
И на елке - снег, снег,
И под елкой – снег, снег.
А под снегом спит медведь.
Тише, тише. Не шуметь.

Воспитатель: Чтобы медведю не мешать спать, мы возвращаемся домой.

Дети: До свидания!

Под музыку зимнего леса дети возвращаются в группу.

Сценарий развлечения «Мы пойдём с тобой гулять, птиц зимующих искать!» для детей II младшей группы. Ноябрь 2015.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г

Сценарий развлечения «Мы пойдём с тобой гулять, птиц зимующих искать!» для детей II младшей группы. 18.11.15

Цель: Формировать у детей желание заботиться о зимующих птицах.

Задачи: - Формировать умение спокойно вести себя на улице, выполнять просьбы взрослого.

- Развивать аналитические способности: умение сравнивать, соотносить, устанавливать сходство и различие по внешним признакам: учить узнавать воробья; сравнивать их с вороной; называть части тела птиц; замечать, как они передвигаются (летают, прыгают, клюют корм).

- Привлекать детей к выполнению простейших трудовых действий. Развивать желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными предметами.

Оборудование: мягкая игрушка-собачка, иллюстрации птиц воробья и вороны, атрибуты воробышек.

Ход:

I часть. Дети с воспитателем выходят на прогулку. Воспитатель обращает внимание на зимующих птиц и рассказывает, что зимой им голодно: нет мошек, червячков. Только люди могут помочь – покормить их. *Дети повторяют за взрослым:*

- Здравствуйте птички-невелички! Вы пожаловали к нам в гости? Угощайтесь, пожалуйста!

Педагог предлагает им посмотреть, как будут птицы клевать зёрнышки. Поясняет, что корм нужно рассыпать на дорожке, чтобы птицы его увидели, а самим отойти и понаблюдать.

- Кто прилетел на угощение?

- Воробьи.

-Что они делают?

- Прыгают, клюют зёрнышки.

- Чем они клюют?

- Они клюют клювом, не носиком.

- Клюв острый. Клюют и на новое место перелетают стайкой.

- Как они переговариваются? Прислушайтесь...

- Чирикают они.

- Рады, что мы их угощаем. Наверное, благодарят нас.

- Ребята, воробьи очень пугливы. Чуть почувствуют опасность – улетают.

- (*хором*) Нас не бойтесь, мы вас не обидим. Верно? Мы добрые дети.

Воспитатель предлагает отгадать загадку:

Чик-чирик!

С ветки прыг,

Клюв не робей!
Кто это ...
(воробей)
На суку сижу,
Кар! Кар! – кричу
(ворона)

Воспитатель предлагает детям найти изображения птиц воробья с вороной, расположенных в разных местах на участке. Дети рассматривают изображения птиц, отмечая их цвет, величину, форму. Рассматривают их оперение; показывают клюв, крылья, хвост, лапки. Сравнивают птиц.

- Ворона, какая по размеру? (*большая*)
- Воробей, какой по величине (*маленький*)
- Воробей, каким цветом? (*коричневый*)
- Ворона, каким цветом? (*чёрная*)

II часть. Подвижная игра: «Собачка и воробьи».

Воспитатель объясняет детям правила игры.

- Все мы будем весёлыми воробышками.
- Как летают воробьи?
- Как клюют?
- А как поют? Молодцы!
- Хорошие воробышки, весёлые. А я буду собачкой (*воспитатель берёт мягкую игрушку, садится к домику*) .
- Как называется такой домик?
- Это будка.
- Наша собачка сидит в будке. Начинаем играть.

Воспитатель читает стихотворение:

Скачет, скачет воробей
Скок-поскок, скок-поскок
(дети скачут)
Кличет маленьких детей
Чив! Чив! Чив! Чив! Чив! Чив!
(дети повторяют)

Киньте крошек воробью

Я вам песенку спою

Чик-чирик! Чик-чирик! (*дети повторяют*) Воспитатель говорит: «Вдруг собачка прибежала, на воробышек залаяла громко-громко» Воспитатель выбегает и имитирует игрушкой лай собаки: «Ав-ав-ав! ». Воробышки разлетаются в разные стороны. Игра повторяется 2-3 раза.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Мы пойдём с тобой гулять, птиц зимующих искать!» для детей средней и санаторной групп. Ноябрь 2015.

Подготовила: инструктор по физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий развлечения «Мы пойдём с тобой гулять, птиц зимующих искать!» для детей средней и

санаторной групп. 19.11.15.

Цели:

- Систематизация и дополнение знаний детей о зимующих и перелетных птицах, помощь в использовании освоенных ранее знаний и умений решать проблемную ситуацию.
- Развитие познавательного интереса дошкольников к миру природы, развитие слухового и зрительного внимания, связной речи.
- Воспитание у детей интереса и бережного отношения к пернатым.

Ход : Дети приходят в Зимний лес, где их встречает Хозяйка птичьего царства (звучит музыка леса).

Вос-ль: Мы пришли в зимний лес на праздник зимующих птиц.

ХПЦ: Здравствуйте, ребята! Вы узнали, кто я? *Ответы детей.*

ХПЦ: Правильно! Спасибо вам, что пришли. Хоть дел у меня и много, но я вам всегда очень рада, хочу послушать, как вы дружите с жителями моего царства птицами, как вы им помогаете, за что вы любите птиц. Расскажите. *(Рассказы и ответы детей.)*

ХПЦ: Царство мое огромное. Где только не живут птицы: в лесах и садах, на лугах и полях, около воды - всюду вы услышите их удивительные голоса. *(Аудиозапись пения птиц.)*

Но когда наступает зима, жителям моим приходится не сладко. Не все мои птицы могут перенести холодную зиму. Вот я и хочу узнать, знаете ли вы какие птицы еще осенью улетают на юг. (ответы детей) Как назвать одним словом птиц, которые улетают на юг (ответы детей) А какие могут остаться с нами зимовать (ответы детей) Как назвать одним словом птиц которые остаются на зиму? (Ответы детей)

ХПЦ: А загадки мои отгадаете? *(Загадки о птицах)*

Это старый наш знакомый:
Он живет на крыше дома.
Длинноногий, длинноносый,
Длинношей, безголосый.
Он летает на охоту
За лягушками в болото.
(Аист)

На шесте - дворец,
Во дворце — певец,
А зовут его...
(Скворец)
Мал конек за морем бывал:
Спереди — шильце,

Сзади — вильце,
Сверху — черное суконце,
Снизу — белое полотенце.
(Ласточка)
Хочет — прямо полетит,
Хочет — в воздухе висит,
Камнем падает с высот,
А весной в полях поет.
(Жаворонок)

Ты его узнаешь сразу:
Черноклювый, черноглазый,
Он за плугом важно ходит,
Червяков, жуков находит.

(Грач)

Непоседа птица эта,
Одного с березой цвета:
Верещунья, белобока,
А зовут ее *(Сорока)*

Плотник острым долотом
Строит дом с одним окном.
«Я по дереву стучу,
Червяка добыть хочу!»
(Дятел)

Посмотрите – выше крыш
Небо режет быстрый ...
(Стриж)

Всю ночь летает –
Мышей добывает.
А станет светло –
Спать летит в дупло.
(Сова)
Чернокрылый, красногрудый,
И зимой найдет приют:
Не боится он простуды -
С первым снегом тут как тут!
(Снегирь)

Кар-кар-кар! - кричит плутовка.
Ну и ловкая воровка!
Все блестящие вещицы
Очень любит эта птица!
И она вам всем знакома,
Как зовут ее *(Ворона)*
Стоит ствол,
На стволе кол,
На колу дворец,
Во дворце певец.
(Скворец)

На одной ноге стоит,
В воду пристально глядит.
Тычет клювом наугад,
Ищет в речке лягушат.
(Цапля)

На скале он строит дом.
Разве жить не страшно в нём?
Хоть кругом и красота,

Но такая высота!
Нет, хозяин не боится
Со скалы крутой скатиться -
Два могучие крыла
У хозяина ...
(Орла)

В лесу на ветке она сидит,
Одно «ку-ку» она твердит,
Года она нам всем считает,
Птенцов своих она теряет.
«Ку-ку» то там то тут,
Как птицу эту зовут? -
(Кукушка)

Каждый вечер спать ложусь,
В комнате один я не боюсь.
Засыпаю сладко я,
Под пенью птицы -
(Соловья)

Кто зимой среди хвойных веток
В феврале выводит деток?
Необычный клюв - крестом,
Птичку ту зовут. *(клестом)*

Теперь я предлагаю Вам поиграть в игру «Зимующие и перелетные птицы». Кому я вручу медальон, тот сразу превращается в ту птицу, которая на нем изображена. Под музыку вы летаете все вместе. Когда музыка останавливается, перелетные собираются у солнышка, зимующие у снежинки. Кто перепутал, того другие птицы выгоняют. (ХПЦ хвалит детей за внимательность.)

ХПЦ: А теперь я прощаюсь с вами. Спасибо Вам, друзья! До свидания!

Приложение №4

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Мам мы будем поздравлять, с ними весело играть!» для детей старшей и подготовительной групп. Ноябрь 2015.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий развлечения «Мама мы будем поздравлять, с ними весело играть!» для детей старшей и подготовительной групп. 27.11.15.

Цель: формирование мотивации к двигательной активности и способности к самоорганизации в деятельности, развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, ловкости и т. д., создание благоприятной атмосферы общения, сплочение ученического коллектива, воспитание уважительного отношения, любовь к мамам, сознательного отношения к занятиям физической культуре, организованности, внимательности, бережного отношения к своему здоровью и культуры поведения.

Инвентарь и оборудование: яйца от киндер-сюрпризов (по количеству участников эстафет), 2 сковороды, 2 большие ложки, кегли, гимнастическая скамейка, стойки с флажками, рюкзаки с мячами, 2 куртки, 2 шапки, 2 пары варежек, 2 шарфа, 2 таза с платочками, верёвка для белья, прищепки по количеству платочков, музыка, мелкие игрушки.

