

Муниципальное учреждение
«Информационно – методический центр»

ТЕМА:
**«Активный отдых, как основа формирования
здорового образа жизни»**

Автор опыта:
воспитатель по физической культуре
Алёхина Екатерина Николаевна
МДОУ детский сад № 12 «Белочка»

Город Котовск

Содержание:

1. Сведения об авторе опыта	3
2. Тема опыта	3
3. Условия формирования, становления опыта.....	3
4. Актуальность опыта.....	3
5. Теоретическая обоснованность опыта	4
6. Ведущая педагогическая идея опыта	5
7. Технология опыта.....	6
8. Длительность работы над опытом.....	9
9. Диапазон опыта	9
10. Результативность опыта	9
11. Приложение	12
12. Библиографический список	13

Алехина Екатерина Николаевна

1. Сведения об авторе опыта: Алехина Екатерина Николаевна, МДОУ детский сад № 12 «Белочка»;

Педагогический стаж работы - с 1992 года, воспитатель по физической культуре, специальность – учитель по физической культуре.

Контактный телефон: 2-37-14

2. Тема опыта: «Активный отдых, как основа формирования здорового образа жизни»

3. Условия формирования, становления опыта.

МДОУ детский сад № 12 «Белочка» расположен в живописном уголке северного района нашего города. С западной стороны детского сада находится лесная зона, река. Недалеко от дошкольного учреждения расположены: кинотеатр «Юность»; библиотека, две школы.

Приоритетным направлением работы детского сада «Белочка» является забота о здоровье детей; создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

В детском саду есть физкультурный зал и спортивная площадка, оснащённые оборудованием и инвентарём. Воспитатели по физической культуре проводят интересные занятия, используя здоровьесберегающие технологии. В каждой группе имеется спортивное оборудование, способствующее развитию двигательной активности детей. Многие сделаны руками самих воспитателей, например, маты, мягкие кубы, дорожки и др.

После сна педагоги проводят гимнастику пробуждения.

Алехина Екатерина Николаевна свою работу ведет с детьми разных возрастных групп: от 2 до 7 лет.

4. Актуальность опыта.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно – лучевое, «металло – звуковое» облучение (компьютерные игры, длительный просмотр телевизора и т. д.) Исходя из всего этого возникают

противоречия:

- между необходимостью перехода на новые методы оздоровительных мероприятий и отсутствием адекватного учебно-методического комплекса;
- между содержанием программных материалов и различным уровнем физической подготовленности детей;
- между репродуктивным характером обучения и стремления ребенка к творческому самовыражению;
- между недостаточным уровнем валеологических знаний детей и необходимостью воспитания подрастающего поколения в духе бережного отношения к своему здоровью.

Решение актуальных задач:

- оздоровление организма;
- привитие культурно – гигиенических требований, которые необходимы, чтобы жизнь была здоровой и долгой;
- совершенствование навыков выполнения основных видов движения;
- выработка осознанного отношения к занятиям по физической культуре;
- активизация эмоционального состояния ребенка;
- обучение детей умению самостоятельно организовывать свой досуг;
- выявление у родителей уровня знаний и умений в области организации активного отдыха детей;

5. Теоретическая обоснованность опыта.

Важным условием в физкультурно – оздоровительной работе является изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению. При составлении перспективного плана работы Алехиной Е.Н. было изучено ряд нормативно-правовых документов. Это законы Российской Федерации "Об образовании", "О

санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; указы Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации", "Конвенция о правах ребёнка". Учтены **локальные акты**, регулирующие деятельность ДОУ по вопросам физического воспитания, такие как: образовательная программа; законодательные документы; программа здоровья ДОУ.

Работая над темой «Активный отдых, как основа формирования здорового образа жизни», Екатерина Николаевна, прежде всего, провела психолого – педагогическую диагностику состояния детей, диагностику физической подготовленности, выявляла отклонения в развитии двигательной сферы, при этом учитывала медицинское обследование.

На основании результатов диагностики в тесном контакте с медиками и воспитателями определялись задачи работы на год для каждой группы; разрабатывался режим двигательной активности для детей, перенесших заболевание.

Состоится:

- перспективный план по оздоровлению;
- разработка комплексов гимнастики пробуждения, пальчиковой гимнастики;
- методические рекомендации для педагогов и родителей;
 - разработки конспектов занятий по валеологии
 - разработки сценариев праздников, досугов, дней здоровья;
 - планы работы с родителями;
 - картотека подвижных игр.
 - специальные игровые задания;
 - использование на физкультурных занятиях нестандартного оборудования, лично – ориентированную модель взаимодействия с детьми.

6. Ведущая педагогическая идея опыта.

- приобщение детей к физической культуре, как естественной составляющей общечеловеческой культуры;

- поиск эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни;
- разработка плана мероприятий активного отдыха детей;
- совершенствовать методы педагогической работы по формированию, как у детей, так и у родителей активного образа жизни;
- воспитание у детей потребности в движении и эмоциональное восприятие жизни.
- повысить уровень включенности родителей в совместную работу с педагогами детского сада

Личная концепция автора.

- реализация ведущих принципов здоровьесберегающих технологий;
- дифференцированный и индивидуальный подход;
- использование познавательных физкультурно-оздоровительных мероприятий, знакомящих детей с функционированием организма, поддержанием собственного здоровья.

7. Технология опыта.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

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

Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогом, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать

проблемы, связанные с семьей. Усугубляют эту проблему и условия экономической нестабильности общества.

Воспитатель Алехина Е.Н. считает главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

В связи с этим Алехина Е.Н. считает, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности, а целенаправленная, систематически спланированная работа. В результате деятельности по проблемному полю была определена цель работы - разработка перспективного плана организации физкультурно-досуговых мероприятий, оказывающих положительное влияние на формирование здорового образа жизни у детей. Ею были разработаны конспекты досуговой деятельности, при составлении которых она руководствовалась психолого-педагогическими принципами: деятельностный подход, принципы интереса и нравственно-эстетической направленности, сочетание индивидуальной и коллективной деятельности, единство отдыха и познания.

Сколько положительных эмоций, а, следовательно, и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", в игре "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я - спортивная семья". Праздники - это всегда театрално-игровое действо, они заряжают детей положительными эмоциями. Положительное воздействие на детей в рамках воспитательно-образовательного процесса оказывает музыкально - звуковое окружение, как в качестве звукового фона, так и на досуговых мероприятиях для развития творческой, когнитивной, деятельностной сторон личности ребенка. Правильно организованная музыкально - звуковая среда ведет к оздоровлению детей и эстетизации их жизнедеятельности.

Екатерина Николаевна проводит физкультурные праздники, досуги и занятия не только спортивного, но и познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе, а также знакомство с животным и подводным миром. **(Приложение №1)** Тематика мероприятий: «Чистота для здоровья нам нужна», «Путешествие в морское царство», «Забавный аквариум», «Сердце свое берегу, сам себе помогу» и др. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и

увлекательной форме. Организуемые ею мероприятия, служат хорошей школой для обогащения практического опыта детей.