Ход праздника

Ведущий: На белом свете есть слова, которые мы называем святыми. И одно из таких святых, теплых ласковых и нежных слов - «МАМА». Слово, которое ребенок говорит чаще всего - слово «МАМА», Слово, при котором взрослый, хмурый человек улыбнется - это тоже слово «МАМА». Потому что это слово несёт в себе тепло - тепло материнских рук, тепло материнского слова, тепло материнской души. А что для человека ценнее и желаннее, чем тепло и свет глаз родного человека!? В этот день хочется сказать слова благодарности всем матерям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку, которые многим жертвуют ради блага своих детей. Спасибо вам! И пусть каждой из вас почаще говорят теплые слова ваши любимые дети! Пусть на лицах детей светится улыбка, и радостные искорки сверкают в глазах, когда вы вместе! С праздником!

Ведущий: Кто пришел ко мне с утра? (Все дети хором): Мамочка!

Ведущий: Кто сказал "вставать пора? (Все дети хором): Мамочка!

Ведущий: Кашу кто успел сварить? (Все дети хором): Мамочка!

Ведущий: Чаю мне в стакан налить? (Все дети хором): Мамочка!

Ведущий: Кто цветов в саду нарвал? (Все хором): Мамочка!

Ведущий: Кто меня поцеловал? (Все хором): Мамочка!

Ведущий: Кто ребячий любит смех? (Все хором): Мамочка!

Ведущий: Кто на свете лучше всех? (Все хором): Мамочка!

Ведущий: Очень нелегко быть мамой, ведь нужно много уметь, везде и всегда успевать. А давайте проживём с мамой один день и прочувствуем все её тяготы. Попробуем? Тогда скажите, с чего начинается день.

1-я эстафета «Разбуди ребенка»

Детям предлагается подобрать ласковые слова, которыми обычно ваши мамы будят вас каждое утро.

2-я эстафета «Завтрак»

Команды строятся перед линией старта в колонну по одному (мама, ребёнок). На расстоянии 20-30 шагов от стартовой линии, напротив каждой команды, стоит мама и держит в руках сковороду. У каждого участника в руках ложка с яйцом от киндер-сюрприза. По сигналу первые номера добегают до мамы, "разбивают" яйцо (раскрывают) в сковороду и возвращаются назад. Выигрывает команда, которой удаётся выполнить это задание первой.

3-я эстафета «Косички»

Приглашается по одной маме и одной девочке от каждой команды. На столах лежат расчески, резинки. Мамам предлагается за 1 минуту сделать хвостиков на голове девочки, надеть резиночки. Выигрывает тот, кто успеет больше хвостиков сделать

4-я эстафета «Сбор ребёнка в детский сад»

Ведущий: Одеваюсь, умываюсь,
Собираюсь в садик я,
Проверяет моя мама,
Как собрался я друзья.

Приглашается мама и ребёнок от каждой команды. На середине зала стоят два стула, на одном из которых лежит одежда ребёнка, а на втором стуле - ребёнок. По сигналу мама бежит к ребёнку, одевает его. Затем вместе с ним оббегают стойку и пробегают по гимнастической скамье. Кто быстрее.

5-я эстафета «Веникобол» (для мам)

Мамы выстраиваются в колонну. Предлагается веником прокатить воздушный шарик до стойки и обратно. Побеждает, кто быстрее справится с делом.

6-я эстафета «Уборка»

Ведущий: Наши мамы показали, как ловко справляются с уборкой. А теперь попробуйте вы сами.

Подметём, пропылесосим,
Вытрем пыль и я, и ты,
Добиваемся всегда мы
Первозданной чистоты.

Команды строятся перед линией старта в колонну по одному (только дети) По залу раскиданы разные мелкие игрушки. По сигналу первые

участники эстафеты бегут, поднимают с пола только одну игрушку, подбегают к столу, кладут игрушку, оббегают стойку и возвращаются бегом. Передают эстафету. Кто быстрее?

Ведущий: Маме можно без стыда

Дать медаль "Герой труда".

Все дела её не счесть:

Даже некогда присесть –

И готовит, и стирает.

На ночь сказку почитает,

Танец «Стирка» (рок-н-рол).

Ведущий: А теперь посмотрим, как же на деле это все происходит.

7-я эстафета «Стирка»

Команды строятся перед линией старта в колонну по одному (мама, ребёнок). Напротив каждой команды, на расстоянии 20-30 шагов от стартовой линии натянута верёвка и посередине беговой дорожки стоит таз с платочками. По сигналу первые игроки команды добегают до средней линии, берут из таза один платочек и прищепку, добегают до верёвки и вешают платочек, закрепив прищепкой, возвращаются назад и передают эстафету другому участнику. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и правильно.

Ведущий: А с утра с большой охотой

Ходит мама на работу.

Вечером с полными сумками домой идет -

И никогда не устает.

8-я эстафета «Возвращение домой»

Команды мам строятся перед линией старта в колонну по одному. Перед мамами лежат рюкзаки, набитые мячиками (или воздушными шарами). Дети стоят напротив с другой стороны зала. По сигналу мама надевает на плечи рюкзак, оббегает кегли (бег змейкой) до стойки, берёт за руку одного ребёнка и возвращаются бегом. Передают рюкзак следующей маме. Следующий участник делает то же самое. Кто быстрее заберет детей из сада, та команда побеждает.

Конкурс «Колыбельная песня»

Мамам предлагается спеть одну из колыбельных песен. Дети в это время имитируют сон.

Ведущий: Вот мы и прожили один день за маму. Устали? А наши мамы никогда не устают. Они всегда находят время и силы, чтобы вас утешить, выслушать, приласкать. Ведь вы для них – самое любимое солнышко.

Ведущий:

Мы праздник завершаем.

Мамам пожелаем:

Чтоб смеялись и шутили!

И здоровыми вы были.

Мы хотим, чтоб мамы наши!

Становились еще краше.

Чтобы всех счастливей были

Все дети хором: Наши мамы дорогие.

Ведущий: До свидания!!! С Праздником

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «В огород мы пойдём, урожай весь соберём!» для детей оздоровительной и II младшей групп.

Подготовила: инструктор по физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий развлечения «В огород мы пойдём, урожай весь соберём!» для детей оздоровительной и II младшей групп. 09.09.15.

Познавательное развитие: Формировать представление детей об овощах, закрепить представление о фруктах, умение классифицировать овощи и фрукты. Упражнять в счете, закрепить представления о цвете и форме.

Социально-коммуникативное развитие: Воспитывать дружелюбные отношения между детьми, желание помогать друг другу, общаться со сверстниками, договариваться. Воспитывать самостоятельность, инициативность.

Физическое развитие: Активизировать двигательную активность детей, формировать чувство ритма, умение выполнять движения синхронно.

Материал и оборудование: Корзиночки разных размеров и разного цвета, морковка (красная, желтая, оранжевая), огурцы, аудио картотека, фрукты, интерактивная доска, игра - презентация.

Ход:

Воспитатель: Ребятки, сегодня к нам пришел гость. А вот кто этот гость, вы сейчас догадаетесь сами. Послушайте загадку:

Длинные ушки,
Серое брюшко,
Прыгает ловко,
Любит морковку. (Заяц)

Зайчик: Здравствуйте, ребята. Я - серенький зайчик, припрыгал к вам из леса. Хотите поиграть со мной? Ну, тогда вставайте, веселый «зайкин» танец начинайте.

(Зайчик с ребятами танцует танец «Как танцует зайчик наш?»)

Ну-ка Зайка попляши, попляши, попляши, (выполняют приседания)

Деткам ушки покажи, покажи, покажи.

Вот какие наши ушки, наши ушки, наши ушки,

На макушке наши ушки, наши ушки, наши ушки. (показывают ушки ручками)

Ну-ка Зайка попляши, попляши, попляши, (выполняют приседания)

Деткам лапки покажи, покажи, покажи, (трясут ножками)

Мы на лапках прыгаем, прыгаем, прыгаем, (выполняют прыжки)

Хвостиками дрыгаем, дрыгаем, дрыгаем. (виляют хвостиками)

Ну-ка Зайка попляши, попляши, попляши, (выполняют приседания)

Деткам танец покажи, покажи, покажи,

Ножками потопаем, потопаем, потопаем, *(топают)*
В ладоши мы похлопаем, похлопаем, похлопаем. *(хлопают)*
А теперь мы улыбнемся, улыбнемся, улыбнемся,
И в кружочек соберемся, соберемся, соберемся, *(собираются в кругу)*
А теперь мы разойдемся, разойдемся, разойдемся. *(расходятся на места)*
Мы чуть-чуть приседаем, приседаем, приседаем, *(приседают)*
Головами покиваем, покиваем, покиваем. *(наклоны головы влево - вправо)*

Воспитатель: Молодцы. Ребята, а вы знаете, что любят кушать зайчики? *(Ответы детей).*

- Правильно, и морковку и капустку, и кабачок. Все это, одним словом можно назвать овощи. А где же, растут овощи?

(Овощи растут в огороде, на грядках)

Зайчик: Ребята, я предлагаю вам, отправится со мной в огород и собрать урожай.

(Под музыку «Собираем урожай» дети шагают по группе. Подходят к грядке с морковкой)

Воспитатель: Угадайте, что это за овощ.

Хрустящая и сладкая,
Выросла на грядке,
В земле носик,
Наружу хвостик. *(Морковка)*

- Смотрите ребята, сколько морковки выросло на нашей грядке. Вот так урожай. Да ее, ведь собирать пора. Вот вам корзиночки, нужно собрать морковку того цвета, какого у вас корзиночки. Машенька, морковку какого цвета, ты будешь собирать? *(спросить 2 - 3 детей)*

(детям раздаются корзиночки красные, желтые и оранжевые)

Давайте дружно посчитаем.

Раз, два, три скорей морковку собери.

(Под песенку «Мы морковку соберем, соберем...» ауд. Карточка «Детские песенки» дети собирают морковку по цветам. После игры можно попросить 1 -2 детей посчитать, сколько морковок они набрали)

Воспитатель: Молодцы ребята.

(пересыпает морковку зайчику в корзинку)

- Отправляемся дальше.

(Под музыку дети двигаются по группе, подходят к грядке с огурцами)

- Смотрите, вот еще одна грядка. Отгадайте, что здесь растет?

На грядке заплетается,
Растет, растет - старается,
Хрустящий молодец,
Зеленый... *(Огурец)*

- Смотрите ребята, какие огурцы выросли на грядке.

(Рассматривание и составление описательного рассказа)

- Что это? *(Это огурец)* Какой он формы? *(Огурец овальной формы)* Какого цвета? *(Огурец зеленого цвета, а хвостик желтого)* Какой на вкус? *(На вкус огурец хрустящий)* Какой на ощупь? *(Огурец твердый, жесткий, шершавый, колючий)*

- Давайте ребята, возьмем огурцы в руки и посчитаем у кого сколько.

(Проводится игра «Посчитай - ка»)

У Маши один огурец.

У Саши два огурца.

У Кати три огурца.

У Вовы четыре огурца.

У Жени пять огурцов.

Зайчик: Ребята, а я знаю веселую зарядку про огурчики. Давайте немного разомнемся.

Физ. минутка

Огуречик, огуречик, *(ручки в стороны)*

Ну совсем как человечек, *(ножки в стороны выполняют качание с ноги на ногу)*

Он на грядочке растет *(присели на корточки)*

Выше к солнышку ползет *(медленно поднимаются вверх)*

Вот и бабочки слетелись *(бег на месте, взмахи руками)*

На огурчики уселись. *(приседание)*

Приползла к ним гусеничка, *(показывают гусеницу)*

Это бабочкам сестричка. *(показывают бабочек)*

По огурчикам ползет *(показывают гусеницу)*

И сестриц своих зовет *(движения руками)*

(Воспитатель вносит большую корзину с овощами и фруктами)

Воспитатель: Ребята, пока вы играли, я решила вам помочь и собрала весь урожай, а когда возвращалась, встретила ежика, он как раз возвращался из сада, где собирал фрукты. Ребята, представляете, ежик передал для вас угощения. У меня оставалось немного места в корзине, вот туда я фрукты и положила. Теперь нам с вами нужно разобрать овощи в корзину к зайчику, а фрукты в нашу корзину.

(Проводится игра «Овощи и фрукты»)

Зайчик: Молодцы ребята, славно поиграли, и урожай с огорода собрали. Спасибо вам. А мне пора в лес, лесные друзья давно уже меня ждут. До свидания!

(Зайчик уходит с корзинкой овощей)

Воспитатель: До свидания зайчик! Спасибо за интересное путешествие. А нам пора возвращаться в детский сад.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Осень пришла! В лес позвала – грибов набрала!» для детей средней группы.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий развлечения «Осень пришла! В лес позвала – грибов набрала!» для детей средней группы. 19.09.15

Цели:

- Создать праздничное настроение у детей.
- Предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретенные на физкультурных занятиях.
- Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки; 2 корзины; 12 муляжей грибов; 8 обручей; 8 мячей диаметр 6 – 8 см; 4 дуги; Набор листьев, музыкальная композиция «Ежик резиновый».

Дети входят в зал, там их встречает Лесовушка.

Лесовушка: Здравствуйте, ребята, Я старушка Лесовушка. Этот лес я сторожу и за порядком тут смотрю.

Ребята, посмотрите как красиво у меня в лесу, разными красками разукрашена моя лесная полянка. А кто это так постарался, вы узнаете, отгадав мою загадку:

Пришла без красок и без кисти

И перекрасила все листья.

Дети: Осень.

Лесовушка: Правильно, ребята, это осень, и сегодня я приглашаю Вас в мой осенний лес, погулять, поиграть, полюбоваться природой и узнать что же нам принесет осень. Ребята, вы согласны?

Дети: Да.

Дети делятся на две команды.

Лесовушка: По тропинке мы пойдём и грибочки соберём.

Эстафета «Собери грибы». На линии старта капитанам команды дается по корзинке, они добегают до линии финиша, преодолевая препятствия, берут из обруча один гриб, кладут его в корзинку. Возвращаются бегом на линию старта, передают корзину следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее соберет все грибы.

Лесовушка: Молодцы, ребята, справились с заданием, много грибов собирали. А вы знаете, как звери осенью к зиме готовятся? (Ответы детей). Звери готовят запасы. Вот и мы поможем белочке запастись орешками.

Эстафета «Белочка, кати орешки». Перед каждой командой на расстояние 4 м от стартовой черты на полу положено по обручу, у ног по медболу. Первые участники катят руками медболы до обруча, оставляют их там, бегут обратно к своим командам. Вторые участники бегут к обручу, забирают мячи и катят их обратно к команде. Затем передают мячи третьим участникам и встают в конец колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету. (Е.Ф. Желобкович 150 эстафет для детей дошкольного возраста)

Лесовушка: Вот сколько грибочков запасли мы для белочки. А сейчас я командам предлагаю отдохнуть и приглашаю болельщиков.

Ритмическая гимнастика «Ежик резиновый» (муз. С.Никитина, сл. Ю. Мориц. Комплекс ритмической гимнастики М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми»).

Лесовушка: Ребята, а еще осень богата урожаем овощей и фруктов.

Эстафета: «Посадка и уборка картофеля».

Перед каждой командой в метре от стартовой черты разложены 4 – 6 обручей. А в метре от последнего обруча установлена поворотная стойка. У первых участников в руках ведерко с 4 – 6 мячами. Первые участники добегают до обручей и кладут в каждый по одному мячу. Затем, обежав поворотную стойку, бегом возвращаются к своим командам и, передав пустое ведерко следующим участникам, встают в конец колонны. Вторые участники пустым ведерком бегут к обручам и последовательно собирают в него мячи. Затем, обежав поворотную стойку, бегом возвращаются к своим командам и, передав ведерко следующим участникам, встают в конец колонны и т.д. Побеждает команда, быстрее и без ошибок закончившая эстафету.

Эстафета «Убери с поля тыкву»: первый участник добегает до дуги, подлезает под дугу, затем, обежав поворотную стойку, бегом возвращаются к своим командам, передает эстафету следующему участнику и т.д. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

Лесовушка: А пока наши участники отдыхают, приглашаю болельщиков, для вас у меня тоже есть задание.

Ветер сильный пролетал, Все листочки разбросал. Участвуют 2 ребенка. Пока играет музыка, дети собирают листочки.

Лесовушка: Молодцы, ребята, поиграли, повеселились мы сегодня. До свидания!!!

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Вот и осень пришла! Урожай собрать пора!» для детей старшей группы.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий развлечения «Вот и осень пришла! Урожай собрать пора!» для детей старшей группы. 22.09.15

Цель: закрепить представления детей о труде людей осенью, сборе урожая; закрепить лексический материал по теме «Овощи, фрукты»; Развивать быстроту, ловкость; воспитывать интерес к фольклору.

Материалы и оборудование: муляжи «Овощи, фрукты», палочки «лошадки», большие мячи, 2 дуги, 2 обруча, канат, свисток.

Ход праздника.

Дети заходят в зал под русскую народную мелодию.

Ведущий. С давних времен люди устраивали ярмарки, на которые съезжались со всех деревень. Украшением ярмарок всегда были народные изделия, урожай овощей, плодов, ягод, орехи, мед. Все, что вырастили и изготовили наши предки Россияне.

Не только делали покупки на ярмарке, но и веселились. Устанавливали качели, карусели, балаганы – без них ярмарка не обходилась. Особо весело играли.

А у нас на ярмарке

Пляшут и поют,

Игры всякие ведут.

Дети берутся за руки, образуя хоровод. В середину круга выходит «Осень» (воспитатель). Играющие медленно ходят по кругу, держась за руки, и говорят:

Дети (хором) Здравствуй, Осень!

Здравствуй, Осень!

Хорошо, что ты пришла.

У тебя мы, Осень, спросим,

Что в подарок принесла?

Осень (показывает) Принесла я вам муки!

Дети. Значит, будут пирожки!

Осень. Принесла вам гречки!

Дети. Каша будет в печке!

Осень. Принесла вам овощей!

Дети. И для каши, и для щей!

Осень (спрашивает) Рады ли вы грушам?

Дети. Мы их впрок засушим!

Осень. Вот вам яблоки и мед!

Дети. На варенье и компот!

После этого дети идут по кругу в другую сторону и говорят:

Ты и яблочко, ты и меду,

Ты и хлеба принесла.

А хорошую погоду

Нам в подарок принесла?

Осень Дождю вы рады?

Дети. Не хотим, не надо!

Дети бегут врассыпную, «Дождик» их догоняет приговаривая:

Кто под дождик попадет,

Тот сейчас водить пойдет!

Ведущий. Устраивали на ярмарке и спортивные состязания. Ну-ка кто хочет показать свою удаль, силу и ловкость?

Группа детей делится на две команды: 1-команда «Удальцы», 2-команда «Молодцы».

1-я эстафета. «Едем на ярмарку». На палочках «Лошадках» доскакать до ориентира и вернуться назад.

2-я эстафета. «Перевезти урожай с огорода в амбар». На «огороде» лежат муляжи овощей; ребенок с корзинкой бежит до «огорода», берет любой овощ и несет в команду, корзинку передает другому.