Екатерина Николаевна в своей работе активно использует подвижные игры, игровые упражнения с элементами спорта, которые являются исключительно ценным способом вовлечения детей в активную двигательную деятельность. В игре дети упражняются в разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увертывании, которые жизненно необходимы. **(Приложение №2)** Использование комплексов точечного массажа и дыхательной гимнастики, является не только профилактикой простудных заболеваний, но одним из методов привития детям чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они могут помочь себе сами улучшить свое самочувствие. **(Приложение №3)**

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца, матери, к укладу семьи. Поэтому, вовлекая родителей в воспитательно-образовательный процесс, Екатерина Николаевна совершенствует методы педагогической работы по формированию как у детей, так и у родителей активного здорового образа жизни. Тематика мероприятий: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Нам вместе весело», «Физкульт-ура!» и другие. Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки-походы. Данную работу Екатерина Николаевна проводит совместно с родителями и воспитателями. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание с горы на санках за пределами участка детского сада. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения. Большое значение в сближении детей и родителей имеют мини-походы, где у детей формируются первоначальные навыки «выживания» в природной среде, развивается любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие и самостоятельность, дружеские взаимоотношения между детьми и родителями. Оздоровительный, познавательный и тренирующий эффект от прогулок – походов бесспорен, но главное – это приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с детьми. **(Приложение №4)**

Анкетирование родителей показало, что родители, имея высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни, невысок. Это обусловлено тем, что основная масса родителей не понимает самой сущности "здоровья",

рассматривая его только, как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных и закаляющих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязи всех составляющих здоровья - физического, психического и социального. Поэтому Екатерина Николаевна знакомит родителей с работой, которая проводится в детском саду по формированию здорового образа жизни у детей. В работе с родителями она использует:

- тесты (которые помогают родителям определить, умеют ли они заботиться о своем здоровье); **(Приложение №5)**
- консультации « Вместе весело шагать по просторам », «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» и др.; **(Приложение №6)**
- выступления на родительских собраниях; **(Приложение №7)**
- совместные праздники и открытые занятия, мини – походы **(Приложение №8)**

8. Длительность работы над опытом

Алехина Екатерина Николаевна работает над опытом с 2005 года.

9. Диапазон опыта

Алехина Екатерина Николаевна свой опыт по обучению детей активному отдыху внедряет вне занятий:

- работа кружка «Веселая аэробика» **(Приложение №9)**;
- досуги и праздники;
- мини – походы;
- экскурсии;
- консультации, рекомендации для родителей и педагогов;
- выступлениях на родительских собраниях и городских методических объединениях.

10. Результативность опыта

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в работе воспитателя физической культуры Алехиной Е.Н. У большинства детей наметилась

тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за 3 предыдущих года. Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

Уровень физической подготовленности детей

№	Возрастные группы	2004-2005уч.г.				2005-2006уч.г.				2006-2007уч.г.			
		В	С	НС	Н	В	С	НС	Н	В	С	НС	Н
1	Младшие	34. 3	35. 3	30. 4	0	35. 3	35. 3	25. 4	0	36. 2	39. 8	24	0
2	Средние	42. 1	52. 3	5.6	0	43. 3	53. 4	3.3	0	45. 3	52. 4	2.3	0
3	Старшие	52	35. 2	12. 8	0	54. 4	30. 7	11. 9	0	56. 4	33. 7	9.9	0
4	Подготовительные	69	18	13	0	71	19	10	0	74	18	8	0

Одним из показателей результативности мы рассматриваем подготовку детей к обучению в школе. Анализ успеваемости выпускников детского сада (75% детей учатся на "4" и "5") и беседы с учителями подтверждают большой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательных умений и навыков.

Успеваемость детей

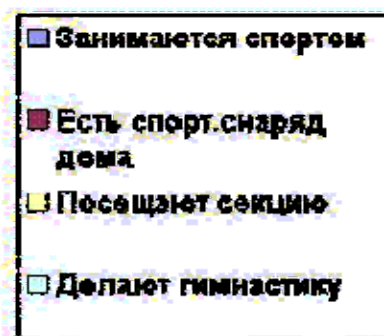
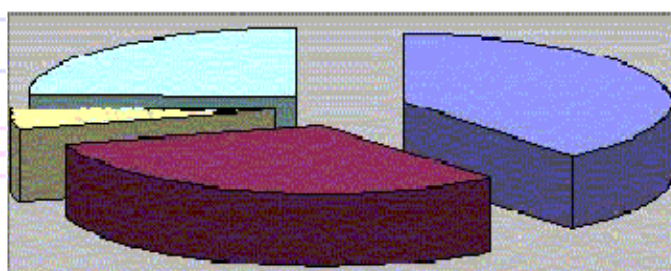
годы	Всего выпускников	отлично		хорошо		Удовлетворит.	
		Чел	%	Чел.	%	Чел.	%
2005	46	6	15	37	80	3	5
2006	51	3	7	34	66	14	27
2007	51	13	25	27	54	11	21

Показателями эффективности работы с родителями:

- 1.Появление интереса у родителей к содержанию проводимых форм работы.
- 2.Увеличение количества вопросов к педагогам.
- 3.Возникновение дискуссий по инициативе самих родителей.
- 4.Повышение активности родителей на родительских собраниях.

Результаты анкетирования родителей

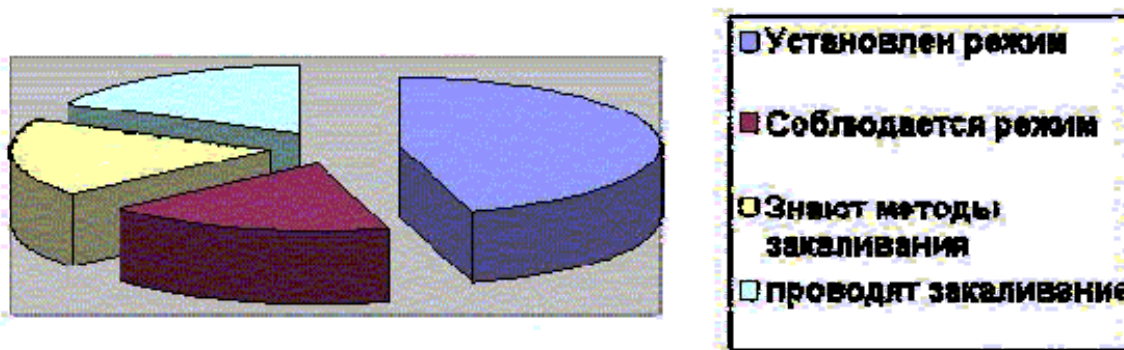
«Какое место занимает физкультура в вашей семье»



53 человека (56.4%)занимались или занимаются спортом. У 42 человек (45%) есть дома спортивный снаряд, 7 детей (7,5%) посещают спортивные секции:

- спортивная гимнастика- 5,
- борьба - 1,
- бассейн - 1 человека.

33 человека (35%) делают дома утреннюю гимнастику.



У 75 человек (80%) установлен режим дня, но соблюдается только у 30 человек (32%).

31 человек (33%) знают методы и приемы закаливания, 30 чел. (31%) проводят закаливающие мероприятия дома.

Алёхина Екатерина Николаевна

Приложение

1. **Приложение 1** - Перспективный план и конспекты организации физкультурно – досуговой деятельности для трех возрастных групп.
2. **Приложение 2** – Игровые упражнения с элементами спорта и малоподвижные игры.
3. **Приложение 3** – Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики для трех возрастных групп.
4. **Приложение 4** – Организация и проведение туристического похода - старший дошкольный возраст.
5. **Приложение 5** – Анкеты для родителей.
6. **Приложение 6** – Консультации для родителей и педагогов: «Расти здоровым, малыш!»; «Вместе весело шагать по просторам...»
7. **Приложение 7** – Выступления на родительских собраниях: «Активный отдых в кругу семьи»; «О здоровье всерьез».
8. **Приложение 8** – Тематическое физкультурное занятие «Сердце я свое сберегу, сам себе помогу»
9. **Приложение 9** – Перспективный план кружковой работы «Веселая аэробика».