3-я эстафета. «Перекажи тыкву». Прокатывает большой мяч в воротца и возвращается обратно.

4-я эстафета. «Такси». Один ребенок берет обруч, бежит до ориентира, возвращается. За обруч берется следующий ребенок, и они вдвоем бегут до ориентира, там остается второй, а первый берет третьего и т. д., пока не перевезет всю команду.

Завершаются состязания перетягиванием каната.

Издавна русский народ славился трудолюбием и мастерством и богатырской силой. Мог поработать и повеселиться.

Осень. Ребятишки, вы такие молодцы! Но мне пора идти! До свидания!

Дети. До свидания!

Дети с воспитателем уходят в группу.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Соберём и сохраним урожай» для детей подготовительной группы.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий развлечения «Соберём и сохраним урожай» для детей подготовительной группы. 22.09.15

Описание: Осеннее тематическое развлечение для детей, действие происходит в спортивном зале, где дети убирают урожай, разгадывают загадки, играют в эстафеты (помогают убирать урожай)

Цель: формировать у детей двигательные умения и навыки в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать физические качества и потребности бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- образовательная: учить детей бегать на перегонки с преодолением препятствий, закреплять умения детей легко бегать и быстро выполнять задания.

- оздоровительная: развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение, содействовать расслаблению всех дыхательных и других мышц организма;

- воспитательная: формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво. Воспитывать дружелюбие, организованность.

Инвентарь: яблоки - 20 шт., ведра-2, картошка - 10 шт., корзины-2, мячи - 20 шт., кегли - 10 шт, 2 большие корзины, 9 морковок, 2 грузовика на веревочке, муляжи овощей - 10 шт,

Ход развлечения

Дети под музыку входят в зал (салятся на стульчики)

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

- Скажите, какое сейчас время года? Верно.

- Осень – это очень красивое время года, пора сбора урожая.

- Как вы думаете, чтобы быть сильными, здоровыми, крепкими, что нужно делать?

(Заниматься спортом, зарядкой)

Дети логопедической группы выполняют движения под музыку из мультфильма "Маша и медведь"

- А что еще нужно для того чтобы быть здоровым и крепким?

- В чем больше всего витаминов? (в овощах и фруктах).
- Где растут овощи? (В огороде).
- Я предлагаю вам побывать сегодня на огороде, но огород будет не обычный, а спортивный. Вы сегодня убедитесь, что овощи можно не только кушать, с ними можно хорошо повеселиться. Итак, мы отправляемся на огород
- Команда которая побеждает в конкурсе будет получать яблоко. Победителем будет та команда у которой будет больше яблок

ЭСТАФЕТА 1

Отгадайте загадку

И зелен, и густ

На грядке вырос куст

Покопай немножко

Под кустом ... (*картошка*) .

Ведущий: Пришло время убирать картофель. В народе говорят картофель – второй хлеб. Из него можно приготовить очень много вкусных блюд. А что можно приготовить из картофеля. (дети отвечают: сварить суп, сделать картофельное пюре, пожарить и запечь)

А мы сегодня будем собирать картофель.

Эстафета «Сбор урожая картофеля».

Участвуют две команды.

Первый кладет один картофель в ведро, добегают до корзины, высыпает картофель в корзину и возвращается на место, отдает ведро второму участнику команды

ЭСТАФЕТА 2

Загадка

К нам приехали с бахчи

Полосатые мячи. (*арбузы*)

Ведущий: А сейчас будем собирать арбузы.

Эстафета: "Сбор арбузов"

Взять два арбуза под руки, пробегаем змейкой между кеглями, добегаем до корзины, бросаем и возвращаемся на место.

ЭСТАФЕТА 3

Загадка:

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице. (*Морковь*)

Эстафета: «Быстро возьми»

По кругу выкладывается морковка, участники 2 команд встают по кругу и по сигналу бегут в одну сторону, когда музыка перестанет играть надо быстро взять морковку. Кому не хватит тот выходит из игры.

ЭСТАФЕТА 4 "ПЕРЕВЕЗИ С ПОЛЯ УРОЖАЙ!" В одной стороне зала стоят 2 грузовика, на пол раскладывают муляжи лука, огурцов, помидоров, свеклы и картофеля. В игре участвуют по 5 человек. По сигналу они везут грузовики на противоположную сторону с одним овощем Выигрывает тот, кто быстрее перевезет овощи.

ЭСТАФЕТА 5 "Рассортируй овощи и фрукты" Играют по 6 человек. В одной стороне стоит ведро, в котором перемешаны овощи и фрукты. Каждый ребенок по сигналу бежит к ведру, берет один овощ или фрукт и возвращается назад. Овощи и фрукты надо рассортировать. Кто быстрее выполнит задание, тот победил.

Музыкальная пауза. Дети старшей группы выполняют ритмические движения под музыку "Солнышко лучистое"

Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться я хочу вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!

Вместе: До свидания! До новых встреч!

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Давай-ка, давай, ты с машинкой поиграй» для детей I и II младшей группы.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Развлечение в первой и второй младших групп на тему «Давай-ка, давай, ты с машиной поиграй» 04.02.16

Цель: активизировать и закрепить знания детей по теме транспорт, создать веселую атмосферу, предоставлять детям возможность проявлять активность, самостоятельность и инициативу, продолжать воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Оборудование: Картонный светофор, пешеходный переход – зебра, машинки, картонный круг зелёного и красного цвета, «рули», большая машина, машинки, материалы для аппликации, погремушки, аудиозапись.

Ход:

У детей в руках «рули», они под музыку «заезжают в зал. В центре зала стоит (весит) светофор. Музыка выкл.

Ведущий: Ребята, посмотрите, кто это к нам в гости пришёл?

Дети: Светофор.

Ведущий: Правильно, светофор.

На дорогах с давних пор есть хозяин – светофор.

Загорелся красный свет: стой, вперёд дороги нет.

Жёлтый глаз твердит без слов: к переходу будь готов!

На зелёный свет: вперёд. Путь свободен! Переход!

Светофор хочет поиграть с вами в свою игру. И называется она «Светофор».

Если «загорится» зелёный свет (ведущий показывает круг зелёного цвета, мы с вами «едем», а если красный свет (ведущий показывает круг красного цвета, то стоим.

Игра «Светофор».

Ведущий: Какие вы, ребята, молодцы! Знаете цвета светофора и не нарушаете правила! Ребята, скажите, если у нас в руках «руль», и мы едем на машине, значит мы кто?

Дети: Водители (Шофёры) .

Ведущий: Давайте, поиграем в игру «Мы - шофёры».

Игра «Мы – шофёры».

Едем, едем на машине (движение «рулём») .

Нажимаем на педаль (двигают ногой стопы) .

Газ включаем, выключаем («рычаг» повернуть к себе, от себя) .

Смотрим пристально мы вдаль (ладонь ко лбу) .

Дворники счищают капли (руками делают круговые движения)

Вправо – влево – чистота!

Ветер волосы ерошит (пальцами взъерошить волосы) .

Мы шофёры хоть куда (показать большой палец правой руки!

Ведущий: Вот какие мы с вами шофёры хорошие! А сейчас, послушайте загадку от нашего светофора.

Четыре колеса,

Резиновая шина,

Мотор и тормоза...

Что это?

Дети: Машина!

Ведущий: Правильно! Машина. Посмотрите, какая у меня есть большая, красивая машина. Давайте, посмотрим, что есть у моей машины?

Дети: Руль. Колёса. Окошки.

Ведущий (показывает машину на альбомном листе без колёс и окошек) : Посмотрите, а наши машинки не могут ехать, потому что они поломались. Чего нет у машин? (Ответы детей). Починим наши машины? (Ответы детей) .

Конструирование «Машины». Выкладываем из модулей машину

Заиграла музыка. **Ведущий:** Ой! Что это? Кажется, наш друг «Светофор» зовёт нас танцевать.

Дети встают со стульчиков, бегут на коврик танцевать. На коврике стоит много машинок. В стороне расстелен пешеходный переход – зебра.

Ведущий: Посмотрите, как много машин едет по дороге, нам никак не перейти её. Что же нам делать?

Ответы детей.

(Ведущий подводит детей к тому, что на дороге есть пешеходный переход и по нему можно перейти дорогу) .

Ведущий: Вот мы с вами и пришли к нашему другу Светофору.

Танец с погремушками: «Мы едем, едем, едем».

Ведущий: Вот какие мы молодцы! Давайте попрощаемся с нашим Светофором! И поедem обратно в нашу группу.

Дети говорят «пока», машут рукой. Звучит музыка, дети «уезжают».

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Мороз и солнце! День чудесный!» для детей средней и санаторной группы.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с. Сухобузимское.
2015г.

Спортивное развлечение для детей средней и санаторной групп на тему: «Мороз и солнце! День Чудесный!» 10.02. 16.

Описание. Спортивный праздник - одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации пения, игр, конкурсов. Праздник - это всегда радость, веселье. Одно только его ожидание способно вызвать у ребёнка положительные эмоции. Это делает праздник незаменимым средством профилактики здоровья. Важнейший итог праздника — радость от участия, победы, общения совместной деятельности.

Назначение. Сценарий спортивного праздника будет интересен инструкторам по физической культуре, воспитателям детских садов.

Цель. Создать условия для укрепления здоровья и положительного эмоционального развития детей.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности детей в процессе игр и игровых упражнений.
2. Формировать устойчивый интерес к физической культуре, знания детей об окружающем мире зимой.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, свободное и игровое общение между детьми.

ХОД ПРАЗДНИКА

Дети собираются на спортивной площадке в снежном городке.

Ведущий.

Зимушка — зима на пороге
Улетели птицы в дальние дороги
Улеглись медведи по своим берлогам
У березки на плечах пышная обновка
А великий Байкал в ледяных оковах.
Смотрите а вот он и сам идёт к нам.

Байкал. *(приходит со зверюшками)*

Мне ребята можно к вам.

Ведущий.

Сегодня праздник у ребят

Открыты для всех двери
Чем больше гостей
Чем больше друзей
Тем будет веселее.

Байкал.

Здравствуй детишки, девчонки и мальчишки.
Всем поклон народ честной.
По болотам и равнинам
Косогорам и долинам
По полям и по лесам
Я спешил на праздник к вам
А со мной маленький зайчишка
Его сёстры и братишки
Волчок, белочка,
И сова — большая голова.

Ведущий.

Здравствуй Байкал. Здравствуй гости дорогие, зверюшки лесные!

Байкал.

Я смотрю вы потрудились ... *(показывает на постройки из снега)*
Просто чудо! Как я рад!
Фигурки снежные стоят
А Байкал как хорош
На меня точь – точь похож.

Ведущий.

Мы всё это смастерили
Дети будут здесь играть
Прыгать бегать, в цель метать
И здоровье укреплять

Байкал. Молодцы!

Вот отличный бугорок
Зайка, сядь туда дружок.

Зайка. *(садится на бугорок, бугорок шевелиться)*

Ай, ай, ай! Ой, ой, ой!

Бугорок — то живой.

Замело кого-то снегом

Вот беда, беда, беда! *(подбегает к Байкалу)*

Байкал. *(прижимает зайца к себе)*

Испугался зайка, да?

Дети зайцу помогите
Снег скорее разгребите.

Дети как будто бы разгребают снег, из-за покрывала появляется медведь рычит "Р-р-р-р"

Ведущий.

Ты нас мишка не пугай, не пугай
Лучше с нами поиграй, поиграй.

Подвижная игра «Догонялки с мишкой»

Сел мишутка на пенёк,
И заснул на часок. *Дети взявшись за руки идут по кругу. В центре сидит мишка и спит.*

Ну-ка, мишка, хватит спать,

Лучше будем мы играть. *Грозят ему пальцем.*

Ты вставай не зевай, *Хлопают в ладоши, топают. Мишка встаёт, потягивается.*

Нас скорее догоняй. *Дети убегают, мишка рычит, старается их осалить.*

Ведущий. Ну хватит Миша, не надо злиться рычать. Разве ты хочешь ещё играть.

Медведь. Нет, не хочу. У вас здесь хорошо, красиво, весело.

Ведущий. Тогда оставайся на нашем празднике. Мы будем только рады.

Медведь. Ладно останусь, если ваши ребятки отгадают о зиме загадки.

Слушайте внимательно, отвечайте старательно.

Крыша в шапке меховой,

Белый дым над головой,

Двор в снегу, белы дома.

Ночью к нам пришла...(Зима)

С неба падают зимою

И кружатся над землею

Легкие пушинки,

Белые ... (Снежинки)

Во дворе катали ком,

Шляпа старая на нем.

Нос приделали, и вмиг

Получился ... (Снеговик)

Кружит снег она вдоль улиц,

Словно перья белых куриц.

Зимушки-зимы подруга,
Северная гостя ... (Вьюга)

Все его зимой боятся
Больно может он кусаться.
Прячьте уши, щёки, нос,
Ведь на улице ... (Мороз)

Волчок.

Всё сильней, сильней мороз
Что -то братцы я замерз.

Байкал.

Играет, потешается зима,
шалит мороз -
Кого ухватит за уши,
Кого щипнёт за нос.

Ходит старается ущипнуть детей за нос, дети закрывают нос варежками.

Ведущий.

Нам морозы не беда,
Не страшны нам холода.
Ходим в шубах и ушанках
И катаемся на санках.

Волк. Как?

Дети. Вот так! *(имитируют езду на санках)*

Ведущий. А потом на лыжи встанем и с горы кататься станем.

Волк. Как?

Дети. Вот так! *(имитируют езду на лыжах)*

Ведущий. А ещё берём коньки и бежим мы на катки.

Волк. Как?

Дети. Вот так! *(имитируют катание на коньках)*

Ведущий. А потом в снежки играем, очень метко попадаем.

Волк. Как?

Дети. Вот так!

Игра в снежки

Белочка.

А мы мороза не боимся
В тёплой шубке веселимся
Прыгаем, резвимся.
Вот так. *(Прыгает)*

Дети прыгают за белочкой

Ведущий.

Дети, дети посмотрите.
Что-то хмурится сова
Говорят что она знает
Сонные слова.
Как шепнёт она слова
Сразу сникнет голова:
«Глазки закрывайте,
Голову склоняйте».

Сова ходит мимо детей, дотрагивается до них со словами «Глазки закрывайте, голову склоняйте». Дети замирают.

Ведущий.

Вот и вечер наступает
Вся природа засыпает
Засыпает до утра
И нам уже в детсад пора.
Давайте попрощаемся с нашими гостями.
Дети прощаются с гостями.

Байкал.

До свиданья дети,
Весёлых вам игр и потех!
До свидания люди добрые

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Февральские забавы с папами» для детей старшей группы.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.

Сценарий развлечения «Февральские забавы с папами» для детей старшей группы. 12.02.16.

Цели: привлечение пап к совместной спортивной деятельности с детьми детского сада, развивать интерес детей к спорту посредством эстафет и конкурсов, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Ход соревнований:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Очень приятно видеть всех Вас в нашем зале. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы убедиться, какими мы выросли красивыми, ловкими, здоровыми, сильными. У нас сегодня необычное соревнование. Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Февральские забавы с папами»! А наш спортивный зал превращается в весёлый стадион!

Ведущий:

Чтоб спортивные игры начать –
Должны мы все клятву принять:
Мы должны быть все дружны.

Дети и папы: Все дружны!

Ведущий: Мы должны быть всех сильнее!

Дети и папы: Всех сильнее!

Ведущий: Все друг другу помогать!

Дети и папы: Помогать!

Ведущий: Правила игр соблюдать и уважать!

Дети и папы: Соблюдать и уважать!

Ведущий: Клянёмся!?

Дети и папы: Клянёмся!

Ведущий: Те, кто спортом занимается –
Быстрее во всём развивается.
Улучшается фигура,
Укрепляется мускулатура!

Да и все люди от спорта
Хорошими становятся и добрыми!
Ведущий: Все к соревнованиям готовы?

Дети и папы: Готовы!

Ведущий: Только все ли вы здоровы?

Дети и папы: Здоровы!
Входит доктор.

Ведущий:
Доктор, всех вы осмотрите,
Ловких, смелых отберите!

Доктор:
 Попрошу красиво встать,
И команды выполнять:
Все дышите, не дышите,
Всё в порядке отходите.
Вместе руки поднимите,
Превосходно, опустите.
Наклонитесь, разогнитесь,
Встаньте прямо, улыбнитесь!

Подходит к ведущему:
Да, осмотром я доволен,
Из детей и пап никто не болен!
Каждый весел и здоров!
К соревнованиям готов!

Ведущий:
Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –

Всем друзьям – физкульт -привет!

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с командами наших участников. В соревнованиях принимают участие две команды. Папы с детьми делятся на две команды.

Ведущий: Команды готовы? Болельщики, готовы поддержать свои команды? Предлагаю каждой команде представиться (название команды, девиз – речёвка) .

Ведущий:

Погода отличная,
Настроение боевое.
Соревнование открывается –
Марафонский бег начинается!

1 конкурс: «Бег с эстафетными палочками». (Дети с эстафетными палочками бегут по очереди до финиша между кеглями, подлезают под дугу, оббегают вокруг стула) .

2 конкурс: «Перенеси в ложке картошку».

Ведущий:

Ложка, а в ложке картошка.
Бежать нельзя, дрожать нельзя.
Дышать можно, только осторожно.

3 конкурс: «Бег в мешках».

Ведущий:

Мешки, делай малые шажки,
В мешке вокруг флажка обежать,
К товарищу по команде быстро подбежать.
Мешок снять,
И ему мешок тот передать.

4 конкурс: «Эстафета с воздушными шарами».

Ведущий:

Чтобы ловкость приобрести –
Попробуй шарик между колен пронести!
Ну-ка, смелее бойцы,
Побыстрее выходи!

5 конкурс: «Хоккей со снежком». (Клюшкой вести вязаный шарик «снежок» и забросить его в ворота, бегом назад, передать клюшку другому) .

Ведущий:

А теперь, кто смелей,
Выходи играть в хоккей!

6 конкурс: «Попади шишкой в корзину». (Все участники команды получают по мячику. Нужно забросить его в корзину. Команда, которая забросила больше мячей - побеждает) .

Ведущий:

Мишка косолапый
По лесу гулял,
Мишка косолапый
Шишки собирал!

Ведущий: На этом наш праздник заканчивается. Желаю всем участникам всегда быть такими сильными, смелыми, веселыми, всем – не болеть, быть дружными. Ведь именно дружба помогла сегодня нашим командам!

Ведущий:

Все, ребята, были молодцы –
Настоящие чемпионы и бойцы!
Больше спортом занимайтесь,
Растите здоровыми и закаляйтесь!
Всем ребятам скажем мы
Напутственное слово:
Спорт любите с малых лет -
Будете здоровы!

Ответное слово детей и пап: Будем вместе все дружить,
Будем спорт всегда любить,
Потому что все, ребята –
Ловкие умелые!
Потому что все, ребята –
Быстрые и смелые!

Ведущий:

На этом наши соревнования подошли к концу.
Всем спасибо!
До счастливых, новых встреч!

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Наши папы любят спорт» для детей подготовительной группы.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий развлечения «Наши папы любят спорт» для детей подготовительной группы.12.02.16

Цель:

1. Воспитание здоровых, всесторонне развитых детей.
2. Привлечь детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом.
3. Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физической культурой.
4. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

Оборудование и инвентарь:

- 2 ракетки для бадминтона, 2 теннисных мяча;
- 2 мяча-фитбола;
- 2 гимнастические палки, 2 стойки – ворота;
- Галоши, изготовленные из пластиковых бутылок;
- 4 корзины, пластмассовые шарики по количеству игроков
- 2 мяча;
- атрибуты для разминки.