Библиографический список

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно- методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007.- 176 с.
2. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Советский спорт, 1991.-61 с.
3. Журнал «Дошкольное воспитание» 2005, №9.
4. Журнал «Дошкольное воспитание» 2008, №4.
5. Журнал « Современный детский сад». Методика и практика 2007, №1.
6. «Инструктор по физкультуре» научно-практический журнал 2008, №2.
7. «Инструктор по физкультуре» научно- практический журнал 2009, №1.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.- Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007. – 176с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Перспективный план Организация физкультурно - досуговой деятельности в ДОУ

для средней группы

Сентябрь:

Физкультурный досуг «Веселые старты»

Октябрь:

День здоровья

Ноябрь:

Физкультурный досуг «В гостях у сказки»

Декабрь:

Спортивный праздник «Телепередача «Доброе утро»»

Январь:

Физкультурный досуг «Ловкие спортсмены»

Февраль:

Физкультурный досуг «Бравые солдаты» (соревнования по виду «Веселые старты»)

Март:

День здоровья «Морское путешествие»

Апрель:

Игровая развлекательная программа «Шарик воздушный, веселый и нужный»

Май:

Физкультурный досуг «Путешествие в лес»

Июнь:

Спортивный праздник «Спортивный город»

Перспективный план

**Организация физкультурно - досуговой деятельности в ДОУ
для старшей группы**

Сентябрь:

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

Октябрь:

День здоровья

Ноябрь:

Физкультурный досуг «Нам вместе весело»

Декабрь:

Спортивное развлечение «Путешествие в морское царство»

Январь:

Физкультурный досуг «Здравствуй зимушка – зима!»

Февраль:

Физкультурный досуг «Физкульт-ура!»

Март:

Спортивное развлечение «Полет на другие планеты»

Апрель:

Физкультурный досуг «Ребятам о зверятах»

Май:

Физкультурный досуг «Забавный аквариум» игровая программа

Июнь:

Спортивный праздник «Самолетом, парходом, поездом»

Перспективный план

**Организация физкультурно - досуговой деятельности в ДОУ
для подготовительной группы**

Сентябрь:

Физкультурный досуг «Путешествие в загадочные джунгли»

Октябрь:

Физкультурный досуг «Мой забавный мяч»

Ноябрь:

День здоровья «Чистота для здоровья нам нужна»

Декабрь:

Спортивное развлечение «Здравствуй зимушка – зима!»

Январь:

Зимний спортивный праздник «Новогоднее спортивно-оздоровительное шоу»

Февраль:

Физкультурный досуг «Хантыйские забавы»

Март:

Спортивное развлечение игра-соревнование «Форд Боярд»

Апрель:

Спортивное развлечение «Полосатый марафон»

Май:

Физкультурный досуг «Детское многоборье»

Июнь:

Спортивный семейный праздник «Ждут нас быстрые ракеты для полетов по планетам»

МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «Я - змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Сайга, хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Воспитатель держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей, положивших руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».

5. «Круг-кружочек».

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

Круг-кружочек, аленький цветочек, Раз, два, три -
разверни-ка, Оля, ты!

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый» круг. После этого водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

6. «Кто ушел?».

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, затем он закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, то водящего снова выбирает педагог.

7. «Летает - не летает».

Сейчас мы выясним, кто (что) может летать, а кто (что) не может. Я буду спрашивать, а вы сразу отвечайте. Если я назову что-нибудь или кого-нибудь, способного летать, отвечайте: «Летает» - и показывайте, как она (он) это делает: разводите руки в стороны, как крылья. Если я вас спрошу: «Поросенок летает?», молчите и не поднимайте руки.

8. «Найди и промолчи».

Дети сидят в одной части комнаты, отвернувшись и закрыв глаза. Водящий кладет предмет, не закрывая его, на заметное место. После разрешения ведущего дети открывают глаза и ходят по комнате, разыскивая предмет. Первый ребенок, увидевший его, не должен показывать другим, что знает, где предмет, а должен молча отойти и сесть на место; так же поступает второй

ребенок, нашедший предмет, и т. д. Не нашедшим предмет детям помогают так: все дети, нашедшие предмет, смотрят на него, а не нашедший предмет должен разыскивать искомое по направлению их взглядов. Можно помогать, говоря «горячо» или «холодно».

9.«Найди игрушку».

Альтернативные варианты игры: «Найди флажок», «Найди цыпленка», «Найди кролика», «Найди зайку», «Найди, где спрятано» и пр..

Игра направлена на ориентировку в пространстве. Заранее воспитатель в разных уголках зала прячет несколько (3-10) одинаковых предметов.

Ход игры: участники делятся на 2-3 команды; по сигналу необходимо отыскать предметы и принести их в отведенное место; та команда, которая больше и быстрее найдет предметы, выигрывает.

10.«Необычный художник».

У каждого ребенка - скакалка. По сигналу воспитателя они выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

11.«Оттолкни мяч».

Играющие садятся по кругу, скрестив ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч,

старается оттолкнуть его от себя руками. Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушат правила.

12.«Подкрадись неслышно».

Дети садятся на пол в круг, в центре— водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию воспитателя) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза, и выигравший занимает его место.

13.«Пузырь».

Дети вместе с инструктором становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки. Затем говорят: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой! Оставайся такой, да не лопайся». Медленно отходя назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только инструктор скажет: «Пузырь лопнул!», дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!».

14.«Сделай фигуру».

Дети ходят по залу враспынную. По сигналу инструктора: «Стой!» - дети останавливаются и выполняют какую-либо фигуру. Отмечается «фигура», выполненная четко, быстро и интересно.

15.«Тик-так» («Часики»).

Дети становятся в круг, они - «цифры». Выбирается водящий, он - «стрелка часов». Ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

Текст	Движения
Тик-так, тик-так!	<i>Ходьба на месте.</i>
Мы всегда шагаем так:	
Шаг влево, шаг вправо,	<i>Шаг влево, шаг вправо.</i>
Тик-так!	
Стрелка, стрелка покружись - Час который, покажи.	<i>Водящий вытягивает руку вперед.</i>
	<i>Поворачивается на месте вокруг себя.</i>
	<i>После слова «покажи» - Останавливается.</i>

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

16.«У кого мяч?»

Дети стоят в кругу плечом к плечу, руки за спиной. Водящий стоит в центре круга. По команде инструктора дети передают друг другу мяч. Один из играющих в удобный момент, когда водящий повернется к нему спиной, старается быстро дотронуться мячом до его спины и передать мяч стоящему рядом сверстнику. Водящий должен угадать, кто дотронулся до него мячом (*молено угадывать, у кого находится мяч в данный момент*). Если ведущий увидит игрока с мячом, он говорит: «Руки» - и тот сейчас же должен показать ему обе руки. Ребенок, которого узнали, становится на место водящего, а последний идет в большой круг. Если водящий ошибается, то он продолжает водить.

17.«Угадай, кто позвал».

Дети стоят в кругу, в центре - водящий. Инструктор предлагает водящему закрыть глаза, затем дотрагивается рукой до одного из играющих, тот

называет по имени ребенка, стоящего в центре. Если водящий правильно отгадал, то они меняются местами, если ошибся, то вновь закрывает глаза, и игра продолжается. Через некоторое время ведущего меняют.

18. «Узнай по голосу».

Для игры необходимо встать в круг и выбрать водящего, который с повязкой на глазах будет внимательно слушать голоса играющих. Тот, кому дает знак воспитатель, произносит любое слово. Водящий должен угадать игрока по голосу. Если он угадает игрока, то должен поменяться с ним местами: игрок становится водящим, а водящий - игроком. Если же не угадает, то он продолжает быть водящим до тех пор, пока не узнает по голосу очередного игрока.

19. «Улитка».

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. Выбирается водящий. Он опускает руку и ведет детей за собой внутрь круга по спирали. В это время дети произносят хором два раза:

Улитка, улитка, выстави рога,

Дам тебе хлеба, дам и пирога.

Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове.

Далее последний из играющих (он «хвостик улитки») поворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг. В это время дети произносят хором слова два раза:

Улитка, улитка, убери рога. Не дам тебе хлеба, не дам и пирога.

Потом водящий меняется.

20. «Щука».

Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки предложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки». На слова третьей строчки мяч катится к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает его детям, которые продолжают перекатывать друг другу мяч на последние три строчки:

Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щука: «Что это за штука?».

Хвать, хвать - не поймать,

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть,

Выходи, тебе водить!

После слов «...тебе водить!» ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА

Игровые упражнения с элементами спорта содержат в себе элементы широкого творчества воспитателя. Как правило, упражнения выполняются с использованием спортивного инвентаря (кеглей, обручей, мячей, флажков, скакалок и пр.) и могут носить состязательный характер в виде эстафет: «Прыжки к елке», «Быстрые и ловкие», «Пробеги и не задень», «Бег по дорожке», «На одной ножке вдоль по дорожке», «Передача в колонне» и др.

Правила упражнений достаточно просты и, как правило, отражены в названии. Игровые упражнения также могут носить игровой характер или развивать определенные качества (ловкость, точность, выносливость и пр.): «Пингвины», «Не пропусти мяч», «Догони мяч», «Канатоходец», «Накинь кольцо», «Найди свой цвет» и пр. Ниже приведены описания нескольких упражнений, которые помогут легко сориентироваться в выполнении остальных упражнений, описанных в программе.

«Кто скорее до флажка?»

Дети распределяются в три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), затем на расстоянии 3 м ставятся флажки

Каждый в произвольном темпе выполняет упражнение - отбивает мяч о стенку попеременно правой и левой ногой (или руками).

Аналогичная игра: «Метко в цель» (*на стене рисуется мишень*).

«Мяч через сетку»

Играющие располагаются по обе стороны от сетки на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч разными способами (снизу, из-за головы, сверху).

Аналогичные игры: «Мяч через шнур», «Мяч в корзину», «Брось через веревочку», «Перебрось мяч».

«Передай мяч»

Играющие распределяются на три - четыре команды и выстраиваются в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу диаметром 20-25 см. По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) стоящим сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит и становится впереди колонны, снова передает мяч. Побеждает та команда, дети в которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Упражнение проводится 2 раза.

«Не задень»

Параллельно в два ряда ставятся кегли на расстоянии 40 см одна от другой (5-6 шт.). Играющие выстраиваются в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по два игрока из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно, друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только игроки всей колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Повторить 2—3 раза.

«Найди свой цвет»

В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разного цвета. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке в рассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» - каждый должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки команды, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

«Посадка картофеля»

Дети выстраиваются в три - четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5-6 мелкими предметами - картофелинами. Напротив колонн в 10-12 м от стартовой линии чертят кружки по количеству картофелин, то есть 5-6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона).

По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни «сажают» картофель, другие собирают его. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выпол-

нят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу после того, как получают в руки полный или пустой мешочек (3-4 раза).

«Пингвины»

Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу воспитателя дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми должна быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали друг другу). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется.

«Не промахнись»

Дети выстраиваются в два-три круга, у каждого в руках по мешочку. В центре круга на расстоянии 2,5 м от детей — обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек в обруч, стараясь попасть в него. Воспитатель отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками (можно иметь два-три мешочка). Упражнение повторяется 3-4 раза.

«По мостику»

Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина — 15 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки (2-3 раза).

«Не попадись»

На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга - 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах в круг и выпрыгивают из него, если приближаются водящие.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра повторяется.

ложите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:

Ах, ладошки вы, ладошки! За спиною спрячем
вас! Это нужно для осанки, Это точно! Без
прикрас!

Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

3. «Велосипед».

А сейчас мы отправимся на прогулку.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, делайте вращательные движения ногами. Сначала медленно поднимаемся на горку, затем отдых (катимся с горки), а теперь быстро (едем по дороге).

4. «Гусеница».

Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!

5. «Достань мяч».

Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч.

«Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

6. «Карусель».

Поиграем в карусель?

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

7. «Качалочка».

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад.

Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза.

8. «Колобок».

Что за странный колобок В окошке появился:
Постоял совсем чуток, Взял и развалился!

Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

9. «Летает — **не** летает».

На поляне золотистые одуванчики превратились в белые шары со множеством «парашютиков». Поднимите руки вверх и в стороны. Подул ветер, полетел парашютик (*стоя на месте, покачивание в разные стороны*). Перестал дуть ветер, опустились парашютики на землю.

10. «Ловкий чертенок».

В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.

11. «Лодочка».

Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны.

' Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

12. «Маленький мостик».

Шли ежата по лесу. Перед ними - ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

13. «Морская звезда».

А сейчас мы все превратимся в обитателей морского дна. Лягте на живот, широко раскинув в стороны руки и ноги. Медленно переползайте с места на место.

14. «Насос».

Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели.

А затем по счету «раз»

Ноги выпрямили враз.

На счет «два» - скорей обратно,

И так нужно многократно.

15.«Ножницы».

Каждый из вас становится ножницами.

Для этого лягте на пол с опорой на согнутые предплечья, и теперь представьте, что ваши ноги - лезвия ножниц, и вы ими вырезаете из бумаги домик (дерево, кубик и т. д.).

16.«Паровозик».

Сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки - в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали так же назад

17.«Покачай малыша».

Сядьте на пол, прижмите к груди ногу, согнутую в колене. Представьте, что ваше колено - это голова малышки, покачайте ее вправо, влево, вверх, вниз.

18.«Потягивание».

Мы сидели на полянке на солнышке и задремали, но пора просыпаться, а чтобы проснуться, необходимо хорошенько потянуться в разные стороны. Поднимите руки вверх, в стороны, вытяните вперед, соедините руки за спиной.

19.«Птица».

Полетели, полетели, на дерево сели. Ягод поели, опять полетели. На пенечек сели, отдохнули. *(Имитировать руками взмахи крыльев птиц.)*

20.«Растяжка ног».

Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой или с двумя ногами.

21.«Самолет».

Самолет, самолет, отправляемся в полет.

Лягте на живот, голову поднять, взгляд вперед, руки расставить в стороны, ноги согнуть в коленях, ступни поднять вверх. Изобразить полет самолета, покачивая корпусом из стороны в сторону.

22.«Стойкий оловянный солдатик».

Плывет по реке лодочка, а в ней - оловянный солдатик.

Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу.

Дует сильный ветер. Наклонитесь назад как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы!

23.«Танец медвежат».

На поляне собрались медвежата и стали танцевать. Сначала необходимо изобразить медвежат: наклонитесь вперед, ноги выпрямлены, руки поставить на пол. Из этого положения совершать танцевальные движения.

24.«Цапля».

Когда цапля ночью спит, На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать эту позу нужно.

Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, по стойте так немножко. То же, но на левой ноге.

25.«Экскаватор».

Давайте попробуем превратиться в «экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их.

Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.

КОМПЛЕКСЫ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Средняя группа

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе сами улучшить своё самочувствие

Можно проводить игровой момент «Логоритмика» после разминки, для того чтобы сконцентрировать внимание детей на выполнении общеразвивающих упражнений, в то же время это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель произносит, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), вдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк. *(Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.)*
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, при выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох - через рот на ладонь («сдуваем снежинку с ладони»).

Третий комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.

Можно проводить игровой момент «Логоритмика» после разминки, для того чтобы сконцентрировать внимание детей на выполнении общеразвивающих упражнений, в то же время это маленькая разминка для пальцев рук. Воспитатель произносит, а дети повторяют слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), вдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк. *(Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.)*
2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, при выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох - через рот на ладонь («сдуваем снежинку с ладони»).