ХОД УРОКА

Спортивный зал украшен рисунками о спорте. В соревнованиях принимают участие две команды, команда пап и команда детей. Для оценки соревнований создается ЖЮРИ. Мамы сидят зрителями. Звучит торжественный марш. Первыми входит команда детей, а за ними команда пап. Команды перестраиваются в две колонны и располагаются вдоль боковых стен.

Ведущий: Дорогие дети и гости праздника. Сегодня мы с вами собрались в этом зале для участия в не совсем обычном для нас празднике. Он называется “Лучше папы друга нет”. Сегодня будут соревноваться команда пап “Силачи” и команда детей “Крепыши”. Наши команды очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами.

Дорогие дети и папы, мы рады приветствовать вас на нашем празднике, и предлагаем послушать стихи и песню, которые подготовили наши дети.

1 ребенок:

Мы живем в стране большой
Щедрой и богатой,
И не жалко ничего
Ей для нас ребята.
Стадионы новые,

Дарит нам не зря,
Чтобы мы здоровыми
Выросли друзья!

2 ребенок:

Мы спортивные ребята,
Звездочки страны,
На спортивном небосклоне
Пока мы не видны.
Будем спортом заниматься,
Надо только постараться,
Будем ловкими расти,
Станем звездами страны.

3 ребенок:

Мы всегда играем дружно,
А не дружных нам не нужно.
Не нужны нам драчуны,
Плаксы тоже не нужны.

Дети исполняют песню “Физкульт-ура!” Ю. Чичикова.

Ведущий: А теперь давайте мы с вами произнесем клятву.

Клянётесь дружными вы быть?

Дети: Клянемся!

Ведущий: Не драться, слез горьких не лить?

Дети: Клянемся!

Ведущий: С улыбкой бегать и играть?

Дети: Клянемся!

Ведущий: Все трудности преодолевать?

Дети: Клянемся!

Ведущий: Дорогие участники, сегодня вам придется пройти много нелегких, но интересных испытаний, чтобы показать свою смекалку, знания, умения и навыки.

Ведущий: Пришло время для разминки.

Дети:

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми
Ежедневно по утрам,
Мы зарядку делаем.

С атрибутами в руках дети выполняют разминку под музыкальное сопровождение.

Ведущий:

А сейчас задание,
Начинаем по командно
Мы соревнования.

Построение команд в две колонны для проведения эстафет.

1 эстафета: “Пронеси мяч на ракетке”

На расстоянии 10 м (для пап 15 м) от колонны установлена гимнастическая палка, в руках у первого игрока ракетка для игры в бадминтон и теннисный мяч. По команде первый берет, кладет мяч на ракетку, доходит до гимнастической палки, берет мяч в руку и возвращается в колонну бегом. Ракетку с мячом передает следующему игроку. Задание выполняет следующий игрок. По окончании эстафеты первый поднимает руку вверх.

2 эстафета: “Прыжки на фитболе”

На расстоянии 10 м (для пап 15 м) от колонны установлена стойка, по команде первый прыгает на мяче до стойки и обратно. Задание выполняет следующий игрок. По окончании эстафеты первый поднимает руку вверх.

3 эстафета: “Забей шайбу в ворота”

На расстоянии 10 м (для пап 15 м) от колонны установлены стойки-ворота. У первого в руках гимнастическая палка, на полу теннисный мяч. По команде первый старается гимнастической палкой загнать теннисный мяч в ворота. Затем берет мяч в руки и бегом возвращается в команду. Задание выполняет следующий игрок. По окончании эстафеты первый поднимает руку вверх.

Ведущий: А сейчас мы отдохнем и посмотрим, как танцуют наши дети.

Дети исполняют танец.

Ведущий:

И снова состязания,
Продолжаем соревнования.

4 эстафета: “Бег в галошах”

На расстоянии 10 м (для пап 15 м) от колонны установлена стойка, по команде первый надевает на ноги галоши, изготовленные из пластиковых бутылок, добегают в них до стойки, оббегают ее и бежит обратно. Передает галоши следующему игроку. Задание выполняет следующий игрок. По окончании эстафеты первый поднимает руку вверх.

5 эстафета: “Попади метко в цель”

На расстоянии 10 м (для пап 15 м) от колонны стоят по одному игроку с корзиной в руках. Рядом с колонной стоит корзина с пластмассовыми шариками. По свистку первый берет из корзины шарик и бросает его в корзину, бежит, встает в конец колонны, затем задание выполняет

следующий участник. По окончании дети считают вместе с ЖЮРИ, в чьей команде больше попало шариков в корзину.

Ведущий:

Внимание! Внимание!

Продолжаем соревнования.

6 эстафета: “Перебежка команд с мячом”

На расстоянии 10 м от колонны установлена стойка. По команде первый бежит с мячом в руках до стойки, встает рядом со стойкой лицом к команде, прокатывает мяч в команду сам остается на месте, второй игрок из команды ловит мяч, с мячом в руках добегают до первого игрока отдает ему мяч, а сам встает за ним. Когда последний игрок передаст мяч первому игроку, первый игрок поднимает мяч вверх.

Ведущий:

Видов спорта много есть,

Даже все не перечесать.

Будем мы сейчас играть,

Виды спорта называть.

Каждая команда выбирает себе вид спорта, и изображает его, а другая команда отгадывает какой вид спорта, изобразила команда.

Ведущий: На этом наш праздник закончился, спасибо всем участникам.

Звучит торжественный марш, мамы с детьми за руку проходят круг почета, и выходят из спортивного зала.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Ура-соревнования!» для детей старшей и подготовительной групп.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий развлечения «Ура-соревнования!» для детей старшей и подготовительной групп. 24.02.16.

Цели:

1. Развивать у ребят интерес к спорту, понимать значение спорта в жизни человека.
2. Приучать учащихся к здоровому образу жизни.
3. Развивать личность ребёнка на основе овладения физической культурой.
4. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Инвентарь: кегли, обручи, баскетбольные мячи, дартс, воздушные шары, спортивные скамейки, ракетки для бадминтона, резанные буквы слов (красота, доброта, счастье) .

Ведущий: Добрый день, дорогие участники и болельщики! Приветствуем всех вас сегодня на празднике спорта, силы, быстроты, ловкости и выносливости! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Приглашаем наши команды на соревнования (Под музыку команды заходят в зал) .

Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать,
И сноровку доказать.
Этой встрече все мы рады,
Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно!
Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить наши команды будут.... (представление членов жюри) .
Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
То того и победит.

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафеты.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить всем очень нужно!

А теперь давайте все-таки познакомимся с командами.

1 конкурс. «Представление команд».

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

2 конкурс. «Разминка».

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

3 конкурс. «Бег с мячом».

Первый участник бежит с двумя мячами до первого обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладет в обруч второй мяч. Обегает стойку, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику, который бежит, собирает мячи, обегает стойку, возвращается назад, передает мячи следующему и т. д.

4 конкурс. «Змейка».

Каждый член команды должен пробежать змейкой между расставленными кеглями с мячом в руках, на финише ударить мячом об пол и поймать его, добежать до следующего игрока и передать ему мяч броском от отметки.

5 конкурс. «Воздушный шарик».

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью ракетки для бадминтона подцепить один шар, отнести его в “корзину” и вернуться обратно.

6 конкурс. «Собери слово».

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

Использованные слова: СЧАСТЬЕ! КРАСОТА! ДОБРОТА!

7 конкурс. «Стрелки».

На одной ноге допрыгать до стойки, “выстрелить” приготовленным дротиком в дартс и вернуться обратно.

8 конкурс. «Гусеница».

Каждая из команд делится пополам. Участники каждой подгруппы команды становятся друг за другом и держатся за плечи. В таком положении каждая подгруппа добегают до стойки и обратно.

9 конкурс. «Комбинированная эстафета».

Команда строится в колонну по одному за линией старта. По сигналу первый участник, который лежит на скамейке, подтягиваясь, ползет по ней и касается ее края, затем бежит до середины площадки, где лежит обруч, продевает его через себя. Далее проползает под барьером, оббегает стойку и обратно бегом.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучным.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

Праздник нам кончать пора

Крикнем празднику – Ура!

Ведущий: До Новых Встреч!!!

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 75б, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий развлечения «Снежок, мой дружок» для детей I и II младшей группы.

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий спортивного развлечения в 1-2 младших группах:

«Снежок, мой дружок!» 14.01.16г

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи: предоставить детям возможность применить двигательные умения и навыки, приобретенные детьми на физкультуре.

Способствовать сплочению детского коллектива; воспитывать чувство сопереживания товарищу.

Ход: *Дети под музыку заходят в зал*

Ведущий: Ну вот, ребята, наконец-то мы и дождались настоящей зимы: снежок лежит белый-белый, деревья и кусты нарядились в зимние шапки!

Лесную чащу тихо вошла зима-портниха.

Березки очень рады: спасибо за наряды!

Пушистые и белые зима наряды сделала.

И для лесов, и для полей – пускай им будет, потеплей.

Деревьям всем в лесочке зима дала платочки.

И в шубки их одела – сама повеселела!

Пришла зима-красавица, и все вокруг изменилось. Дни стали короче. Редко светит солнышко. Звери оделись в теплые шубки и в свои норки спрятались.

Ведущий:

Ой, ребятки, тише-тише!

Кажется, я что-то слышу.

Кто-то песенку поет,

Кто-то в гости к нам идет. *(Входит в зал Зима)*

Зима: Заметаю я дорожки,

Сыплю снег я на ладошки.

Я – Зима, мой светлый дом

Устлан сказочным ковром.

Я волшебною иголкой

На ковре рисую елки,

Заметаю их снежком

Вся земля как белый дом.

Ведущий:

Все мы ждали с нетерпением

День, когда придет сама

Наша добрая волшебница Зима!

Зима: Здравствуй, мои маленькие друзья!

Дети: Здравствуй, зима!

Зима: Вижу, ваш праздник уже начался, звучат веселые песни, красивые стихи.

И я сразу поняла: меня здесь ждут. Я очень рада, что вы меня встречаете.

А загадки вы отгадывать умеете?

Ведущий: Это мы с удовольствием! Правда, ребята!

Дети: Да!

Зима: Ну, слушайте тогда.

Если снег лежит кругом,
Если речка подо льдом,
Значит, в гости к нам сама
Кто пришла, скажи?. *(зима)*

Если дым столбом стоит,
Под ногами снег скрипит,
Если мерзнут щеки, нос,
Что на улице?. *(мороз)*

С неба падают зимою
И кружатся над землею
Легкие пушинки, Белые *(снежинки)*

Зима: Вот ребятки так ребятки! Отгадали все загадки!

А вот вам еще загадка.
Зимой любимая игра,
В нее играет детвора.
Будь осторожнее дружок,
Летит в тебя большой *(снежок)*
А игра как называется,
Когда снежками все кидаются?

Дети: Снежки!

Зима: Правильно! А вы хотите поиграть в снежки?

Дети: Да! *(«Игра Снежки»)*

Зима: Будем с вами веселиться!

Будем бегать и резвиться,
Ну а чтоб не замерзать,
Предлагаю поиграть! *(Игра «Ловишка»)*

(Отбежав от Зимы, дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Зима догоняет детей)

Зима: Ох, и уморили вы меня ребята.

Ох, устала я посижу, да на деток погляжу.

Ведущий: Посиди-посиди, а наши детки тебе стишки прочтут. *(Дети читают стихи)*

Игра «Поймай снежок»

Зима: Молодцы ребяташки. Порадовали меня, но проститься мне с вами пора. Нужно успеть мне в гости и в другие дома.

Ведущий: Зимушка-зима, очень жаль нам с тобой расставаться. И на прощание становись с ребятами в дружный хоровод. *(Хоровод)*

Зима: Друзья мои, я к вам обязательно еще преяду. С шутками, с играми, с весельем! И главное помните, зимою одевайтесь теплее и не болейте! Всего вам доброго. Прощайте друзья!

Дети: До свидания!

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 756, тел. 8(391) 2- 24-42.

**Сценарий досуга
«Зимние забавы»
для детей старшей и
подготовительной группы в
январе 2016г.**

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Сценарий зимнего развлечения для старшей и подготовительной групп: «Зимние забавы» 15.01.16г

Цели: показать детям привлекательность зимних месяцев года; развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

Задачи

- Закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
- Развивать быстроту двигательной реакции.
- Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
- Достижение положительно-эмоционального настроения.

Оборудование и инвентарь: 2 ёлки, снежинки, лыжи, санки, метёлки, клюшки, шайбы, кегли, карточки с загадками, эмблемы для участников команд и т.д.

Место проведения: спортивная площадка

Ход мероприятия:

1 Ведущий:

Внимание! Внимание!
Народное гуляние!
Торопись честной народ –
Вас сегодня праздник ждет.

2 Ведущий :

Мы зовем на праздник всех,
Пусть звучит повсюду смех.
- Что вы взрослые стоите ?
Все в саду у нас равны.
У ребят сегодня праздник,
Веселитесь же и вы.

1 Ведущий:

Здравствуйте девочки и мальчишки ,а также их родители! В веселых соревнованиях участвовать хотите вы?

Сегодня соревнуются команды « Снежинка» и «Елочка».

Перед началом праздника разрешите напомнить вам о технике безопасности на снегу и льду : не толкать друг друга ,не ставить подножки ,уважать соперника.

Неважно кто станет победителем , пусть эта встреча будет по настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем!

2 Ведущий:

И так давайте знакомиться.

Команда № 1 « Снежинки» (приветствие) Ура !

Команда № 2 « Елочки» (приветствие) Ура !

Итак , все собрались , все здоровы ?

Бегать и играть готовы ?

Ну тогда не ленись ,

Не зевай и не ленись !

1-й конкурс « Наряди елку».

Инвентарь : 30 снежинок и 2 елки .

Каждая команда получает снежинки и по свистку начинают наряжать свою елку .Команда ,нарядившая елку первой является победителем .

1 Ведущий :

Развить ловкость и внимание

Помогают соревнования .

Продолжаем веселые старты ,

Соревнуются наши команды .

2-й конкурс « На помеле»

Видели мы все не мало ,

Но такого не бывало –

Эстафета на метелке

Из сосны или из елки .

(Метла в каждой команде , словно эстафету они передают ее друг другу , пробежав верхом на помеле и не сбив кегли .Если сбили вернуться и поставить , потом продолжать).

2 Ведущий :

Девочки – внимание !

Мальчики – внимание!

Есть для вас еще одно ,

Веселое задание.

3-й конкурс:

Для вас ребятки, мы приготовили загадки,

Мы немного отдохнем и разгадывать начнем!

Кто – догадался поднимай те руку.

- Белая морковка, зимой растет. (*сосулька*)

-Всю зиму смирно лежит, а весной убежит (*снег*)

-Шуба в избе, а рука на улице (*печь*)

-Старик у ворот, тепло уволок. Сам не бежит и стоять не велит (*мороз*)

-Таять может, а не лед, не фонарь, а свет дает (*свеча*)

-Сам вода, да по воде плавает (*лед*)

-Свищет, гонит, вслед ему кланяются (*ветер*)

1 Ведущий : 4-й конкурс « Хоккей»

Тех, кто смелей,
Кто быстрее и храбрей,
Приглашаем в игру
Под названием « хоккей»

Участвуют две команды, у первых игроков клюшка и шайба. По сигналу игроки оббегают елку, ведя шайбу клюшкой. Возвратившись на место передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая пробег.

2 Ведущий : 5-й конкурс: « Гонки санок»

Родители народ такой:
На занятость спешат сослаться.
Но мы – то знаем: они не правы,
Всем надо спортом заниматься.
Так что дорогие родители,
Детей покатать не хотите ли?
Ватрушки быстро мчатся,
Ветру не угнаться!

Родители из команды по очереди обвозят детей по одному вокруг елки. Команда, закончившая первой, – выигрывает.

1 Ведущий: 6-й конкурс: « Лыжники»

Хорошо спортсменом быть:
Дальше всех бежать и плыть,
На лыжах скользить легко – далеко!

Первый участник одевает одну лыжу и, опираясь на палки, оббегает елку. Возвратившись, передает эстафету следующему.

2 Ведущий;

Отдохнули мы на славу.
Победили вы по праву.
Похвал достойны и награды
И мы призы вручить вам рады

Подведение итогов, награждение победителей!

1 Ведущий;

В мире нет рецепта лучше
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет
Вот и весь секрет!

2 Ведущий;

Молодцы, ребята. Вы были ловкими, смелыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад!

1 Ведущий; Побегали, поиграли?

« Нагуляли» аппетит.
Вот теперь и подкрепиться,
Вам совсем не повредит.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 756, тел. 8(391) 2- 24-42.

Сценарий досуга «Зимнее развлечение» для детей средней и оздоровительной группы в январе 2016г.

Подготовила: инструктор по физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Спортивное мероприятие для средней и оздоровительной групп:

«Зимнее развлечение» 15.01.16г

Описание материала: развлечение рекомендуется провести на свежем воздухе в зимний период. Данный материал будет полезен педагогам, родителям с целью организации спортивного мероприятия с детьми среднего дошкольного возраста.

Цель: укрепление здоровья детей, совершенствование физических качеств.

Задачи:

- обогащать и совершенствовать двигательный опыт детей;
- развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- воспитывать командный дух, интерес к играм – забавам на свежем воздухе.

Средства: 2 обруча, набивные мячики белого цвета – альтернатива снежкам, 2-е искусственные ёлочки, пластмассовые снежинки, корзина, 2 больших резиновых мяча, обшитых белой тканью – альтернатива снежному кому, зефир по количеству участников.

Способы: подвижные игры, использование загадок, игры - аттракционы, сюрпризный момент.

Ход развлечения:

(Дети вместе в воспитателем выходят на прогулку. На участке их встречает Снеговик)

Снеговик: Здравствуйте, ребята. Вы меня узнали? *(да)*

Снеговик: Кто я? *(снеговик)*

Снеговик: Наступила зима. Выпало много снега. Можно поиграть и повеселиться. Вы готовы к зимним забавам? *(да)*

Снеговик: Но сначала я хочу, ребята, проверить, насколько вы внимательны и как много знаете про зиму
(проводится игра “Доскажи словечко”)

*С неба тихо, как во сне,
Падает на землю ... (снег).
И летят пушинки –
Белые ... (снежинки).
На дорогу, на лужок
Тихо падает ... (снежок).
Словно в белый пуховик
Нарядился ... (снеговик).
На дороге, посмотри –*

С красной грудкой... (снегири)

Снеговик:

Молодцы. А теперь пора проверить, какие вы ловкие, да быстрые. Надо разделиться на 2-е команды

/воспитатель помогает детям разделиться на команду девочек и мальчиков, выбирают название командам: команда девочек «Снежинки», команда мальчиков «Зайчики»/

Снеговик:

Много снега намело,

Всё кругом белым-бело!

Сейчас проверим, умеете ли вы снежки лепить.

(Если погода располагает, то дети начинают лепить снежки и складывать в обруч. Если погода морозная, и снежки лепить не получится, то Снеговик предлагает детям готовые снежки – набивные мячики белого цвета)

Снеговик: Ну, что много снежков налепили? *(да)*

Снеговик:

Что стоите вы тогда?