Третий комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Старшая и подготовительная к школе группы

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать на точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисует» брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперёк до нагрева. Это

упражнение положительно воздействует на внутренние органы.

2. Слегка подёргать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
6. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м-м-м».
7. Вдох через нос, выдох - через рот на ладонь («сдунем снежинку с руки»).

Третий комплекс (март, апрель, май)

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготок каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
6. Игра «Весёлая пчёлка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Дети должны представить, что пчёлка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Организация и проведение туристического похода на лесную поляну

Старший дошкольный возраст

Цель. Оздоровить детей, развивать выносливость, смелость, трудолюбие, воспитывать чувство коллективизма, взаимопонимания.

Материал. Рюкзаки, костюм зайца, атрибуты для игр.

Длительность - 4-5 часов. **Расстояние** - 4 км. Построение около детского сада, слова напутствия заведующей, врача (медицинская сестра идет в поход), проверка готовности детей к походу.

Сначала дети едут на автобусе, затем около 900 м идут пешком. Во время остановки проводится беседа об осени (лете), дети любят осенней (летней) природой. Взрослые проверяют их одежду, обувь. И снова в путь.

Детям предстоит пройти по узкой тропке, затем через густой лесок, наклоняясь и постоянно придерживая густые ветки елок. Перед самой поляной - перейти по мостику через ручеек. И вот она, долгожданная поляна.

Все снимают рюкзаки, складывают их в одно место, делятся на три группы по желанию. И принимаются за дело.

Ведущий. Ребята, костер готов, а вот спичек нет. В это время между деревьев *пробегают* зайчишка (взрослый или ребенок).

Ведущий. Зайка, иди к нам.

Зайка. Я вас боюсь.

Ведущий. Не бойся. Наши ребята тебя не обидят.

Зайка. Как не бояться? Совсем недавно на этой поляне отдыхали люди. Так кричали, что напугали моих зайчат. А когда стали уходить - не потушили костер. Начался пожар. Сгорели деревья.

Ведущий. Не печалься, зайчишка. Мы не будем сильно шуметь, но нам так хочется отдохнуть в лесу. Здесь так тихо и красиво, дышится легко. А когда будем уходить, непременно потушим костер. Зайчишка, а у тебя нет спичек?

Зайка. Есть. Те горе-туристы и спички у костра бросили.

Ведущий. Оставайся, зайка, поиграй с нами.

Проводится игра по желанию детей.

Зайка. Мне пора. Мои зайчишки меня уж заждались. До свидания, дети! Будьте внимательны и осторожны. *Дети прощаются с зайкой.*

Проводятся аттракционы.

1. Бег в калоше.
2. Собери шишки.
3. Кто кинет шишку дальше.

Дети вместе с взрослыми разжигают костер и делают фотографии у костра. После обеда - время для самостоятельных игр. Кто-то играет в бадминтон, кто-то бегаёт по поляне, а кто-то просто отдыхает. Мы разрешаем детям многое делать самим. И они справляются. После отдыха организуются конкурсы, например «Лучший осенний букет» или «Достань себе яблоко» (взрослые заранее развешивают яблоки на березах).

А затем снова свободное время: кто-то играет, кто-то лежит, а кто-то снова захотел есть. Вспоминаем о печеной картошке. Какой поход без нее? Все хотят попробовать. Обратный путь совершается по тому же маршруту. Мы собираем шишки, хвойные иголки, листья, коряги. А в детском саду нас уже ждут. И у детей не закрывается рот. Они рассказывают, рассказывают, рассказывают... Впечатлений много. Такое долго не забудется.

Инструкция по охране жизни и здоровья детей

1. Маршрут выбрать заранее и тщательно изучить.
2. В поход должны идти несколько взрослых; медицинская сестра — обязательно.
3. Одевать детей следует по погоде и в удобную одежду.
4. При переходе дороги взрослые и дети соблюдают правила дорожного движения.
5. В поход идут только здоровые дети. При выборе маршрута и составлении плана похода необходимо учитывать физические возможности детей.
6. При переходе дороги взрослые и дети соблюдают правила дорожного движения.
7. В поход идут только здоровые дети. При выборе маршрута и составлении плана похода необходимо учитывать физические возможности детей

Анкета для родителей к теме «О здоровье всерьез»

Ответьте, пожалуйста, на вопросы (нужное подчеркнуть).

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

- а) Да;
- б) нет.

2. Каковы причины болезней Вашего ребенка?

- а) Недостаточное физвоспитание в детском саду;
- б) недостаточное физвоспитание в семье;
- в) наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно определить, правильно ли развивается Ваш ребенок?

- а) Да;
- б) нет;
- в) частично.

4. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и детском саду?

- а) Соблюдение режима дня;
- б) рациональное и калорийное питание;
- в) полноценный сон;
- г) достаточное пребывание на свежем воздухе;
- д) здоровая гигиеническая среда;
- е) благоприятная психологическая атмосфера;
- ж) наличие спортивных площадок, физоборудования;
- з) закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

- а) Облегченная одежда во время прогулки, в группе;
- б) обливание ног водой контрастной температуры;
- в) хождение босиком;
- г) систематические проветривания помещения;
- д) прогулки в любую погоду;
- е) ежедневное полоскание горла водой комнатной температуры;

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье Вашего ребенка дома?

- а) Да;
- б) нет;
- в) частично.

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

- а) Да б) нет; в) частично

АНКЕТА

"КАКОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ФИЗКУЛЬТУРА В ВАШЕЙ СЕМЬЕ"

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
 - Мама (да, нет),
 - папа (да, нет),
 - дети (да, нет),
 - взрослый вместе с ребенком (да, нет).
 - Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, Нет, иногда)
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно - ролевые игры
 - Музыкально - ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ «РАСТИ ЗДОРОВЫМ, МАЛЫШ!»

Здоровье – основное условие, определяющее современное физическое и нервно-психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благополучия.

Одним из важнейших факторов, безусловно влияющих на состояние здоровья и психического развития ребенка, является физиологически целесообразный режим дня. У ребенка в течение дня должно быть достаточно времени для сна, отдыха, игры. Необходимо соблюдать постоянные интервалы между приемами пищи, отводить время для ежедневных прогулок, менять виды деятельности.

Необходимым фактором всей оздоровительной работы является закаливание, как в повседневной жизни, так и в процессе проведения специальных воздушных и водных процедур. Элементы закаливания в повседневной жизни – это мытье рук до локтя, умывание и специальные водные процедуры, доступные в домашних условиях, – обливание ног прохладной водой.

Попеременно ноги малыша можно обливать теплой (28–30 °С) и прохладной (18–20 °С) водой. Важно помнить общее правило для всех видов закаливания в теплое время года при условии полного здоровья ребенка (отсутствие кашля, насморка и др.); температура воздуха в комнате – не ниже 23 °С; во время процедуры ребенок не должен бояться. Эффективным средством закаливания является купание в водоемах (в реке, на озере). Для правильного развития малыша необходимо сбалансированное полноценное питание: соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять 1:1:4. Пища для детей – не только источник энергии для восстановления энергозатрат организма, но и пластический материал, необходимый для роста и формирования органов и тканей.

Малышу необходимы белки как растительного, так и животного происхождения (мясо, птица, молочные продукты, рыба). Желательно не поощрять избирательность в еде, учить есть его самостоятельно, тщательно пережевывать пищу, пользоваться ложкой, салфеткой, быть опрятным. Родителям следует знать простое, но важное правило: нельзя кормить ребенка во время прогулки. Это снижает аппетит, может вызвать желудочно-кишечные инфекции и другие болезни «грязных рук».