Конкурс начинать пора.

Будем мы в снежки играть,

Метко в цель попадать!

1 конкурс «Попади в цель»

(Ребята из разных команд по одному подходят к черте и метают снежок в корзинку Снеговика, воспитатель ведёт подсчёт очков)

Снеговик: В этом конкурсе отличилась команда «Зайчиков». Но команда «Снежинок» тоже была очень меткой. Старались все. Молодцы!

Снеговик:

Продолжаем наши зимние забавы! Отгадайте, ребята загадку

Покружилась звёздочка

В воздухе немножко,

Села и растаяла

На моей ладошке.

(снежинка)

Снеговик:

Правильно, ребята. Это снежинка.

Красивые, пушистые

Снежинки белые.

Такие чистые,

Такие смелые!

Смотрите, сколько снежинок!

(снеговик разбрасывает пластмассовые снежинки)

2 конкурс «Кто быстрее украсит ёлочку снежинками»

Снеговик: Давайте соберём снежинки и украсим ёлочки (2-е команды выстраиваются в колонны, по сигналу Снеговика бегут по одному человеку из команды, поднимают снежинку, подбегают к ёлочке и украшают её, возвращаются к своей команде, встают последним в колонну. Задание заключается в том, кто быстрее украсит ёлочку. Для каждой команды своя ёлочка)

Снеговик: Молодцы, ребята. Немного быстрее была команда «Зайчиков», но команда «Снежинок» украсила свою ёлочку очень красиво, аккуратно.

Снеговик: Ребята, вы хотите поиграть со снежинками? *(да)*

(Проводится подвижная игра «Снежная карусель») *Дети встают в круг, вокруг одной из ёлочек, взявшись за руки. Это снежинки - пушинки. По сигналу Снеговика: «Снежинки закружились в воздухе. Сначала медленно, потом быстрее, ещё быстрее». Снежинки начинают двигаться по кругу сначала медленно, потом ускоряя темп, действуя в соответствии со словами Снеговика. Затем Снеговик даёт сигнал: «Ветер изменил своё направление. Снежинки полетели в другую сторону. Сначала тихо, затем всё быстрее и быстрее». Дети начинают двигаться в другом направлении. В конце игры Снеговик говорит: «Ветер стих. Снежинки тихо легли на землю». Дети по этому сигналу останавливаются, садятся на корточки, восстанавливают дыхание*

Снеговик: Настоящую снежную карусель устроили! Молодцы!

Снеговик: А теперь пора проверить снова, насколько сильны ваши команды.

3 конкурс «Перекати снежный ком»

(Воспитатель помогает выстроить команды в 2-е колонны, у каждой команды снежный ком в виде резинового мяча, обшитого белой тканью. Снежный ком у участников, стоящих в колонне первыми. Ноги у детей на ширине плеч. По сигналу Снеговика дети начинают перекачивать снежный ком между ног от первого участника к последнему. Команда, которая выполняет задание первой, выигрывает)

Снеговик: Молодцы, ребята! Ловко справились с заданием!

Наши зимние забавы подходят к концу. Мне хочется отметить, что и ребята из команды «Снежинок», и ребята из команды «Зайчиков» дружные, ловкие, весёлые!

Все играли, веселились.

Не устали, а взбодрились.

Пора праздник завершать,

Пора в детский сад шагать.

А мне пора с вами проститься. Не могу вас проводить в группу, боюсь растаять.

До свидания, ребята

До свидания!

Дети: До свидания!

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Сухобузимский детский сад №4» 663040, Красноярского края, Сухобузимского района, село Сухобузимское, ул.Ленина 756, тел. 8(391) 2- 24-42.

*Сценарий досуга «Зимнее
развлечение» для детей
средней и оздоровительной
группы в январе 2016г.*

Подготовила: инструктор по
физическому воспитанию
Напесочная Т.В.

с.Сухобузимское.
2015г.

Спортивное мероприятие для средней и оздоровительной групп:

«Зимнее развлечение» 15.01.16г

Описание материала: развлечение рекомендуется провести на свежем воздухе в зимний период. Данный материал будет полезен педагогам, родителям с целью организации спортивного мероприятия с детьми среднего дошкольного возраста.

Цель: укрепление здоровья детей, совершенствование физических качеств.

Задачи:

- обогащать и совершенствовать двигательный опыт детей;
- развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- воспитывать командный дух, интерес к играм – забавам на свежем воздухе.

Средства: 2 обруча, набивные мячики белого цвета – альтернатива снежкам, 2-е искусственные ёлочки, пластмассовые снежинки, корзина, 2 больших резиновых мяча, обшитых белой тканью – альтернатива снежному кому, зефир по количеству участников.

Способы: подвижные игры, использование загадок, игры - аттракционы, сюрпризный момент.

Ход развлечения:

(Дети вместе в воспитателем выходят на прогулку. На участке их встречает Снеговик)

Снеговик: Здравствуйте, ребята. Вы меня узнали? *(да)*

Снеговик: Кто я? *(снеговик)*

Снеговик: Наступила зима. Выпало много снега. Можно поиграть и повеселиться. Вы готовы к зимним забавам? *(да)*

Снеговик: Но сначала я хочу, ребята, проверить, насколько вы внимательны и как много знаете про зиму
(проводится игра “Доскажи словечко”)

*С неба тихо, как во сне,
Падает на землю ... (снег).
И летят пушинки –
Белые ... (снежинки).
На дорогу, на лужок
Тихо падает ... (снежок).
Словно в белый пуховик
Нарядился ... (снеговик).
На дороге, посмотри –*

С красной грудкой... (снегири)

Снеговик:

Молодцы. А теперь пора проверить, какие вы ловкие, да быстрые. Надо разделиться на 2-е команды

/воспитатель помогает детям разделиться на команду девочек и мальчиков, выбирают название командам: команда девочек «Снежинки», команда мальчиков «Зайчики»/

Снеговик:

*Много снега намело,
Всё кругом белым-бело!*

Сейчас проверим, умеете ли вы снежки лепить.

(Если погода располагает, то дети начинают лепить снежки и складывать в обруч. Если погода морозная, и снежки лепить не получится, то Снеговик предлагает детям готовые снежки – набивные мячики белого цвета)

Снеговик: Ну, что много снежков налепили? *(да)*

Снеговик:

*Что стоите вы тогда?
Конкурс начинать пора.
Будем мы в снежки играть,
Метко в цель попадать!*

1 конкурс «Попади в цель»

(Ребята из разных команд по одному подходят к черте и метают снежок в корзинку Снеговика, воспитатель ведёт подсчёт очков)

Снеговик: В этом конкурсе отличилась команда «Зайчиков». Но команда «Снежинок» тоже была очень меткой. Старались все. Молодцы!

Снеговик:

Продолжаем наши зимние забавы! Отгадайте, ребята загадку

*Покружилась звёздочка
В воздухе немножко,
Села и растаяла
На моей ладошке.*

(снежинка)

Снеговик:

Правильно, ребята. Это снежинка.

*Красивые, пушистые
Снежинки белые.*

*Такие чистые,
Такие смелые!*

Смотрите, сколько снежинок!

(снеговик разбрасывает пластмассовые снежинки)

2 конкурс «Кто быстрее украсит ёлочку снежинками»

Снеговик: Давайте соберём снежинки и украсим ёлочки (2-е команды выстраиваются в колонны, по сигналу Снеговика бегут по одному человеку из команды, поднимают снежинку, подбегают к ёлочке и украшают её, возвращаются к своей команде, встают последним в колонну. Задание заключается в том, кто быстрее украсит ёлочку. Для каждой команды своя ёлочка)

Снеговик: Молодцы, ребята. Немного быстрее была команда «Зайчиков», но команда «Снежинок» украсила свою ёлочку очень красиво, аккуратно.

Снеговик: Ребята, вы хотите поиграть со снежинками? (да)

(Проводится подвижная игра «Снежная карусель») Дети встают в круг, вокруг одной из ёлочек, взявшись за руки. Это снежинки - пушинки. По сигналу Снеговика: «Снежинки закружились в воздухе. Сначала медленно, потом быстрее, ещё быстрее». Снежинки начинают двигаться по кругу сначала медленно, потом ускоряя темп, действуя в соответствии со словами Снеговика. Затем Снеговик даёт сигнал: «Ветер изменил своё направление. Снежинки полетели в другую сторону. Сначала тихо, затем всё быстрее и быстрее». Дети начинают двигаться в другом направлении. В конце игры Снеговик говорит: «Ветер стих. Снежинки тихо легли на землю». Дети по этому сигналу останавливаются, садятся на корточки, восстанавливают дыхание

Снеговик: Настоящую снежную карусель устроили! Молодцы!

Снеговик: А теперь пора проверить снова, насколько сильны ваши команды.

3 конкурс «Перекати снежный ком»

(Воспитатель помогает выстроить команды в 2-е колонны, у каждой команды снежный ком в виде резинового мяча, обшитого белой тканью. Снежный ком у участников, стоящих в колонне первыми. Ноги у детей на ширине плеч. По сигналу Снеговика дети начинают перекачивать снежный ком между ног от первого участника к последнему. Команда, которая выполняет задание первой, выигрывает)

Снеговик: Молодцы, ребята! Ловко справились с заданием!

Наши зимние забавы подходят к концу. Мне хочется отметить, что и ребята из команды «Снежинок», и ребята из команды «Зайчиков» дружные, ловкие, весёлые!

Все играли, веселились.

Не устали, а взбодрились.

Пора праздник завершать,

Пора в детский сад шагать.

А мне пора с вами проститься. Не могу вас проводить в группу, боюсь растаять.

До свидания, ребята

До свидания!

Дети: До свидания!