Родителям необходимо ежедневно гулять с ребенком. Это является средством закаливания и дает возможность удовлетворить физиологическую потребность в движении. Родителям нужно знать, что двигательная активность в чрезмерном объеме так же вредна, как и ее недостаток, поэтому, играя с малышом, нельзя забывать об отдыхе. Родителям необходимо проводить утреннюю гимнастику из 4–6 упражнений.

Детям до трехлетнего возраста телепередачи смотреть не следует, а детскую передачу смотреть не более 10–12 минут.

Воспитание здорового, разносторонне развитого ребенка требует большого внимания со стороны родителей.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ ПО ПРОСТОРАМ...»

Известно, маленький человек – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. И первые представления о мире приходят к ребенку через движения. Чем они разнообразнее, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Одним из средств физического воспитания являются прогулки-походы, в ходе которых развиваются физические качества, формируется потребность в движениях, развиваются любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие и самостоятельность, морально-волевые качества, дружеские взаимоотношения между детьми и родителями.

Прогулки-походы выходного дня помогают восполнить недостатки общения родителей и педагогов. В семейных прогулках-походах важную роль играют отцы. Их участие в прогулках разноплановое – заботливые, костровые, сильные и ловкие, строгие, но доброжелательные. Часто дети даже не представляют, что их мамы и папы умеют играть в футбол, волейбол, что они когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, пересматривают свое отношение к ним, начинают ими гордиться. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими и умеющими совсем не так мало, как им казалось.

Оздоровительный, познавательный и тренирующий эффект от прогулок-походов бесспорен, но главное – это приобретение детьми коммуникативного опыта, гармонизация отношений родителей с детьми, создание взаимопонимания в группе единомышленников.

Выступление на родительском собрании

«Активный отдых в кругу семьи»

«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома».

Л.Н.Толстой

Счастье в доме – это важнейшая основа благополучия не только в личной, но и в общественной жизни. Это физическое и нравственное здоровье, это уверенность в завтрашнем дне.

Современный темп жизни, особенно в больших городах, приводит чуть ли не постоянным нервным перегрузкам, неизмеримо увеличивает вероятность возникновения стрессовых ситуаций. А у городских жителей зачастую отсутствует возможность отдохнуть, расслабиться в уединении, забыв о своих проблемах.

современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. А общаются и того меньше, например: работающие матери – где-то около получаса в сутки. Кроме того, общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, обсуждения школьных проблем, ещё реже – в совместных прогулках на природе, играх и т.п.

Совместные подвижные игры, ценны тем, что дети за счёт своей ловкости, большой подвижности имеют порой превосходство над родителями, тем самым утверждая себя как равноправные личности. В игре происходит как бы новое знакомство, новое и порой удивительное – взаимное узнавание. Ведь часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол, когда-то занимались спортом. Увидев спортивную подготовку своих родителей, они пересматривают к ним своё отношение, гордятся ими. И родители вдруг тоже видят своих детей иными – ловкими, подвижными, знающими и умеющими совсем не так мало, как им казалось...

В борьбе за здоровое существование городская семья должна использовать все возможности. И обязательно помнить, что большую роль в оздоровлении играет, в частности, активный отдых.

ВЫВОД: как можно чаще устраивать семейный отдых на природе.

Цели такого активного отдыха многоплановы и, как правило, комплексны: оздоровление и познание нового, воспитание любви к природе, развлечение, дающее заряд бодрости и оптимизма – все это

прекрасно уживается в семейном турпоходе, которые бывают разных типов:

- Пеший выход на природу
- Велосипедный поход
- Отдых на воде
- Зимний на лыжах

Только активно двигаясь, можно укрепить своё здоровье. Этому способствуют подвижные и упрощённые спортивные игры и состязания.

Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки. Они обогащают играющих новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, скромность. Кроме того, во время подвижных игр на природе, к благоприятному воздействию на организм физических упражнений добавляется закаливающее влияние естественных сил природы (солнце, воздух, вода).

Практические советы по организации игр.

1. Поставить играющих в том порядке, при котором начинается игра (круг, в 2 шеренги и др.)
2. Нельзя ставить игроков против света. Объясняющий игру должен стоять боком или лицом к свету.
3. Объяснять игру в следующей последовательности: название игры, действие игроков, ход игры, цель игры, повторить основные правила.
4. Выбор водящего (назначает организатор или выбрать с помощью считалки).
5. Разделить на команды.
6. Учитывать дозировку физических нагрузок.

Объективным показателем чрезмерной физической нагрузки являются внешние признаки: очень частое дыхание, изменение цвета лица, сильное потоотделение, нарушение координации движений и осанки, снижение речевой и двигательной активности, пульс. Максимальный пульс 220 минус возраст занимающегося.

Подвижные игры

«Мяч соседу»

«Съедобное – несъедобное»

«Картошка»	«Круговая лапта»
«Салки»	«Пустое место»
«Чижик»	«Третий лишний»
«Налимы»	«Гонять попа» и другие

О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЕЗ (родительское собрание)

Предварительная работа:

1. Анкетирование родителей *(см. Приложение)*.
2. Оформление стенда «Мы хотим быть здоровыми» (фотографии детей, занимающихся физкультурой, играющих в подвижные игры и т. д.).
3. Оформление стенда «Лекарственные травы» (гербарий, книги на эту тему и т. д.).
4. Изготовление (вместе с детьми) красочных пригласительных билетов для родителей и плакатов на тему «В здоровом теле здоровый дух».
5. Подготовка (вместе с родителями) к торжественному чаепитию с блюдами из черствого хлеба.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Воспитатель встречает родителей в зале, объясняет тему собрания, знакомит с намеченными мероприятиями (о них подробно сказано в пригласительных билетах).

II. Работа по теме.

Сценки.

В зале появляются дети в спортивной форме, выстраиваются полукругом. Раздается стук в дверь – входит Бом (второй воспитатель) с шерстяным шарфом на шее и раскрытым зонтом в руке.

Воспитатель и дети. Здравствуй, Бом!

Бом (*простуженным голосом*). Здравствуйте!

Воспитатель. А почему ты так одет?

Бом (*чихая*). У меня печальный вид.

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип...

Воспитатель. Что такое?

Бом. Это грипп.

Воспитатель. Грипп? А вот наши дети не болеют.

Бом. Не болеют?

Воспитатель. Не болеют. Почему? Послушай.

1-й ребенок. Каждый день по утрам мы делаем зарядку. Очень нравится нам делать все по порядку.

2-й ребенок. Весело шагать!

3-й ребенок. Руки поднимать!

4-й ребенок. Приседать!

5-й ребенок. Бегать и скакать!

Воспитатель. Здоровье в порядке?

Дети. Спасибо зарядке!

Воспитатель. Кто из вас знает, что закалке помогает и полезно нам всегда?

Дети. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

6-й ребенок. Спорт любите с детских лет – будете здоровы!

Воспитатель. Ну-ка дружно, детвора, крикнем все...

Дети. Физкульт-ура!

7-й ребенок. Если хочешь быть умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым...

8-й ребенок. Научись любить скакалку, вожжи, обручи и палки!

9-й ребенок. Никогда не унывай, в цель ты точно попадай!

10-й ребенок. Мячик новый есть у нас, мы играем целый час. Я бросаю – ты поймай! А уронишь – поднимай!

Дети играют в мяч под музыку песни М. Красева «Мяч» (см.: Игры с пением для детского сада. – М., 1965. – С. 78).

11-й ребенок. Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно по утрам мы зарядку делаем. К солнцу руки поднимаем; дружно, весело шагаем, приседаем и встаем и ничуть не устаем.

Дети выполняют «Упражнение с флажками» и уходят из зала вместе с Бомом, который говорит, что все понял и теперь тоже будет делать зарядку.

III. Беседа врача-педиатра.

Врач, приглашенный из детской поликлиники, проводит беседу для родителей на тему «Закаливание – залог здоровья».

Отвечает на вопросы.

IV. Демонстрация манипуляций.

Медсестра детского сада демонстрирует (на большой кукле) простейшие процедуры, выполнять которые должны уметь все родители (как ставить градусник, горчичники; делать компресс и растирания; закапывать капли в нос, уши, глаза).

V. Разминка с родителями.

В зале появляется Доктор Айболит (второй воспитатель). Он проводит разминку с родителями.

Прошу всех прямо встать

И то, что скажу, всем выполнять.

Дышите... Не дышите...

Наклонитесь... Улыбнитесь...

На «один-два» быстро сядьте,

На «три-четыре» быстро встаньте.

Наклонитесь вправо-влево

И вдохните глубоко!

VI. Беседа с родителями.

Доктор Айболит беседует с родителями на тему «Народные и нетрадиционные средства лечения простудных заболеваний, их профилактика и закаливание», делится опытом, выслушивает родителей.

1. *Кашель, охриплость.* В отвар сушеного винограда добавить небольшое количество сока репчатого лука. Выпить.

2. *Для повышения иммунитета.* Взять по 0,5 кг моркови и свеклы (в сыром виде) мелко порезать и залить кипятком, чтобы вода покрывала овощи на 2 пальца. Варить на медленном огне до готовности свеклы. Процедить, в отвар положить изюма и кураги.

Довести до кипения и кипятить 3–4 минуты. Снять с огня, добавить 1 столовую ложку меда и настаивать в прохладном месте 12 часов. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение месяца.

3. *Бронхит.* 2–3 листа мать-и-мачехи сварить в 0,5 л молока, добавить на кончике ножа свежее свиное сало. Настой пить вечером перед сном по кофейной ложке.

4. *Насморк.* Как только начинается насморк: в стакане теплой воды развести 1 чайную ложку соды и в каждую ноздрю закапывать, сода размягчает слизь и та легко отделяется, а вместе со слизью вымываются и микробы. Затем натереть чеснок, завернуть в вату, и вставить эти турундочки в нос на 30 минут.

VII. Итоги анкетирования.

Воспитатель анализирует анкеты, подводит итоги анкетирования.

VIII. Спортивные соревнования.

Воспитатель приглашает родителей отправиться в путешествие в Спортландию вместе с детьми, которые в это время вновь появляются в зале. Выбирается жюри. Проводятся соревнования, в которых участвуют две пары – дети и их мамы.

1. «Кто скорее добежит в обруче до флажка».

Ребенок в обруче бежит до флажка, огибая расставленные кегли, возвращается, забирает маму; они вдвоем делают то же.

2. «Лягушка».

По сигналу воспитателя участники должны первыми добраться до финиша, прыгая, как лягушки.

3. «Не задень».

Прыгая на одной ноге и стараясь не сбить кегли, надо как можно быстрее добраться до флажка и поднять его.

Жюри определяет победителей. Призы – детский гематоген, витамины и др.

IX. Итог собрания.

В конце собрания проводится совместное чаепитие; организуется просмотр мультипликационных фильмов «Мойдодыр» и «Доктор Айболит».

ПРИЛОЖЕНИЕ к теме «О здоровье всерьез»

Анкета для родителей

Ответьте, пожалуйста, на вопросы (нужное подчеркнуть).

1. *Часто ли болеет Ваш ребенок?*

а) Да;

б) нет.

2. *Каковы причины болезней Вашего ребенка?*

а) Недостаточное физвоспитание в детском саду;

б) недостаточное физвоспитание в семье;

в) наследственность, предрасположенность.

3. *Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно определить, правильно ли развивается Ваш ребенок?*

- а) Да;
- б) нет;
- в) частично.

4. На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и детском саду?

- а) Соблюдение режима дня;
- б) рациональное и калорийное питание;
- в) полноценный сон;
- г) достаточное пребывание на свежем воздухе;
- д) здоровая гигиеническая среда;
- е) благоприятная психологическая атмосфера;
- ж) наличие спортивных площадок, физоборудования;
- з) закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

- а) Облегченная одежда во время прогулки, в группе;
- б) обливание ног водой контрастной температуры;
- в) хождение босиком;
- г) систематические проветривания помещения;
- д) прогулки в любую погоду;
- е) ежедневное полоскание горла водой комнатной температуры;

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье Вашего ребенка дома?

- а) Да;
- б) нет;
- в) частично.

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

- а) Да б) нет; в) частично

Тематическое физкультурное занятие «Сердце я свое сберегу, сам себе помогу»

Цель: Познакомить дошкольников с работой человеческого сердца; формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы; обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствовать навыки выполнения общеразвивающих упражнений по показу.

Материал: Рисунок сердца; схема кровеносных сосудов; картинки полезных для сердечной мышцы физических упражнений; фонограмма записей биения человеческого сердца и мелодий популярных детских песен; мячи красного и синего цвета; карточки – памятки на всех детей.

Ход занятия:

Педагог, собрав вокруг себя детей, предлагает им вспомнить занятие, на котором они познакомились со строением своего тела, и ответить на вопросы:

- что является опорой нашего организма?
- что приводит в движение скелет и все наше тело?
- что необходимо делать для укрепления наших мышц?

Ответив на вопросы, дети выполняют ОРУ по показу. Педагог контролирует качество выполнения упражнений. Педагог обращается к детям:

Молодцы! Хорошо позанимались! А в награду за ваши труды я дам вам послушать песенку, которая состоит всего из двух слов: «тук-тук».

(прослушивание фонограммы биения человеческого сердца». Педагог говорит: «так бьется сердце у ваших родителей. Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас, вы ее можете услышать в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или на висок. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т.е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам».

Обучение дошкольников определению своего пульса.

Педагог обращает внимание детей на рисунок сердца: «А теперь посмотрите, как выглядит ваше сердца... Размером оно с апельсин. Но, несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает 12 тысяч ударов – и когда вы двигаетесь, и когда спите. Поэтому мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии. Вы уже знаете, что физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. А ведь сердце - тоже мышца. Вот и выходит, что регулярные занятия физкультурой и подвижные игры укрепляют и его. А если сидеть целыми днями без движений,

например, смотреть телевизор, то рано или поздно сердце перестает хорошо работать»

Педагог предлагает вспомнить полезные для укрепления мышц спортивные упражнения и игры. Слушая их ответы, педагог выделяет из сказанного, какие виды спорта наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы, и устанавливает на подставку карточки с изображением видов спорта: бег, ходьба на лыжах, прыжки в высоту, баскетбол, футбол, плавание.

Педагог предлагает выполнить эти виды спорта.

Игровые эстафеты.

1. «Кто быстрее?»
2. «Кто больше соберет мячей?»
3. «Ходьба на «лыжах»»

Педагог говорит: «Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее и быстрее прокачивать кровь через все органы и ткани нашего организма. Попробуйте сейчас послушать биение своего сердца и скажите, чем оно отличается от того, что мы с вами слышали в начале занятия. Правильно, вы чувствуете, как сердце колотится у вас в груди после быстрого бега. Это очень полезно, потому что такая тренировка укрепляет сердечную мышцу. Сердце может сильно забиться и от волнения, например, когда вы переживаете в эстафете за свою команду, но никакого вреда от этого не будет. Как только соревнования заканчиваются, сердце успокаивается и возвращается к своему нормальному ритму. Но и в этом случае необходимо помогать своему сердцу, вспомните какое оно маленькое. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо, вовремя отдохнуть, Именно поэтому вы ложитесь после обеда в кровати, а вечером ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Выполнение дыхательных упражнений: звуковая дыхательная гимнастика

Мы много говорили с вами о том, как необходимо тренировать наши сердца, чтобы они хорошо «работали» - сокращались. А что же происходит в результате этих сокращений?

Обсуждение схемы кровеносных сосудов

Представьте себе пароходы, которые везут грузы по реке. Так и сердце, сократившись, выталкивает красную реку в артерии, по которой «пароходики» с кислородом из легких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далекое путешествие по всем

клеточкам нашего организма . В каком бы месте вы случайно ни порезались, обязательно пойдет кровь. Но это еще не все. Самое удивительное впереди: кровяные пароходики, отдавая кислород и питание, забирают у организма углекислый газ и вредные, ненужные вещества. Они вывозят их по синим венам, обменивая на кислород и ценные вещества.

Педагог предлагает детям проверить, насколько они внимательны.

Эстафета «Кровяные пароходики» Команды: «Артерия» и «Вена»

Правила:

- 1.Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.
- 2.Обязательно отдыхайте днем и ночью.
- 3.Ешьте то, что дает мама или воспитатель,- все эти продукты очень полезны.
- 4.Если вы больны, лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.

И тогда ваше сердце будет здоровым и сильным.

Перспективный план кружковой работы «Веселая аэробика»

Сентябрь:

Занятие 1.

- Задачи:
1. Познакомить детей с первой серией театра «Папы Карло»
 2. Разучивание упражнений из первой серии (см. тетрадь)
 3. Музыкально-подвижная игра «Цыплята».

Занятие 2.

- Задачи:
1. Повторить упражнения из первой серии «Театр Папы Карло».
 2. Музыкально-подвижная игра-подражание «Бабочки» (по типу «займи свой домик»).
 3. Упражнение на расслабление «Сломанная игрушка» (см. пособие).

Занятие 3.

- Задачи:
1. ОРУ в виде логоритмических упражнений см. разработку №3
 2. Закрепить упражнения из первой серии «Театр Папы Карло».
 3. Музыкально- подвижная игра «Бабочка».

Занятие 4.

- Задачи:
1. ОРУ в виде логоритмических упражнений см. разработку №2
 2. Закрепить навыки детей(самостоятельный показ) первой серии упражнений.
 3. Музыкально- подвижная игра «Цыплята».

Октябрь:

Занятие 1.

- Задачи:
1. Познакомить детей со второй серией упражнений-беговая «В погоню за Буратино».
 2. Повторить упр. из первой серии упражнений.
 3. Муз.- подвижная игра « Трансформер » (см. стр.234.СА-фи-ДАНСЕ).

Занятие 2.

- Задачи:
1. Сюжетное занятие по закреплению пройденного материала «Куклы вышли танцевать».

Занятие 3.

- Задачи:
1. Выучить муз.- ритмическую игру «Круг и кружочки» (см. стр.242.Са-фи-дансе).
 2. Упр. на расслабление мышц, восстановление дыхания «Дыши и думай красиво» (см. пособие «Методы саморегуляции»)

Занятие 4.

- Задачи:
1. Повторить ранее изученные серии упражнений (**1и2**)
 2. Ознакомление с третьей серией упражнений «Восстановительная».
 3. Музыкально - подвижная игра «Трансформеры».

Ноябрь.

Занятие 1.

Задачи: 1. Разминка с включением трёх серий упражнений (Театр Папы Карло, Беговая, Восстановительная).
2.Разучивание танца «Какадурчики» (см. распечатку).
3.Упражнение для расслабления мышц ног «Пружинки» (см. разработки).

Занятие 2.

Задачи: 1. Повторить движения танца «Какадурчики».
2. Муз.- подвижная игра «Мы осенние листочки».
3. Упр. на релаксацию «Полет птицы»(см.разработки).

Занятие 3.

Задачи: 1.Занятие полного самоуправления детьми (повторение пройденного материала) 1 .разминка 2.танец 3.игра, показывающий выбирается детьми.

Занятие 4.

Задачи: Показательное выступление с танцем «Какадурчик» на осеннем празднике.

Декабрь.

Занятие 1.

Задачи: 1. Разминка с использованием 1, 2, 3 серии упражнений
2.Ознакомление детей с четвёртой серией упр. «Шейпинг».
3. Релаксация «Спаси птенца» (см. разработки)

Занятие 2.

Задачи: 1.Танцевальная разминка «Какадурчик».
2.Упр. из серии «Шейпинг»
3.Ознакомление с элементами танцевального упражнения с обручами (см. распечатку).

Занятие 3.

Задачи: 1.Упр. на саморегуляцию «Заряд бодрости» (см. разработки).
2. Разучивание танцевального упражнения «Танец с обручами»

Занятие 4.

Задачи: 1. Повторение движений « танец с обручами».
2. Игра « Трансформеры».

Январь.

Занятие 1.

Задачи: 1. Повторение упр. «Танец с обручами».
2. Упр. из серии « Шейпинг».
3. Познакомить с пятой серией упражнений «Игры-упражнения системы «Хатха-йога»»

Занятие 2.

Задачи: 1. Закрепление движений танцевального упр. «Танец с обручами».
2. Упр. из серии хатха-йога.
3. Игра на расслабление «Солнечный зайчик» (см. разработки).

Занятие 3.

Задачи: 1. Разминка, состоящая из 1,2, 3, 4,5,серии упражнений.

2. Образная игра на расслабление «У моря» (см. разработку).

Занятие 4.

Задачи: Повторить занятие № 3.

Февраль.

Занятие 1.

Задачи: 1. Познакомить с шестой серией упражнений - танцевальная «Сиртаки».

2. Игра на расслабление «Солнечный зайчик».

Занятие 2.

Задачи: 1. Повторить шестую танцевальную серию.

2. Музыкально - подвижная игра «День-ночь» (см. стр. 271. Са-фи-дансе).

Занятие 3.

Задачи: 1. Самостоятельное выполнение детьми всех шести серий.

2. Упражнение на расслабление мышц рук и ног «Штанга», «Кораблик» (см. карточки).

Занятие 4.

Задачи: 1. Повторение пройденного.

2. Игра по желанию детей.

Март.

Занятие 1.

Задачи: 1. «Пластический этюд с обручами» - разучивание движений на муз. Поля Мориа (см. распечатку).

Занятие 2.

Задачи: 1. Разминка из серии «Шейпинг».

2. Повторение движений «Пластический этюд с обручами».

3. Упражнения на расслабление «Кораблик».

Занятие 3.

Задачи: 1. Разминка из первой серии упр.

2. Пластический этюд с обручами.

3. Упр. на расслабление лица и тела «Волшебный сон» (см. карточки).

Занятие 4.

Задачи: 1) Повторение пройденного.

Апрель.

Занятие 1.

Задачи: 1. Сюжетное занятие «В мире игрушек» (см. разработки).

Занятие 2.

Задачи: 1. Разминка с использованием 5-й серии упр.

2. Ознакомление с движениями образно - игрового упражнения шуточного характера «Озорники» (см. распечатку)

Занятие 3.

Задачи: 1. Повторение музыкально - ритмического танца «Озорники»

2. Музыкально - подвижная игра по желанию детей

3. Релаксация.

Занятие 4.

- Задачи: 1. ОРУ в виде логоритмических упражнений (см. карточки)
2. Закрепление движений в танцевальном упражнении «Озорники».

Май.

Занятие 1.

- Задачи: 1. Повторение и закрепление пройденного материала.

Занятие 2.

- Задачи: 1. Итоговое занятие. Выступление на выпускном вечере